TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

## CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

# "CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR - 2023"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Gisela Elizabeth Jara Ventocilla (0009-0004-6211-6671)

Soraya Sofia Cueva Ccoa (0009-0000-9780-6438)

Asesor:

Denisse Geraldine Gonzales Alarcón (0000-0002-6887-2003)

Lima - Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

# FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

## CARRERA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

# "CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR - 2023"

Tesis para optar el título profesional de:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

Presentado por:

Gisela Elizabeth Jara Ventocilla (0009-0004-6211-6671)

Soraya Sofia Cueva Ccoa (0009-0000-9780-6438)

Asesor:

Denisse Geraldine Gonzales Alarcón (0000-0002-6887-2003)

Lima - Perú

2024

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

# ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Lima, 15 de abril del 2024
Hora: 6:15pm

Los integrantes del Jurado de tesis

- Presidente: María Hilda Cárdenas de Fernández
- Miembro : Viviana De Los Ángeles Galarza
- Miembro : Mary Kathya Carazas Alegre

Se reúnen para evaluar la tesis titulada: “CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR - 2023”
Presentada por:

- Jara Ventocilla Gisela Elizabeth
- Cueva Ccoa Soraya Sofía

Para optar el Título Profesional de Licenciadas en Enfermería, asesorada por Gonzales Alarcón Denisse Geraldine

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:

| Tesista: JARA VENTOCILLA GISELA ELIZABETH | | | Nota (en letras): Dieciocho |
|---|---|---|---|
| Aprobado - Sobresaliente ( ) | Aprobado - Muy buena (x) | Aprobado ( ) | Desaprobado ( ) |

| Tesista: CUEVA CCOA SORAYA SOFÍA | | | Nota (en letras): Dieciocho |
|---|---|---|---|
| Aprobado - Sobresaliente ( ) | Aprobado - Muy buena (x) | Aprobado ( ) | Desaprobado ( ) |

Siendo las 7:25 pm horas, el acto de sustentación ha concluido y los miembros del jurado firman en señal de conformidad.

CÁRDENAS DE FERNÁNDEZ MARÍA HILDA
Presidente(a) del Jurado

Mg. Denisse Geraldine Gonzales Alarcón
Asesor (a)

GALARZA VIVIANA DE LOS ÁNGELES
Miembro

Lic. Mary K. Carazas Alegre
ENFERMERA
CEP. 43547

CARAZAS ALEGRE MARY KATHYA
MIEMBRO

## ANEXO 21: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

**UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**

**DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN[1]**

**Lima, 22 de Abril del 2024**

**Señor, Dr. Carlos Zavalaga Reyes**

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación**
**Universidad Científica del Sur**
**Presente. –**

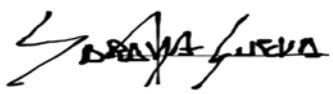
De nuestra consideración,

Yo: Soraya Sofia Cueva Ccoa y Gisela Elizabeth Jara Ventocilla, egresadas de la carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con la asesora de tesis Gonzales Alarcón Denisse Geraldine, declaramos que este informe final de tesis titulado: Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023", sustentado para obtener el título de licenciada es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de nuestra investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos 14, que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



Firma Integrante 1
DNI: 74381165



Firma del asesor de tesis
Denisse Geraldine Gonzales Alarcon
DNI: 43544649



Firma integrante 2
DNI: 46258612

[1]En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD
Los documentos están en: https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/

**INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD**

**Título del documento evaluado.** Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023

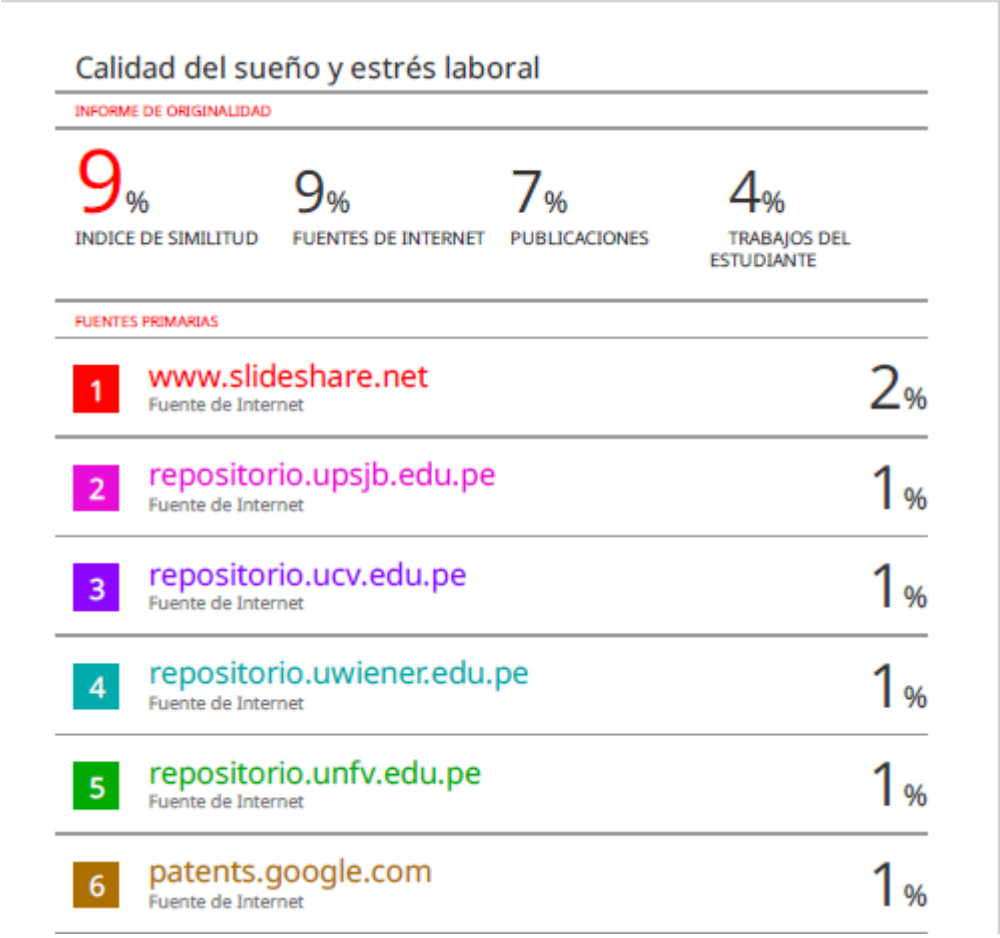
**Autores.** Gisela Elizabeth Jara Ventocilla; Soraya Sofia Cueva Ccoa

**Mecanismo de revisión de originalidad.** Evaluación con Turnitin (ID 2373692349).

**Resultado de la evaluación.** 9%

**Revisado por.** Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

**Comentarios sobre la revisión.** Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.



Calidad del sueño y estrés laboral

INFORME DE ORIGINALIDAD

| 9% | 9% | 7% | 4% |
|---|---|---|---|
| INDICE DE SIMILITUD | FUENTES DE INTERNET | PUBLICACIONES | TRABAJOS DEL ESTUDIANTE |

FUENTES PRIMARIAS

| | | |
|---|---|---|
| 1 | www.slideshare.net<br>Fuente de Internet | 2% |
| 2 | repositorio.upsjb.edu.pe<br>Fuente de Internet | 1% |
| 3 | repositorio.ucv.edu.pe<br>Fuente de Internet | 1% |
| 4 | repositorio.uwiener.edu.pe<br>Fuente de Internet | 1% |
| 5 | repositorio.unfv.edu.pe<br>Fuente de Internet | 1% |
| 6 | patents.google.com<br>Fuente de Internet | 1% |

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**DEDICATORIA**

A nuestras familias por brindarnos su cariño, educarnos con valores, por su constante apoyo y comprensión durante nuestra vida personal y profesional.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**AGRADECIMIENTO**

A nuestra asesora Gonzales Alarcón Denisse Geraldine por contribuir en nuestra formación profesional, guiándonos y motivándonos permanentemente para la culminación del presente estudio.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**RESUMEN**

El profesional de enfermería es el encargado a brindar los cuidados de manera oportuna a los pacientes, sin embargo, esta labor exige una mayor responsabilidad al trabajar con personas, ya que se suscitan diversas situaciones que acarrean estrés en el ámbito laboral, ocasionando problemas que influyen en la calidad de sueño, una necesidad de vital importancia. **Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur. **Metodología:** Esta investigación fue aplicada, diseño no experimental, enfoque cuantitativo, de nivel correlacional y corte transversal; se aplicaron los dos instrumentos fueron el "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh" y "Maslach Burnout Inventory", con una población de 108 personas entre profesionales y técnicos de enfermería. **Resultados:** Se evidencio una mala calidad de sueño (86.1%) y un alto estrés laboral (85.2%). De acuerdo a la prueba exacta de Fisher hay una relación significativa entre las variables planteadas ($p<0.05$). **Conclusión:** Se encontró una relación estadística significativa entre la calidad de sueño y estrés laboral del personal de enfermería.

**Palabras claves:** enfermería, estrés laboral, sueño, Centros de Salud.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

ABSTRACT

The nursing professional is in charge of providing care in a timely manner to patients, however, this work requires greater responsibility when working with people, since various situations arise that cause stress in the workplace, causing problems that influence quality of sleep, a vitally important need. **Objective**: Determine the relationship between sleep quality and work stress in nursing staff in health centers in South Lima. **Methodology**: This research was applied, non-experimental design, quantitative approach, correlational level and cross-sectional; The instruments applied were the “Pittsburgh Sleep Quality Index” and “Maslach Burnout Inventory”, with a population of 108 people, including nursing professionals and technicians. **Results**: Poor quality of sleep (86.1%) and high work stress (85.2%) were evident. According to Fisher's exact test, there is a significant relationship between the proposed variables ($p<0.05$). Conclusion: There is a significant statistical relationship between sleep quality and work stress of nursing staff.

**Keywords:** nursing, work stress, sleep, Health Centers.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 12

MATERIALES Y MÉTODOS 15

Diseño de investigación 15

Población, muestra y muestreo 15

Selección y criterios de elegibilidad de participantes 16

Variables de estudio 16

Técnicas e instrumentos de recolección de datos 16

Instrumentos 16

Recolección de datos 17

RESULTADOS 18

DISCUSIÓN 23

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 27

ANEXOS 34

Anexo 1. Constancia de envío del artículo a una revista científica 34

Anexo 2. Matriz de consistencia 35

Anexo 3. Instrumentos 38

Anexo 4. Consentimiento/asentimiento informado 46

Anexo 5. Resolución directoral de aprobación del proyecto de tesis 49

Anexo 6. Constancia de aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación 50

Anexo 7: Documento de autorización de las sedes de estudio 51

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

# CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR – 2023

# SLEEP QUALITY AND JOB STRESS IN NURSING STAFF IN HEALTH CENTERS OF SOUTH LIMA – 2023

**Autores:**

Jara Ventocilla Gisela Elizabeth[1] (0009-0004-6211-6671)

Cueva Ccoa Soraya Sofia[1] (0009-0000-9780-6438)

Gonzales Alarcón Denisse Geraldine[1] (0000-0002-6887-2003)

**Afiliación Institucional:**

1.Universidad Científica del Sur, Lima, Perú.

**Autor corresponsal:**

Cueva Ccoa Soraya Sofia (sorayacueva0506@gmail.com)

## INTRODUCCIÓN

El estrés laboral cobra mucha relevancia, según Chiavenato (1) es un conjunto que abarca factores como la sobrecarga de actividades, relaciones conflictivas y presión constante. Por otro lado, para un adecuado estado de salud, un factor importante es el sueño; sin embargo, su déficit repercute en una óptima calidad (2). A nivel mundial, hay cerca de 28 millones de enfermeros (3), no obstante, no son suficientes para atender a la población, representando un gran reto (4); es por ello que el mismo personal se sobrecarga con más responsabilidades (5). Inclusive, el estrés laboral es catalogado como un prodigio mundial, ya que ocasiona un alto impacto que ocasiona (6). Frecuentemente vinculado con el

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

puesto laboral, el medio social y psicológico, en donde las obligaciones son mayores y las oportunidades para controlarlas son pocas (7), considerando una desfavorable condición física y emocional para el trabajador (8). A su vez, un representante de la Organización Panamericana de la Salud (OPS) hace mención a que el estrés puede ocasionar disfunciones sociales, mentales y físicas, afectando la salud (9).

Por otro lado, le enfermera en lo general presenta mala calidad del sueño (10). No obstante, las características de las actividades laborales influyen sobre la calidad (11). Además, si se altera el patrón del sueño repercute directamente en la salud del trabajador llegando a ocasionar una incapacidad temporal o absentismo (12). Considerando las consecuencias como la insatisfacción laboral, jubilación precoz, colocando en peligro la protección del paciente; los errores en la identificación del paciente causando un problema mayor podría ser ocasionado por la mala calidad de sueño (13,14).

Durante la pandemia, la enfermera estaba expuesta a una carga de factores estresantes. En un estudio alemán se determinó que el estrés era predictor en la reducción de la calidad del sueño (15). En Qatar, las enfermeras presentaban estrés en un 98% (16); en Turquía, tenía baja calidad de sueño y niveles altos de estrés (17). Asimismo**,** estudios internacionales indicaron que enfermeras recién empleadas presentaron trastornos del sueño en un 44% y respecto a los niveles de estrés disminuyeron cuando se les asignó su servicio deseado (18). Chen et al, evidenciaron que el 97.8% tenían alteraciones del sueño y el 42.5% se sentían estresadas por lo que los niveles elevados de estrés estuvieron asociados con los trastornos del sueño (19); Wu et al, identificaron que los efectos indirectos del estrés repercutieron en la calidad del sueño en un 36.7%

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

del efecto en total, revelaron que la mala calidad del sueño es muy frecuente entre las enfermeras chinas que trabajaban por turnos (20). En China se identificó el 46% de enfermeras que tenían mala calidad del sueño y el 100% presentaron algún nivel de estrés se asociaron ambas variables y se determinó que cuanto más eran los niveles de estrés, la calidad del sueño era peor (21).

En estudios nacionales se encontró que, en Colombia, el 72.4% de las enfermeras presentaron estrés y el 79.9% tenían mala calidad de sueño, además hubo relación relevante de las variables, evidenciando que, a mayor estrés, peor calidad de sueño, y viceversa (22). De igual modo, en México, se halló el 65.9% de las enfermeras tenían a veces estrés, y 34.1% lo presentaban de manera frecuente estando los hombres estresados con un 83.3% en comparación a las féminas con un 25.7% (23). En Chile, el 48.5% generaron algún nivel de estrés debido a las situaciones estresantes (24), y en Brasil, 64.3% presentaban mala calidad de sueño el 26.2% tenían trastornos del sueño, y solo el 9.5% valoraba su calidad de sueño como buena, sin embargo, los enfermeros se vieron afectados ya que pudo ocasionar accidentes laborales (25).

Dentro de las teorías de enfermería, Virginia Henderson se enfoca en las 14 necesidades del ser humano, siendo la necesidad del sueño, una pieza clave de cada individuo para que pueda valerse con normalidad, puesto que al no satisfacerla puede ocasionar efectos negativos en la salud (26).

Cabe enfatizar que dentro de la búsqueda bibliográfica realizada en las bases de datos no existen publicaciones desarrolladas a nivel de Perú, abarcando ambas variables, sin embargo, a nivel mundial y latinoamericano hay investigaciones con ambas variables, por lo tanto, con la finalidad de reducir la brecha de conocimiento se plantea el presente estudio con el propósito de identificar la

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

relación entre las variables planteadas, así mismo el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI) que se utilizó para el estudio fue el más adaptado a nivel de atención primaria de salud (27).

La información recolectada fue entregada a las autoridades pertinentes para que tomen decisiones oportunas y formulen planes que ayuden al personal a manejar situaciones estresantes, por ende, logren una mejor calidad de sueño. La relación entre la calidad de sueño y el estrés laboral en el personal de enfermería en Centros de Salud de Lima Sur es inversa es nuestra hipótesis.

Finalmente, se consideró como una fuente de datos primarias para futuros estudios con mayores poblaciones. El objetivo general fue determinar la relación entre la calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur- 2023.

## MATERIALES Y MÉTODOS

La investigación fue tipo aplicada, debido a que a partir de un conocimiento teórico previo se enfocó a indagar y consolidar un nuevo conocimiento (28). Además, es no experimental puesto que no se manipuló deliberadamente las variables planteadas. De enfoque cuantitativo dado que se acumuló y analizó los datos numéricamente. Del mismo modo fue de nivel correlacional ya que se evaluó la asociación entre las dos variables de estudio, finalmente fue de corte transversal, puesto que la recopilación de datos se realizó en una determinada ocasión y en un tiempo único (29). Se realizó en 3 centros de salud de Lima Sur, el primero fue el Centro de Salud Villa San Luis lo cual se contó con 28 participantes, el segundo fue el Centro de Salud Trébol Azul con 23 participantes y por último el Centro Materno Infantil José Carlos Mariátegui con 57 participantes de los cuales están conformados por técnicas y licenciadas de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

enfermería siendo estos de primer nivel de atención en salud. La población fue 108 entre el personal de enfermería de las distintas áreas como Crecimiento y Desarrollo de niños y niñas de menores de 5 años (CRED), Estrategia Sanitaria Nacional de Inmunizaciones (ESNI), Programa de control de tuberculosis (PCT), Emergencia y Otros, se trabajó con el total de la población de licenciados y técnicos en enfermería. No se utilizó técnica de muestreo debido a que se trabajó con el total de la población de licenciados y técnicos en enfermería. Se incluyó al personal que deseó participar voluntariamente, que laboré en cualquier servicio, que trabajen en cualquier condición laboral y se tomó en cuenta a toda la población sin distinción de edad. Se excluyó al personal que laboró menos de 3 meses y que tenía descanso médico o licencia.

Para la primera variable calidad de sueño, se utilizó el instrumentó índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, comprende 19 ítems divididos en 7 elementos: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir, y disfunción diurna. A cada elemento se otorgó un puntaje desde cero a tres, donde la puntuación 0 significo que no existen problemas, y la puntuación 3 significo que presenta problemas graves, haciendo un total de 21 puntos como máximo. Existió un punto límite en cinco a fin de clasificar a los individuos a través de “buenos dormidores” (≤ 5 puntos) y “malos dormidores” (> 5 puntos) (30,31). De igual manera, un estudio validó el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, donde el alfa de Cronbach es 0,83 (31). El estudio utilizó el cuestionario dado que es neutral y no necesitó alguna validación en Perú.

La segunda variable fue el estrés laboral, se empleó el instrumento Maslach Burnout Inventory (MBI); que fue hecho por Maslach y Jackson en 1981,

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

comprende 22 ítems divididos en tres dimensiones: agotamiento emocional (9 ítems), despersonalización (5 ítems) y realización personal (8 ítems) (27).

Las autoras del instrumento señalaron una validación aceptable por parte de expertos en el área, y respecto a la confiabilidad, se estimó una consistencia interna mediante el alfa de Cronbach con 0.83 (frecuencia) y con 0.84 (intensidad), todos los coeficientes determinados fueron significativos. (32)

Por otro lado, se identificó los posibles sesgos durante la investigación dado que la población total se hizo en tres centros de salud, se observó sus características para una mejor recolección de datos. Se reconoció dos sesgos, el primer sesgo fue que las respuestas brindadas por el profesional de enfermería no fueron contestadas en el tiempo esperado por lo cual fueron incompletas por ello se le proporcionó un tiempo en donde puedan responder y el segundo fue que un personal de enfermería no estuvo dispuesto a participar, por ello se le brindó una orientación educativa adecuada para así garantizar su participación.

Se tuvo el consentimiento de la comisión institucional ética de la UCSUR y se envió una carta de presentación dirigida al director de la DIRIS Lima Sur para los permisos respectivos, luego se envió a los médicos jefes de los 3 centro de salud las cartas para gestionar la autorización de ejecutar el estudio en dichos establecimientos de salud, luego de obtener la autorización se dio inicio a la aplicación de los instrumentos, para lo cual se le explicó al personal de enfermería el objetivo de la investigación y se entregó el consentimiento informado para su conocimiento y deseo voluntario de participar, de esta manera se procedió a aplicar en los tres centros de salud, por último, se recolecto los datos entre octubre y noviembre del 2023, de forma presencial al personal de enfermería de los establecimientos de salud.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En el estudio, se empleó la estadística descriptiva la cual cedió al análisis de frecuencias y porcentajes de los resultados (33). Además, se ingresó los datos recolectados en Excel, se tabuló y analizó en el programa IBM SPSS V25.0, de igual forma, se usó la estadística inferencial, dado que se correlacionó las variables de estudio (34), la cual se utilizó la prueba exacta de Fisher ya que se evaluó la relación entre las variables, debido a la naturaleza de las variables cualitativas ordinales.

El estudio fue aceptado por el comité de ética de la Universidad Científica del Sur, a través de la constancia (N° 257-CIEI-CIENTÍFICA-2023) así mismo se solicitó el consentimiento para participar voluntariamente. Aplicando el principio de autonomía, se respetó la decisión de cada profesional y técnico de enfermería, tanto en el caso que opten o no por participar, previa explicación del consentimiento informado y la confiabilidad, protegiendo su identidad, ya que fueron anónimas y los datos se guardaron en Excel con una contraseña por las investigadoras, siendo una medida adoptaba disminuir los riesgos potenciales por las investigadoras (35).

## RESULTADOS

En esta parte se presenta los resultados indicando las características de la población, que estuvo conformada por 108 personas del equipo de enfermería.

**Tabla 1.** Características sociodemográficas del personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur. (N=108)

| CARACTERISTICAS | Frecuencia | % |
|---|---|---|
| **Sexo** | | |
| Masculino | 7 | 6.5 |
| Femenino | 101 | 93.5 |
| | | |
| **Edad** | | |
| 25 a 35 | 20 | 18.5 |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

| | | |
|---|---|---|
| 36 a 45 | 44 | 40.7 |
| 46 a 55 | 29 | 26.9 |
| 55 a 65 | 15 | 13.9 |
| **Estado civil** | | |
| Soltera | 36 | 33.3 |
| Casada | 48 | 44.4 |
| Conviviente | 15 | 13.9 |
| Viuda | 7 | 6.5 |
| Divorciada | 2 | 1.9 |
| **Condición laboral** | | |
| Nombrada | 62 | 57.4 |
| Contratada | 38 | 35.2 |
| Serums | 8 | 7.4 |
| **Tiempo laborando** | | |
| 2 a 11 meses | 5 | 4.7 |
| 1 a 5 años | 36 | 33.3 |
| 6 años a más | 67 | 62.0 |
| **Servicio que labora** | | |
| CRED | 13 | 12.0 |
| Inmunizaciones | 15 | 13.9 |
| PCT | 7 | 6.5 |
| Tópico/emergencia | 27 | 25.0 |
| Otro | 46 | 42.6 |

Fuente: Soraya Cueva y Gisela Jara

Del personal de enfermería predomina el sexo femenino con un 93.5%, así mismo, 40.7% tenían de 36 a 45 años y 26.9% estaban entre 46 a 55 años, en relación al estado civil, 44.4% son casadas y 33.3% son solteras. Por otra parte, 57.4% son nombradas y 35.2% son contratadas, respecto al tiempo laborando, 62.0% tienen de 6 años a más y 33.3% tienen de 1 a 5 años. En cuanto al servicio que labora, 42.6% en otros y 25.0% en tópico/emergencia. Todo lo mencionado se puede visualizar en la (Tabla 1).

**Tabla 2.** Calidad de sueño del personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023 (N=108)

| **Calidad de sueño** | **Frecuencia** | **%** |
|---|---|---|

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

| | | |
|---|---|---|
| Buena | 15 | 13.9 |
| Mala | 93 | 86.1 |
| Total | 108 | 100.0 |

Fuente: Soraya Cueva y Gisela Jara

De acuerdo a la variable “calidad de sueño”, se observa que del **100%** del personal de enfermería que participaron, el **86.1%** presentaron una mala calidad de sueño y el **13.9%** tiene buena calidad de sueño. (Tabla 2).

**Tabla 3.** Dimensiones de la variable calidad de sueño del personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023(N=108)

| **Dimensiones** | Frecuencia | % |
|---|---|---|
| **Calidad subjetiva del sueño** | | |
| Muy Buena | 26 | 24.1 |
| Bastante Buena | 48 | 44.4 |
| Bastante Mala | 27 | 25.0 |
| Muy Mala | 7 | 6.5 |
| **Latencia de sueño** | | |
| ≤ 15 min. | 11 | 10.2 |
| 16 - 30 min. | 44 | 40.7 |
| 31 - 60 min. | 38 | 35.2 |
| ≥ 60 min. | 15 | 13.9 |
| **Duración del sueño** | | |
| >7 horas | 12 | 11.1 |
| 6-7 horas | 50 | 46.3 |
| 5-6 horas | 24 | 22.2 |
| <5 horas | 22 | 20.4 |
| **Eficiencia del sueño** | | |
| >85% | 60 | 55.6 |
| 75-84% | 21 | 19.4 |
| 65-74% | 11 | 10.2 |
| <65% | 16 | 14.8 |
| **Perturbaciones del sueño** | | |
| Ninguna vez en el último mes | 0 | 0 |
| Menos de una vez a la semana | 43 | 39.8 |
| Una o dos veces a la semana | 5 | 54.6 |
| Tres o mas veces a la semana | 6 | 5.6 |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

| | | |
|---|---|---|
| **Uso de medicación para dormir** | | |
| Ninguna vez en el último mes | 89 | 82.4 |
| Menos de una vez a la semana | 10 | 9.3 |
| Una o dos veces a la semana | 9 | 8.3 |
| Tres o mas veces a la semana | 0 | 0 |
| | | |
| **Disfunción diurna** | | |
| Ninguna ves en el último mes | 22 | 20.4 |
| Menos de una vez a la semana | 58 | 53.7 |
| Una o dos veces a la semana | 28 | 25.9 |
| Tres o mas veces a la semana | 0 | 0 |

Fuente: Soraya Cueva y Gisela Jara

En las dimensiones**,** se observa que del 100% del profesional de enfermería, respecto a la calidad subjetiva del sueño el **44.4%** lo percibieron como bastante buena, en latencia de sueño el **40.7%** presentaron un tiempo estimado entre 16 a 30 minutos para conciliar el sueño, en duración del sueño el **46.3%** duermen entre 6 a 7 horas, en la eficiencia del sueño el **55.6%** presentaron una eficiencia >85% de Eficiencia habitual de Sueño, en perturbaciones del sueño, el **54.6%** presentaron de una a dos veces a la semana perturbaciones, en uso de medicación para dormir el **82.4%** no ha ingerido nada en el último mes; por otra parte, en la disfunción diurna el **53.7%** presentaron menos de una vez a la semana. (Tabla 3).

**Tabla 4.** Estrés laboral del personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023(N=108)

| Estrés laboral | Frecuencia | % |
|---|---|---|
| Medio | 16 | 14.8 |
| Alto | 92 | 85.2 |
| Total | 108 | 100.0 |

Fuente: Soraya Cueva y Gisela Jara

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Respecto a la variable **"estrés laboral"**, se observa que del 100% del personal de enfermería que participaron, el **85.2%** presentaron un alto estrés laboral y el medio estrés laboral tiene **14.8%** (Tabla 4).

**Tabla 5.** Dimensiones de la variable estrés laboral del personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur- 2023(N=108)

| Dimensiones | Frecuencia | % |
|---|---|---|
| **Cansancio emocional** | | |
| Bajo | 3 | 2.8 |
| Medio | 60 | 55.5 |
| Alto | 45 | 41.7 |
| **Despersonalización** | | |
| Bajo | 16 | 14.8 |
| Medio | 79 | 73.2 |
| Alto | 13 | 12.0 |
| **Realización personal** | | |
| Medio | 31 | 28.7 |
| Alto | 77 | 71.3 |

Fuente: Soraya Cueva y Gisela Jara

En las **dimensiones del estrés laboral**, se observa que del 100% del personal de enfermería, respecto al cansancio emocional el **55.5%** presentaron estrés medio; en despersonalización el **73.2%** tenían estrés medio, y en realización personal el **71.3%** presentaron un alto estrés. (Tabla 5).

**Tabla 6.** Coeficiente de correlación prueba exacta de Fisher de las variables calidad de sueño y estrés laboral - 2023(N=108).

| Estrés laboral | Calidad de sueño | | | | TOTAL | | Valor p |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | Buena | | Mala | | | | |
| | N | % | N | % | N | % | |
| Medio | 5 | 31.3 | 11 | 68.8 | 16 | 100 | 0,045 |
| Alto | 10 | 10.9 | 82 | 89.1 | 92 | 100 | |
| **TOTAL** | 15 | 13.9 | 93 | 86.1 | 108 | 100 | |

Fuente: Elaboración propia.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

En esta misma línea se encontró p=0,045 < 0.05 lo que determina que hay una relación significativa entre la calidad de sueño y el estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur (Tabla 6).

**DISCUSIÓN**

En esta sección se discuten los resultados hallados con relación a la calidad de sueño y estrés laboral en el profesional de enfermería en los tres centros de salud de Lima Sur. Conforme al resultado obtenido en la pesquisa, la mayoría de la población fue femenino y predominó el estado civil casado, similares estudios concuerdan con esta afirmación (15,19,20). Asimismo, respecto al tiempo laborado se destacó de 6 años a más, semejante a la investigación de Peña-Rodríguez et al. con un 66.3% (22).

El hallazgo más relevante del estudio fue que el profesional de enfermería presentaba una mala calidad de sueño y un alto estrés laboral, lo cual determinó una correlación significativa entre las dos variables planteadas de forma inversa, esto quiere decir, a mayor nivel de estrés, la calidad de sueño era mala, evidenciando que el estrés perjudica de manera negativa la calidad de sueño.

Una gran cantidad de investigaciones muestran que existe una relación entre ambas variables de estudio, aseverando que, a una peor o mala calidad de sueño, incrementaban progresivamente los niveles de estrés, mientras que las enfermeras que presentaban un estrés menor tenían mejores patrones de sueño, demostrando una situación preocupante (15,17, 20-22).

Respecto a la calidad de sueño en el profesional de enfermería, la puntuación global identificó a la mayoría con una mala calidad, lo cual puede repercutir negativamente en el cuidado y confianza de los pacientes, así como, en el aspecto psicoemocional, afectando el desempeño y el trabajo en equipo

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

multidisciplinario, pero principalmente, ocasionando problemas de salud en cada trabajador y agravándose sino duerme adecuadamente.

Estudios previos señalaron que predominó la mala o baja calidad de sueño (17, 20, 22, 25), y en el artículo de Chen et al. casi la totalidad de la muestra lo reportó; sin embargo, resultó sorprendente que otros autores afirmaran que más de la mitad del profesional de enfermería tenían una calidad de sueño buena, en comparación con lo encontrado en la literatura (15, 18, 21).

Es preciso señalar que en los componentes del índice de calidad de sueño se identificó que algunos tienen menores puntajes correspondiendo a la eficiencia del sueño y al uso de medicación para dormir como lo afirma Peña et al. (22). Además, se obtuvo puntuaciones altas respecto a las perturbaciones del sueño y la disfunción diurna, de acuerdo con lo reportado por Chen et al. y Wu et al., respectivamente (19, 20).

En lo que respecta al estrés laboral, el puntaje final determinó que la mayoría del profesional de enfermería tuvo un alto estrés, en donde una posible explicación radique en la sobrecarga de trabajo y las condiciones laborales, ya que la profesión como tal conlleva una mayor responsabilidad al trabajar directamente con personas brindando un cuidado oportuno y percibiendo las emociones de los usuarios que van al establecimiento de salud.

Similares investigaciones concuerdan con lo hallado en el presente estudio, en donde la enfermera labora constantemente en un ambiente de estrés, implicando el incremento del cansancio y agotamiento, lo que conlleva a emociones negativas afectando el aspecto físico y mental al momento de cuidar a los pacientes (15-17, 20, 22-24). Resultando contradictorio con lo reportado por

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Chen et al. ya que menos de la mitad de las enfermeras se encontraban estresadas (19).

Las limitaciones o debilidades que se observaron en la pesquisa fueron la poca representatividad en la muestra de estudio, ya que otros autores indagaron esta problemática con un tamaño muestral más grande; además, la data recolectada mediante las encuestas se basa únicamente en ser autoinformativas, lo cual puede producir sesgo en las respuestas. Aunado a ello, la información recogida solo corresponde a tres centros de salud pertenecientes a Lima Sur, lo que no sea posible la generalización de los resultados en otros establecimientos.

No obstante, se consideraron fortalezas en el estudio desarrollado, la revisión bibliográfica más reciente de manera minuciosa plasmada en el planteamiento, así como, los instrumentos aplicados que cumplen una correcta validez y confiabilidad, siendo ejecutado conforme a la aprobación del comité de ética cumpliendo con lo requerido; por lo tanto, a pesar de las limitaciones identificadas, los resultados son muy relevantes como una fuente de datos primaria.

En conclusión, el estudio determinó la relación estadística significativa entre calidad de sueño y estrés laboral en el profesional de enfermería, además se distinguió que la mayoría presentaban una mala calidad de sueño y un estrés laboral alto, afectando negativamente la salud de la responsable de brindar la atención a las personas.

Finalmente, en base a lo hallado se recomienda indagar en próximas investigaciones acerca de las causas que están originando los niveles elevados de estrés laboral y la mala calidad de sueño en el personal de enfermería, además de sugerir a las instituciones correspondientes la implementación de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

programas que orienten la promoción de adecuados hábitos enfocado en el control y manejo de situaciones estresantes, así como, la calidad de sueño; ya que con el presente estudio se está demostrando la necesidad de abordar medidas preventivas con el fin de disminuir los problemas en la salud y fomentando mejores condiciones.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Chiavenato I. Gestión del Talento Humano. Tercera edición. México D.F.: McGRAW – HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2009. https://jgestiondeltalentohumano.files.wordpress.com/2013/11/gestion-del-talento-humano-idalberto-chiavenato-3th.pdf
2. Ortiz M. y Armoa L. Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. ScientiAmericana. [Internet]. 2020 [citado 4 de junio 2023]; 7(2): 45-56. Disponible de: https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/400/374
3. Cassiani S, Munar E, Umpiérrez A, Peduzzi M, Leija C. La situación de la enfermería en el mundo y la Región de las Américas en tiempos de la pandemia de COVID-19. Rev Panam Salud Publica. [Internet]. 2020 [citado 5 de mayo 2023]; 44: e64. Disponible de: https://iris.paho.org/handle/10665.2/52081
4. Organización Panamericana de la Salud. El personal de enfermería es esencial para avanzar hacia la salud universal. OPS. [Internet]. 2019 [citado 5 de mayo 2023]. Disponible de: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=15138:nursing-staff-are-vital-for-making-progress-towards-universal-health&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
5. Alba R. Carga laboral percibida: principal factor estresante de la crisis económica actual en enfermería. CiberRevista. [Internet]. 2015 [citado 5 de mayo 2023]; 44. Disponible de: http://www.enfermeriadeurgencias.com/ciber/julio2015/pagina10.html

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

6. Muñoz, T. y Casique, L. Estrés laboral y su efecto biopsicosocial en el cuidado de enfermería. Rev Enferm Inst Mex Seguro Soc. [Internet]. 2016 [citado 29 de abril 2023]; 24(2): 141-144. Disponible de: https://www.medigraphic.com/pdfs/enfermeriaimss/eim2016/eim162k.pdf
7. Molina, P., Muñoz, M. y Schlegel, G. Estrés laboral del Profesional de Enfermería en Unidades Críticas. Med Segur Trab [Internet]. 2019 [citado 29 de abril 2023]; 65(256): 177-185. Disponible de: https://scielo.isciii.es/pdf/mesetra/v65n256/0465-546X-mesetra-65-256-177.pdf
8. Cobos, G., Soriano, A. y Seijo, M. Estrés laboral en enfermería de cuidados críticos. SANUM. [Internet]. 2021 [citado 29 de abril 2023]; 5(4): 74-85. Disponible de: https://www.revistacientificasanum.com/pdf/sanum_v5_n4_a9.pdf
9. Organización Panamericana de la Salud. Estrés laboral es una carga para los individuos, los trabajadores y las sociedades. [Internet]. 2016 [citado 5 de mayo 2023]. Disponible de: https://www3.paho.org/hq/index.php?option=com_content&view=article&id=11973:workplace-stress-takes-a-toll-on-individuals-employers-and-societies&Itemid=0&lang=es#gsc.tab=0
10. Satizábal J, Marín D. Calidad de sueño del personal de enfermería. Rev Cienc Salud. [Internet]. 2018. [citado 5 de mayo 2023]; 16(especial): 75-86. Disponible de: https://revistas.urosario.edu.co/xml/562/56255615006/index.html#:~:text=En%20general%2C%20los%20enfermeros%20tienen,mientras%20que%20Shao%20y%20cols.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

11. Castillo B, Guiance L, Méndez C, Pérez A. Impacto de los turnos de trabajo en la calidad del sueño del personal de enfermería en dos hospitales de tercer nivel de Canarias. Med Segur Trab. [Internet]. 2022. [citado 5 de mayo 2023]; 68(267): 105-117. Disponible de: https://revista.isciii.es/index.php/MST/article/view/1233
12. 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 5 de mayo 2023]; 7(11): 30-37. Disponible de: https://enfermeriadeltrabajo.com/wp-content/uploads/2020/11/Revista-Vol.-7-Nu%CC%81m.-2.pdf
13. Vidotti V, Trevisan J, Quina M, Perfeito R, Cruz M. Síndrome de burnout, estrés laboral y calidad de vida en trabajadores de enfermería. Enfermería Global. [Internet]. 2019. [citado 10 de mayo 2023]; 18(55): 344-354. Disponible de: https://dx.doi.org/10.6018/eglobal.18.3.325961
14. Salas E, Villamor A, Zabalegui A. Condicionantes de calidad de los cuidados enfermeros durante el turno de noche. Rev Cubana Enfermer. [Internet]. 2022. [citado 10 de mayo 2023]; 38(1): e4047. Disponible de: https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/article/view/4047/825
15. Bernburg M, Hetzmann MS, Mojtahedzadeh N, Neumann FA, Augustin M, Harth V, Groneberg DA, Zyriax BC, Mache S. Stress Perception, Sleep Quality and Work Engagement of German Outpatient Nurses during the COVID-19 Pandemic. Int J Environ Res Public Health. [Internet]. 2021. [citado 10 de mayo 2023]; 19(1):313. Disponible de: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35010573/

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

16. Nashwan A, Villar R, Al-Qudimat A, Kader N, Alabdulla M, Abujaber A, Al-Jabry M, Harkous M, Philip A, Ali R, Chandra P, Yassin M, Shraim M, Singh K. Quality of Life, Sleep Quality, Depression, Anxiety, Stress, Eating Habits, and Social Bounds in Nurses during the Coronavirus Disease 2019 Pandemic in Qatar (The PROTECTOR Study): A Cross-Sectional, Comparative Study. J. Pers. Med. [Internet]. 2021. [citado 10 de mayo 2023]; 11(9), 918. Disponible de: https://doi.org/10.3390/jpm11090918
17. Bilgiç S, Çelikkalp Ü, Mısırlı C. Stress Level and Sleep Quality of Nurses During the COVID-19 Pandemic. Work. [Internet]. 2021. [citado 10 de mayo 2023]; 70(4): 1021-1029. Disponible de: https://content.iospress.com/articles/work/wor210538
18. Lin Y, Lin C, Hu M, Tzeng S, Chien L. The relationships among perceived stress, resilience, sleep quality and first-month retention of newly employed nurses: A cross-sectional survey. Nursing Open. [Internet]. 2023. [citado 5 de mayo 2023]; 00: 1-9. Disponible de: DOI: 10.1002/nop2.1659
19. Chen X, Liu P, Lei G, Tong L, Wang H, Zhang X. Sleep Quality and the Depression-Anxiety-Stress State of Frontline Nurses Who Perform Nucleic Acid Sample Collection During COVID-19: A Cross-Sectional Study. Psychol Res Behav Manag. [Internet]. 2021. [citado 5 de mayo 2023]; 26(14): 1889-1900. Disponible de: doi:10.2147/PRBM.S338495
20. Wu S, Wu C, Wang X, Fei W, Fu Y. Mediating effect of circadian rhythm between work stress and sleep quality in Chinese shift-working nurses: A cross-sectional survey. Nurs Open. [Internet]. 2023. [citado 5 de mayo 2023]; 10(2): 560-569. Disponible de: doi: 10.1002/nop2.1322.

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

21. Deng X, Liu X, Fang R. Evaluation of the correlation between job stress and sleep quality in community nurses. Medicine. [Internet]. 2020. [citado 5 de mayo 2023]; 99(4): e18822. Disponible de: https://doi.org/10.1097/md.0000000000018822

22. Peña I, Nieto L, Sánchez D, Cortés R. Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturnos y rotativo. Rev Colomb de Enferm. [Internet]. 2019. [citado 5 de mayo 2023]; 18(3): 1-17. Disponible de: https://revistacolombianadeenfermeria.unbosque.edu.co/article/view/2640/2309

23. Cortaza L, Francisco M. Estrés laboral en enfermeros de un hospital de Veracruz. México. Rev. iberoam. Educ. investi. Enferm. [Internet]. 2014. [citado 5 de mayo 2023]; 4(1): 20-26. Disponible de: https://www.enfermeria21.com/revistas/aladefe/articulo/103/estres-laboral-en-enfermeros-de-un-hospital-de-veracruz-mexico/

24. Muñoz C, Rumie H, Torres G, Villarroel K. Impacto en la salud mental de la (del) enfermera(o) que otorga cuidados en situaciones estresantes. Cienc. Enferm. [Internet]. 2015. [citado 12 de mayo 2023]; 21(1): 45-53. Disponible de: https://revistas.udec.cl/index.php/cienciayenfermeria/article/view/119

25. Silva A, Dalri R, Eckeli A, Sousa A, Mendes A, Robazzi M. Sleep quality, personal and work variables, and life habits of hospital nurses. Rev. Latino-Am. Enfermagem. [Internet]. 2022. [citado 12 de mayo 2023]; 30: e3538. Disponible de: https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3538

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

26. Pimenta O, Ferreira M, Rizatto D, Novatzki E. La opinión de los enfermeros portugueses sobre los conceptos metaparadigmáticos de enfermería. Texto & Contexto. [Internet]. 2018. [citado 16 de junio 2023]; 27(2): 1-9. Disponible de: http://ciberindex.com/index.php/tc/article/view/27209p
27. Maslach C, Jackson S. The measurement of experienced burnout. J. Organiz. Behav. [Internet]. 1981 [citado 20 de junio de 2023]; 2: 99-113. Disponible en: https://doi.org/10.1002/job.4030020205
28. Hernández R, Fernández C, Baptista P. Metodología de la investigación. Sexta edición. México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.; 2014. https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf
29. Borquez P. Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercibida en estudiantes universitarios. Eureka. [Internet]. 2011. [citado 4 de junio de 2023]; 8(1): 80-91. Disponible en: http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n1/a09.pdf
30. Buysse D, Reynolds C, Monk T, Berman S, Kupfer D. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research. [Internet]. 1989. [citado 24 de mayo de 2023]; 28(2): 193-213. Disponible en: https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4
31. Luna Y, Robles Y, Agüero Y. Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Anales de Salud Mental. [Internet]. 2015. [citado 4 de junio de 2023]; XXXI(2): 23-30. Disponible en: https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3676615/Anales%20de%

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

20Salud%20Mental%20Articulos%202015%20%28Julio%20-%20Diciembre%29.pdf.pdf?v=1663938984

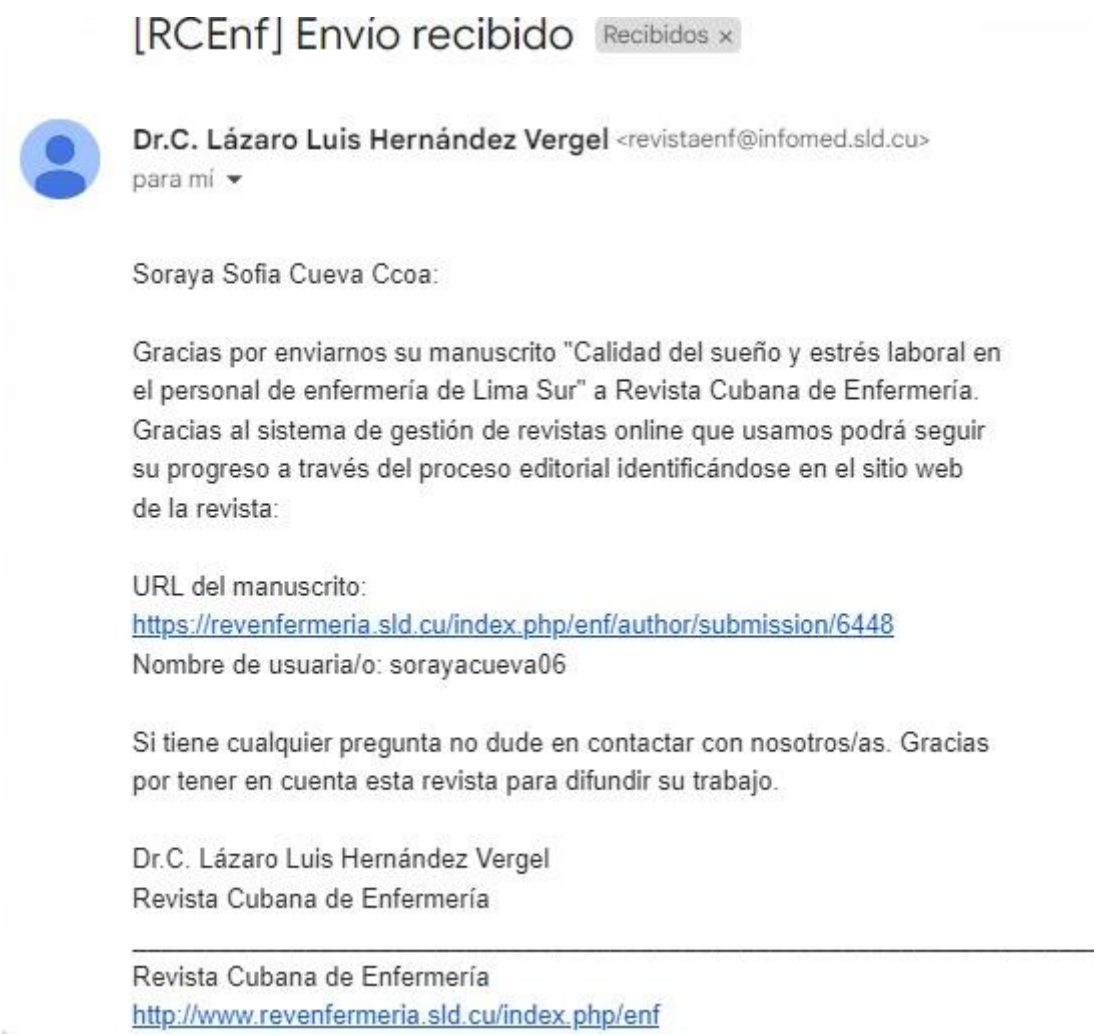
32. Gómez M. Síndrome de burnout en enfermeras. Conocimiento Enfermero. [Internet]. 2020. [citado 12 de junio de 2023]; 3(10): 71-79. Disponible en: https://www.conocimientoenfermero.es/index.php/ce/article/view/125
33. Álvarez E, Barreda L. La estadística descriptiva en la formación investigativa del instructor de arte. Rev Conrado. [Internet]. 2020 [citado 4 de junio de 2023]; 16(73): 100-107. Disponible en: https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/view/1277/1271
34. Flores-Ruiz, E., Miranda-Novales, M. y Villasís-Keever, M. El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. Estadística inferencial. Rev Alerg Mex. [Internet]. 2017 [citado 4 de junio de 2023]; 64(3): 364-370. Disponible en: https://click.endnote.com/viewer?doi=10.29262%2Fram.v64i3.304&token=WzM3MjI5MDIsIjEwLjI5MjYyL3JhbS52NjRpMy4zMDQiXQ.KW2HWQK3iNYsgtxqMwkD_t-1D6g
35. Ontano M, et al. Principios bioéticos y su aplicación en las investigaciones médico-científicas. Rev Cien Ec. [Internet]. 2021 [citado 4 de junio de 2023]; 3(3): 9-16. Disponible en: http://www.cienciaecuador.com.ec/index.php/ojs/article/view/27/90

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

# ANEXOS:

## Anexo 1. Constancia de envío del artículo a una revista científica



[RCEnf] Envio recibido Recibidos ×

**Dr.C. Lázaro Luis Hernández Vergel** <revistaenf@infomed.sld.cu>
para mí

Soraya Sofia Cueva Ccoa:

Gracias por enviarnos su manuscrito "Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería de Lima Sur" a Revista Cubana de Enfermería. Gracias al sistema de gestión de revistas online que usamos podrá seguir su progreso a través del proceso editorial identificándose en el sitio web de la revista:

URL del manuscrito:
https://revenfermeria.sld.cu/index.php/enf/author/submission/6448
Nombre de usuaria/o: sorayacueva06

Si tiene cualquier pregunta no dude en contactar con nosotros/as. Gracias por tener en cuenta esta revista para difundir su trabajo.

Dr.C. Lázaro Luis Hernández Vergel
Revista Cubana de Enfermería

---

Revista Cubana de Enfermería
http://www.revenfermeria.sld.cu/index.php/enf

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**ANEXO 2: Matriz de consistencia**

<table>
<tr><th>Pregunta de investigación</th><th>Variable(s)</th><th>Objetivo General</th><th>Hipótesis</th></tr>
<tr><td rowspan="3">¿Existe relación entre calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur, 2023?</td><td rowspan="3">Variable 1: Calidad del sueño<br><br>Variable 2: Estrés laboral</td><td>Determinar la relación entre la calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur.</td><td rowspan="3">La relación entre la calidad de sueño y el estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur es inversa.</td></tr>
<tr><td>Objetivos Específicos</td></tr>
<tr><td>• Caracterizar sociodemográficamente al personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur-2023<br>• Identificar la calidad del sueño en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur-2023</td></tr>
</table>

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | • Identificar el nivel de estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur-2023. | |

| Tipo de investigación | Nivel de investigación | Diseño de investigación | Población | Muestra | Técnica de muestreo | Técnica de Recolección de Datos | Instrumento de Recolección de Datos |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Aplicada, de enfoque cuantitativo | Correlacional | No experimental | Personal de enfermería: 108 (entre licenciadas y técnicas) | Muestra censal: 108 personal de enfermería. | No amerita | Encuesta | Cuestionarios de Calidad de Sueño de Pittsburgh y Maslach Burnout |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | Inventory (MBI)”. |

Elaboración propia: Soraya Cueva y Gisela Jara

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

**ANEXO 3: Instrumentos**

**ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)**

**Instrucciones:** las siguientes preguntas se refieren a su forma habitual de dormir únicamente durante el último mes, en promedio. Sus respuestas intentarán ajustarse de la manera más exacta a lo ocurrido durante la mayoría de los días y noches del último mes. Por favor, intente responder a todas las preguntas.

Durante el último mes.

1. ¿A qué hora se acostó normalmente por la noche?

Escriba la hora habitual en que se acuesta: /___/___/

2. ¿Cuánto tiempo se demoró en quedarse dormido en promedio?

Escriba el tiempo en minutos: /___/___/___/

3. ¿A qué hora se levantó habitualmente por la mañana?

Escriba la hora habitual de levantarse: /___/___/

4. ¿Cuántas horas durmió cada noche? (El tiempo puede ser diferente al que usted permanezca en la cama.)

Escriba las horas que crea que durmió: /___/___/

5. Durante el mes pasado, ¿Cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de…?

a. No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

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

b. Despertarse durante la noche o de madrugada:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

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

c. Tener que levantarse para ir al baño:

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

d. No poder respirar bien:

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

e. Toser o roncar ruidosamente:

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

f. Sentir frío:

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

g. Sentir calor:

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

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

h. Tener “malos sueños” o pesadillas:

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

i. Tener dolores:

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

j. Otras razones (por favor, descríbalas)

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

6. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetas por el médico) para dormir?

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para permaneces despierto mientras conducía, comía, trabaja, estudiaba o desarrollaba alguna otra actividad social?

0. Nada problemático _____
1. Solo ligeramente problemático ____
2. Moderadamente problemático ____
3. Muy problemático ____

8. Durante el último mes, ¿el 'tener ánimos', ¿qué tanto problema le ha traído a usted para realizar actividades como conducir, comer, trabajar, estudiar o alguna actividad social?

0. Nada problemático _____
1. Solo ligeramente problemático ____
2. Moderadamente problemático ____
3. Muy problemático ____

9. Durante el último mes, ¿cómo calificaría en conjunto la calidad de su sueño?

0. Muy buena _____
1. Bastante buena____
2. Bastante mala ____
3. Muy mala ____

10. ¿Tiene usted pareja o compañero/a de habitación?

0. No tengo pareja ni compañero/a de habitación _____
1. Si tengo, pero duerme en otra habitación____
2. Si tengo, pero duerme en la misma habitación y distinta cama ____

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

3. Si tengo y duerme en la misma cama____

Si no tiene pareja o compañero de habitación, no conteste las siguientes preguntas: Si usted tiene pareja o compañero/a de habitación, pregúntele si usted durante el ultimo mes ha tenido…

a. Ronquidos ruidosos
    0. Ninguna vez en el último mes _____
    1. Menos de una vez a la semana____
    2. Una o dos veces a la semana____
    3. Tres o mas veces a la semana ____
b. Grandes pausas entre respiraciones, mientras duerme
    0. Ninguna vez en el último mes _____
    1. Menos de una vez a la semana____
    2. Una o dos veces a la semana____
    3. Tres o más veces a la semana ____
c. Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme
    0. Ninguna vez en el último mes _____
    1. Menos de una vez a la semana____
    2. Una o dos veces a la semana____
    3. Tres o más veces a la semana ____
d. Episodios de desorientación o confusión mientras duerme
    1. Ninguna vez en el último mes _____
    2. Menos de una vez a la semana____
    3. Una o dos veces a la semana____
    4. Tres o más veces a la semana ____

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

e. Otros inconvenientes mientras usted duerme; por favor, descríbalos

1. Ninguna vez en el último mes _____
2. Menos de una vez a la semana____
3. Una o dos veces a la semana____
4. Tres o más veces a la semana ____

Componente 1. #9 puntuación **C1** _____

Componente 2. #2 puntuación [menos de 15 min: 0, 16-30 min:1, 31-60 min: 2, más de 60 min: 3)] + #5a puntuación (Si la suma es igual a 0: 0; 1-2: 1; 3-4: 2; 5-6: 3) **C2** _____

Componente 3. #4 puntuación [más de 7: 0, 6-7: 1, 5-6: 2, menos de 5: 3] **C3** _____

Componente 4. (Total # de horas dormido) / (Total # de horas en cama) × 100

Más del 85%: 0, 75-84%: 1, 65-74%: 2, menos del 65%: 3 **C4** _____

Componente 5. # Suma de puntuaciones 5b a 5j (0: 0; 1-9: 1; 10-18: 2; 19-27: 3 **C5** _____

Componente 6. #6 puntuaciones **C6** _____

Componente 7 #7 puntuaciones + #8 puntuaciones (0: 0; 1-2: 1; 3-4: 2; 5-6: 3) **C7** _____

**Sume las puntuaciones de los siete componentes**_____

**ICSP puntuación global** _____

Esta versión del índice de calidad de sueño de Pittsburg, versión colombiana (ICSP-VC) se basa en la validación realizada por los profesores Franklin Escobar-Córdoba y Javier Eslava-Schmalbach, de la Facultad de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia, quienes partieron del artículo original de

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Buysse et al. y de la validación española realizada por Royuela-Rico y Macías-Fernández

**INVENTARIO DE MASLACH BURNOUT INVENTORY (MBI)**

A continuación, se presenta una lista de 22 enunciados acerca de diferentes momentos que usted ha experimentado durante el desarrollo de su trabajo, marque con un aspa (X) la respuesta.

- 0 = nunca
- 1 = pocas veces al año o menos
- 2 = una vez al mes o menos
- 3 = unas pocas veces al mes
- 4 = una vez a la semana
- 5 = pocas veces a la semana
- 6 = todos los días

| N° | Enunciados | 0 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Me siento emocionalmente agotado por mi trabajo. | | | | | | | |
| 2 | Cuando termino mi jornada de trabajo me siento vacío. | | | | | | | |
| 3 | Cuando me levanto por la mañana y me enfrento a otra jornada de trabajo me siento fatigado. | | | | | | | |
| 4 | Siento que puedo entender fácilmente a los pacientes. | | | | | | | |
| 5 | Siento que estoy tratando a algunos pacientes como si fueran objetos impersonales. | | | | | | | |
| 6 | Siento que trabajar todo el día con la gente me cansa. | | | | | | | |

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 7 | Siento que trato con mucha eficacia los problemas de mis pacientes. | | | | | | | |
| 8 | Siento que mi trabajo me está desgastando. | | | | | | | |
| 9 | Siento que estoy influyendo positivamente en la vida de otras personas a través de mi trabajo. | | | | | | | |
| 10 | Siento que me he hecho más duro con la gente. | | | | | | | |
| 11 | Me preocupa que este trabajo me esté endureciendo emocionalmente. | | | | | | | |
| 12 | Me siento con mucha energía en mi trabajo. | | | | | | | |
| 13 | Me siento frustrado en mi trabajo. | | | | | | | |
| 14 | Siento que estoy demasiado tiempo en mi trabajo. | | | | | | | |
| 15 | Siento que realmente no me importa lo que les ocurra a mis pacientes. | | | | | | | |
| 16 | Siento que trabajar en contacto directo con la gente me cansa. | | | | | | | |
| 17 | Siento que puedo crear con facilidad un clima agradable con mis pacientes. | | | | | | | |
| 18 | Me siento estimado después de haber trabajado íntimamente con mis pacientes. | | | | | | | |
| 19 | Creo que consigo muchas cosas valiosas en este trabajo. | | | | | | | |
| 20 | Me siento como si estuviera al límite de mis posibilidades. | | | | | | | |
| 21 | Siento que en mi trabajo todos los problemas emocionales son tratados de forma adecuada. | | | | | | | |
| 22 | Me parece que los pacientes me culpan de alguno de sus problemas. | | | | | | | |

Revista Peruana de Ciencias de la Salud, Ángela A. Pacheco-Venancio

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

**ANEXO 4: Consentimiento/asentimiento informado**

TÍTULO DEL ESTUDIO: Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA SER PARTICIPANTE EN LAS ENCUESTAS DEL ESTUDIO**

**INTRODUCCIÓN:**

Buen día, mi nombre es Gisela Jara Ventocilla y mi compañera Soraya Sofía Cueva Ccoa, somos estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Científica del Sur. Estamos realizando una investigación sobre la calidad del sueño y el estrés laboral en el personal de enfermería. A continuación, te presentamos la información y te invitamos a ser parte del estudio. Antes de que decidas participar, puedes comunicarte con nosotras y absolver las dudas o consultas de la presente investigación.

**PROPÓSITO DEL ESTUDIO:**

Cada vez es más frecuente dormir pocas horas y presentar niveles de estrés en el trabajo, lo cual repercute en el estado de salud de las personas, pero sobre todo en el personal de enfermería que se encuentra en constante actividad en el primer nivel de atención. Ante esta realidad, es necesario realizar una investigación que determine si hay relación entre la calidad del sueño y el estrés laboral.

**PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA**

Su participación en esta investigación es totalmente voluntaria. Usted decide si participa o no. Tanto si decide participar como si no, todos los servicios que reciba en este centro de salud continuarán y nada cambiará.

**PROCEDIMIENTOS DEL ESTUDIO:**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Le entregaremos los dos cuestionarios para que usted lo llene de manera anónima, voluntaria y con la mayor sinceridad posible. Se estima que esto le demandará 20 minutos y si tuviera cualquier duda o pregunta durante el llenado de los cuestionarios, usted siéntese en la libertad de poder solicitar nuestro apoyo para responder, aclarar sus dudas y preguntas, los cuestionarios son instrumentos que han sido validados. Para la realización de la presente investigación se ha solicitado la autorización de la DIRIS Lima Sur y del jefe del centro de salud.

Se ha coordinado con la jefa de Enfermería del centro de salud para las facilidades del caso.

**Riesgo**

Al participar en esta investigación, no presentara riesgos de tipo mental o físico.

**Beneficios**

Si usted participa en esta investigación, posiblemente ayude a encontrar la solución a la pregunta del estudio. Puede que en esta etapa no haya ningún beneficio para la sociedad, pero probablemente las generaciones futuras se beneficien. También al momento de la capacitación se le brindará trípticos sobre las actividades para la calidad de sueño y el manejo del estrés laboral.

**Confidencialidad**

La información que se recopilará en esta investigación se mantendrá confidencial; es decir, siempre se protegerá el anonimato de los datos, por ningún motivo se revelará o compartirá la identidad de los que participan en la investigación, solo las investigadoras lo tendrán.

**Resultados**

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

Los resultados que se obtengan podrán ser consultados a los investigadores de la investigación y se publicarán en un informe de investigación, sin que figure la información personal de los participantes.

**PARTE II: Certificado de consentimiento**

He leído la información anterior, o se me ha leído. He tenido la oportunidad de hacer preguntas sobre ella y las respuestas fueron de mi entera satisfacción. Acepto voluntariamente y doy mi consentimiento para ser parte de la investigación.

Nombre y apellidos: _____

Firma: _____

Fecha (Día/Mes/Año): _____

Elaboración propia: Soraya Cueva y Gisela Jara

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**Anexo 5. Resolución directoral de aprobación del proyecto de tesis**

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR
RESOLUCIÓN DIRECTORAL DE CARRERA N° 049-DAE-CIENTÍFICA-2023

Lima, 02 de octubre del 2023

El informe de revisión independiente académica y la aprobación de un Comité de Ética del proyecto de tesis titulado: **CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR - 2023,** con número de registro de la carrera: **PRE-20-2023-00521**

Presentado por:

**JARA VENTOCILLA GISELA ELIZABETH**
**CUEVA CCOA SORAYA SOFÍA**

**CONSIDERANDO:**

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

**SE RESUELVE:**

1°. **APROBAR** e inscribir el proyecto de tesis titulado: **Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023,** con número de registro de la carrera: PRE-20-2023-00521 y establecer el inicio del periodo de ejecución del mencionado proyecto.

2°. **NOMBRAR** a la docente colaboradora: Mg. Gonzales Alarcón Denisse Geraldine como asesora para el desarrollo de la tesis en cuestión.

Regístrese, comuníquese y archívese,

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

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

## Anexo 6. Constancia de aprobación del Comité Institucional de Ética en Investigación

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

**CONSTANCIA N° 257-CIEI-CIENTÍFICA -2023**

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.

| | |
|---|---|
| Código de registro: | **PRE-20-2023-00521** |
| Título: | **Calidad del sueño y estrés laboral en el personal de enfermería en centros de salud de Lima Sur - 2023** |
| Investigador(a): | **Jara Ventocilla Gisela Elizabeth; Cueva Ccoa Soraya Sofía** |

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.

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.) posteriora 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 27 de marzo del 2025), 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.

Villa El Salvador, 28 de setiembre de 2023

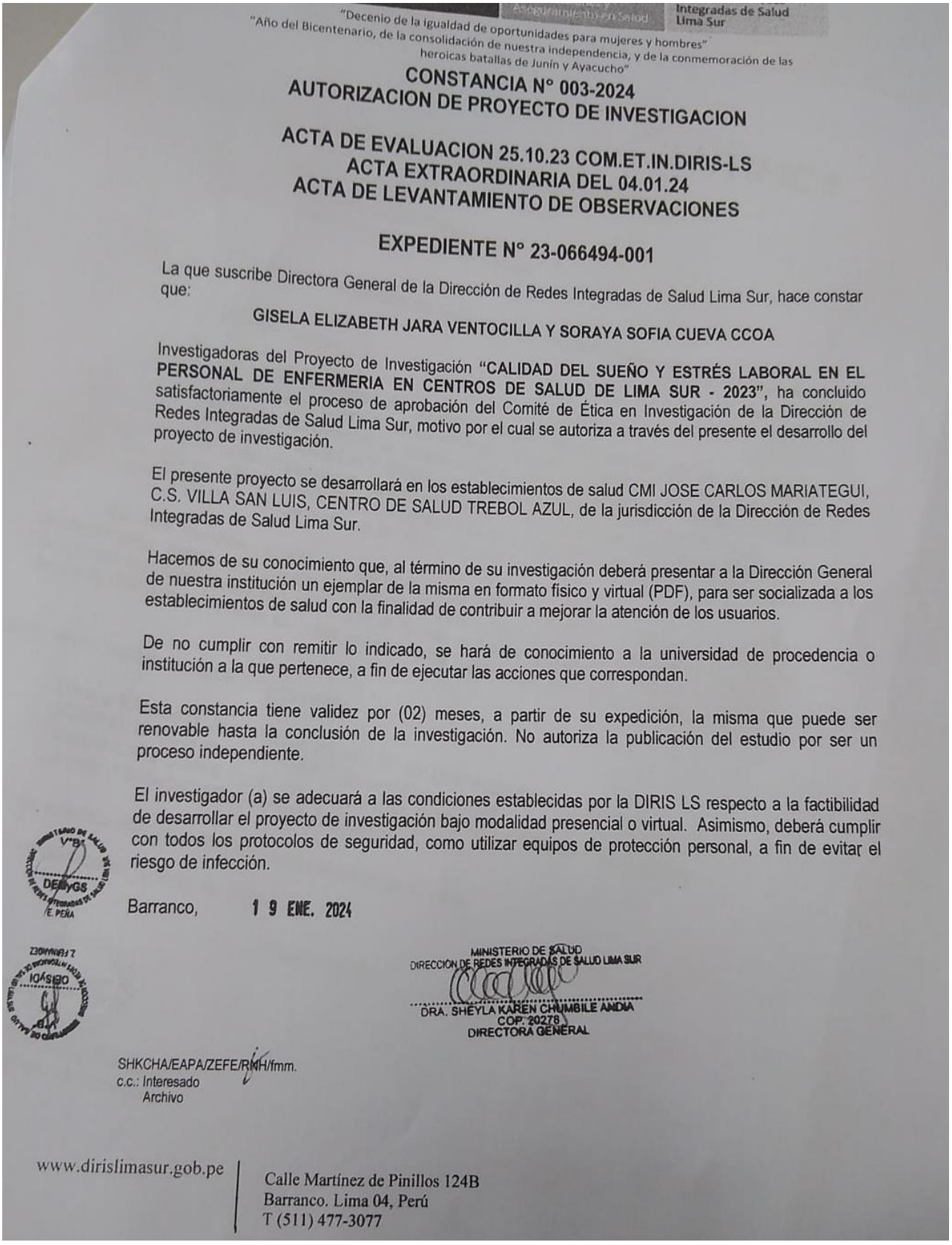
Mg. Cinthya Ruth Chipana Herquinio
Presidente
Comité Institucional de Ética en Investigación

Asesoría al postulante
T. /(511) 610-6738
informes@cientifica.edu.pe
• Campus Villa 2 - Panamericana Sur km 19
• Calle Cantuarias 398, Miraflores

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

## Anexo 7: Documento de autorización de las sedes de estudio



Integradas de Salud Lima Sur

"Decenio de la igualdad de oportunidades para mujeres y hombres"
"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

**CONSTANCIA N° 003-2024**
**AUTORIZACION DE PROYECTO DE INVESTIGACION**

**ACTA DE EVALUACION 25.10.23 COM.ET.IN.DIRIS-LS**
**ACTA EXTRAORDINARIA DEL 04.01.24**
**ACTA DE LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES**

**EXPEDIENTE N° 23-066494-001**

La que suscribe Directora General de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur, hace constar que:

**GISELA ELIZABETH JARA VENTOCILLA Y SORAYA SOFIA CUEVA CCOA**

Investigadoras del Proyecto de Investigación **"CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR - 2023"**, ha concluido satisfactoriamente el proceso de aprobación del Comité de Ética en Investigación de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur, motivo por el cual se autoriza a través del presente el desarrollo del proyecto de investigación.

El presente proyecto se desarrollará en los establecimientos de salud CMI JOSE CARLOS MARIATEGUI, C.S. VILLA SAN LUIS, CENTRO DE SALUD TREBOL AZUL, de la jurisdicción de la Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur.

Hacemos de su conocimiento que, al término de su investigación deberá presentar a la Dirección General de nuestra institución un ejemplar de la misma en formato físico y virtual (PDF), para ser socializada a los establecimientos de salud con la finalidad de contribuir a mejorar la atención de los usuarios.

De no cumplir con remitir lo indicado, se hará de conocimiento a la universidad de procedencia o institución a la que pertenece, a fin de ejecutar las acciones que correspondan.

Esta constancia tiene validez por (02) meses, a partir de su expedición, la misma que puede ser renovable hasta la conclusión de la investigación. No autoriza la publicación del estudio por ser un proceso independiente.

El investigador (a) se adecuará a las condiciones establecidas por la DIRIS LS respecto a la factibilidad de desarrollar el proyecto de investigación bajo modalidad presencial o virtual. Asimismo, deberá cumplir con todos los protocolos de seguridad, como utilizar equipos de protección personal, a fin de evitar el riesgo de infección.

Barranco, 19 ENE. 2024

MINISTERIO DE SALUD
DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA SUR
DRA. SHEYLA KAREN CHUMBILE ANDIA
COP. 20278
DIRECTORA GENERAL

SHKCHA/EAPA/ZEFE/RMH/fmm.
c.c.: Interesado
Archivo

www.dirislimasur.gob.pe
Calle Martínez de Pinillos 124B
Barranco. Lima 04, Perú
T (511) 477-3077

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS

UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR

PERÚ Ministerio de Salud | Viceministerio de Prestaciones y Aseguramiento en Salud | Dirección de Redes Integradas de Salud Lima Sur

"Año de la Universalización de la Salud"

# CONSTANCIA

**EL MEDICO JEFE DEL CENTRO MATERNO INFANTIL JOSE CARLOS MARIATEGUI DE LA DIRECCION DE REDES INTEGRADAS DE SALUD – LIMA SUR**

**AUTORIZA:**

Que los estudiantes de la Universidad Científica del Sur Gisela Elizabeth Jara Ventocilla con N° de DNI 46258612 y Soraya Sofia Cueva Ccoa con N° de DNI 74381165, SUR - 2023" con número de registro N° PRE-20-2023-00521, están autorizados para realizar el proyecto de investigación que lleva el nombre de realizando el proyecto de tesis titulado: "CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERÍA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA".

Se expide la presente Constancia a solicitud de los interesados , para los fines que crea conveniente.

Villa María del Triunfo, 24 de Noviembre del 2023

MINISTERIO DE SALUD
C.M.I. J.C. MARIATEGUI - DIRIS LS

M.C. PATRICIA DEL PILAR CALLE LOPEZ
CMP. 49398
MEDICO JEFE

PDPCL/erht
C.C. ARCHIVO

Cmijosecarlosmariategui6152@gmail.com
Av. Simón Bolivar esq. con
Jr. Mariano Necochea S/N. San Gabriel Alto.
Teléfono: 283-5782

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR



# CONSTANCIA

**EL JEFE DEL CENTRO DE SALUD TRÉBOL AZUL DE LA DIRECCION DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA SUR**

## AUTORIZA:

Que las estudiantes de la Universidad Científica del Sur, **Gisela Elizabeth Jara Ventocilla** con DNI 46258612 y **Soraya Sofía Cueva Coca** con DNI 74381165, están **autorizadas para realizar el proyecto** de investigación de tesis titulado **"CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA"**

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado (a) para los fines que estime, no teniendo ningún valor judicial y legal para entablar juicio alguno a la Institución.

San Juan de Miraflores, 31 de Enero del 2024.

MINISTERIO DE SALUD C.S. TREBOL AZUL JEFATURA DIRECCION DE REDES INTEGRADAS DE LIMA SUR

MINISTERIO DE SALUD
DIRIS LIMA SUR
Tetra. VILMA CHOQUE BOLÍVAR
C.O.P. 23376

Direc. Av. Miguel Grau Mz. "L" Lote 15 altura cuadra Nº 09 Prolongación Canevaro
AA.HH Trébol Azul - San Juan de Miraflores
Teléfono: 276 – 2502

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis

TESIS
UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR



# CONSTANCIA

**EL MEDICO JEFE DEL CENTRO DE SALUD VILLA SAN LUIS DE LA DIRECCION DE REDES INTEGRADAS DE SALUD-LIMA SUR**

**AUTORIZA:**

Que las estudiantes de la Universidad Científica del Sur; GISELA ELIZABETH JARA VENTOCILLA con N° de DNI 46258612 y SORAYA SOFIA CUEVA CCOA con N° de DNI 74381165, SUR -2023° con número de registro N°PRE-20-2023-00521, están autorizados para realizar el Proyecto de Investigación con el nombre de "CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS LABORAL EN EL PERSONAL DE ENFERMERIA EN CENTROS DE SALUD DE LIMA SUR – 2023".

Se expide la presente constancia a solicitud de los interesados, para los fines que crea conveniente.

San Juan de Miraflores, 25 de enero del 2024

MINISTERIO DE SALUD
DIRIS. LIMA SUR
MC. Judith Engiso Vilcapoma
MÉDICO JEFE DEL C.S VILLA SAN LUIS
C.M.P. 66987 RNE 042281

JEV/jev
C.c archivo

AV SOLIDARIDAD S/N
SAN JUAN DE MIRAFLORES
LIMA 15824, PERU

Tesis publicada con autorización del autor
No olvide citar esta tesis