

UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA



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

**Calidad de sueño y nivel de estrés percibido en estudiantes de
enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024**

Línea de Investigación:

Cuidado de salud de la persona, familia y comunidad

Autores:

Gonzales Aguilar, Jenny Alexandra
Martinez Acuña, Claudia Elizabeth

Jurado Evaluador:

Presidente: Rodriguez Aguilar, Olga Gessy

Secretario: Moreno Rodriguez, Clara Victoria

Vocal: Castañeda Ulloa, Luz Amanda

Asesora:

Honores Alvarado, Ana María

Código Orcid:

<https://orcid.org/0000-0002-6016-6761>

TRUJILLO-PERÚ

2024

Fecha de sustentación: 2024/08/27

Calidad de sueño y nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024.

ORIGINALITY REPORT

4%	4%	3%	0%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1	hdl.handle.net Internet Source	3%
2	repositorio.upao.edu.pe Internet Source	2%

Exclude quotes Off
Exclude bibliography On

Exclude matches < 2%

DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD

Yo, Ana María Honores Alvarado, docente del Programa de Estudios de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, asesora de la tesis de investigación titulada Calidad de sueño y Nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024, autoras Jenny Alexandra Gonzales Aguilar y Claudia Elizabeth Martinez Acuña, dejo constancia lo siguiente:

- El mencionado documento tiene un índice de puntuación de 4%. Así lo consigna el reporte de similitud emitido por el software Turnitin el 15 de agosto del 2024.
- He revisado con detalle dicho reporte y la tesis, y no se advierte indicios de plagio.
- Las citas a otros autores y sus respectivas referencias cumplen con las normas establecidas por la Universidad.

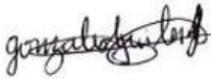
Lugar y fecha: Trujillo, 22 de agosto del 2024



Honores Alvarado Ana María

DNI:18190662

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6016-6761>



Gonzales Aguilar Jenny Alexandra

ID: 000189517



Martinez Acuña Claudia Elizabeth

ID: 000205965

DEDICATORIA

A mis padres, Mario y Sara, por ser mi apoyo incondicional, por ser mi guía constante y mi mayor impulso detrás de cada paso en este camino académico, por su esfuerzo en sacar adelante a mis hermanos y a mí.

A mi familia, por su calidez y amor, por sus abrazos reconfortantes y risas compartidas, por ser mi motivación para seguir adelante, por sus ánimos en todo momento.

Claudia

DEDICATORIA

A mi mamá Mery, por ser mi ejemplo de lucha y superación; a mi mamita Marina, por brindarme su amor incondicional y ser mi aliento en los momentos más difíciles.

A mi familia, porque han sido parte de mi crecimiento personal y profesional, por haber estado conmigo cuando más los necesitaba, por todos los momentos felices a su lado.

Jenny

AGRADECIMIENTO

A Dios, por acompañarnos a lo largo de toda nuestra formación académica, por ser fuente de inspiración para alcanzar cada uno de nuestros objetivos y darnos sostén en momentos complicados.

A nuestra asesora la Dra. Enf. Ana Honores Alvarado, por guiarnos y brindarnos su tiempo y conocimiento para la realización del presente trabajo de investigación, que ha permitido el cumplimiento de nuestro propósito.

Claudia y Jenny

RESUMEN

La presente investigación de tipo descriptivo correlacional de corte transversal, tuvo como objetivo determinar la relación existente entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024. La muestra estuvo conformada por 98 estudiantes de Enfermería del II ciclo, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión. Obteniendo como resultado que el 83.7% tiene mala calidad de sueño y el 16.3% una buena calidad de sueño. Así mismo, el 68.37% de estudiantes tiene un nivel de estrés percibido moderado, 17.34% un nivel alto y 14.29% un nivel bajo. Finalmente, al aplicar la prueba chi cuadrado se demuestra que existe una relación significativa entre ambas variables con un valor de $P=0.015$.

Palabras clave: Estrés, Sueño, Estudiantes, Enfermería

ABSTRACT

The present cross-sectional correlational descriptive research aimed to determine the relationship between sleep quality and the level of perceived stress in nursing students at the Antenor Orrego Private University, Trujillo 2024. The sample was made up of 98 students. . of Nursing of the II cycle, which met the inclusion criteria. The result is that 83.7% have poor sleep quality and 16.3% have good sleep quality. Likewise, 68.37% of students have a moderate level of perceived stress, 17.34% a high level and 14.29% a low level. Finally, applying the chi square test shows that there is a significant relationship between both variables with a value of $P=0.015$.

Keywords: Stress, Sleep, Students, Nursing

PRESENTACIÓN

PRESIDENTA DE JURADO

Dra. Rodríguez Aguilar, Olga Gessy

SECRETARIA DE JURADO

Mg. Moreno Rodriguez, Clara Victoria

VOCAL DE JURADO

Mg. Castañeda Ulloa, Luz Amanda

ÍNDICE DE CONTENIDO

DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTO	vi
RESUMEN	vii
ABSTRACT	viii
PRESENTACIÓN	ix
ÍNDICE DE CONTENIDO	x
ÍNDICE DE TABLAS	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
1.1. Problema de investigación	1
1.2. Objetivos.....	6
1.3. Justificación de la investigación.....	6
II. MARCO DE REFERENCIA	8
2.1. Marco teórico.....	8
2.2. Antecedentes del estudio.....	13
2.3. Marco conceptual.....	15
2.4. Sistema de hipótesis.....	16
III. METODOLOGÍA	18
3.1. Tipo y nivel de investigación.....	18
3.2. Población y muestra de estudio.....	18
3.3. Diseño de investigación.....	19
3.4. Técnicas e instrumentos de investigación.....	19
3.5. Procesamiento y análisis de datos.....	20
3.6. Consideraciones éticas.....	21
IV. RESULTADOS	22
4.1. Análisis e interpretación de resultados.....	22
4.2. Docimasia de hipótesis.....	25
V. DISCUSIÓN	26
CONCLUSIONES	29
RECOMENDACIONES	30
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	31
ANEXOS	41

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1

Calidad de sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego según edad, sexo y situación laboral

Tabla 2

Nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería de la universidad en estudio según edad, sexo y situación laboral

Tabla 3

Relación de calidad de sueño y nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024

I. INTRODUCCIÓN

1.1. Problema de investigación

1.1.1. Realidad problemática

Gracias al sueño se logra la recuperación de aquellos procesos de naturaleza cognitiva como la memoria, aprendizaje, atención, toma de decisiones, además de la creatividad, los cuales son indispensables para el procesamiento de la información recogida del entorno dentro del cual el hombre se desarrolla y ejecuta diversas actividades diariamente (1).

Este evento biológico se encuentra influenciado, primeramente; por el ritmo circadiano, el mismo que está estrechamente relacionado con el tiempo dentro del cual una persona logra mantenerse despierta y de la actividad metabólica cerebral, lo que conlleva a presentar una variación en cuanto a la necesidad de sueño; el segundo, es el funcionamiento biológico de cada individuo, como por ejemplo las funciones de los moderadores existentes dentro del hipotálamo (2).

El descanso como parte de la vida diaria de las personas, tiene gran relevancia, este se ve condicionado por las necesidades individuales, factores económicos, sociales, las condiciones de salud, la rutina, el lado emocional, entre otros. Por tanto, una calidad de sueño inadecuada altera de forma general el estado físico y conductual, evidenciándose un rendimiento lento, fatiga, falta de concentración y pocas posibilidades de mantenerse en estado de vigilia (3).

Así mismo, es importante mencionar que el sueño posee una estructura variable y diferente adaptada a cada etapa del ciclo vital, por ejemplo, un bebé hasta su primer año de vida llega a dormir aproximadamente 13 horas, en comparación a un adulto, el cual reduce su número entre 7 a 8 horas. Por tanto, esta fluctuación o variabilidad repercute en la cognición, donde en algunos casos se produce un retardamiento del aprendizaje, se ven afectadas las habilidades motoras, el tiempo de alerta aumenta, la memoria se ve disminuida, así también se producen cambios de ánimo (4).

Entonces hablar de calidad de sueño implica comprenderla desde dos aspectos; el primero es el cuantitativo, donde básicamente se dirige hacia el número de horas de descanso empleadas, y el tiempo en el que se tarda en conciliarlo; el segundo, es el cualitativo que hace referencia a la impresión subjetiva del sujeto de que ha conseguido tener o no un “sueño reparador” (5).

De otro lado, es necesario señalar que dormir de forma correcta y apropiada acorde a las necesidades de cada quién, se encuentra estrechamente relacionado con los hábitos de las personas, su estado mental, su estado de salud, su entorno social, de ahí la importancia de mantener un equilibrio psíquico y físico, el cual dependerá de la coordinación de los diferentes factores ya sean internos como externos (6).

Investigaciones realizadas por la World Sleep Society mencionan que cerca del 45% de las personas a nivel mundial llegan a presentar un problema de sueño en algún momento de sus vidas, esto sin dudar se considera un tema de salud pública al cual se le debe de prestar atención, debido a sus consecuencias; sin embargo, hoy en día la gran mayoría tiende a normalizarlos y aceptarlos como parte de su día a día, sumado al desconocimiento en muchos de los casos, del que un cambio abrupto en sus patrones genera una mayor incidencia de problemas cardiovasculares, metabólicos, disfunciones neurológicas, muchos más, hacen que estos porcentajes sigan en aumento (7).

Así por ejemplo, de acuerdo a las investigaciones de la Sociedad Española de Neurología (SEN) más de un 10% de la población de este país, sufre de algún tipo de trastorno de sueño, así como que más del 30%, despiertan con la percepción de no haber tenido un descanso reparador o terminan el día muy agotados, de igual forma nos indica que entre los principales sucesos que se pueden suscitar se encuentran principalmente insomnio, síndrome de apneas, síndrome de piernas inquietas, parasomnias entre otras (8).

De otro lado, es importante dejar en claro que debido a las variaciones en los aspectos biológicos y ambientales que transcurren entre la adolescencia y la juventud principalmente en estudiantes universitarios se aprecian alteraciones de

sueño y de salud mental. En algunos estudios realizados a nivel mundial se encontró que el 24% de los estudiantes de Reino Unido, 30% de Corea y el 49% de Taiwán revelaron haber descansado menos de 7 horas por noche (9).

Así mismo, en un estudio realizado en México por Mayorga se menciona que hay presencia de factores biopsicosociales que perjudican a las horas de sueño en la población universitaria como la angustia, la presión académica, las relaciones entre compañeros, el uso de aparatos electrónicos, generando horarios indefinidos que conllevan a presentar anomalías y aumentan la presencia de trastornos de sueño (10).

Un sueño inadecuado es un asunto en común entre los estudiantes universitarios de hoy en día, la rutina que llevan está llena de responsabilidades, así como una mayor exigencia académica; siendo estos dos aspectos junto a muchos otros los que ocasionan una ruptura en el curso normal de un correcto descanso. En nuestro país, investigaciones realizadas en ocho facultades de Medicina demostraron que los alumnos calificados como “malos dormilones” eran el 78% y que el mayor porcentaje se encontraba en aquellos de primer año con un 81%, en su lugar los de último año representaron el 71% (11).

Como se sabe los universitarios actualmente están expuestos a una gran carga de trabajo académico, altas horas de estudio, pocas horas de descanso, en la mayoría de los casos comprometidos a situaciones de mucho estrés, otro de los factores que impide un descanso adecuado y reparador, siendo los que pertenecen al área de ciencias de la salud quienes están más expuestos a padecer de este tipo de problemas (12).

Al ser el estrés otro de los modificadores en cuanto al sueño hablamos, genera una situación en la que el estudiante encuentra como exasperantes la mayoría de las circunstancias que se suscitan como parte de su formación académica, dentro de las consecuencias de dicho estado se aprecian una disminución de energía, dificultad para conciliar el sueño, cambios negativos en sus notas, en ocasiones no asisten a clases o hay casos de deserción académica (13).

Según el Ministerio de Educación en el Perú el año pasado se determinó que de las 98 universidades que existen en el país, 46 son privadas y 52 públicas, el 39 % de ellas están en la capital, en cambio el 61% están en el resto de regiones. Así mismo, para el año 2021 la cantidad de estudiantes universitarios era de 1 423 731, de estos el 74,5% correspondientes a una universidad privada y el 25,5% a una pública (14).

De acuerdo al Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social en un trabajo en conjunto con el Instituto Nacional de Estadística e Informática determinaron que en el año 2022 la tasa neta de la asistencia de jóvenes de 17 - 24 años a algún tipo de nivel de educación superior fue del 30,6% (15).

Así también que, en el distrito de Trujillo, de acuerdo a información proyectada por la Secretaría Nacional de la Juventud para el presente año la población entre 15 - 29 años oscila en 78 329, de los cuales algunos de ellos comienzan la vida universitaria. En nuestra casa de estudios, la Facultad de Ciencias de la Salud contempla la formación de profesionales de Enfermería y Obstetricia. Para el semestre 2024 - 10 de acuerdo a información encontrada en el portal de nuestra universidad la oferta estimada de nuevos estudiantes para el programa de estudio de Enfermería es de 270 (16) (17).

Por tanto, el inicio de la vida universitaria conlleva afrontar nuevos desafíos, donde parte de los cambios y de la adaptación a esta se enfocará en crear estrategias para buscar una nueva forma de aprendizaje, métodos efectivos de estudio, y a su vez enfrentar modificaciones en su vida personal. Por ello, la gran parte de actividades que realizarán dentro de esta nueva etapa, generará mucha sobrecarga, consecuentemente se tendrá una reducción de horas de sueño, y la presencia de situaciones de estrés, como principal respuesta (18).

En nuestro país, en un estudio realizado en el 2020 por el Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas se menciona que los estudiantes que presentan problemas de sueño como puede ser el insomnio, sufren de cambios de humor, de carácter, dolores de cabeza constantes, malestar general y una disminución de paciencia

y comprensión, esto se acompaña de una memoria debilitada, conflictos sociales hasta laborales (19).

Así también, en un estudio realizado por la Sociedad Española de Neurología y la Sociedad Española del Sueño a 3400 personas entre los 18 a 34 años se determinó que el 33% de los encuestados duerme menos de siete horas diarias y poco más del 80% tiene un uso frecuente de pantallas móviles cuando está en la cama preparado para descansar, de igual manera, el 83% presenta algún síntoma indicativo de trastorno de insomnio y cerca del 13% presenta el riesgo de que se convierta en un padecimiento crónico (20).

De otro lado, en una encuesta aplicada por la Fundación Argentina del Sueño y la Asociación Argentina de Medicina Respiratoria cuyo objetivo principal fue conocer el estado de sueño de la población de la región latinoamericana, se encontró que de los 5.968 participantes el 45% mostraron factores asociados a un riesgo moderado a alto de sufrir apneas, siendo catalogado como uno de los problemas más habituales estimándose que alrededor del 70% de los que las padecen no conocen su condición (21).

En el Estudio de Bienestar Multidimensional en el Perú, en el que participaron el Instituto de Desarrollo Humano de América Latina (IDHAL) y el Instituto de Opinión Pública de la PUCP (Pontificia Universidad Católica del Perú), donde se aplicó una encuesta a 2800 personas se llegó a encontrar que el 19% duerme entre 5 a 7 horas de manera diaria; de acuerdo al área geográfica, en el ámbito rural el 35% dedica menos de 8 horas a su descanso, así mismo, que el 14% de los encuestados no dedica tiempo para la realización de actividades recreativas (22).

En los resultados encontrados en la encuesta aplicada en 34 países por Ipsos por medio de su plataforma Global Advisor, se menciona que el 63% de los participantes han tenido un impacto relevante en su vida diaria por episodios de estrés, siendo las personas menores de 35 años y el sexo femenino el grupo que con mayor frecuencia lo han experimentado. Así mismo, los resultados mostraron que los cuadros de estrés en nuestro país para el año 2022 fueron del 35% de todos los encuestados. Ipsos. Día mundial de la salud mental 2022. (23)

El año pasado un informe elaborado por Ipsos Global Health Service, nos menciona que de las personas que fueron parte de este estudio aproximadamente el 31% presentaron episodios de estrés que les imposibilitó tener un afrontamiento adecuado frente a diversas situaciones de su vida, así mismo, el 39% tuvo que faltar al trabajo debido a la gran sobrecarga que sentían (24).

En el año 2023, el Comité de Salud Mental PUCP, en una encuesta aplicada a 2120 estudiantes, lo que permitió hacer una comparación con los resultados obtenidos en el año 2020, que debido a la coyuntura de salud y la incertidumbre que vivieron los alumnos a consecuencia de la pandemia se vieron envueltos en una situación donde su salud mental se vio grandemente afectada, encontrándose que hubo una reducción del porcentaje de estrés de un 54% a 38%, sin embargo, representa la existencia de una sintomatología de riesgo. Este cambio se vio favorecido por el regreso de las actividades presenciales, el retorno de las relaciones interpersonales, nuevos procesos de socialización (25).

Desde el lado epidemiológico un estudio realizado por Pacheco D., Guerrero J., en Lima sus resultados mostraron que dentro de los trastornos mentales con mayor prevalencia se presentan en jóvenes se encuentran con un 34.15% la ansiedad, con un 25.22% la depresión, 13.81% el estrés agudo; siendo el sexo masculino los que presentaron mayores porcentajes frente a cuadros de estrés con un 13.84%; la aparición de este tipo de trastornos conllevaría a la presencia de una angustia generalizada, y la presencia de muchos otros problemas (26).

Según el Plan Anual del Programa Presupuestal control y prevención en salud mental en nuestra ciudad para el año 2023 la cantidad de casos atendidos mediante consulta externa por el área de psiquiatría del Hospital Regional de Trujillo tuvo un incremento progresivo, siendo una de las causas principales de atención los trastornos relacionados con el estrés con un 30%, seguido por los trastornos del estado de ánimo y afectivos con un 16% (27).

Así mismo, en otro estudio aplicado en estudiantes de medicina en Lima se encontró la existencia de una prevalencia de alteraciones en el sueño; tal es así que el 47.8% mencionó tener un sueño corto, el 38.1% mencionó dormir entre las

12 - 2 am, un 10.7% duerme pasadas las 2 am y el 60.1% manifestó presentar un cuadro de insomnio. Por tanto, según lo encontrado se dice que este retraso en el sueño sirve de antecesor para desarrollar cuadros de depresión y ansiedad (28).

La Oficina de Epidemiología y Salud Ambiental del Hospital Regional Docente de Trujillo, realizó un Análisis de situación de salud donde se llegó a encontrar que dentro de las primeras causas de morbilidad de atenciones en consulta externa del departamento de psiquiatría, se encuentra el insomnio no orgánico con 32 casos que representa el 1.46% del total de casos (29).

Por ello, teniendo en cuenta lo antes mencionado, y sabiendo lo importante que es para una formación integral gozar de una salud y bienestar pleno, que motive y busque alcanzar las capacidades, habilidades y competencias académicas, nace nuestro interés en el desarrollo de la presente investigación. Así mismo, el deseo de enfocarnos sobre todo en aquellos estudiantes que están iniciando su vida universitaria, de tal forma que se pueda abordar tempranamente este tipo de problemas, buscando estrategias adecuadas para promover hábitos que les permitan llevar un correcto descanso, donde se pueda controlar las situaciones estresantes evitando de esta forma distorsiones que puedan generar consecuencias negativas en la vida de cada estudiante.

1.1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

Determinar la relación existente entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024

1.2.2. Objetivos Específicos

- Identificar la calidad de sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego.
- Identificar el nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería de la universidad en estudio.

1.3. Justificación

El comienzo de los estudios universitarios, para muchos estudiantes comprende adaptarse a nuevos cambios, exponerse a una serie de factores que de forma directa y con el paso de los ciclos de estudio los lleven a presentar inconvenientes, como el no tener unas adecuadas horas de descanso; generando que su estado físico, cognitivo y anímico se vean afectados negativamente (30).

Por ello, el interés en realizar la presente investigación, se debe a que a lo largo de nuestra vida universitaria hemos podido apreciar que la gran mayoría de los estudiantes no tiene definido un patrón de sueño regular, por diversos motivos, desde una mala organización de sus actividades, temas laborales, académicos, familiares y sociales, ocasionando que se sientan hastiados o abrumados, generando así una gran tensión y angustia; y por tanto afectar su desempeño y desarrollo académico.

Así mismo, con la presente investigación buscamos crear un soporte o base de datos para la realización de estudios posteriores, además, conocer el comportamiento de las variables señaladas en un grupo sobreexpuesto a estímulos, que conlleven a la práctica de comportamientos poco saludables, así mismo, mediante el método de estudio seleccionado conocer las percepciones de los estudiantes y su actitud ante este tipo de problema.

Por otro lado, el estudio se justifica ya que los resultados obtenidos contribuirán a la construcción de nuevas estrategias de intervención, direccionadas a la mejora de la calidad de sueño y al manejo de sus niveles de estrés, los cuales sean adaptables a su rutina diaria; desarrollen hábitos saludables, que permitan un desarrollo integral, posibiliten la mejora de su rendimiento académico, su

bienestar físico, emocional y social e indistintamente lograr alcanzar su crecimiento profesional.

De igual manera, la investigación busca indagar en un tema poco estudiado, y partiendo de la teoría del déficit del autocuidado planteado por Orem, delimitar los factores generadores de este tipo de problema, recolectar datos que ayuden a visualizar las áreas a intervenir, valorar los conocimientos de los estudiantes respecto al problema encontrado; también, evaluar las habilidades con las que cuentan este grupo de estudio y su disposición para hacer frente a la problemática identificada; así como, asumir un papel orientador y ayudar en la capacitación de los alumnos, velando por el autocuidado de su salud.

Por otra parte, nuestro estudio es significativo porque a través de los resultados obtenidos, buscaremos impulsar dentro del programa de estudios planes de intervención; así mismo, empoderar a los estudiantes para que propongan estrategias de intervención respecto al cuidado y promoción de la salud en la persona, familia y comunidad; favoreciendo la salud no solo de ellos mismos, sino también la de otros estudiantes de ciclos superiores, y de otros programas, buscando así la mejora de sus hábitos y comportamientos saludables, que también puedan ser implementados en las distintas comunidades de nuestra ciudad.

Finalmente, esta investigación es factible puesto que contamos con los medios o recursos esenciales para llevar a cabo los objetivos trazados, además de tener a la población de estudio definida, lo que nos permite emplear instrumentos y métodos que han sido validados en investigaciones previas.

II. MARCO DE REFERENCIA

2.1. Marco teórico

El sueño es un estado neurofisiológico de disminución de la conciencia, el cual se caracteriza por una alteración reversible en el umbral de respuesta a los estímulos del entorno (31).

Así mismo, el sueño cumple funciones: 1) De restablecimiento del organismo permitiendo descansar y restaurar energía 2) De regulación, adecuando la homeostasis y ciclos circadianos; para mantener el funcionamiento de todos los sistemas del organismo (31). De la misma manera, intervienen neurotransmisores, serotonina e histamina; neuromoduladores y hormonas, noradrenalina y melatonina, a nivel del sistema nervioso, el sistema linfático y vías de señalización neuronales (32).

Durante el sueño interceden diferentes mecanismos los cuales al tener un correcto funcionamiento brindarán mayor beneficio a la persona, por el contrario, si se alteran provocarán cambios en el descanso. Siendo la población perjudicada los jóvenes debido a que se encuentran en proceso de crecimiento y adaptación. Siendo importante brindar herramientas de afrontamiento ante esta situación (33).

Una vez entendido las bases conceptuales del sueño, es necesario conocer sus fases, éstas se describen como períodos de tiempo que atraviesa la persona en el estado de vigilia-sueño. Generalmente, una persona debe dormir alrededor de ocho horas diarias en su ciclo normal para lograr y sentir un descanso adecuado; sin embargo, cada ser humano es único, razón por la cual sus patrones de sueño son diferentes (34).

El sueño se divide en dos etapas importantes, la primera fase REM, está se subdivide en tres partes, la cual se caracteriza por la presencia de movimientos oculares lentos. En la F1, donde existe un sueño superficial y su duración es corta, con signos vitales estables sin presentar alteración. Así mismo, en la F2, hay un sueño intenso, en donde se maximiza la relajación muscular. Y la F3 donde el sueño es más profundo, plácido, con ausencia de movimientos oculares y signos vitales disminuidos (34).

Mientras que la segunda fase No REM, se caracteriza por movimientos oculares rápidos, sueños vívidos recurrentes y constantes vitales irregulares. Donde el ciclo total del sueño tarda aproximadamente entre 90 a 110 minutos (34).

Cuando nos referimos a la calidad del sueño, implica la capacidad de conciliarlo y mantenerlo por un tiempo determinado; asociado con la satisfacción en el cumplimiento de actividades de la vida diaria. Es decir, no es solo la acción de dormir en la noche, sino que abarca procesos que forman parte del bienestar del ser humano (35).

La calidad de sueño presenta las siguientes dimensiones: Primero, la calidad de sueño subjetivo, que hace alusión a que tan bueno o tan malo perciben las personas a su forma de dormir. Segundo, la latencia de sueño que indica la cantidad de tiempo transcurrido desde que se empieza a intentar conciliar el sueño hasta el conseguirlo. Tercero, duración del dormir, que se refiere al número total de horas que tiene una persona. Cuarto, eficiencia de sueño, es la proporción de tiempo que pasa una persona durmiendo en cuanto al tiempo estimado que se encuentra acostado. Quinto, alteraciones de sueño, que señala la presencia de algunos trastornos como insomnio, apnea y problemas para quedarse dormido. Sexto y séptimo, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, que se refiere a la sensación de cansancio durante el día y las posibles consecuencias que se puedan producir (36).

Con respecto al estrés, se considera como aquel estado de tensión, inquietud, preocupación que afectan nuestra salud mental, provocado por una situación difícil donde es necesario emplear estrategias de afrontamiento. Cada persona tiene un umbral de estrés, puesto que trata de una respuesta fisiológica normal ante cualquier amenaza. Nuestro organismo para defenderse frente a ese estímulo emite una serie de eventos, afectando nuestro bienestar físico-mental, así lo conceptualiza la Organización Mundial de la Salud (37).

Asimismo, se presentan dos tipos de estrés, puede ser uno bueno denominado "Eustrés" y otro malo conocido por "Distrés". El primero se trata de la capacidad que tenemos para reaccionar ante cualquier amenaza, que no siempre es algo negativo, al contrario, como seres humanos, desde el inicio de los tiempos ha

sido nuestro mecanismo de defensa, y de cierta forma permite nuestra adaptabilidad, todos podemos presentar un poco de estrés, el cual se puede superar haciendo frente al problema y buscar una solución. En cuanto al segundo, es todo lo contrario, se experimenta una excesiva tensión para el individuo, llegando sentir sufrimiento y desgaste personal por el deficiente manejo de afrontamiento (38).

Existen fases del estrés que explican cómo los organismos reaccionan ante estímulos de agobio. La primera se denomina de alarma, usualmente llamada de “huida o lucha” donde el organismo asimila y responde inmediatamente ante el peligro percibido, siendo nuestro cerebro el que pone en sobreaviso las distintas acciones fisiológicas. La segunda es de resistencia y/o adaptación, donde el organismo busca un equilibrio posterior al suceso estresante. Como último la fase de agotamiento, siendo el estado constante y crónico de estrés, el organismo disminuye sus niveles de reservas de energía provocando su desvanecimiento. Si llegase a tener episodios repetitivos de esta fase podría ocasionar problemas severos de salud (39).

Por otro lado, Lazarus y Folkman propusieron el término de “estrés percibido”, para hacer referencia a la existencia de una situación de estrés como producto de la interacción entre el entorno y el individuo, esto sumado a la opinión personal que el sujeto tiene de la situación por la cual está atravesando, refiriéndose a esta como una amenaza o evento que le es difícil de controlar, donde los recursos o medios que posee no son capaces o suficientes para hacerle frente y superarla. Por tanto, este tipo de pensamientos pueden repercutir en la forma de actuar y sentir de cada persona de forma diferente; en algunos casos pueden parecerles incontrolables, muy inquietantes y sobrecargadas (40).

Algunos autores plantearon un Modelo cognitivo transaccional; el que permite comprender la perspectiva de la persona y la forma que internaliza la información de su medio. Es decir, pretende comprender cómo los individuos superan situaciones que llegan a suscitarse amenazantes o complejas y los esfuerzos por superarlas de la mejor forma (40).

Por ello, que muestran tres formas de realizar esta evaluación; la primaria, la

que está conectada al medio ambiente donde está inmerso el sujeto, siendo intrascendente al notar que no causara algún impacto en la tranquilidad y cotidianidad, así como no hay la necesidad de emprender acciones, por otra parte, será positiva si busca la mejoría de algún aspecto en la vida del sujeto, y luego se convertirá en estresante, cuando se muestre como una amenaza o desafío para la persona, que si bien aún no se ha concretado sirve para mantener a la persona preparada y anticipa de los daños potenciales que se pueden producir (40).

En cuanto a la segunda evaluación, donde la persona ya se ve afectada por algún tipo de peligro y dispone de acciones, donde identifica los recursos que posee, las opciones y alternativas con las que puede salir con éxito. Finalmente, la tercera que sirve de "reevaluación" que lograría que haya presencia de aquellas emociones y sentimientos experimentados previamente (40).

Los estudiantes que se encuentran dentro de carreras en salud, gestionan actividades comunitarias enfocadas en la promoción, prevención y recuperación de la salud, por consiguiente, tienden a dejar de lado lo importante que es cuidar de uno mismo para poder brindar atención de calidad a los demás (41).

La base teórica de este proyecto es la Teoría del déficit del autocuidado, la cual se subdivide en otras tres: el autocuidado, déficit de autocuidado y sistemas de enfermería. Su enfoque paradigmático comprende al ser humano como una persona integral con funciones biológicas, simbólicas y sociales con capacidad de aprender y desarrollarse en un ambiente con factores físicos, biológicos y sociales familiares o comunitarios que pueden influir en la salud del ser humano (42).

La primera subteoría consiste en el conjunto de actividades y comportamientos que adquiere el individuo para equilibrar los factores que alteran su desarrollo y funcionamiento en beneficio de su vida, salud o bienestar. En síntesis, se trata del compromiso que tiene cada persona para el cuidado de su propia salud. Se debe agregar que el sueño es una parte fundamental del autocuidado porque tiene una repercusión directa en la salud a nivel físico y mental. Es

decir, mantener un buen patrón de sueño beneficia a la reparación del cuerpo, al funcionamiento cognitivo y a la regulación emocional. Por tal razón, el correcto manejo de autocuidado implica la adopción de hábitos saludables de sueño (42).

La segunda subteoría que es del déficit del autocuidado, Orem identifica que el individuo atraviesa procesos de déficits de autocuidado, lo que puede complicarse para mantener hábitos de sueño saludables. Las causas principales se originan por una variedad de factores, como el estrés, trastornos del sueño, o una falta de conocimiento sobre la higiene del sueño (42).

Por último, la tercera corresponde a los Sistemas de Enfermería en el que se emplean acciones encaminadas al bienestar del individuo. Orem clasificó esta subteoría en tres subsistemas que son: plenamente compensatorio, parcialmente compensatorio, y de apoyo-educación. Desde pedir ayuda a profesionales de la salud para situaciones médicas graves hasta educar sobre la importancia de hábitos saludables, para identificar y tratar trastornos del sueño, y ofrecer estrategias para mejorar la higiene del sueño (42).

Dentro de los grupos de edades, los adolescentes afrontan un escenario de dificultades para conciliar el sueño provocados por cambios biológicos, demandas académicas y sociales. A la alteración de los ritmos circadianos se le denomina síndrome de la fase retrasada del sueño, lo que conlleva un descanso tardío y a dificultades para despertar (43).

Por otro lado, la adultez en relación con el descanso, se ve influenciada por diferentes situaciones tanto en el ámbito laboral, social y estilos de vida que pueden alterar la calidad de sueño, generando así la aparición de algunos trastornos como el insomnio, el cual dificulta la conciliación del sueño, provocando un sueño no reparador (43).

En cuanto al género, ambos sexos van atravesando crisis, el género femenino tiende a ser más vulnerable a todo tipo de reacciones negativas, debido al nivel socioeconómico, educativo y social (44).

Los jóvenes hoy en día son versátiles, buscan la forma de sobrellevar su vida académica con su situación laboral, de esta es importante destacar el tipo de

actividad que realizan, incluyendo la frecuencia y disponibilidad de su tiempo, siendo este completo, parcial u ocasional (45).

Es por ello que teniendo en consideración sus horarios de estudio y de trabajo, es que se llegan a generar ciertas dificultades como por ejemplo, el no encontrar un equilibrio entre ambas actividades, trayendo como consecuencias, cierto grado de agotamiento, dedicación corta a la realización de tareas académicas, desatención del cuidado personal, alteración de los itinerarios para alimentarse y poco tiempo para la recreación; todo esto sumado a cuadros de estrés y una gran cantidad de actividades dentro de la universidad, generarían una ruptura e inconsistencia de su patrón de sueño y la regulación de su reloj biológico (46).

2.2. Antecedentes

A nivel internacional, podemos citar a Ramos I., quien en el 2022 realizó un estudio en México titulado “Estrés y calidad de sueño en estudiantes universitarios”, cuya muestra estuvo constituida por 771 jóvenes de distintas carreras de salud que asistían en el primer semestre. Así mismo, las conclusiones a las que llegaron fueron que poco más de la mitad de alumnos adolecen de estrés académico, siendo las mujeres quienes tienen mayor probabilidad de presentar este problema, al igual que se evidenció que las dos terceras partes de los estudiantes duermen menos de 6 horas por día y esto se convierte en un elemento de riesgo para presentar complicaciones a nivel físico y mental, lo que conlleva a perjudicar la salud y bienestar de los mismos (47).

Toctaguano B. y Eugenio L. en Ecuador, el año 2023, en su trabajo investigativo cuyo título fue “Calidad de sueño y su relación con el estrés académicos en estudiantes de bachillerato”, en el que consideró una muestra de 190 estudiantes, y cuyos resultados finales mostraron que el 65.3% de los encuestados tienen mala calidad de sueño, el 40.5 % presentaron niveles severos de estrés; por tanto, se demostró una correlación positiva entre ambas variables (48).

Así también, García L. y Yáñez L., en México, en el 2023, en su estudio de investigación denominado “Calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de COVID-19” donde la muestra estuvo conformada por cien estudiantes del sexo femenino, encontrándose que el 28 % refirió una duración del sueño entre seis y siete horas; el 20 % presentó más de una alteración en el sueño en el último mes; y que el 49 % de las participantes mencionó muy frecuentemente haber tenido síntomas de estrés en el último mes. Además, se halló una estrecha relación entre calidad de sueño con los componentes de duración de sueño y latencia del sueño con el estrés y síntomas de estrés de las mujeres durante la pandemia de COVID-19 (49).

A nivel nacional, Silva M., en su trabajo de investigación llevado a cabo en el departamento de Tacna, cuyo título fue “Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana”, el mismo que presentó como muestra a 153 estudiantes de cinco escuelas profesionales diferentes, concluyendo que hay una perturbación de sueño en la gran mayoría de estudiantes mereciendo así atención y tratamiento médico (50).

Así mismo, Mendizabal G. et al. en su investigación elaborada en el año 2022 en Lima, titulada “Niveles de estrés percibido en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana”, el cual contó con una muestra de 250 estudiantes de diferentes universidades, este llegó a la conclusión de que en cuanto a los niveles de estrés hay una gran significancia entre los encuestados, principalmente debido al gran número de trabajos académicos, pruebas, la misma carga académica y todo lo relacionado a su ciclo respectivo, trayendo consigo consecuencias negativas en su progreso personal, social y académico (51).

Pantigozo M, Requema C., en Lima, en el año 2023, realizaron una investigación titulado “Asociación entre el estrés, depresión, ansiedad e insomnio en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, Perú durante la pandemia por COVID-19 en el año 2021”, el cual a su vez contó con la participación de 380 estudiantes del primer a quinto año de medicina, donde se concluyó que la existencia de estrés, ansiedad y depresión aumentan el

riesgo de insomnio, así pues el 64.2% de los encuestados presentaron síntomas de estrés y el 90.8% insomnio (52).

2.3. Marco conceptual

Calidad de sueño

Hace referencia a la cantidad de horas de sueño que un individuo necesita para mantenerse en estado de suficiente vigilia, generando así un sentimiento de autosatisfacción. Esto depende de la percepción subjetiva de cada persona, manifestando que han tenido un correcto funcionamiento a lo largo del día en el desarrollo de sus actividades (53)(54).

Estrés

El estrés representa una reacción de lucha o huida frente a los acontecimientos ambientales y sus respectivos cambios, así mismo, se considera una situación que interviene en el ánimo de la persona, cuando se hace difícil y complicado enfrentar un suceso provocado por algún evento. El estrés pese a presentarse de manera incontrolable, no siempre es negativo, pueden ser positivos y disminuir la carga emocional (55).

Estrés percibido

Se conceptualiza cuando una persona comprende cuánto de estrés experimenta de su entorno en un determinado tiempo, está expuesto a demandas difíciles de controlar, lo que conlleva a una sensación de desesperación e incertidumbre, de manera que puede poner en peligro su bienestar (56).

2.4. Sistema de hipótesis

HI: Existe relación entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2024.

HO: No existe relación entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo 2024.

2.5. Variables e indicadores

Variable	Definición operacional	Escala	Indicador	Categoría	índice
Dependiente	<p>Calidad de sueño: Es la sensación que posee el individuo sobre su proceso de conciliar el sueño y satisfacción de haber descansado adecuadamente.</p>	Ordinal	Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh de acuerdo al cuestionario de Timaná E.	Bueno/Mala	<p>Buena: PSQI \leq5 puntos Mala: PSQI >5 puntos</p>
Independiente	<p>Estrés Percibido: Es la percepción subjetiva del individuo al estar expuesto a un entorno demandante y complicado de controlar.</p>	Ordinal	Estrés Percibido (EEP-14) de acuerdo al cuestionario de Timaná E.	Normal/Bajo/Moderado/Alto	<p>Normal: 0-18 puntos Bajo: 19-28 puntos Moderado: 29-38 Alto: 39-56 puntos</p>

III. METODOLOGÍA

3.1. Tipo y nivel de investigación

El tipo de investigación fue descriptivo y correlacional. El primero, porque tuvo como objetivo delimitar el fenómeno en relación con las variables de personas en lugar y tiempo. Y correlacional, porque buscó la relación entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido por los estudiantes de Enfermería en estudio.

3.2. Población y muestra de estudio

3.2.1. Población

Población de estudio:

Estuvo conformada por 98 Estudiantes de Enfermería del II ciclo del semestre 2024 - 10.

Criterios de selección:

Criterios de inclusión

Estudiantes mayores de 18 años (57).

Estudiantes de Enfermería del II ciclo matriculados en el semestre 2024-10

Criterios de exclusión

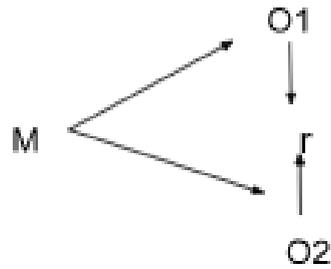
Estudiantes de Enfermería del II ciclo que no aceptaron ser parte del trabajo investigativo

3.2.2. Muestra:

Al tener un número pequeño de población no hubo necesidad de seleccionar una muestra, por tanto se trabajó con el 100% de la población de estudio.

3.3. Diseño de investigación

El presente estudio presentó un diseño correlacional, puesto que su principal objetivo fue encontrar la relación entre las variables antes descritas, a su vez fue de tipo descriptivo, debido a que se pretendió explicar las principales características de la muestra escogida. De acuerdo a las mediciones de las variables en estudio, se utilizó la siguiente representación gráfica (58).



Donde:
M= Estudiantes de
Enfermería
O1: Calidad de sueño
O2: Nivel de estrés
r: Relación

Para la recopilación de datos se solicitó el permiso a la dirección del Programa de Estudio de Enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego y posteriormente a los docentes a cargo del curso correspondiente al segundo ciclo, a través de un correo (ANEXO 1).

Luego de su aprobación, y teniendo un horario en particular para su realización, se procedió a ejecutar la aplicación de una encuesta, para ello se pidió acceso a la clase de la asignatura elegida explicando el objetivo y las instrucciones para desarrollar la misma, por ello lo primero que se hizo fue brindar el consentimiento informado (ANEXO 2) para que los estudiantes puedan firmarlo y posteriormente se les brindó el instrumento respectivo. Por tanto, el tipo de fuente que se utilizó fue del tipo primaria, como se mencionó anteriormente empleamos como técnica de recolección una encuesta, la que incluyó un cuestionario que permitió medir tanto la calidad de sueño como el estrés en los estudiantes de Enfermería. La duración de la aplicación del instrumento tuvo una duración aproximada de 15 minutos.

El instrumento empleado contó con 24 ítems, preguntas del tipo cerradas, que se dividieron en tres partes, la primera conformada por los datos generales, la segunda cuyo fin fue medir la calidad de sueño y la tercera parte el nivel de estrés. Para evaluar la calidad de sueño se hizo uso de la Escala de Pittsburgh (PSQI) y para el estrés la Escala de Estrés Percibido (EEP-14).

La Escala de Estrés Percibido (EEP-14) fue elaborada por Cohen S, Kamarck T y Mermelstein R. (59) y validado en Perú por Guzmán y Reyes (60), así mismo se tomó como referencia al trabajo desarrollado por Timaná E (61). La prueba estuvo conformada por 14 ítems, cuyo fin principal fue valorar el grado en que las actividades diarias y académicas de los estudiantes de enfermería son consideradas como un estímulo generador de estrés. De los cuales 7 de los ítems, indicaron el manejo del estrés y los otros 7, la expresión del estrés. Dentro de la distribución del puntaje normal este fue de 0 a 18 puntos, nivel bajo de 19 a 28 puntos, nivel moderado de 29 a 38 puntos y nivel alto en 39 a 56 puntos (ANEXO 3).

El cuestionario o Escala de Pittsburgh (PSQI) sobre calidad de sueño fue desarrollado por Buysse D. y et al. (62) así mismo para la realización del presente estudio se utilizó la adaptación del trabajo elaborado por Timaná E (55). Estuvo compuesto por 10 preguntas, de las cuales del enunciado uno al cuatro fueron preguntas abiertas y del cinco al diez, semiabiertas. Su puntuación máxima fue de 21 puntos, para determinar el total se hará la suma de sus siete componentes, y cada uno de ellos recibe entre 0 a 3 puntos, Asimismo, la sumatoria se clasificó en dos indicadores como buena calidad de sueño si el PSQI ≤ 5 y mala calidad de sueño si el PSQI > 5 (ANEXO 4).

3.5. Procesamiento y análisis de datos

En lo que respecta al análisis y procesamiento de la información se hizo uso de una computadora ACER con procesador Windows 10, así mismo se utilizó como software estadístico a IBM SPSS Statistics Versión 25.

Así también de acuerdo a la Estadística descriptiva, se emplearon las frecuencias absolutas y relativas, así como el uso de tablas que ayudaron en su representación. De igual forma, se determinó la relación entre las dos variables en estudio y se aplicó la prueba Chi cuadrado de Pearson, la que cuenta con un nivel de significancia de 0.05.

3.6. Consideraciones éticas

Tomando en cuenta la Declaración de Helsinki, se cumplió con el principio que corresponde al numeral 7°, ya que se promovió y aseguró el respeto a las estudiantes de la escuela profesional de Enfermería. Asimismo, la confidencialidad y privacidad, es otro principio que se tomó en consideración, y que corresponde al numeral 24° ya que se tuvieron en cuenta todas las precauciones para resguardar la intimidad y se protegió la información personal de las participantes incluidas en la investigación mediante el anonimato (63).

Por otro lado, en compromiso con el Código de Ética y Deontología de Enfermería, se consideró el artículo 54°, puesto que se puso en práctica todos los conocimientos acerca de la investigación científica acumulados a lo largo de la formación académica para la realización del presente trabajo (64).

IV. RESULTADOS

4.1. Análisis e interpretación de resultados

TABLA 1
Calidad de sueño en estudiantes de Enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego

Calidad de Sueño	N°	%
Buena	16	16.3
Mala	82	83.7
Total	98	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego del 6 al 8 de mayo del 2024.

*En porcentaje

Interpretación:

En la tabla 1 se observa la calidad de sueño que poseen los estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, donde el 83.7% de estudiantes poseen una mala calidad, mientras que el 16.3% se evidencia una buena calidad.

TABLA 2
Nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería del II ciclo de la
Universidad Privada Antenor Orrego

Nivel de estrés percibido	N°	%
Normal	0	0
Bajo	14	14.29
Moderado	67	68.37
Alto	17	17.34
Total	98	100

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego del 6 al 8 de mayo del 2024.

*En porcentaje

Interpretación:

En la tabla 2 se muestra el nivel estrés percibido que poseen los estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, el 68.37% tienen un nivel moderado, por el contrario, el 17.34% presenta un nivel alto y el 14.29% un nivel bajo, ninguno de los estudiantes evidencia un nivel normal.

TABLA 3**Relación de calidad de sueño y nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024**

Calidad de sueño	Nivel de estrés percibido								Total	
	Normal		Bajo		Moderado		Alto			
	Nº casos	%	Nº casos	%	Nº casos	%	Nº casos	%		
Bueno	0	0%	6	6.12%	8	8.17%	2	2.04%	16	16.33%
Malo	0	0%	8	8.16%	59	60.20%	15	15.31%	82	83.67%
Total	0	0%	14	14.28%	67	68.37%	17	17.35 %	98	100%

Fuente: Encuesta aplicada a estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego del 6 al 8 de mayo del 2024.

*En porcentaje

Interpretación:

En la tabla 3 se observa la relación de la calidad de sueño y el nivel estrés percibido que poseen los estudiantes de enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, donde el 68.37% tienen un nivel de estrés moderado y el 83.67% una mala calidad de sueño. Lográndose evidenciar a través de la prueba de estadísticas de independencia del chi cuadrado que existe relación estadística entre ambas variables. ($p < 0.05$)

4.2. Docimasia de hipótesis

TABLA 4

Prueba Chi Cuadrado relación entre la calidad de sueño y nivel de estrés percibido en los estudiantes de Enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024.

	Valor	df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	8,416 ^a	2	,015
Razón de verosimilitud	6,784	2	,034
N° de casos válidos	98		

Siendo la significancia estadística de la prueba Chi cuadrado es $P=0.015$, se concluye que existe relación entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en estudiantes de Enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024.

V. DISCUSIÓN

En la **tabla N° 1**, se encontró que el 83,7% de los estudiantes del programa de estudio de Enfermería encuestados presentaron una mala calidad de sueño, y el 16,3% una buena calidad de sueño.

Estos resultados guardan relación con los identificados por Toctaguano B. et al (48) quienes en su estudio hallaron que la mayor proporción de estudiantes de bachillerato encuestados presentaron una mala calidad de sueño con el 65,3%; así como el 34.7% de ellos una buena calidad de sueño. De igual forma, de acuerdo con Bellido D. (65) quien en su trabajo de investigación llegó a concluir que el 96,2% de alumnos encuestados presentaban una mala calidad de sueño y el 3,8% buena.

Por tanto, se puede deducir que los resultados finales a los cuales llegamos indican que hay muy poca consideración por parte de los estudiantes a sus horas de descanso. Según el Instituto del Sueño AdSalutem, la mala calidad del sueño trae como consecuencia principal la alteración del ritmo circadiano afectando de forma indistinta los diferentes sistemas que se encuentran bajo su regulación, por ende, se ocasionan ciertos daños que van dirigidos hacia la cognición, la memoria, se presenta una fatiga física y una reducción de la función inmunitaria (66).

Por otro lado, el presentar una deficiencia de sueño tiende a aumentar las probabilidades de padecer ciertas enfermedades crónicas, se hace difícil el manejo de emociones y conductas, muchas veces se pierde la capacidad de adaptación a nuevos sucesos en la vida diaria, incluso hay dificultad en la forma en relacionarse con el entorno(67).

En el caso de los jóvenes que inician su vida universitaria, atraviesan procesos de adecuación a una nueva realidad, donde parte de su rutina diaria está influenciada por las responsabilidades académicas, los horarios y actividades programadas dentro de su plan de estudios; la gran mayoría tiene dificultades para regular sus horas de sueño y llevar un adecuado descanso; por tanto, se presentan problemas como insomnio y una somnolencia diurna marcada (68).

No obstante, cuando la calidad de sueño es la adecuada, brindará no solo confort y satisfacción de haber recuperado las energías empleadas en el accionar diario, sino también permitirá que el desempeño del estudiante se vea favorecido, sea

enriquecedor y le permita a largo plazo conseguir alcanzar los objetivos y competencias que necesita como profesional.

En la **tabla N°2**, se encontró que el 68.37% de los estudiantes de Enfermería de II ciclo encuestados presentó un nivel de estrés percibido moderado, el 17.34% un nivel alto y el 14.29% bajo.

Los datos mencionados anteriormente son similares a los encontrados en un estudio elaborado por Mendizabal G, et al en el año 2022 donde se logró determinar que de 250 universitarios encuestados el 96% presentaron un nivel medio de estrés percibido, 3% un nivel alto y 1% con nivel bajo (51).

Resultados parecidos fueron obtenidos en la investigación realizada por Salazar et al., donde reportaron que el 80% de los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés, y refieren que es por la falta de contacto humano para la adquisición de habilidades que impliquen el cuidado humanizado, las excesivas horas frente al ordenador para el desarrollo de sus tareas académicas y la falta de capacitaciones, así como, el 19% un nivel bajo de estrés y el 1% no presentaron estrés (63) (64) (69)(70).

En la actualidad, el estrés se ha convertido en una problemática social, ya que influye en la salud mental y física de las personas, en el caso de los universitarios puede afectar su desarrollo socioemocional, quienes están en continuo aprendizaje (51), considerando además que esta etapa implica tener diversas exigencias, altas demandas académicas, personales y sociales generando a su vez problemas como ansiedad y/o insomnio (71).

Por tanto, tomando en cuenta los hallazgos obtenidos en investigaciones anteriores y los resultados del presente estudio, se observa que hay un incremento del estrés percibido en los estudiantes de enfermería. Por lo tanto, es de gran importancia, un plan de acción basado en estrategias de afrontamiento enfocados en la prevención y disminución de los niveles del mismo, a fin de evitar a corto y/o largo plazo afecciones en el bienestar biopsicosocial de los futuros profesionales de la salud (70).

En efecto, las consecuencias del estrés son diversas, desde los cambios de humor, dificultad para concentrarse o frustración consigo mismos, pierden la confianza de seguir adelante y comienza una etapa en muchos de los casos de abandono de los

estudios, desinterés y desmotivación, lo que conlleva a perjudicar su formación académica.

En la **tabla N° 3**, cuyo fin fue determinar la relación existente entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en los estudiante de enfermería del II ciclo, se encontró que el 60,2% presentó una mala calidad de sueño y un nivel de estrés percibido moderado, así mismo el 15,31% de estudiantes presentaron una mala calidad de sueño y un alto nivel de estrés percibido, además que el 6,12% tenía una buena calidad de sueño y un bajo nivel de estrés percibido.

Los resultados hallados son similares a los de Cabanillas M. quien identificó que el 30,7% de los estudiantes de enfermería tuvieron una calidad de sueño regular y un nivel de estrés moderado; el 24,30% una calidad de sueño malo y a su vez un nivel de estrés moderado; el 3,6% con una calidad de sueño bueno y un nivel de estrés leve (72).

Existen diferentes condiciones que dificultan iniciar y mantener un sueño de calidad, desde factores ambientales, psicológicos, diferentes tipos de enfermedades e incluso el consumo de sustancias. Por ello, cuando se generan situaciones muy estresantes, existe una liberación hormonal de cortisol, que en grandes cantidades y sobre todo en horas exclusivas al descanso, imposibilita la conciliación del sueño. Este aumento hormonal, ocasiona que el sueño sea ligero, mayores despertares nocturnos, alargando así la duración de la vigilia, latencia de sueño y somnolencia (73).

Eventualmente, tener una mala calidad de sueño y un alto nivel de estrés conllevan a deteriorar la salud física y mental de los estudiantes, pueden experimentar desde fatiga, pérdida de energía, depresión y ansiedad. Es de vital importancia abordar tanto el estrés como los problemas de sueño para garantizar el bienestar general y el éxito profesional de los estudiantes.

Por ende, se establece la existencia de una relación entre ambas variables, lo que demuestra que debido a las demandas académicas y que en muchos de los casos se tornan abrumadoras, surge una sobrecarga de trabajo, trayendo consigo situaciones donde hay predominio de mucha tensión, agotamiento y problemas de naturaleza mental.

CONCLUSIONES

- El 83.7% de estudiantes de Enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego de la asignatura de Enfermería Fundamental I, presentaron una mala calidad de sueño.
- El 68.4% de estudiantes de Enfermería del II ciclo de la Universidad Privada Antenor Orrego de la asignatura de Enfermería Fundamental I, presentaron moderado nivel de estrés percibido.
- El 60,2% presentó una mala calidad de sueño y un nivel de estrés percibido moderado y el 15,31% de estudiantes presentaron una mala calidad de sueño y un alto nivel de estrés percibido. Por tanto existe una relación significativa entre ambas variables con un $P = 0.015$.

RECOMENDACIONES

- Con la ayuda del docente encargado del proceso de tutoría y apoyo pedagógico, implementar cursos de gestión de tiempo, productividad, empoderamiento; que permitan equilibrar las horas de estudio para un adecuado descanso y manejo de estrés de los estudiantes.
- Dar conocimiento de los resultados encontrados a la docente del curso seleccionado como parte de la investigación, y demás asignaturas; de modo, que puedan desarrollar nuevas estrategias que permitan mejorar el bienestar de los estudiantes. Contemplando la importancia de la teoría del déficit autocuidado por la teórica de enfermería Dorothea Orem.
- El programa de estudio de Enfermería podría incluir dentro de sus actividades académicas un espacio para promover actividades recreativas con el fin de disminuir el nivel de estrés y ayudar a la mejora de la calidad de sueño de sus estudiantes.
- A futuras investigaciones, en base a nuestros resultados considerar como población los demás ciclos del programa de estudio de enfermería, para finalmente lograr una disminución de los niveles de estrés y mejorar la calidad de sueño en nuestros estudiantes.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lugo J, et al. Neurociencia del sueño: Revisión narrativa. Rev Med Clin [Internet]. 11 de mayo de 2021 [citado 03 de enero de 2024]; 5(2): 1-10. Disponible en: <https://medicinaclinica.org/index.php/rmc/article/view/334>
2. Almendros I, Caig C. Sueño en general [investigación científica]. Barcelona: Universidad de Barcelona [citado 03 de enero de 2024]. 16 p. Disponible en: <https://multimedia.elsevier.es/PublicationsMultimediaV1/item/multimedia/S0300289621001150:mmc1.pdf?idApp=UINPBA00003Z>
3. Bosch M, et al. Guía Práctica. Conociendo el sueño: Beneficios y trastornos [Internet] Marzo 2021 [citado el 03 de enero de 2024] Disponible en: https://www.esec.cl/esec/site/artic/20210430/asocfile/20210430115917/_1_8_sue_o_2021.pdf
4. Medina L. Influencia de la calidad del sueño en la memoria de trabajo y en la fluidez verbal. [trabajo fin de máster]. España: Universidad de Alcalá; 2020 [citado 03 de enero de 2024]. 45 p. Disponible en: https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/43477/TFM_Medina_Ferreira_2020.pdf?sequence=1&isAllowed=y
5. Vega J, et al. La turnicidad como factor determinante en la aparición de insomnio en población laboral: revisión sistemática. Rev Esp Salud Pública [Internet] 14 de julio de 2020 [citado 03 de enero de 2024]; 94(14): 1-12. Disponible en: https://www.sanidad.gob.es/biblioPublic/publicaciones/recursos_propios/resp/revista_cdrom/VOL94/REVISIONES/RS94C_202007047.pdf
6. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes [Internet] Septiembre - Octubre 2021 [citado 03 de enero de 2024]; 32(5):527-534. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-sueno-conceptos-generales-su-relacion-S0716864021000894>

7. Martínez J. Insomnio, sin remordimientos [Internet] 2023 [citado 03 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.newmedicaleconomics.es/con-ojo-clinico/insomnio-sin-remordimientos/>
8. Pérez A. Los problemas del sueño amenazan la salud y la calidad de vida de hasta el 45% de la población mundial [artículo de opinión]. España: Sociedad Española de Neurología; 2021 [citado 03 de enero de 2024]. 4 p. Disponible en: <https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link332.pdf>
9. Coico A et al. Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. Educación Médica [Internet]. 11 de julio de 2022 [citado 03 de enero de 2024]; 23: 1-10. Disponible en: <https://www.sap2.org.ar/i2/archivos/2938.pdf>
10. Mayorga R et al. Factores biopsicosociales que afectan la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Educación y Salud Boletín Científico Instituto de Ciencias de la Salud. [Internet]. 2022 [citado 03 de enero de 2024]; 10(20):94-97. Disponible en: <https://repository.uaeh.edu.mx/revistas/index.php/ICSA/article/view/9105/8959>
11. Armas F et al. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. Rev Fundac Educ Med [Internet]. 2021 [citado 03 de enero de 2024]; 24(3):133-138. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005
12. Muñoz C., et al. El sueño en estudiantes de enfermería en una universidad del sur de Chile. Horiz Enferm [Internet] 2023 [citado 03 de enero de 2024]; 34(3): 610 - 623. Disponible en: <https://www.horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/RHE/article/view/63709/55513>
13. Restrepo J, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Psicoespacios [Internet]. 15 de mayo de 2020 [citado 03 de enero de 2024]; 14(24):23-47. Disponible en: <https://revistas.iue.edu.co/index.php/Psicoespacios/article/view/1331/1482>

14. Ministerio de Educación. La Universidad en cifras [Internet] Junio 2023 [citado 03 de enero de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/9077/La%20Universidad%20en%20Cifras.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
15. Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social. Reporte regional de indicadores sociales del departamento de La Libertad [Internet] 19 de marzo de 2024 [citado 03 de enero de 2024]. Disponible en:
<https://sdv.midis.gob.pe/redinforma/Upload/regional/La%20Libertad.pdf>
16. Secretaría Nacional de la Juventud. Datos demográficos sobre población joven [Internet] 2024 [citado 03 de enero de 2024]. Disponible en:
<https://app.powerbi.com/view?r=eyJrljoiYWE2YzU2ZjUtNTUxZi00YjBjLTg2ZjktNmYxMjViOGExMTZiIiwidCI6IjE3OWJkZGE4LWQ5NjQtNDNmZi1hZDNIPTY3NDE4NmEyZmEyOCIsImMiOiR9>
17. Universidad Privada Antenor Orrego. Vacantes semestre 2024-10 [Internet] 2024 [citado 03 de enero de 2024] Disponible en:
<https://descubre.upao.edu.pe/vacantes-semetre-202410-.pdf>
18. Silva M, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia [Internet]. 2020 [citado 03 de enero de 2024]; 28(79): 75-83. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
19. Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas. Insomnio: Casos se incrementaron en 50% en personas con altos niveles de estrés [Internet] 21 de octubre de 2020 [citado 03 de enero de 2024]. Disponible en:
<https://www.incn.gob.pe/2020/10/21/insomnio-casos-se-incrementaron-en-50-en-personas-con-altos-niveles-de-estres/>
20. Alemany P. Ocho de cada 10 jóvenes sufren síntomas de insomnio [Internet] 7 de marzo del 2024 [citado el 10 de agosto del 2024]. Disponible en: <https://elpais.com/sociedad/2024-03-07/8-de-cada-10-jovenes-sufren-sintomas-de-insomnio.html>
21. Blanco D. Radiografía de la primera encuesta sobre calidad del sueño en América Latina: cuál es el riesgo de sufrir apneas en la región [Internet] 22 de noviembre del 2023 [citado el 10 de agosto de 2024] Disponible en:
<https://www.infobae.com/salud/2023/11/23/radiografia-de-la-primera->

[encuesta-sobre-calidad-del-sueno-en-america-latina-cual-es-el-riesgo-de-sufrir-apneas-en-la-region/](#)

22. Paucar J. Estudio de Bienestar en Perú: 51% de personas duerme menos de 7 horas diarias [Internet] 21 de febrero de 2020 [citado 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://redaccion.lamula.pe/2020/02/21/cincuenta-y-un-por-ciento-de-peruanos-duerme-menos-de-7-horas-diarias-segun-estudio-encuesta-nacional-salud-bienestar-peru/jorgepaucar/>
23. Una encuesta Global Advisor [Internet] Octubre 2022 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: https://www.ipsos.com/sites/default/files/ct/news/documents/2022-10/Ipsos%20-%20D%C3%ADa%20Mundial%20de%20la%20Salud%20Mental%2022%20-%20ESP_V2.pdf
24. Ipsos. Día Mundial de la Salud Mental: el 39% dice haber tenido que ausentarse del trabajo debido al estrés en el último año [Internet] 9 de octubre de 2023 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.ipsos.com/es-mx/dia-mundial-de-la-salud-mental-2023>
25. Dávila E. Estudio de Salud Mental PUCP 2023: hacemos seguimiento al bienestar de nuestros estudiantes [Internet] 22 de noviembre del 2023 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://puntoedu.pucp.edu.pe/institucional/estudio-de-salud-mental-2023-seguimiento-bienestar/>
26. Pacheco D., Guerrero J. Prevalencia de trastornos mentales en población peruana con COVID-19 atendida en el programa “Te Cuido Perú”. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet] 12 de diciembre del 2021 [citado el 10 de agosto de 2024]; 40(9):902-906. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971716004/html/>
27. Hospital Regional Docente de Trujillo. Plan Anual del Programa presupuestal control y prevención en salud mental [Internet] 2023 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <https://www.hrdt.gob.pe/sighov2/modulos/publicaciones/files/PLAN%20ANUAL%20PROG%20PPTAL%20CONTROL%20Y%20PREVENCION%20EN%20SALUD%20MENTAL.pdf>

28. Coico A. et al. Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. Educación Médica [Internet] 11 de julio del 2022 [citado el 10 de agosto de 2024]; 23(3): 1 - 10. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-educacion-medica-71-articulo-asociacion-entre-alteraciones-el-sueno-S1575181322000365>
29. Hospital Regional Docente de Trujillo. Análisis de Situación de Salud [Internet] 2018 [citado el 10 de agosto de 2024]. Disponible en: <http://www.hrdt.gob.pe/intranet/Publicaciones/files/ASIS%20-%202018.pdf>
30. Monzó A. Problemas de sueño. [Internet] 2023 [citado 03 de enero de 2024] Disponible en: <https://psicologiamonzo.com/problemas-de-sueno/>
31. Mayares G, et al. Neurofisiología del sueño y su importancia en la memoria. Revista de divulgación científica y tecnológica de la Universidad Autónoma de Nuevo León [Internet]. 01 julio de 2022 [citado 05 de enero de 2024]; 25(114): 3 p. Disponible en: <https://cienciauanl.uanl.mx/?p=11868>
32. Padilla D. El sueño: fisiología y homeostasis. Rev Colombiana Cienc Anim. Recia [Internet] Enero - Junio 2023 [citado 05 de enero de 2024]; 15(1): 13 p. Disponible en: <https://revistas.unisucre.edu.co/index.php/recia/article/download/985/1067>
33. Guadamuz J, et al. Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. Rev Med Sinergia [Internet]. 7 de julio de 2022 [citado 05 de enero de 2024]; 7(7):. 10 p Disponible en: <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/download/860/1801>
34. Corcho A, Parra A. Calidad del sueño y su relación con el desempeño laboral en el personal de enfermería de una unidad de salud mental en el periodo 2022 [trabajo de grado]. Colombia: Universidad Libre Seccional Barranquilla, 2022 [citado 05 de enero de 2024]. 123 p. Disponible en: <https://repository.unilibre.edu.co/bitstream/handle/10901/26087/CORCHO%20.pdf?sequence=1>

35. Guevara M, García D. Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar* [Internet]. Enero-febrero 2023 [citado 05 de enero de 2024]; 7(1): 42-61. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4377/6711>
36. Mancilla M. Índice de calidad de sueño de Pittsburgh [Internet] 29 de septiembre de 2021 [citado 05 de enero de 2024]. Disponible en: <https://psicologiauanl.wordpress.com/2021/09/29/indice-de-calidad-de-sueno-de-pittsburgh/#:~:text=Dichas%20dimensiones%20son%3A%201>
37. Organización Mundial de la Salud. Estrés [Internet] 21 de febrero de 2023 [citado 05 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
38. Vásquez E. Nivel de estrés y estrategias de afrontamiento en estudiantes de posgrado de enfermería en universidades privadas de Lima-2019 [tesis de maestría]. Lima: Universidad Ricardo Palma, 2022 [citado 05 de enero 2024]. 73 p. Disponible en: https://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14138/5599/T030_43431550_M%20EVELIN%20VERONICA%20VASQUEZ%20CONDORI..pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Cambroner F. El Estrés Como Causante de Enfermedades Crónicas y su Abordaje Terapéutico [tesis]. Ecuador: Universidad del Azuay, 2022 [citado 18 de enero de 2024]. Disponible en: <https://dspace.uazuay.edu.ec/bitstream/datos/11634/1/17163.pdf>
40. Lazarus, R y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. Spring Publishing Company.
41. Estrada E, et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 2021 [Internet]. 10 de febrero de 2021 [citado 05 de enero de 2024]; 40(1) : 88-97. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>
42. Lalón L y Naula C. Aplicación de la teoría de Dorothea Orem en el cuidado al paciente con cáncer gástrico, Ecuador, 2022 [tesis de grado]. Ecuador:

- Universidad Nacional de Chimborazo, 2022 [citado 28 de Julio de 2024].
Disponible en: <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/9285>
43. Pulmonary & Sleep of Tampa Bay. Sleep Disorders in Different Age Groups: Navigating the Night from Infancy to Elderhood. [Internet] 2024 [citado 05 de enero de 2024]. Disponible en: <https://pulmonaryandsleephealth.com/sleep-disorders-in-different-age-groups-navigating-the-night-from-infancy-to-elderhood/>
44. Liang-Nan Z et al. Gender Difference in the Prevalence of Insomnia: A Meta-Analysis of Observational Studies. Frontiers in Psychiatry [Internet] 2020 [citado 05 de enero de 2024]; 11. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7714764/pdf/fpsyt-11-577429.pdf>
45. Márquez E. ¿Qué es la situación laboral, qué tipos hay y ejemplos de ella? [Internet] 15 de agosto de 2021 [citado el 5 de enero de 2024]. Disponible en: <https://www.mitrabajo.news/reclutadores/Que-es-la-situacion-laboral-que-tipos-hay-y-ejemplos-de-ella-20210815-0007.html>
46. Vidotti K., et al. Sleep quality and work among nursing vocational Rev Bras Enferm [Internet] 4 de diciembre de 2021 [citado el 5 de enero de 2024]; 74(6):1-8. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/KZVtCKpPTwVhDD3xYvTNyGP/?lang=en&format=pdf>
47. Ramos I. Estrés y calidad de sueño en estudiantes universitarios [investigación científica]. Guadalajara: Universidad de Guadalajara, Departamento de Biología Molecular y Genómica, 2021 [citado 06 de enero de 2024]. 2 p. Disponible de: https://figshare.com/articles/poster/Estrés_y_calidad_de_sueño_en_estudiantes_universitarios/20102531
48. Toctaguano B, Eugenio L. Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. Enero - Febrero 2023 [citado 05 de enero de 2024]; 7(1): 1245 - 1262. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/4479/6854>
49. García L, Yáñez L. Calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19. Revista

- Habitus Semilleros de investigación [Internet]. 2023 [citado 06 de enero de 2024]; 3(06): 1-12. Disponible en: https://revistas.uptc.edu.co/index.php/semilleros_investigacion/article/view/15809/13016
50. Silva M. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Rev Med Basadrina [Internet]. 2021 [citado 06 de enero de 2024]; 15(03): 19-25. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/download/1152/1273/2256>
51. Mendizabal G, et al. Rev Ecu Psico [Internet] 2022 [citado 06 de enero de 2024]; 5(13): 166- 177. Disponible en: <https://repsi.org/index.php/repsi/article/view/108/253>
52. Pantigozo M, Requena C. Asociación entre el estrés, depresión, ansiedad e insomnio en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, Perú durante la pandemia por COVID-19 en el año 2021 [tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano]. Lima: Universidad Peruana de Ciencias Aplicadas, 2023 [citado 06 de enero de 2024]. 34 p. Disponible en: https://repositorioacademico.upc.edu.pe/bitstream/handle/10757/668816/Pantigozo_RM.pdf?sequence=1&isAllowed=y
53. Zuñiga A et al. Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. Rev. Ecuat. Neurol [Internet] 2021 [citado 05 de enero de 2024]; 30(1): 77-80. Disponible en: <https://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2021/05/2631-2581-rneuro-30-01-00077.pdf>
54. Mery B. Gavilanes D. Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. Rev Cient Arb Multidiscip [Internet] 2023 [citado 05 de enero de 2024]; 5(7): 108 - 115. Disponible en: <https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/912/1274>
55. Metreveli L, Japaridze K. Stress as an Integral Part of Our Life. European Scientific Journal. [Internet] 2022 [citado 05 de enero de 2024]; 9: 812. Disponible en: <https://eujournal.org/index.php/esj/article/view/15934>
56. Huh H, et al. Perceived Stress, Positive Resources and Their Interactions as Possible Related Factors for Depressive Symptoms. Psychiatry

- Investig [Internet] 2021 [citado 05 de enero de 2024]; 18(1): 59-6. Disponible en: <https://psychiatryinvestigation.org/upload/pdf/pi-2020-0208.pdf>
57. Ministerio de Salud. Documento Técnico: Modelo de Cuidado Integral de Salud por Curso de Vida [Internet] 2020 [citado 05 de enero de 2024]. Disponible en: <https://docs.bvsalud.org/biblioref/2020/12/1050369/mci.pdf>
58. Hernández R. Metodología de la investigación. 2014. 6ta edición, Pág. (477) 634. [Internet]. México. Graw Hill. Disponible en: <https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf>
59. Cohen S, et al. "A Global Measure of Perceived Stress." Journal of Health and Social Behavior [Internet]. 1983 [citado 06 de enero 2024]; 24 (4):385 – 396. Disponible en: <https://www.jstor.org/stable/2136404?origin=crossref>
60. Guzman J, Reyes M. Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. Rev Psic [Internet]. 2018 [citado 06 de enero 2024]; 36 (2): 719-750. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0254-92472018000200013
61. Timaná E. Estrés y calidad de sueño durante la pandemia por COVID-19 en madres de estudiantes de un colegio de Piura- 2022 [tesis para obtener título profesional]. Piura: Universidad Privada Antenor Orrego, 2022 [citado 06 de enero de 2024]. 47 p. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9747/RE_P_ERICKA.TIMAN%c3%81 ESTR%c3%89S.Y.CALIDAD.DE.SUE%c3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y
62. Buysse D, et al. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Elsevier [Internet]. 1989 [citado 06 de enero 2024]; 28(2) : 193-213. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/0165178189900474?via%3Dihub>

63. Asociación Médica Mundial. Declaración de Helsinki de la AMM principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos. [Internet] 21 de marzo 2017 [citado 19 de marzo 2024] Disponible en: <https://www.wma.net/es/policies-post/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-las-investigaciones-medicas-en-seres-humanos/>
64. Colegio de Enfermeros del Perú. Código de Ética y Deontología. [Internet] Lima, Perú. 2020 [citado 19 de marzo de 2024] Disponible en: https://www.cep.org.pe/download/codigo_etica_deontologia.pdf
65. Bellido D. Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa [tesis para obtener título profesional]. Arequipa : Católica de Santa María, 2022 [citado 01 de junio de 2024]. 83 p. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/server/api/core/bitstreams/fdadaaa6-41da-4987-867c-7a2daea3496d/content>
66. AdSalutem. El sueño es parte integral de la vida. [Internet] 2020 [citado 01 de junio de 2024]. Disponible en: https://siidon.guttmann.com/files/sr_1_06_adsalutem_sueno.pdf
67. National Heart, Lung and Blood Institute. Privación y deficiencia de sueño. Cómo el sueño afecta la salud [Internet] 15 de junio 2022 [citado 01 de junio de 2024]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/health-effects>
68. Suardíaz M. et al. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. Rev Neurol 2020, 71(2): 43-53 [Internet] 2020 [citado 01 de junio de 2024]. Disponible: <https://svnps.org/wp-content/uploads/2020/09/rendimientoby020043.pdf>
69. Salazar E et al. El estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios. Conciencia Digital [Internet]. 2023 [citado 03 de Junio de 2024] 6(1.4): 551-565. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/ConcienciaDigital/article/view/2013/4943>
70. Inocente A. Nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad pública en tiempos de COVID-19, Lima, 2021 [tesis de grado]. Lima: Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2021 [citado

03 de junio de 2024]. Disponible en:
https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/21229/Inocente_ga.pdf?sequence=5&isAllowed=y

71. Estrada E et al. Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID. AVFT–Archivos Venezolanos De Farmacología Y Terapéutica. [Internet]. 2021 [citado 03 de Junio de 2024] 40(1). Disponible en:
https://www.revistaavft.com/images/revistas/2021/avft_1_2021/16_estres_academico_estudiantes.pdf
72. Cabanillas M. Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén 2021 [tesis para obtener título] Jaén: Universidad Nacional de Cajamarca, 2022 [citado 01 de junio de 2024]. Disponible en:
<https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5265/TESES%20ORIGINAL-%20MGCA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
73. González E, Cortes C. Sueño, salud y estrés [Internet] 11 de noviembre de 2021 [citado 9 de junio de 2024] Disponible en:
<https://www.sabermas.umich.mx/archivo/la-ciencia-en-pocas-palabras/531-numero-59/1031-sueno-salud-y-estres.html>

ANEXOS

ANEXO 1

“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”

Trujillo, 2024

SOLICITUD: AUTORIZACIÓN PARA REALIZAR ENCUESTA A ESTUDIANTES PARA INVESTIGACIÓN DEL PROYECTO DE TESIS

Dra. Elsa Rocío Vargas Díaz

DIRECTORA DEL PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO

PRESENTE.

Nosotras, Jenny Alexandra Gonzales Aguilar con DNI: 70468724 y Claudia Elizabeth Martinez Acuña con DNI: 71724224 nos presentamos y exponemos:

Que nos encontramos en la ejecución de nuestro proyecto de investigación “Calidad de sueño y nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024”, motivo por el cual requerimos de la aplicación de nuestros instrumentos de investigación “Escala de Estrés Percibido (EEP-14)” y “Escala de Pittsburgh (PSQI)”, los cuales estarán dirigidos a los estudiantes del 2° ciclo del Programa de Estudios de Enfermería.

Esperando haber podido demostrar mediante la presente todo el interés que despierta en nuestra persona dicha investigación, quedamos a la espera de su pronta respuesta.

Por lo expuesto:

Solicitamos se sirva atender la presente conforme a derecho.

Atentamente

Gonzales Aguilar Jenny Alexandra

Martínez Acuña Claudia Elizabeth

ANEXO 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mediante el presente documento Yo..... identificado (a) con DNI doy cuenta que estaré participando en la investigación: “Calidad de sueño y Nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024”. Así mismo, declaro que he recibido información clara y precisa acerca del propósito del presente estudio, logrando aclarar mis dudas e inquietudes que haya presentado.

De igual forma, tengo conocimiento que toda la información recolectada tiene fines exclusivamente académicos, será estrictamente confidencial y mi identidad no será revelada bajo ninguna circunstancia.

Así mismo, la participación que tenga es voluntaria y en cualquier momento puedo retirarme del estudio, sin que esto pueda afectar de forma negativa a mi persona.

Por lo expuesto, aceptó formar parte de la investigación en curso.

Trujillo, de del 2024

ANEXO 3

CALIDAD DE SUEÑO Y EL NIVEL DE ESTRÉS PERCIBIDO EN ESTUDIANTES DEL PROGRAMA DE ESTUDIO DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO, 2024

La presente encuesta fue elaborada con el objetivo de conocer la asociación entre la calidad de sueño y nivel de estrés percibido en los estudiantes del programa de estudio de Enfermería, por ello se solicita marcar con una X la respuesta que considere más apropiada a cada situación que se le plantee. Favor de responder todas las preguntas presentadas, teniendo en cuenta que estas son anónimas.

I. DATOS GENERALES:

Edad:

12-17 años

18 a 29 años

Sexo:

Femenino Masculino

Situación laboral

Trabaja

No trabaja

II. CALIDAD DE SUEÑO:

Instrucciones: A continuación, se muestran una serie de preguntas, por favor contestar todos los enunciados, considerar la conducta que ha venido presentando durante los últimos 30 días.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?.....				
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? <15min () entre 15-30min () entre 31-60min () > 60 min ()				
3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?				
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?.....				
5. Durante el último mes				
cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
No poder conciliar el sueño en la primera media hora				
Despertarse durante la noche o de madrugada				
Tener que levantarse para ir al servicio				
No poder respirar bien				
Toser o roncar ruidosamente				
Sentir frío				
Sentir demasiado calor				
Tener pesadillas o malos sueños				
Sufrir dolores				
Otras razones. *Por favor descríbalas				
*				
6.- Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño? Muy buena () bastante buena () bastante mala () muy mala ()				
7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir? Ninguna vez en el último mes () Menos de una vez a la semana () Una o dos veces a la semana () Tres o más veces a la semana ()				
8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? Ninguna vez en el último mes () Menos de una vez a la semana () Una o dos veces a la semana () Tres o más veces a la semana ()				
9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior? Ningún problema () Sólo un leve problema () Un problema () Un grave problema ()				
10. ¿Duerme usted solo o acompañado? Con alguien en otra habitación () En la misma habitación, pero en otra cama () En la misma cama ()				

III. ESCALA DE ESTRÉS PERCIBIDO:

En cada una de las oraciones siguientes le pedimos que indique, por favor, marcando con un aspa (X), la respuesta que mejor describa sus sentimientos. Si encuentra que una respuesta no describe con exactitud sus sentimientos, señale la que más se acerca a ellos. DEBE RESPONDER DE ACUERDO CON LA PRIMERA REACCIÓN QUE TENGA DESPUÉS DE LEER CADA ORACIÓN.

PREGUNTAS	NUNCA	CASI NUNCA	A VECES	BASTANTE A MENUDO	MUY A MENUDO
1. ¿Con qué frecuencia te has sentido triste por algo que haya sucedido inesperadamente?					
2. ¿Con qué frecuencia has sentido que eres incapaz de controlar las cosas más importantes de la vida?					
3. ¿Con qué frecuencia te has sentido tenso y nervioso?					
4. ¿Con qué frecuencia superaste satisfactoriamente los problemas y dificultades diarias?					
5. ¿Con qué frecuencia sentiste que te estabas enfrentando de forma adecuada a los cambios que se producían en tu vida?					
6. ¿Con que frecuencia te has sentido confiado en tu capacidad para solucionar tus problemas personales?					
7. ¿Con qué frecuencia has sentido que las cosas seguían su ritmo?					
8. ¿Con qué frecuencia te has encontrado con que no podías con todas las cosas que deberías?					
9. ¿Con qué frecuencia has podido controlar tu irritación día a día?					
10. ¿Con qué frecuencia has pensado que estabas harto de todo?					
11. ¿Con qué frecuencia te has sentido furioso porque las cosas que te sucedían escapaban a tu control?					
12. ¿Con qué frecuencia te has encontrado pensando en las cosas que todavía tenías que realizar?					
13. ¿Con qué frecuencia has sido capaz de controlar la forma en que distribuyes tu tiempo?					
14. ¿Con qué frecuencia has sentido que las dificultades se te amontonaban sin poder solucionarlas?					