

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**

**Facultad de Ciencias de la Salud**

**Escuela Profesional de Enfermería**

**ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA  
DE LA UNJBG, TACNA – 2023**

**TESIS**

**Presentada por:**

**Bach. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari**

Para optar el Título Profesional de:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

**TACNA-PERÚ**

**2023**

**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**

Facultad Ciencias de la Salud

Escuela Profesional de Enfermería

**ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO  
EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA  
DE LA UNJBG, TACNA - 2023**

**TESIS**


Presentada por:


**Bach. WENDY DAMARIS VANESA YAPURASI PARI**


Para optar por el Título Profesional de:

**LICENCIADO EN ENFERMERÍA**

Aprobada por unanimidad, ante el siguiente jurado

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Victoria Nora Vela de Córdova  
**Presidenta**

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Eloísa Ynés Tejada Monroy  
**Miembro**

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Ruth Rosario Salinas Lunario  
**Miembro**

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado  
**Asesora**

## CERTIFICADO DE SIMILITUD

Yo **Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado** en mi condición de asesor acreditado por la Resolución de Facultad N° 12382-2023 FACS-UNJBG, de la tesis titulada: **ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA - 2023**. Presentado por la Bachiller Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari, para optar el título profesional de licenciada en enfermería.

Habiendo cumplido con lo establecido en el reglamento de originalidad y de similitud de trabajos de investigación y producción intelectual, considerando que según la revisión, evaluación y análisis realizado a través del software de similitud textual TURNITIN cuenta con el nivel de similitud permitido cuyo porcentaje es 4%.

Por lo que CERTIFICO LA SIMILARIDAD de la ESCALA DE SIMILITUD de la tesis está de acuerdo a la **SIMILITUD BAJA: PERMITIDO**, para continuar con los trámites correspondientes y para su publicación en el repositorio Institucional.

Se emite el presente certificado con fines de continuar con los trámites respectivos para su obtención del título.

  
\_\_\_\_\_  
Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado  
DNI: 00472257  
Asesora



  
\_\_\_\_\_  
Bach. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari  
DNI: 75555423  
Tesisista



## **DEDICATORIA**

*A Dios, primeramente, por guiarme y acompañarme en estos años de vida.*

*A mi madre y hermana quienes me apoyaron y creyeron en mí en todo momento*

*A mi familia y seres queridos por estar a mi lado animándome y dándome su apoyo para este trabajo de investigación.*

*Bach. Wendy Damaris Vanesa  
Yapurasi Pari*

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer a mi alma mater la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann y a la Escuela Profesional de Enfermería a todos mis docentes quienes me inculcaron los conocimientos necesarios para mi formación profesional

A mi asesora, la Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado por su asesoría, tolerancia y orientación a lo largo de todo el proceso del presente trabajo de investigación.

A los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana por su colaboración en el desarrollo del presente estudio.

Y finalmente al personal administrativo de la Escuela Profesional de Enfermería, por haberme brindado la información necesaria con respecto a los pasos de documentación de todo el proceso de mi investigación.

***Bach. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari***

## ÍNDICE

	Pág.
RESUMEN.....	xiii
ABSTRACT .....	xiv
INTRODUCCIÓN .....	1

### CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. Descripción del Problema .....	3
1.2. Formulación del Problema .....	6
1.3. Objetivos.....	6
1.3.1. Objetivo General.....	6
1.3.2. Objetivos Específicos.....	6
1.4. Justificación .....	7
1.5. Hipótesis .....	9
1.5.1.Hipótesis alterna .....	9
1.5.2.Hipótesis nula .....	9
1.6. Variables de estudio .....	9
1.6.1.Variable independiente.....	9
1.6.2.Variable dependiente.....	9
1.7. Operacionalización de variables .....	10

### CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación .....	11
---	----

2.2. Bases Teóricas .....	15
2.2.1. Teoría de enfermería.....	15
2.2.2. Mapa conceptual.....	22
2.2.3. Variables de estudio.....	23
2.3. Definición conceptual de términos.....	32

### **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

3.1. Enfoque de la investigación .....	33
3.2. Tipo de investigación .....	33
3.3. Método de investigación .....	33
3.4. Población .....	34
3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión.....	34
3.5. Muestra.....	35
3.5.1. Tamaño de la muestra.....	35
3.5.2. Muestreo o selección de la muestra.....	35
3.6. Unidad de análisis .....	35
3.7. Técnicas de instrumentos de recolección de datos .....	35
3.8. Procedimiento de recolección de datos .....	38
3.9. Validez y confiabilidad .....	40
3.10. Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	41
3.11. Consideraciones éticas.....	42

**CAPÍTULO IV: DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS**

4.1. Presentación de resultados en tablas y descripción ..... 45

4.2. Prueba de hipótesis ..... 70

4.3. Discusión de los resultados ..... 72

**CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

5.1. Conclusiones ..... 80

5.2. Recomendaciones ..... 81

**REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS ..... 82**

**ANEXOS..... 87**

## ÍNDICE DE TABLAS

	Pg.
TABLA N° 01 Datos generales de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023.	46
TABLA N° 02 Nivel de estrés de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023.	48
TABLA N° 03 Nivel de estrés por año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023.	50
TABLA N° 04 Componente calidad subjetiva del sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	52
TABLA N° 05 Componente latencia del sueño de los estudiantes De la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	54
TABLA N° 06 Componente duración del sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	56
TABLA N° 07 Componente eficiencia del sueño de los estudiantes De la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	58
TABLA N° 08 Componente alteraciones del sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	60
TABLA N° 09 Componente uso de medicamentos par adormir de los estudiantes de la E.P. De Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	62

TABLA N° 10	Componente disfunción diurna de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	64
TABLA N° 11	Calidad de sueño por año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la FACS-UNJBG, Tacna 2023.	66
TABLA N° 12	Relación del nivel de estrés y calidad de sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023	68

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

	Pg.
GRÁFICO N° 01 Datos generales de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023.	47
GRÁFICO N° 02 Nivel de estrés de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023.	49
GRÁFICO N° 03 Nivel de estrés por año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023.	51
GRÁFICO N° 04 Componente calidad subjetiva del sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	53
GRÁFICO N° 05 Componente latencia del sueño de los estudiantes De la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	55
GRÁFICO N° 06 Componente duración del sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	57
GRÁFICO N° 07 Componente eficiencia del sueño de los estudiantes De la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	59
GRÁFICO N° 08 Componente alteraciones del sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	61
GRÁFICO N° 09 Componente uso de medicamentos par adormir de los estudiantes de la E.P. De Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	63

GRÁFICO N° 10	Componente disfunción diurna de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG Tacna 2023.	65
GRÁFICO N° 11	Calidad de sueño por año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la FACS-UNJBG, Tacna 2023.	67
GRÁFICO N° 12	Relación del nivel de estrés y calidad de sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana, FACS-UNJBG, Tacna 2023	69

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como **objetivo**, demostrar la relación del estrés y calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2023; **Metodología**, es un estudio con enfoque cuantitativo, según Hernández, correlacional-causal, diseño no experimental, según profundidad descriptivo, tomándose una muestra de 100 estudiantes. Se aplicó dos instrumentos, cuestionario de estrés elaborado por Potter B. y el segundo cuestionario de calidad del sueño Pittsburgh elaborado por D. J. Buysse y cols. y para fines de este estudio fue modificado por el investigador. **Resultados**, el nivel de estrés según año de estudio, donde tercer año (53,3%) nivel medio; cuarto año (44,4%) nivel medio y quinto año (64,3%) nivel alto. La calidad de sueño según año de estudio, donde tercer año (55,6%) alteraciones graves; cuarto año (74,1%) alteraciones graves; y quinto año (50%). **Conclusión**, a un 5% de significancia y 95% de confianza, existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y calidad de sueño. ( $p=0,001$ ).

**Palabras clave:** Estrés, calidad del sueño, descanso.

## **ABSTRACT**

The objective of this research was to demonstrate the relationship between stress and sleep quality in E.P. students of Human Medicine from the Jorge Basadre Grohmann National University, Tacna 2023; Methodology, it is a study with a quantitative approach, according to Hernandez, correlational-causal, non-experimental design, according to descriptive depth, taking a sample of 100 students. Two instruments were applied, a stress questionnaire developed by Potter B. and the second Pittsburgh sleep quality questionnaire developed by D. J. Buysse et al. and for the purposes of this study it was modified by the researcher. Results the level of stress according to year of study, where third year (53.3%) medium level; fourth year (44.4%) medium level and fifth year (64.3%) high level. Sleep quality according to year of study, where third year (55.6%) serious alterations; fourth year (74.1%) serious alterations; and fifth year (50%). Conclusion there is a significance relationship of 5% and 95 % confidence, there is a statistically significant relationship between the level of stress and quality of sleep. ( $p=0.001$ ).

**Keywords:** Stress, sleep quality, rest.

## INTRODUCCIÓN

La carrera de Medicina Humana, es una de las carreras de salud más exigentes en la actualidad, ya que se atiende a seres humanos, por tal motivo el estrés que experimentan los estudiantes es alto, debido a la extensa malla curricular que la conforma.

Además, a nivel mundial alrededor del 60% de personas sufre algún trastorno de salud mental, del mismo modo en el Perú, el Ministerio de Salud (MINSA) reportó que alrededor del 52,2% de su población sufre de estrés, y que es la población de estudiantes la más afectada.

Por otro lado, el Instituto Nacional de Salud Mental (INSM) reveló que el 54,6% de estudiantes universitarios tienen problemas para conciliar el sueño.

El estrés que perciben los estudiantes de Medicina Humana, afecta directamente en la calidad de sueño, impidiéndoles organizar sus horas de descanso de manera adecuada, muchos de ellos reemplazan horas de sueño por dedicar más horas de estudios.

Curiosamente, este sacrificio de la mayoría de los estudiantes, termina por costarles notas bajas, ya que, si no se duerme lo necesario, el cerebro tiene más dificultad para memorizar todo lo aprendido.

Es por eso que el objetivo de esta investigación es demostrar la relación del estrés y calidad de sueño en los estudiantes de Medicina Humana, y con ello plantear estrategias de solución.

La presente investigación comprende los siguientes capítulos:

En el capítulo I: “Planteamiento del problema”, se brinda una descripción de la problemática actual del estrés y calidad del sueño. Además, se plantea la formulación del problema, los objetivos, la justificación del estudio, formulación de hipótesis, se visualizan las variables y operacionalización.

En el capítulo II: “Marco teórico”, se realiza la revisión de los antecedentes a nivel internacional, nacional y local. Se enfoca la base teórica, se revisan los conceptos de las variables, y se definen los términos básicos usados en esta investigación.

En el capítulo III: “Metodología de la investigación”, se plantea el enfoque, tipo y diseño de investigación. Se identifica la población, proceso de selección de la muestra, y muestreo. Del mismo modo, se muestran las técnicas y procedimientos para recolectar y procesar los datos; además de las consideraciones éticas asociadas al estudio.

En el capítulo IV: “Resultados y discusión de resultados”, se presentan los resultados obtenidos mediante tablas y gráficos. Además, se comprueba la hipótesis, y se da la discusión con otras investigaciones parecidas.

En el capítulo V: De las conclusiones y recomendaciones que se obtuvieron en la presente investigación, con el fin de contribuir al área de estudio.

## **CAPÍTULO I**

### **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA**

El ambiente universitario y las constantes exigencias por alcanzar los estándares de conocimientos, traen consigo la predisposición de niveles altos de estrés. Sin embargo, son con mayor frecuencia en carreras de salud, como la de Medicina Humana.

Según la Organización Mundial de la Salud (2023), el estrés involucra una serie de reacciones fisiológicas que funcionan como un sistema de alerta biológica. Por otro lado, si el estrés afecta aspectos importantes en la vida diaria, puede desencadenar consecuencias para la salud.

Internacionalmente, en Colombia (2019), un gran porcentaje de estudiantes universitarios presentaron niveles altos de estrés, y ello se evidenciaba en síntomas como cansancio, ansiedad, angustia, alteración de la alimentación y sueño. (1)

Las largas horas de estudios que puede tener todo estudiante de Medicina Humana, hace que predisponga reemplazar actividades importantes en su vida diaria, como dormir pocas horas, o incluso dejar de dormir, con el único fin de seguir estudiando.

Así también, a nivel nacional, en Ica (2020) en 108 estudiantes de medicina, se encontró que más del 90% de dicha población presentó nivel

alto y moderado de estrés, y que además fue el sexo femenino el más recurrente. (2)

De modo que está comprobado que, los estudiantes de medicina son los que presentan mayor estrés en las diferentes etapas de la carrera, y este puede manifestarse no solo de manera, psicológica y social, sino que, de manera somática, como dolores de cabeza, mareos, cansancio emocional.

Por otro lado, la calidad de sueño, es un factor importante en el desarrollo cognitivo de todo estudiante universitario, ya que permite la reposición de la energía utilizada por el organismo, para afrontar las exigencias del día.

El problema del sueño, se ha ido aseverando con el pasar de los años, constituyéndose una epidemia mundial, de modo que, se ha revelado que más del 60% de estudiantes de medicina, son malos dormidores. (3)

La Organización mundial de la Salud (2023) afirma que el sueño representa un complejo proceso biológico, ya que, al dormir, distintas funciones como la del cerebro siguen activas, para mantener la estabilidad del cuerpo, de modo que es vital para el desenvolvimiento.

En América Latina, el 75% de estudiantes universitarios presentan trastornos del sueño, y menos del 50% tienen un horario de sueño estable. (4)

Del mismo modo a nivel nacional, en Lima, el 30% de estudiantes de salud presentó una mala calidad de sueño, y que más del 40% de esta población, demoraba en conciliar más de 1 hora el sueño. Al mismo tiempo,

en nuestra localidad, en Tacna, el 96% de estudiantes y profesionales de medicina, presentaron alteraciones del sueño. (5)

El hecho que motivó la realización de esta investigación, fue el gran aumento de estudiantes que padecen un alto nivel de estrés, y que perjudica su buen desarrollo profesional, además altera su calidad de sueño, convirtiéndolos en malos dormidores.

No obstante, es necesario precisar que una mala calidad de sueño afecta el área cognitiva, provocando una disminución de la capacidad de atención y concentración, deficiencias de aprendizaje, mala memoria, además cambios abruptos de humor.

El Ministerio de Salud (MINSA) brinda la recomendación de un buen descanso, a raíz de una buena calidad de sueño, la cual se alcanza con un tiempo promedio de 7 u 8 horas de sueño, para mejorar la capacidad intelectual.

Es por eso que el objetivo principal de este estudio es demostrar la relación entre el estrés y calidad de sueño en los estudiantes de la carrera de Medicina Humana, ya que a raíz de esta investigación se pondrá en evidencia la realidad que atraviesan los estudiantes universitarios, y así en base a los resultados que se obtendrán, poder plantear alternativas de solución.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

¿Cuál es la relación entre el estrés y calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2023?

## **1.3. OBJETIVOS**

### **1.3.1. Objetivo general**

Demostrar la relación del estrés y calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2023

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- ✓ Identificar el nivel estrés de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.
- ✓ Establecer el nivel de estrés según año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.
- ✓ Describir la calidad de sueño según sus componentes de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana
- ✓ Determinar la calidad del sueño según año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.
- ✓ Comprobar la relación del estrés y la calidad de sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.

#### 1.4. JUSTIFICACIÓN

Los jóvenes que comienzan una carrera universitaria se enfrentan a una responsabilidad mayor, es por ello que es esta etapa los estudiantes atraviesan situaciones de estrés y cansancio debido a las diversas actividades académicas como trabajos grupales, exposiciones, llevar a cabo sus prácticas hospitalarias y los exámenes, todo ello demanda una carga y en consecuencia no solo crea fuentes de estrés, sino que también altera el buen dormir del estudiante.

**Justificación teórica:** La presente investigación busca identificar el estrés y calidad de sueño en los estudiantes de la escuela de medicina, es importante observar el impacto que este problema está generando en la salud mental, desarrollo personal y cognitivo de los estudiantes. El estudio del problema se realizó mediante la revisión de la literatura y antecedentes del problema, permitiendo que este trabajo deje evidencia científica.

**Justificación metodológica:** Así mismo, la presente investigación utilizará dos instrumentos que ya fueron utilizados en otros estudios de investigación lo cual estos hallazgos permitirán brindar información válida, actualizada y confiable a fin de que los docentes y autoridades de la escuela de medicina, tengan el conocimiento en cómo se puede actuar oportunamente ante esta problemática que afecta a los estudiantes.

**Justificación práctica:** Desde el punto de vista práctico los resultados que se obtendrán en este estudio, será en beneficio a los estudiantes, lo cual nuestra labor preventivo promocional de enfermería en la etapa estudiantil. Dentro de las tareas tenemos el de mejorar el ámbito de prevención, promocionar y educar para lograr una buena salud.

**Justificación social:** Tiene relevancia social por la información actualizada de esta problemática, y cuyos resultados servirán de referencia de estudio, así como en otras, pudiendo ser base y asegurar un desarrollo óptimo de las capacidades cognitivas de los estudiantes y de la población en general.

**Justificación legal:** Se justifica legalmente mediante la Ley No. 30947, Ley de Salud Mental, aprobado por Decreto Supremo No. 007-2020-SA, y vigente desde el 6 de marzo pasado, ha fijado una serie de obligaciones de carácter preventivo para los empleadores públicos y privados, en relación con los riesgos que afectan a sus trabajadores, incluyendo los riesgos psicosociales, es decir, el estrés laboral. (8)

## **1.5. HIPÓTESIS**

### **1.5.1. Hipótesis alterna**

Existe relación entre el estrés y la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna 2023.

### **1.5.2. Hipótesis nula**

No existe relación entre el estrés y la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna 2023.

## **1.6. VARIABLES DE ESTUDIO**

### **1.6.1. Variable independiente**

Estrés

### **1.6.2. Variable dependiente**

Calidad del sueño

### 1.7. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEM S	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN
Independiente:  Estrés	El estrés es una relación entre la persona y su entorno, en el que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su salud. (6)	Estrés físicos, patológicos y comportamentales.	-Trastorno del sueño. -Fatiga -Cansancio -Ansiedad -Sensación de inutilidad -Dificultad de concentración -Agresividad -Conflicto -Desorden alimentario -Aislamiento -Sentimiento de depresión	Del 1 al 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel alto : (68-100 )</li> <li>• Nivel medio: (34 - 67)</li> <li>• Nivel bajo:(0-33)</li> </ul>	Ordinal
Dependiente:  Calidad del sueño	La calidad del sueño es la capacidad del buen descanso, interpretado en el hecho de dormir bien durante la noche, y tener un adecuado funcionamiento diurno es decir, es el número de horas que se duerme de manera eficaz. (7)	Calidad subjetiva del sueño	Autoevaluación del sueño	6	Cada componente se valora de mayor a menor como: 0-3. Globalmente de 0-21 siendo el punto de corte: $\leq 5$ y, $> 5$ para buenos y malos dormidores respectivamente	Ordinal
	Latencia del sueño	Tiempo transcurrido antes de dormir	2-5			
	Duración del sueño	Horas nocturnas dormidas	4			
	Eficiencia del sueño	Hora de levantarse por la mañana	4			
	Alteraciones del sueño	Números de veces que despierta en la noche	5b			
	Uso de medicamento para dormir	Número de veces usa para dormir	7			
	Disfunción diurna	Somnolencia diurna	8-9			

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO

#### 2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

**Toctaguano B., y Eugenio L. (8) Ecuador 2022 “Calidad del sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato”** **Objetivo**, determinar la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de bachillerato. **Metodología**, estudio cuantitativo correlacional, transversal; muestra de 190 estudiantes, se aplicaron la encuesta sociodemográfica, el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP) y el Inventario Sistemico Cognoscitivista. **Resultados**, existe una correlación ( $Rho = 0.451$ ,  $p < 0,01$ ) entre la calidad de sueño y el estrés académico. **Conclusión**, predomina la mala calidad de sueño, y prevalece el estrés académico severo y moderado.

**Corredor S., y Polanía Y. (9) “Calidad del sueño en estudiantes de ciencias de la salud Universidad de Boyacá (Colombia) 2020”.** **Objetivo**, Determinar la calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá. **Metodología**, estudio cuantitativo, analítico, muestra de 388 universitarios de Ciencias de la Salud, se aplicó el cuestionario de Índice de calidad de Sueño de Pittsburgh. **Resultados**, La calidad de sueño fue mala 58%, mientras que para el 42% buena. **Conclusión**, La calidad de sueño en su mayoría fue mala.

**Kloster G., y Perrotta F. (10) Argentina 2019 “Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Paraná”** **Objetivo**, analizar el estrés académico y las estrategias de afrontamiento. **Metodología**, estudio, de tipo descriptivo-comparativo, transversal y de campo, muestra 163 universitarios de 1°,4° y 5° año, se aplicaron el Inventario SISCO del Estrés Académico (B. Macías) y cuestionario ad hoc sociodemográfico. **Resultados**, los universitarios de 1° año presentaron un nivel de estrés académico mayor que los de últimos años. **Conclusión**, los universitarios presentaron nivel de estrés académico “moderado”.

**Cabanillas M. (11) “Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén 2021”** **Objetivo**, determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería. **Metodología**, descriptiva correlacional, transversal, muestra 140 estudiantes, se utilizó cuestionario Índice de Calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) e Inventario SISCO (Sistémico Cognoscitivista) de Estrés Académico. **Resultados**, La calidad de sueño es regular 49,3%, malo 45,7% y bueno 5%. El nivel de estrés moderado 55%, severo 22,9% y leve 22,1%. **Conclusión**, existe relación entre dichas variables ( $p < 0.05$ ).

**Ojeda J., y Padilla E. (12),” Calidad De Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Universidad Católica de Santa María Arequipa 2018”** **Objetivo**, determinar la relación entre calidad de sueño y los niveles de estrés académico en los estudiantes de VIII y X semestre Medicina Humana, Enfermería. **Metodología**, Descriptivo-Correlacional, muestra 226 estudiantes, se aplicó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) e Inventario SISCO de Estrés

Académico. **Resultados**, el 43,4% de los estudiantes padecen una calidad de sueño leve, y el 82,7% estrés académico moderado. **Conclusión**, existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes.

**Acuña J., y Allende F. (13) “Asociación entre el estrés académico y la calidad del sueño en los estudiantes de la facultad de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma”** **Objetivo**, evaluar la asociación entre el estrés académico y la calidad del sueño en los estudiantes de Medicina Humana. **Metodología**, estudio cuantitativo, observacional, y transversal, muestra de 410 estudiantes, se utilizaron los instrumentos Estrés Académico SISCO SV adaptado, e Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. **Resultados**, el 97,3% de tuvo “estrés académico”; el 90,5%, mala calidad del sueño. **Conclusión**, se encontró relación entre el estrés académico y la calidad del sueño.

**Salinas D. (14) “Nivel de estrés académico de los estudiantes y docentes en las clases virtuales de la E.P. de Industrias Alimentarias de la UNJBG – Tacna 2021”** **Objetivo**, determinar el nivel de estrés de los estudiantes y docentes de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias. **Metodología**, diseño no experimental, descriptivo, muestra de 143 estudiantes y 14 docentes, se aplicó el cuestionario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19. **Resultados**, el nivel de estrés es medio; el porcentaje en los estudiantes es de 84 % y en los docentes es de 64 %. **Conclusión**, prevalece un nivel medio de estrés académico en las clases virtuales.

**Silva M. (15) “Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana”** **Objetivo**, identificar la calidad de sueño de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud, **Metodología**, estudio descriptivo de corte transversal; muestra 153 estudiantes, 5 escuelas profesionales, se aplicó cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh, **Resultados**, la mayoría de los estudiantes merecen atención y tratamiento médico: enfermería 19 % y odontología 17,6 %. **Conclusión**, Carreras profesionales que tienen nivel de perturbación de sueño y merecen atención y tratamiento médico son: Enfermería (19%), Odontología (17,6%).

**Mucho J. (16) “Relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Latinoamericana Cima, Tacna 2021”** **Objetivo**, determinar la relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes de Odontología. **Metodología**, investigación tipo básica y relacional; muestra 64 estudiantes, se aplicó el Inventario SISCO estrés académico y el rendimiento académico se obtuvo del promedio de notas del semestre 2022 I. **Resultados**, se evidenció que los estudiantes tuvieron una mayor frecuencia en el nivel moderado de estrés con el 54,69%. **Conclusión**, no existe relación entre el estrés y el rendimiento académico en los estudiantes ( $p= 0,9572.$ )

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **2.2.1. Teoría de enfermería**

El modelo de Callista Roy es un proceso de las respuestas adaptativas que contribuyen a la integralidad del individuo, tiene la capacidad de adaptarse y modificar el ambiente que los rodean afrontándose a determinadas situaciones y lograr una respuesta de adaptación de la persona. (17)

#### **Modelo de Enfermería: Modelo de adaptación de Callista Roy**

Al revisar los antecedentes históricos del modelo, encontramos que se publicó por primera vez en 1970, en un artículo titulado Adaptación: Un marco conceptual para enfermería. En sus publicaciones, Roy reconoce que este modelo surge de su experiencia personal y profesional como enfermera pediátrica, al observar la facilidad con que los niños se adaptaban a los cambios ocasionados por la enfermedad. Sus principios científicos se basan en la teoría de sistemas de Von Bertalanffy y en la teoría de la adaptación del psicólogo fisiólogo Harry Helson. (17)

A lo largo de estos años el modelo ha tenido un gran desarrollo, gracias a la profundización que ha hecho la autora en el campo humanístico y en el de las ciencias sociales, así como a los resultados de investigaciones aplicadas y la influencia de otros teóricos de enfermería, como Martha Rogers y Margaret Newman.

La veritivity, término acuñado por Roy, se define como principio de la naturaleza que afirma una finalidad común de la existencia humana, en la cual establece una fundamentación y

apreciación de la realidad, cuyo significado radica en la unión del ser humano con la verdad infinita que es Dios.

Con base en lo anterior, Roy postula las siguientes creencias filosóficas y valores acerca de la enfermería:

- Los seres humanos son holísticos y trascendentes. La persona busca, en la autorrealización, una razón de ser para su existencia.
- Por su autodeterminación, las personas toman decisiones y, por lo tanto, son autónomas y responsables de los procesos de interacción y creatividad.
- Las personas y el mundo tienen patrones comunes y relaciones integrales, que los identifican como seres únicos.
- La transformación de las personas y del ambiente está creada en la conciencia humana, o sea, en la capacidad que tiene cada uno de interpretar el medio ambiente interno y externo.

La adaptación es "el proceso y resultado por medio del cual las personas con pensamientos y sentimientos, en forma individual o grupal, utilizan la conciencia consciente y eligen para crear una integración humana y ambiental. (17)

## **Bases Teóricas**

Durante el desarrollo del modelo de adaptación de Roy se puede observar la influencia que tuvo de Harry Helson, donde toma referencia a la psicofísica y da relevancia a las ideas de este sobre ciencias sociales hasta las de la conducta humana. (17)

- **Nivel de adaptación:**

El nivel de adaptación de una persona es un punto que cambia constantemente y está compuesto por estímulos focales, contextuales y residuales que representan el estándar de la gama de estímulos con el que la persona puede reaccionar por medio de respuestas normales de adaptación. (18)

- **Estímulo focal:**

El estímulo focal es «el estímulo interno o externo más inmediato al que se enfrenta el sistema humano.

- **Estímulos contextuales:**

Los estímulos contextuales son otros estímulos que están presentes en la situación y que contribuyen al efecto que origina el estímulo focal, es decir, los estímulos contextuales hacen referencia a todos los factores del entorno que se le presentan a la persona, tanto de modo interno como de modo externo, aunque no ocupan el centro de atención de la persona ni de la energía.

- **Estímulos residuales:**

Los estímulos residuales «son factores del entorno de dentro o fuera del sistema humano que provocan unos efectos no muy definidos en la situación del momento.

**Procesos de adaptación:**

Estructuras y las funciones del proceso vital por entero, con el fin de cubrir las necesidades humanas.

**Modo de Adaptación Fisiológico:**

El modo fisiológico está relacionado con los procesos físicos y químicos que participan en la función y en las actividades de los organismos vivos. Las cinco necesidades están identificadas en el modo fisiológico y físico de la adaptación, en relación con la necesidad básica de la integridad fisiológica: oxigenación, nutrición, eliminación, actividad y reposo, y protección. Los procesos complejos, compuestos por los sentidos, por el equilibrio de líquidos, electrolitos y ácido-base, y por las funciones neurológica y endocrina, contribuyen a la adaptación fisiológica. La necesidad básica del modo de adaptación fisiológico es la integridad fisiológica. El modo de adaptación físico es «la manera con la que el sistema de adaptación humano manifiesta su adaptación con relación a las fuentes básicas operativas, a los participantes, a la capacidad física y a las fuentes económicas. La necesidad básica del modo de adaptación físico es la integridad operativa.

### **Modo de Adaptación del Autoconcepto del Grupo:**

El modo de adaptación del autoconcepto de grupo es uno de los tres modos de adaptación psicosociales y se centra, en particular, en los aspectos psicológicos y espirituales del sistema humano. La necesidad básica, en la que subyace el modo de adaptación de la autoestima del individuo, se ha identificado como la integridad física y espiritual, o como la necesidad de saber quién es uno mismo para poder existir bajo un sentido de unidad, significado y finalidad en el universo. El autoconcepto puede definirse como el conjunto de creencias y sentimientos que uno tiene de y hacia sí mismo en un momento determinado; se forma por la percepción interna y por la percepción de las reacciones de los demás individuos. Sus componentes son: a) el yo físico, que engloba las sensaciones y el aspecto del cuerpo y b) el yo de la persona, que está formado por la constancia, los valores o expectativas, y la moral, la ética y la espiritualidad del ser. El modo del autoconcepto de identidad de grupo refleja cómo se ve y percibe la gente dentro de un grupo, basándose en reacciones ante el entorno. El modo del autoconcepto de identidad de grupo se compone de las relaciones interpersonales, la imagen que se tiene del grupo, el entorno social y la cultura. La necesidad básica de la identidad de grupo es la integridad de la identidad.

### **Modo de Adaptación de Función de Rol:**

El modo de adaptación de función del rol es uno de los dos modos de adaptación social y se centra en el papel que tiene la persona en la sociedad. El rol, interpretado como la unidad de funcionamiento de la sociedad, se describe como el conjunto de expectativas que se tienen del comportamiento de una persona que

ocupa una posición hacia otra persona que ocupa otra posición. La necesidad básica, en la que subyace el modo de adaptación de la función del rol, se ha identificado como integridad social: a saber, la necesidad que se tiene de saber quién es uno mismo con respecto a los demás, para así saber cómo actuar.

### **Modo de adaptación de interdependencia:**

El modo de adaptación de la interdependencia se centra en las relaciones cercanas de las personas (ya sea como individuos o como parte de un colectivo) y en su finalidad, estructura y desarrollo. Las relaciones dependientes entre sí afectan al deseo y a la capacidad de dar a los demás y de recibir de ellos aspectos de todo lo que uno puede ofrecer, como es amor, respeto, valores, educación, conocimientos, habilidad, responsabilidades, bienes materiales, tiempo y talento. La necesidad básica de este modo de adaptación resulta ser la integridad de las relaciones.

### **Metaparadigmas de la teoría:**

#### **Metaparadigmas desarrollados en la teoría de Callista Roy**

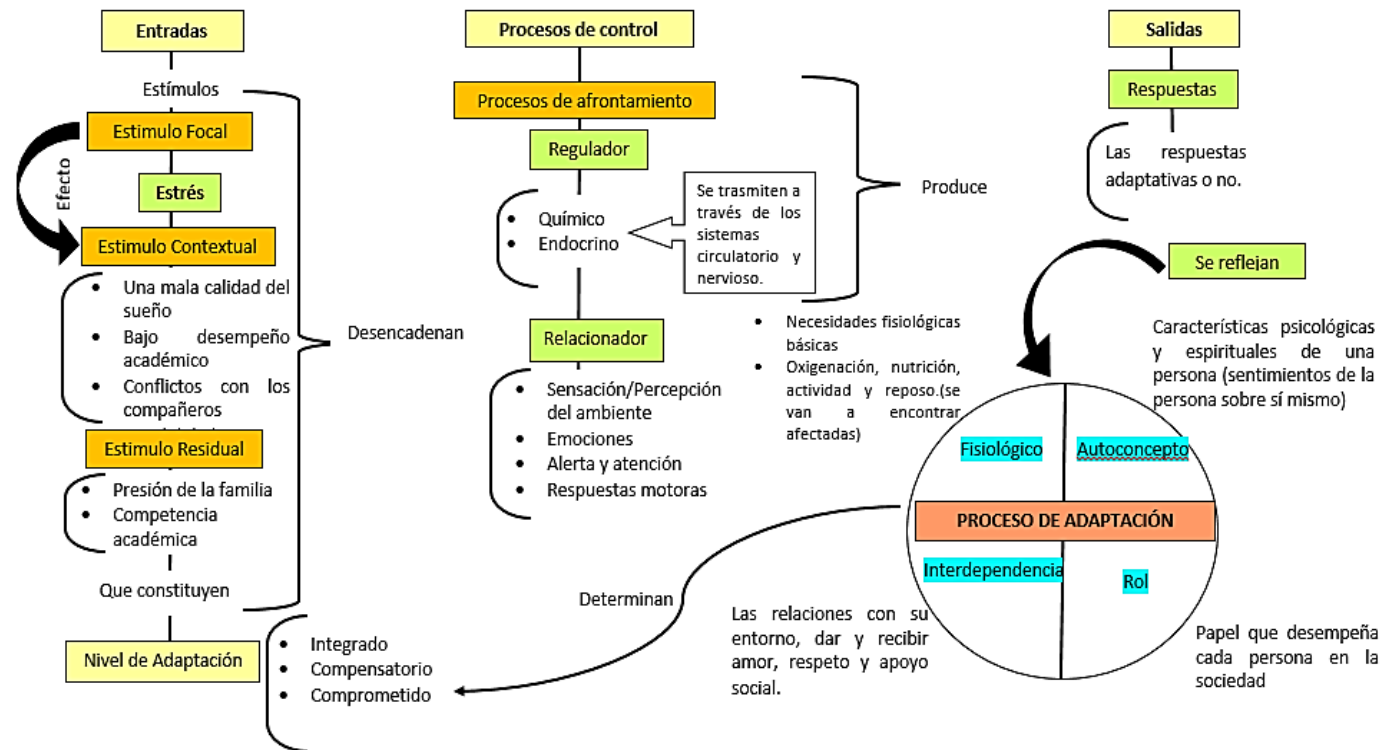
- Enfermería: Roy define la enfermería como la ciencia y la práctica que amplía la capacidad de adaptación y mejora la transformación del entorno. La enfermera actúa para mejorar la interacción entre la persona y su entorno para fomentar la adaptación.
- Persona: Roy define la persona como sistemas holísticos y adaptables. "Como todo sistema adaptable, el sistema humano

se define como un todo, con partes que funcionan como una sola unidad para un propósito concreto".

- Salud: Es el estado y el proceso de ser y de convertirse la persona en un ser integrado y complejo. Es un reflejo de la adaptación, es decir, es la interrelación de la persona y su entorno.
- Entorno: Es el conjunto de todas las condiciones, circunstancias e influencias del desarrollo y de la conducta de las personas y de los grupos, con una especial consideración a la relación entre los recursos del hombre y de la tierra, donde se incluyen los estímulos focales, contextuales y residuales. (18)

Es por ello que el modelo de adaptación de Callista Roy, representa un gran instrumento para poder comprender como el estudiante puede tener la capacidad de acomodarse al entorno que lo rodea, promoviendo mecanismos individuales de afrontamiento que en determinado momento es necesario en ciertas situaciones para salir adelante, pero cuando el estrés se alarga en un período de tiempo es un factor de riesgo para la persona ya que cuando la demanda del entorno se excede se desarrollan reacciones adaptativas las cuales son negativas para el estudiante, las más importantes son: la ansiedad, ira y el insomnio que afecta la calidad del sueño ya que si la persona no descansa el tiempo suficiente puede sentirse cansado e irritable afectando su rendimiento incluyendo su capacidad de pensar con claridad es por eso fundamental considerar este modelo ya que ayudará al estudiante adaptarse a su entorno con el fin de promover la salud y el bienestar.

**2.2.2. Mapa conceptual adaptado a estrés y su relación con la calidad del sueño en los estudiantes de la E. P. de Medicina Humana de la UNJBG, Tacna - 2023**



Fuente: Modelo de Adaptación de Callista Roy. Modificado por: Yapurasi W. 2023

### **2.2.3. Variables de estudio**

#### **Estrés**

El estrés es un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando la persona se ve sometida a las demandas del entorno, generando esta situación que se tenga que tomar decisiones ante las demandas generando el estrés. Esto conduce a reconocer que el estrés es un estado psicológico que se produce en presencia de una falta de adaptación. (19)

Melgosa (1995) define al estrés, debido a las alteraciones que provoca en la persona, se puede entender este concepto como: “un conjunto de reacciones fisiológicas y psicológicas que experimenta el organismo cuando se lo somete a fuertes demandas” (20)

Orlandini (1999) Define el estrés como un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan amenazadoras o desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona. (21)

Ávila (2014) El estrés es un estado en el que la persona sufre distintos desordenes, muchas veces producidos por mala adaptación al entorno social, que pueden agravarse con los estados de tensión continuas en el que el organismo responde con una serie de trastornos fisiológicos y psicológicos. Muchos de estos trastornos se pueden controlar en función de la gravedad o del tipo de estrés

que uno padece, pero esto implica una serie de cambios en el estilo de vida que llevamos. (22)

### **Fases del estrés**

- **Fase de alarma o huida:** En esta fase el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando enfrentamos una situación difícil, con los consecuentes cambios químicos. El cerebro, entonces, envía señales que activan la secreción de hormonas, que mediante una reacción en cadena provocan diferentes reacciones en el organismo, como tensión muscular, agudización de los sentidos, aumento en la frecuencia e intensidad de los latidos del corazón, elevación del flujo sanguíneo.
- **Fase de resistencia:** Es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente.
- **Fase de agotamiento:** Sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta última fase es la que más problemas ocasiona, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen, el nivel de resistencia termina por agotarse, apareciendo de nuevo la alarma y en consecuencia los problemas tanto físicos como psicológicos. Esta fase provoca debilidad, se descansa mal, aparece sensación de angustia y deseo de huida. (22)

El estrés se caracteriza por una respuesta subjetiva hacia lo que está ocurriendo; en este sentido el estrés es el estado mental interno de tensión o excitación. Es el proceso de manejo interpretativo, emotivo y defensivo del estrés que ocurre dentro de la persona.

Se consideran 2 tipos:

- **El distress (estrés malo):** En el cual hay mantenimiento de la tensión, los músculos y órganos envían señales al cerebro de incomodidad y fastidio hay falta de confianza e inseguridad, mantenimiento creciente del estado de alerta, incomodidad física y tensión mental, pensamiento negativo y desconcentración. El resultado es el miedo al fracaso (tensión) la salud empeora y el rendimiento disminuye.
- **El Eutres (estrés bueno):** presenta un alivio de la tensión, la presión induce a la acción alejamiento de la amenaza y tensión, hay una recompensa física y psicológica, aumenta la confianza y seguridad, el funcionamiento de la persona optimo y se mejora la capacidad de pensamiento y atención. Por lo tanto existe un afán de triunfo (satisfacción), buena salud y capacidad productiva. (23)

#### **Manifestaciones del Estrés:**

- **Alteración de los procesos cognitivos:** especialmente falta de atención, concentración, dificultades y bloqueos para evocar conocimientos previamente adquiridos, preocupación excesiva por los resultados de los exámenes, prácticas, etc., e ideas irracionales con respecto a experiencias negativas del pasado, que se piensa

volverán a presentarse y bloquean los esfuerzos actuales repercutiendo en el rendimiento académico.

- **Alteraciones neurovegetativas:** sudoración excesiva, palpitaciones, respiración agitada, movimientos motores involuntarios (tic), caída del cabello, reacciones de la piel, migrañas, cefaleas, mareos, vértigos y diferentes síntomas gastrointestinales (diarreas).
- **Alteraciones del sueño:** dificultades para conciliar el sueño, insomnio, excesivo sueño. Ocurre mayormente ante los exámenes. Problemas con la alimentación: comer en exceso o dejar de comer. Tensión muscular, temblores, dolores de espalda, hombros y cuello, incapacidad para relajarse, etc.
- **Alteración de los procesos afectivos:** fatiga, irritabilidad, cambio del estado de ánimo, inseguridad, miedo. (24)

### **Principales manifestaciones de estrés en los estudiantes:**

**Físicos:** Son síntomas que afectan las estructuras y funcionamiento fisiológico y por ende su función óptima en sus actividades básicas, las reacciones corporales ante un estresor estas son: (25)

- Dolor de cabeza o migraña
- Cansancio
- Fatiga
- Elevada presión arterial
- Impotencia
- Frecuentes gripes
- Aumento o pérdida de peso
- Trastorno del sueño

**Psicológicos:** Son conductas observables de los individuos y sus procesos mentales, incluyendo los procesos internos de los individuos y las influencias que se ejercen desde su entorno físico y social, los efectos a nivel psicológico. Estas relacionadas con las funciones cognitivas o emocionales son:

- Ansiedad, inquietud
- Tristeza
- Indecisión
- Sensación de inutilidad
- Pesimismo hacia la vida
- Preocupación excesiva
- Dificultad de concentración
- Problemas de memoria: No recordar lo estudiado

**Comportamentales:** El comportamiento puede ser consciente o inconsciente voluntario o involuntario, público o privado, según las circunstancias que lo afecten, los efectos a nivel comportamental son:

- Fumar o beber excesivo
- Aislamiento de los demás. Evitar salir con amigos
- Conflictos: Disconformidades con los compañeros del salón
- Agresividad
- Desorden alimentario: Ingesta de alimentos en horarios no adecuados. (25)

### **Calidad del sueño**

La calidad de sueño nos hace referencia al hecho de dormir bien durante la noche y el rendimiento diurno. De esa forma, influye en salud y la buena calidad de vida. La pérdida de sueño es uno de los problemas de la sociedad moderna más llamativos especialmente en estudiantes. (26)

Bauzano (2003) define el sueño como una función fisiológica compleja que requiere una integración cerebral completa, y durante el cual se modifican todos los procesos fisiológicos. Las alteraciones del sueño, entre ellas el insomnio, pueden tener repercusiones relevantes en el desarrollo integral de la persona. (27)

Carrillo et al. (2018) define el sueño como una función biológica de central importancia para la mayoría de los seres vivos. Los estudios sobre la fisiología del sueño han demostrado que durante este se produce una diversidad de procesos biológicos de gran relevancia, como la conservación de la energía, la regulación metabólica, la consolidación de la memoria, la eliminación de sustancias de desecho y la activación del sistema inmunológico. (28)

Flores et al. (2021) define el sueño como un estado fisiológico-rítmico que cursa con pérdida de conciencia y capacidad de respuesta. Durante este se llevan a cabo procesos imprescindibles para el aprendizaje y el metabolismo, por lo que cobra relevancia conservar una adecuada calidad del mismo. (29)

### **Sueño normal y sus fases:**

El sueño se puede clasificar en dos estados, llamados sueño No MOR y sueño MOR, refiriéndose MOR a las siglas de movimientos rápidos oculares. Ambos estados se relacionan entre sí durante este proceso. En los adultos se inicia el proceso de dormir con sueño No MOR, no así en los infantes, quienes comienzan con el sueño MOR.

### **Sueño No MOR:**

- Fase I: Sensación de adormecimiento, con movimiento despacio de los ojos, se pierde ritmo alfa y se inicia la actividad theta.
- Fase II: En esta fase se logra visualizar mayor lentitud en un electroencefalograma (EEG), la actividad delta se presenta y la duración de esta etapa es de 20 minutos.
- Fase III: cuando en una hoja de registro de un EEG se nota que las ondas lentas ocupan más del 20% pero menos del 50%, aquí es donde se inicia esta fase número 3.
- Fase IV: es difícil diferenciarla de la fase III, esto debido a que tienen características exactas por lo tanto, ambas forman un complejo denominado sueño profundo, donde no hay movimientos de los ojos, relajación muscular y su duración es de 20 a 40 minutos seguidos por el despertar.

### **Sueño MOR:**

Posterior a 70 o 100 minutos de haber empezado el proceso de sueño aparece el primer periodo de esta etapa llamada latencia del sueño, el cual tiene una duración de 10 minutos. Se logran visualizar movimientos oculares rápidos con atonía muscular generalizada. (14)

## **Funciones del sueño**

- A nivel físico: Sirve para recuperar y restaurar los procesos bioquímicos y fisiológicos que son previamente degradados durante la vigilia. También, durante el descanso se realiza el aumento de la hormona de crecimiento lo cual capacita al organismo para seguir con el desarrollo físico. Está demostrado que ayuda a proporcionar un período de reposo al sistema muscular, los órganos viscerales, el sistema nervioso autónomo, la médula espinal, también sirve como vía de apoyo para un buen funcionamiento corporal.
- A nivel cognitivo: El sueño limpia la memoria a corto plazo y ayuda a preparar la mente para almacenar información al día posterior. Durante el día la información es almacenada en el hipocampo, la cual sólo seguirá el curso correspondiente al ingresar a la fase 2 del sueño NO-REM.

## **Principios para una adecuada calidad de sueño**

Los principios a tener en cuenta son:

- Ambiente: el lugar debe ser cómodo para dormir, tranquilo, confortable y con una temperatura adecuada.
- Hábitos: mantener una rutina de descanso establecida, con horarios regulares y al llegar la hora de descanso evitar distraer su mente con diversas actividades, del mismo modo establecer rutinas de ejercicios al menos de 30 minutos al día.
- Tiempo: programar el descanso de 6 a 8 horas al día, evitar el excesivo descanso durante los días feriados o de vacaciones y si

durante el día se toma pausa de descanso debe ser de 20-30 minutos lo que permitirá no interferir en el sueño nocturno.

- Alimentación: evitar el consumo de cafeína y alcohol; cenar 2 horas antes de acostarse, preferiblemente que sea una comida ligera. (30)

## **2.3. DEFINICIÓN CONCEPTUAL DE TÉRMINOS**

### **2.3.1. Estrés**

El estrés es un proceso sistémico, adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta cuando la persona se ve sometida a las demandas del entorno, generando esta situación que se tenga que tomar decisiones ante las demandas generando el estrés. (19)

### **2.3.2. Calidad del sueño**

La calidad del sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas). (31)

### **2.3.3. Descanso**

El descanso es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades diarias, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. (32)

## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo ya que se asignó valores numéricos a los resultados, cuantificando los datos de ambas variables para dar un análisis estadístico. (33)

#### **3.2. TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El tipo de investigación fue de diseño no experimental, correlacional – causal según el criterio del autor Hernández, porque describió la relación entre dos variables el estrés y la calidad del sueño. También fue descriptivo por que se realizó una descripción de los resultados obtenidos en la investigación. (33)

#### **3.3. MÉTODO DE INVESTIGACIÓN**

El método de investigación que se utilizó fue deductivo e hipotético por que parte de una hipótesis para luego deducir conclusiones lógicas.

### **3.4. POBLACIÓN**

La población de estudio contó con una población de alrededor 250 estudiantes entre varones y mujeres de la Escuela profesional de Medicina Humana matriculados en el año 2023.

#### **3.4.1. Criterios de inclusión y exclusión**

##### **Criterio de inclusión:**

- Estudiantes pertenecientes a la Escuela Profesional de Medicina de la UNJBG a partir de tercero a quinto año de estudio.
- Estudiantes de ambos sexos.
- Estudiantes que deseen participar de la investigación.
- Estudiantes presentes el día de la aplicación del instrumento.

##### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de primer año, segundo año y sexto año de la Escuela Profesional de Medicina de la UNJBG.
- Estudiantes que no deseen participar de la investigación.
- Estudiantes ausentes en el día de la aplicación del instrumento.
- Instrumentos incompletos o mal llenados.

### **3.5. MUESTRA**

#### **3.5.1. Tamaño de la muestra**

La muestra del objeto de estudio se obtuvo a través de la fórmula finita, quedando constituido por 250 estudiantes, para ello se estimó reducir esta muestra obtenida, mediante la fórmula, el cual el nuevo resultado de muestra reducida es 100 estudiantes de tercero a quinto año de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2023. (Anexo N°01)

#### **3.5.2. Muestreo o selección de la muestra**

El tipo de muestreo que se utilizó para este estudio fue el de tipo no probabilístico por conveniencia, ya que los grados a evaluar fueron elegidos por la propia investigadora, enfocándose en la complejidad de los cursos que llevan los estudiantes y las prácticas que realizan entre 3ro, 4to y 5to año.

### **3.6. UNIDAD DE ANÁLISIS**

La unidad de análisis está conformada por estudiantes de 3er, 4to y 5to año de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la UNJBG.

### **3.7. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

En el presente trabajo de investigación la técnica que se utilizó para ambas variables fue la encuesta y como instrumento de investigación el cuestionario, para obtener la información de las variables de estudio.

## **Instrumento N°01**

### **Cuestionario de estrés en los estudiantes de la E.P. de Medicina**

Este instrumento, fue elaborado por Potter B. (1991) y para fines de este estudio será modificado por la investigadora. Tendrá como objetivo determinar el estrés de los estudiantes de la E.P. de Medicina.

Consta con un total de 20 ítems referentes a síntomas de estrés en los últimos seis meses y con 4 proposiciones Likert: Nunca, Ocasionalmente, A menudo, Frecuentemente y Siempre. (Anexo N°02)

Para la medición de la presente variable, se considerará la siguiente escala valorativa general del cuestionario:

- Nivel alto : (68- 100 )
  - Nivel medio: (34 - 67)
  - Nivel bajo: (0- 33)
- 
- Nivel alto: Caracterizado por preocupación excesiva, inquietud, tensión, uso de alcohol para relajarse y perdida de sueño
  - Nivel medio: Caracterizado por falta de concentración, cansancio y mala memoria.
  - Nivel bajo: Caracterizado por mínimos rasgos de estrés o en su defecto ausencia de signos de estrés.

## **Instrumento N°02**

### **Cuestionario de calidad del sueño (Pittsburgh)**

Este instrumento, fue elaborado por D. J. Buysse y cols investigadores de la universidad de Pittsburgh (1988) el cual es un instrumento de evaluación directa y auto aplicada de la calidad del sueño (Anexo N°03)

Consta con 19 ítems que se organizan en 7 dimensiones:

- Calidad subjetiva del sueño
  - Latencia del sueño
  - Duración del sueño
  - Eficiencia habitual del sueño,
  - Alteraciones del sueño
  - Uso de medicación para dormir
  - Disfunción diurna
- 
- Alteraciones graves: Caracterizado por dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos, ronquidos y automedicación para dormir.
  - Alteraciones moderadas: Caracterizados por despertarse temprano, agotamiento físico, y dificultad para desarrollar sus actividades diarias.
  - Alteraciones leves: Caracterizado por tener pesadillas, y dificultad para mantener un horario regular de sueño.
  - Sin alteraciones: Caracterizado por mínimos rasgos de alteraciones de sueño o en su defecto ausencia de signos.

La medición de esta variable, se realizará de acuerdo a la escala valorativa general y por dimensiones.

- La puntuación correspondiente, cada una de los cuales muestra un rango que corresponde entre 0 (no existe dificultad) y 3 (grave dificultad) dentro de su respectiva área.

- La puntuación de las siete áreas se suma para dar una puntuación global, que tiene un rango entre 0 (ninguna dificultad) y 21 (dificultades en todas las áreas).

### **3.8. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

El presente proyecto de investigación, recolectó los datos necesarios, primeramente, con la elaboración y validación de instrumentos seleccionados por el investigador para la presente causa. Posteriormente, sometió estos instrumentos a juicio de expertos.

Seguidamente, valoró la población de estudio, para basarse en hechos reales y verídicos, que evidencien la problemática planteada, y que los instrumentos que se utilizarán, midan adecuadamente las variables, para comprobar el propósito de este estudio.

Por consiguiente, una vez validados los instrumentos, se procedió a realizar la confiabilidad a través de la prueba piloto, en una población con características similares a la seleccionada en este estudio. De tal modo que, se realizarán las siguientes acciones:

- Se realizó las coordinaciones con Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado, asesora de la presente investigación, para los alcances que se brinden respecto a la validación y confiabilidad.
- Se coordinó con los directores de la Escuela Profesional de Obstetricia, donde se realizará la prueba piloto, y la Escuela

Profesional de Medicina Humana, para la ejecución del presente proyecto.

- Se elaboró la solicitud/oficio dirigido a cada director de escuela, para que pueda brindar las facilidades respectivas.
- Se presentó en secretaría el oficio de prueba piloto en la Escuela Profesional de Obstetricia, y mediante coordinación con cada docente, se procederá a la realización de las encuestas.
- Se elaboró el consentimiento informado, el cual se le entregó a cada estudiante para que pueda brindarnos la autorización de ser parte de este estudio.
- Una vez obtenida los datos en la prueba piloto, se realizó las coordinaciones con la asesora Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado, para que nos brinde las correcciones debidas, y proceder a la etapa de ejecución.
- Se elaboró solicitud ejecución de proyecto de tesis dirigida a la Dra. Karimen Mutter Cuellar de la ESEN, el cual, mediante resolución rectoral de la UNJBG, se validará el presente proyecto.
- Una vez obtenido la resolución de ejecución de proyecto de tesis, se presentó la solicitud de permiso de ejecución a la secretaria de la escuela de Medicina Humana.
- Posteriormente, se brindaron las facilidades del caso, de tal modo que se coordinó con cada docente de teoría de la escuela de Medicina Humana, para que nos brinde el paso a la realización de las encuestas.
- Del mismo modo se coordinó con cada delegado de tercero, cuarto y quinto año, para poder asistir en horas que no interrumpen las clases.
- Finalmente se ejecuta en horarios de 4:00pm a 5:00pm, en las fechas previamente coordinadas.

- Se recolecta las encuestas para posteriormente pasar por análisis estadísticos, elaborar tablas y gráficas.

### **3.9. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD**

#### **3.9.1. Validez**

Para la realización de la validez se contó con el apoyo de jueces expertos en el tema, así se consideró a 01 psicólogo, 03 doctores en Enfermería, y 01 especialista en enfermería; quienes a través de su juicio y experiencia hicieron las correcciones debidas a los instrumentos para la buena comprensión de la población objetivo.

##### **• Validez de criterio**

Se estableció la evaluación de coeficiente de proporción de rango (CPR), el cual sirve para determinar si dos variables están correlacionadas, a través de la evaluación de expertos se obtuvo un resultado de 0,86 en el instrumento I, y 0,89 en el instrumento II; esto nos indica que el instrumento tiene una validez y concordancia muy alta. (Anexo 04 y 05)

### **3.9.2. Confiabilidad**

La confiabilidad de los instrumentos se realizó a 20 estudiantes de la UNJBG, con previa coordinación y consentimiento se logró aplicar la prueba piloto, con el fin de evidenciar que los instrumentos midan adecuadamente las variables.

De los cuales se obtuvo los siguientes resultados, se utilizó la prueba de Alfa de Cronbach, el cual mide la consistencia los ítems, los resultados que se obtuvo fue: 0,950 en el instrumento I, y 0,860 en el instrumento II, concluyendo que los instrumentos planteados son confiables. (Anexo 06)

### **3.10. TÉCNICAS DE PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Una vez terminada la recolección de datos se procederá al procesamiento y análisis del proyecto de investigación.

Los datos obtenidos a través de los instrumentos serán codificados y se ingresarán a una base de datos en programa Excel Microsoft 2021.

Luego se realizará el traslado de los datos al programa estadístico SPSS 201, donde se realizará las pruebas estadísticas correspondientes al estudio. Finalmente se procederá a la descripción, interpretación, discusión y conclusiones del proyecto de investigación.

### **3.11. CONSIDERACIONES ÉTICAS**

#### **3.11.1. Principio de Autonomía**

En este estudio de investigación se respetó el principio de autonomía reconociendo el derecho de los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana, a su privacidad de actuar libremente y conscientemente. Por lo cual cada participante fue libre de decidir si contribuirá con su participación la investigación.

#### **3.11.2. Consentimiento informado**

A los estudiantes se les explicó en qué consistía el presente trabajo de investigación y también se les dio a conocer el formato de consentimiento informado mediante el cual la persona expresa voluntariamente su intención de participar en la investigación.

Por lo siguiente ellos han firmado el consentimiento informado cumpliendo con las disposiciones del Reglamento de la Ley General de Salud.

#### **3.11.3. Confidencialidad de los datos**

Se informará a los estudiantes que los cuestionarios aplicados serán completamente anónimos, para proteger la identidad de la persona y respetar su privacidad en las respuestas marcadas.

#### **3.11.4. Principio de Beneficencia**

Este principio establece que los investigadores deben tener como prioridad el bienestar de los participantes en ese sentido los estudiantes que participaron en la investigación, la conducta del investigador respondió a las reglas generales: no causar daño, disminuir los posibles efectos adversos y maximizar los beneficios.

#### **3.11.5. Evaluación de los beneficios del estudio y sus destinatarios**

El trabajo de investigación partió teniendo en cuenta a los sujetos de estudio y como este tendría una repercusión en su vida ya que mediante los datos obtenidos se podrán diseñar nuevas estrategias para afrontar el problema de estudio y de esta manera beneficiar a los estudiantes de la E.P. Medicina Humana y sus docentes.

#### **3.11.6. Protección de grupos vulnerables**

La población de estudio los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana, se procuró que no tengan condiciones de riesgo que pueda alterar su bienestar, por participar de la presente investigación.

### **3.11.7. Principio de Justicia**

El presente trabajo de investigación ejerció un juicio razonable en tomar las precauciones necesarias para asegurarse de que las capacidades y conocimientos no den lugar o toleren prácticas injustas a los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana.

### **3.11.8. La selección de seres humanos o sin discriminación**

La selección de los participantes en esta investigación será de forma justa y equitativa bajo los criterios de inclusión, sin prejuicios de identidad, cultura, nacionalidad y discapacidad.

### **3.11.9. Los beneficios potenciales serán para los individuos y los conocimientos para la sociedad.**

La presente investigación pretende que a partir de los resultados obtenidos, se pueda dar lugar a nuevas investigaciones que contribuyan a la solución de la problemática planteada, beneficiando así a los estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana.

## **CAPÍTULO IV**

### **DE LOS RESULTADOS Y DISCUSIÓN DE LOS DATOS**

#### **4.1. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS EN TABLAS Y DESCRIPCIÓN**

Luego de aplicar los instrumentos de recolección de datos, se obtuvieron los siguientes resultados, los cuales son presentados en distribución de frecuencia y porcentual, respondiendo así a los objetivos e hipótesis planteadas.

**TABLA N° 01**

**DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE  
MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023**

DATOS		N°	%
GÉNERO	FEMENINO	43	43,0
	MASCULINO	57	57,0
EDAD	19 -20 a	12	12,0
	20 - 25 a	75	75,0
	25 a más	13	13,0
AÑO DE ESTUDIO	TERCERO	45	45,0
	CUARTO	27	27,0
	QUINTO	28	28,0
TOTAL		100	100,0

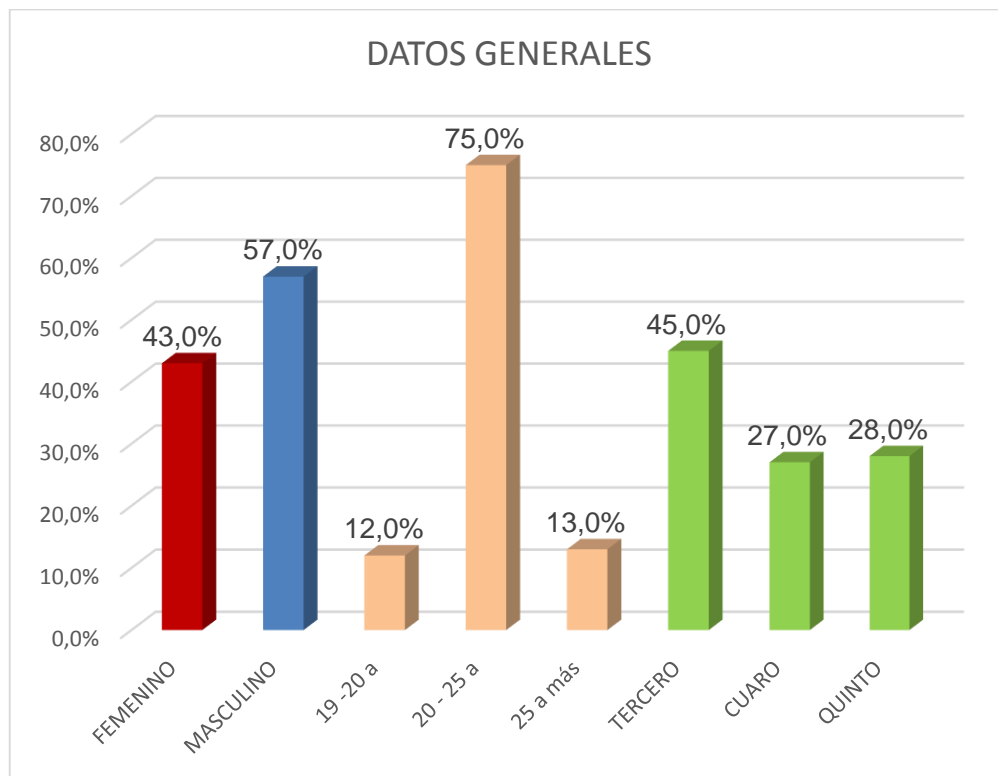
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la tabla N°01 se observa los datos generales, el sexo predominante fue el masculino con 57,0%, seguido del femenino 43,0%. Del mismo modo la edad fue 20-25 años 75,0%, 25 a más años 13,0%, 19-20 años 12,0%. Finalmente, en tanto al grado que prevaleció fue el 3° año con 45,0%, y el menor 4° año 27,0%.

### GRÁFICO N° 01

#### DATOS GENERALES DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023



Fuente: Tabla N°01

**TABLA N° 02**

**NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023**

NIVEL	N°	%
Bajo	11	11,0
Medio	43	43,0
Alto	46	46,0
Total	100	100,0

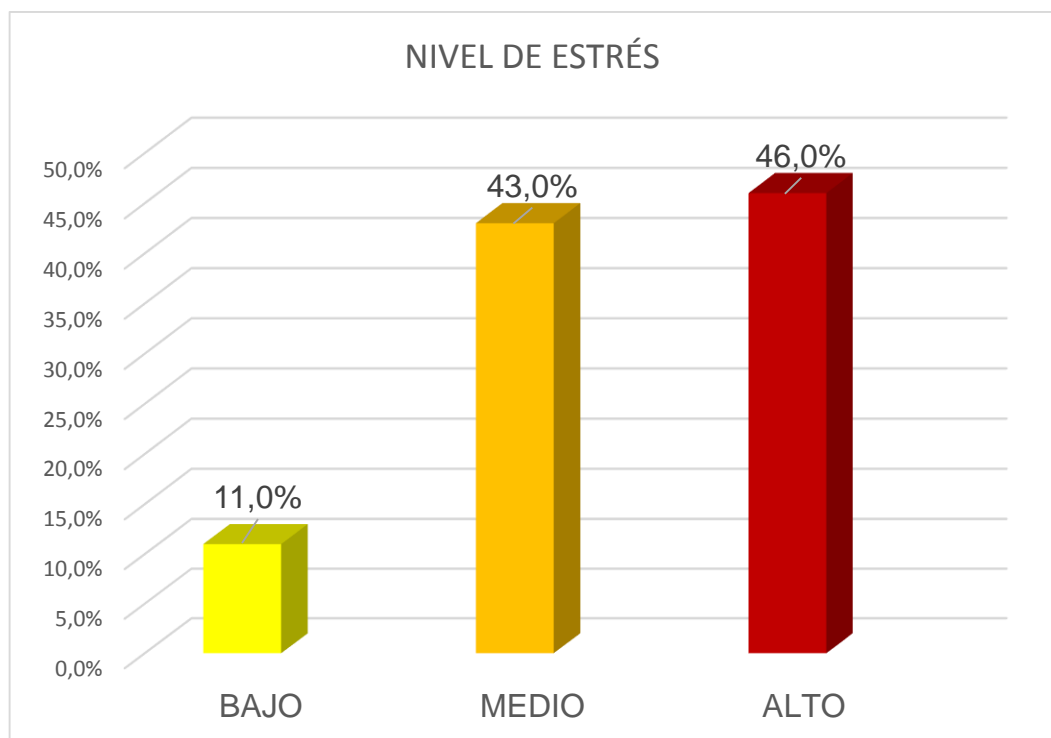
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la Tabla N°02, se observa que los estudiantes de medicina, 46,0% predominó el nivel alto de estrés, seguido de 43,0% nivel medio y 11,0% nivel bajo.

## GRÁFICO N° 02

### NIVEL DE ESTRÉS DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023



Fuente: Tabla N°02

**TABLA N° 03**

**NIVEL DE ESTRÉS POR AÑO DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023**

AÑO	NIVEL BAJO		NIVEL MEDIO		NIVEL ALTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Tercero	5	11,1	24	53,3	16	35,6	45	100,0
Cuarto	3	11,1	12	44,4	12	44,4	27	100,0
Quinto	3	10,7	7	25,0	18	64,3	28	100,0
Total	11	11,0	43	43,0	46	46,0	100	100,0
		X <sup>2</sup> =6,360		GI=4		P=0,016		

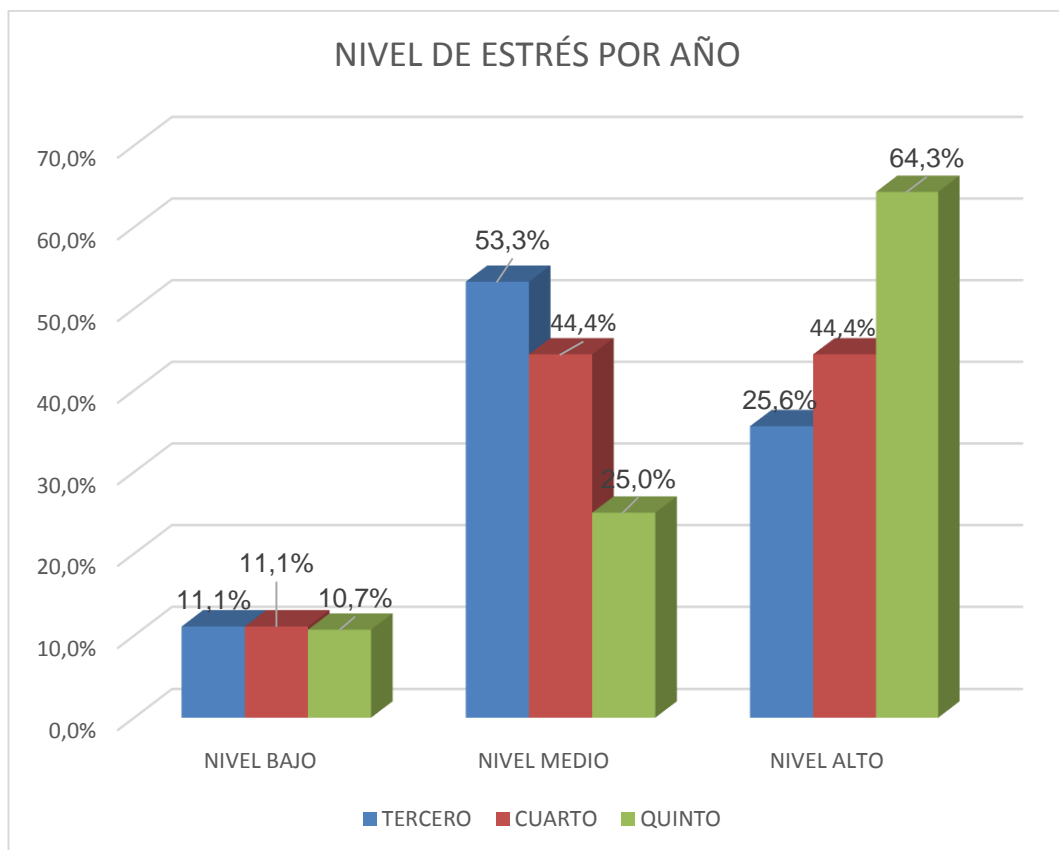
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la tabla N°03, se obtuvo el nivel de estrés según año de estudio, tercer año 35,6% nivel alto y 53,3% medio; cuarto año 44,4% nivel alto y medio; quinto año 64,3% nivel alto y 25% medio.

### GRÁFICO N° 03

#### NIVEL DE ESTRÉS POR AÑO DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023



Fuente: Tabla N°03

**TABLA N° 04**  
**COMPONENTE CALIDAD SUBJETIVA DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA**  
**HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023**

ESCALA	TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bastante buena	5	35,7%	1	7,1%	8	57,1%	14	100,0%
Buena	24	51,1%	15	31,9%	8	17,0%	47	100,0%
Mala	14	51,9%	6	22,2%	7	25,9%	27	100,0%
Bastante mala	2	16,7%	5	41,7%	5	41,7%	12	100,0%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>45,0%</b>	<b>27</b>	<b>27,0%</b>	<b>28</b>	<b>28,0%</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

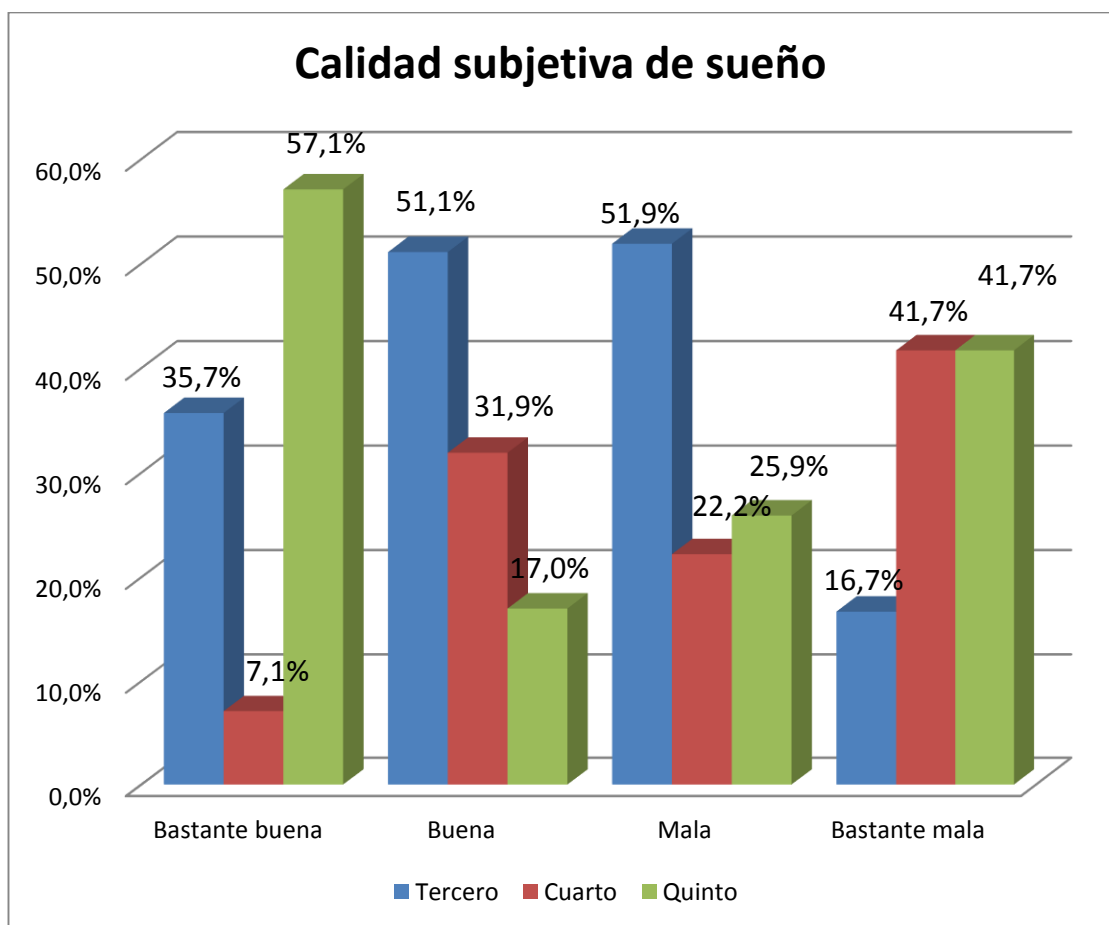
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
 Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

### Descripción

En la tabla N°04, se observa que de 14 estudiantes que tuvieron una calidad subjetiva de sueño bastante buena, 57,1% pertenecían al quinto año y 35,7% al tercero. De 47 estudiantes con buena calidad subjetiva, 51,1% fueron del tercer año. De 27 estudiantes con mala calidad subjetiva de sueño, 51,9% pertenecían al tercer año; 25,9% al quinto año y 22,2% al cuarto año. Y de 12 estudiantes con una calidad subjetiva de sueño bastante mala, el 41,7% fueron del quinto y cuarto año respectivamente.

## GRÁFICO N° 04

### COMPONENTE CALIDAD SUBJETIVA DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 04

**TABLA N° 05**  
**COMPONENTE LATENCIA DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA,**  
**FACS-UNJBG, TACNA 2023**

ESCALA	TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Facilidad	4	50,0%	1	12,5%	3	37,5%	8	100,0%
Dificultad leve	13	41,9%	11	35,5%	7	22,6%	31	100,0%
Dificultad moderada	25	54,3%	10	21,7%	11	23,9%	46	100,0%
Dificultad severa	3	20,0%	5	33,3%	7	46,7%	15	100,0%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>45,0%</b>	<b>27</b>	<b>27,0%</b>	<b>28</b>	<b>28,0%</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

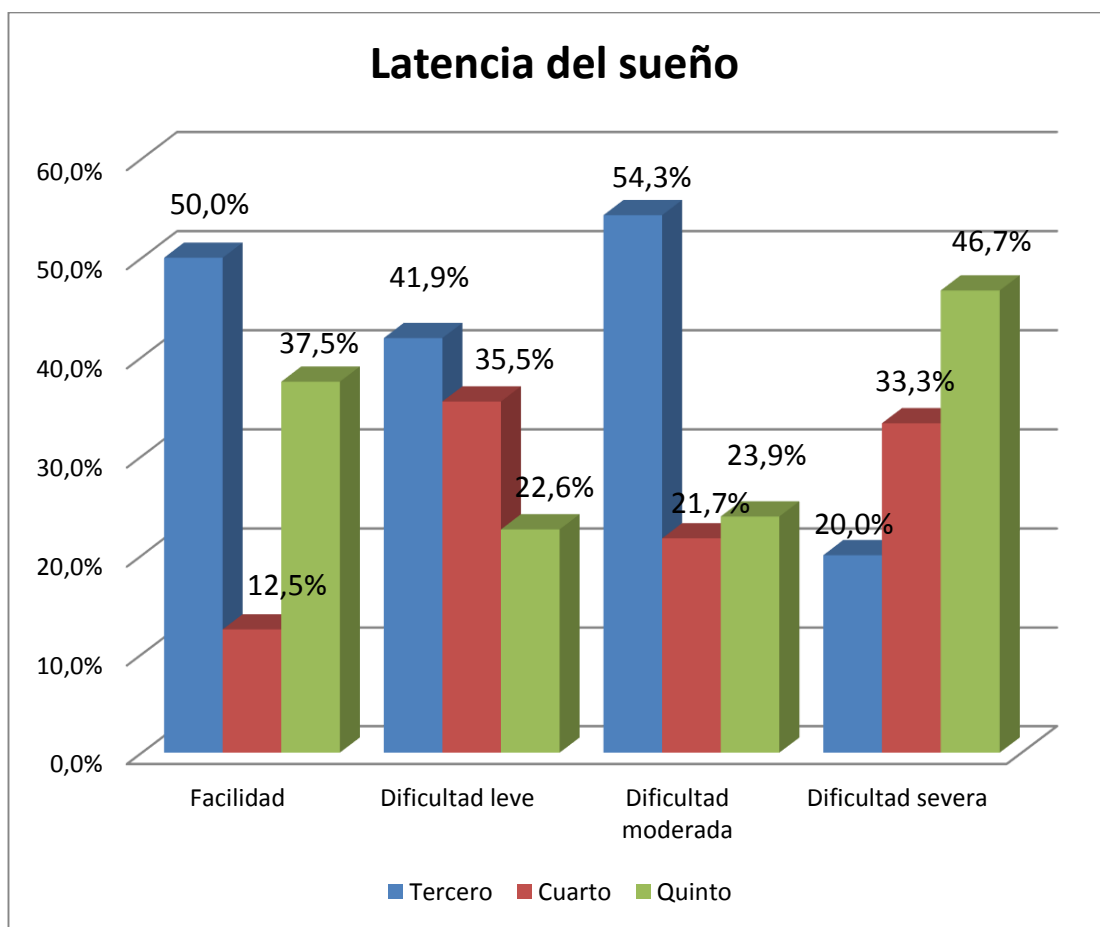
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
 Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la Tabla N°05, se observa que de 8 estudiantes con escala de facilidad en latencia de sueño, el 50,0% pertenecían al tercer año. De 31 estudiantes con dificultad leve, 35,5% fueron de cuarto año, el 22,6% de quinto y 41,9% de tercero. De 46 estudiantes con dificultad moderada, 54,3% pertenecieron al tercer año, 23,9% al quinto año. Y de 15 estudiantes con dificultad severa en su mayoría 46,7% pertenecieron al quinto año.

## GRÁFICO N° 05

### COMPONENTE LATENCIA DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 05

**TABLA N° 06**  
**COMPONENTE DURACIÓN DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA,**  
**FACS-UNJBG TACNA 2023**

ESCALA	TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
>7hs	7	46,7%	5	33,3%	3	20,0%	15	100,0%
6-7hs	9	37,5%	10	41,7%	5	20,8%	24	100,0%
5-6hs	28	54,9%	12	23,5%	11	21,6%	51	100,0%
<5hs	1	10,0%	0	0,0%	9	90,0%	10	100,0%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>45,0%</b>	<b>27</b>	<b>27,0%</b>	<b>28</b>	<b>28,0%</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

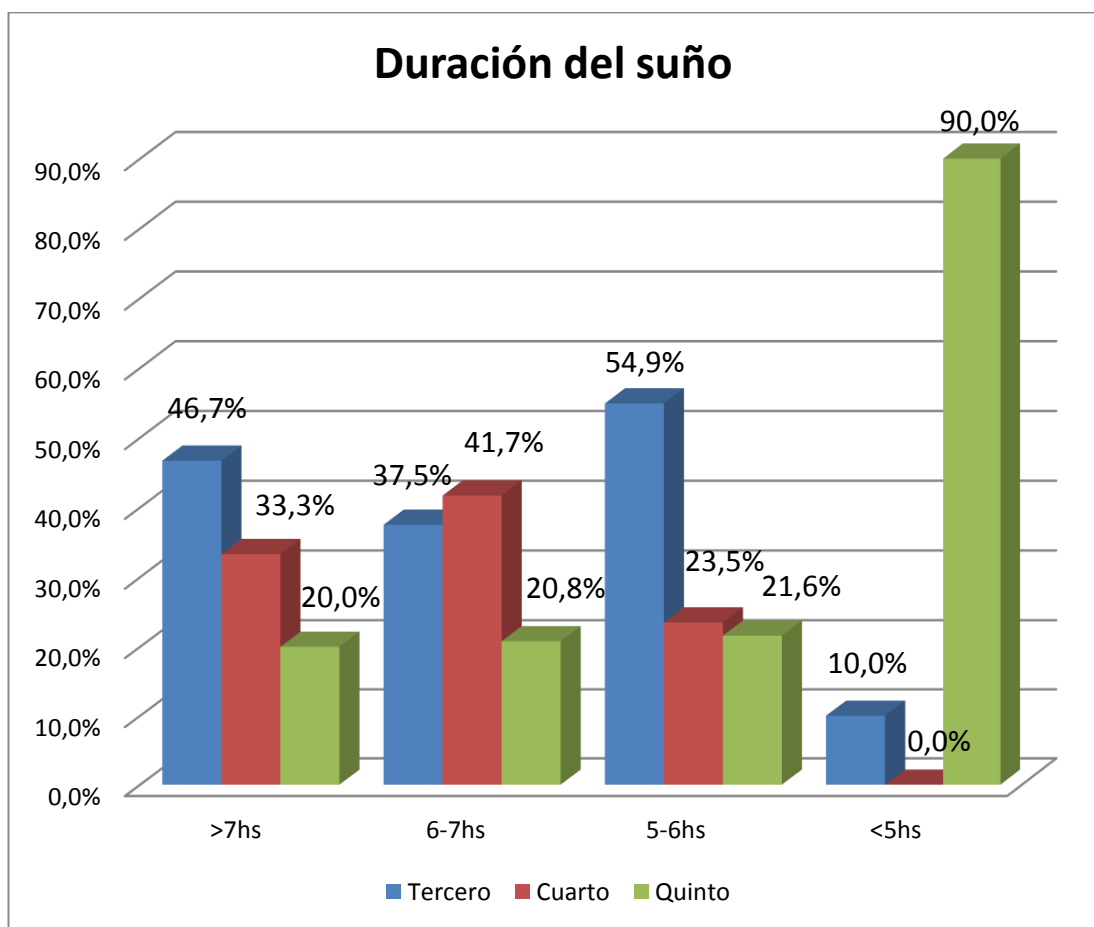
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
 Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la Tabla N°06, se observa que de 15 estudiantes con duración de sueño mayor a 7horas, 46,7% fueron de tercer año, 33,3% cuarto año. De 24 estudiantes que duermen entre 6 a 7 horas, 41,7% fueron de cuarto año, 37,5% de tercer año y 20,8% quinto año. De 51 estudiantes que duermen entre 5 a 6 horas, 54,9% pertenecían a tercer año, 23,5% a cuarto año, 21,6% quinto año. Y de 10 estudiantes que duermen menos de 5 horas, 90,0% fueron en su mayoría de quinto año.

## GRÁFICO N° 06

### COMPONENTE DURACIÓN DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 06

**TABLA N° 07**  
**COMPONENTE EFICIENCIA DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA,**  
**FACS-UNJBG TACNA 2023**

ESCALA	TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
>85%	10	100,0%	0	0,0%	0	0,0%	10	100,0%
75-84%	2	33,3%	3	50,0%	1	16,7%	6	100,0%
65-74%	15	39,5%	12	31,6%	11	28,9%	38	100,0%
<65%	18	39,1%	12	26,1%	16	34,8%	46	100,0%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>45,0%</b>	<b>27</b>	<b>27,0%</b>	<b>28</b>	<b>28,0%</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

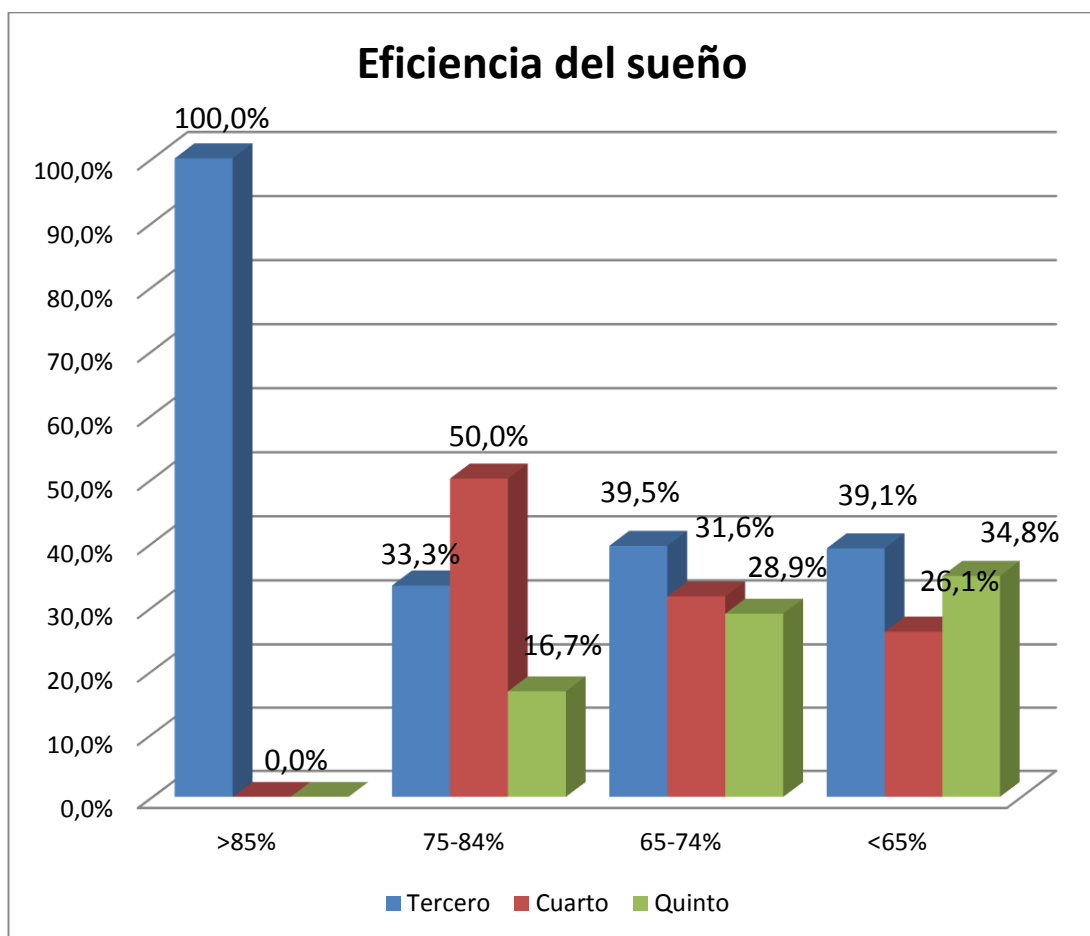
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
 Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la Tabla N°07, se observa que de 10 estudiantes con eficiencia de sueño >85%, el 100,0% pertenecían a tercer año. De 6 estudiantes con 75-84% de eficiencia, 50,0% pertenecían al cuarto año y 33,3% al tercer año. De 38 estudiantes con 65-74% de eficiencia, 39,5% fueron de tercer año, 31,6% de cuarto año, 28,9% de quinto año. Y de 46 estudiantes con eficiencia del sueño menor a 65%, 34,8% fueron de quinto año; 39,1% tercer año; 26,1% cuarto año.

## GRÁFICO N° 07

### COMPONENTE EFICIENCIA DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 07

**TABLA N° 08**  
**COMPONENTE ALTERACIONES DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA,**  
**FACS-UNJBG TACNA 2023**

ESCALA	TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Normal	0	0,0%	2	66,7%	1	33,3%	3	100,0%
Leve	12	54,5%	3	13,6%	7	31,8%	22	100,0%
Diurna Marginal	32	46,4%	19	27,5%	18	26,1%	69	100,0%
Diurna Excesiva	1	16,7%	3	50,0%	2	33,3%	6	100,0%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>45,0%</b>	<b>27</b>	<b>27,0%</b>	<b>28</b>	<b>28,0%</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

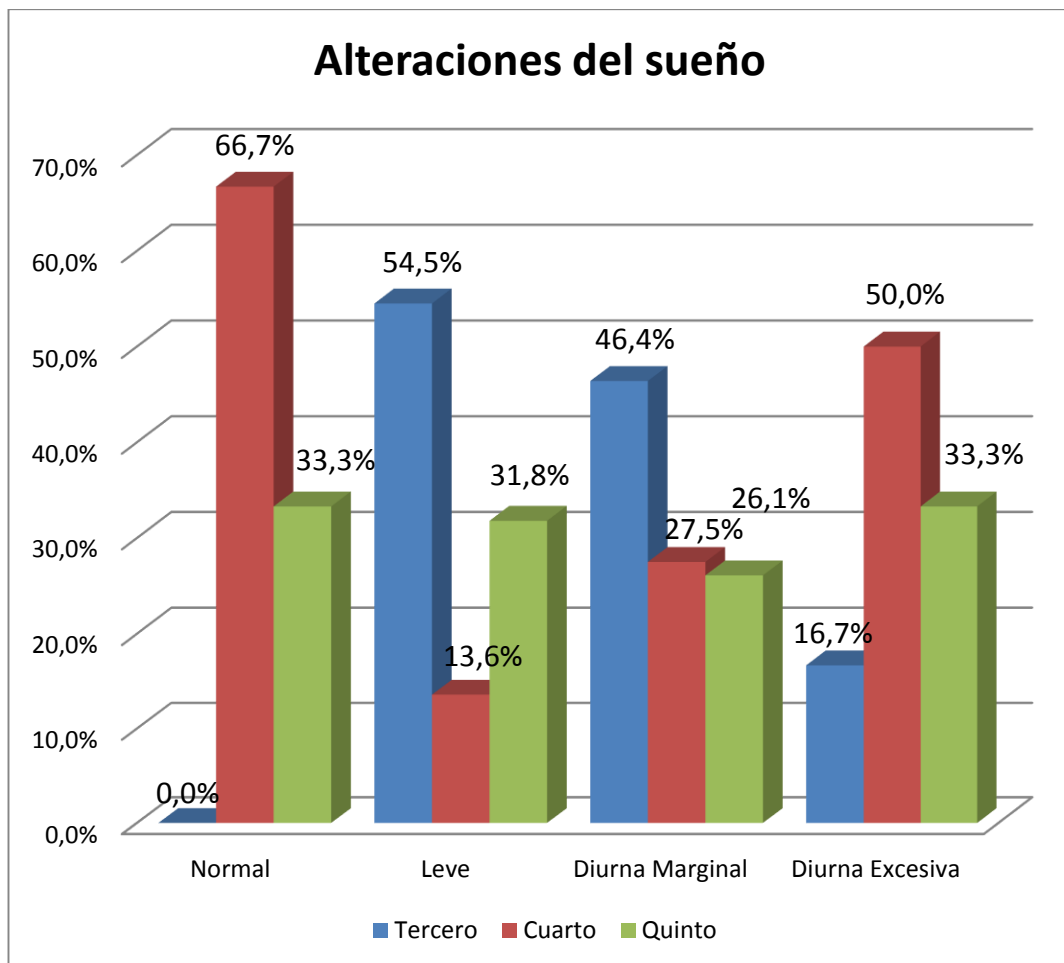
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
 Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la Tabla N°08 se observa que, de 3 estudiantes con alteraciones del sueño normales, 66,7% fueron de cuarto año, 33,3% de quinto año. De 22 estudiantes con alteraciones leves, 54,5% pertenecían al tercer año, 31,8% al quinto año, 13,6% al cuarto año. De 69 estudiantes con alteraciones diurna marginal, 46,4% pertenecían al tercer año, 27,5% cuarto año, 26,1% quinto año. De 6 estudiantes con alteraciones diurna excesiva 50,0% fueron en su mayoría de cuarto año.

## GRÁFICO N° 08

### COMPONENTE ALTERACIONES DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 08

**TABLA N° 09**  
**COMPONENTE USO DE MEDICAMENTOS PAR ADORMIR DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA**  
**HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023**

ESCALA	TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Ninguna vez en el mes	38	51,4%	18	24,3%	18	24,3%	74	100,0%
Menos de 1 a la semana	7	33,3%	8	38,1%	6	28,6%	21	100,0%
Una o dos a la semana	0	0,0%	1	25,0%	3	75,0%	4	100,0%
Tres o más a la semana	0	0,0%	0	0,0%	1	100,0%	1	100,0%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>45,0%</b>	<b>27</b>	<b>27,0%</b>	<b>28</b>	<b>28,0%</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

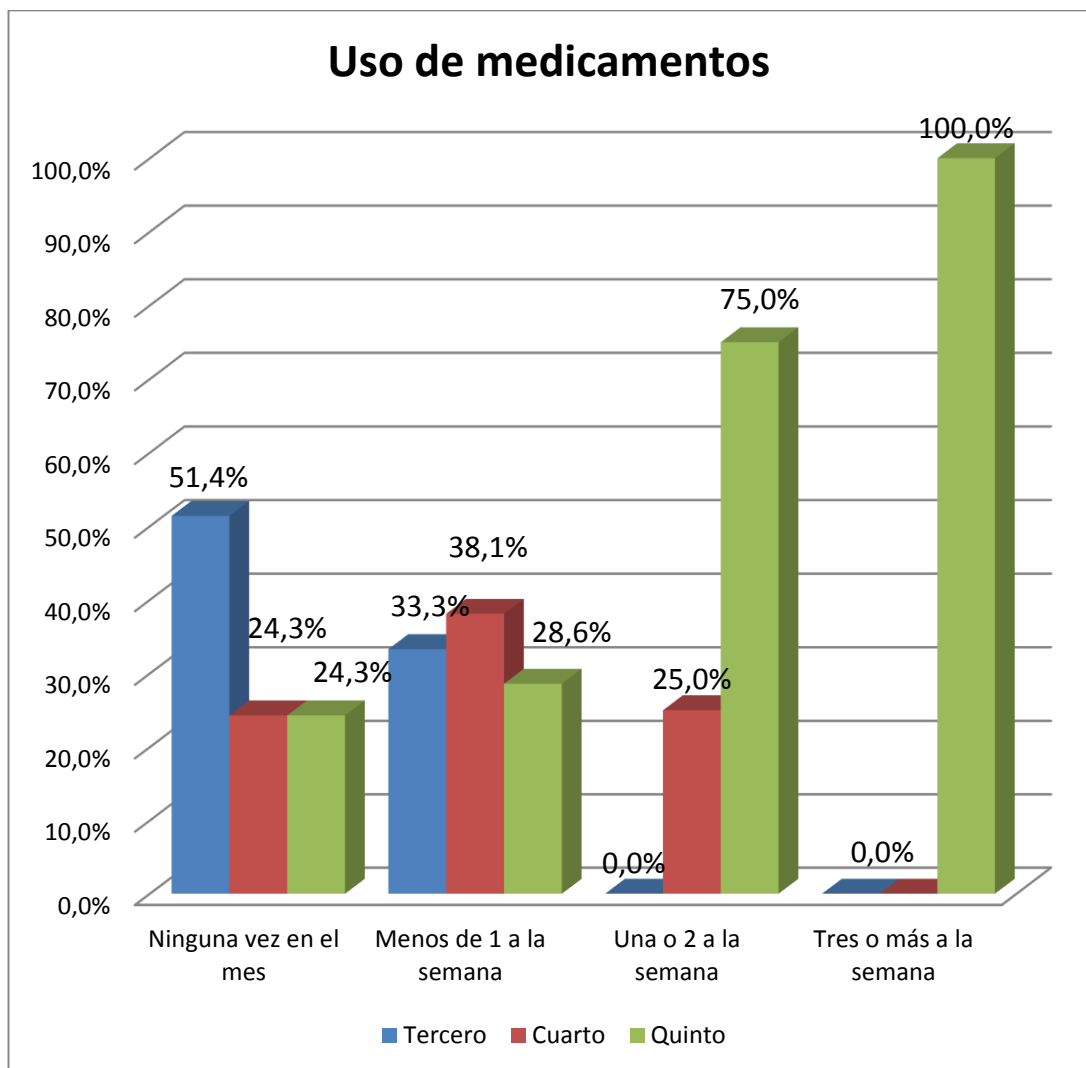
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
 Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la Tabla N°09, se observa que, de 74 estudiantes que no usan medicamentos para dormir ninguna vez en el mes, el 51,4% fueron de tercer año, 24,3% de quinto año. De 21 estudiantes que usan medicamentos menos de 1 vez a la semana, 38,1% fueron de cuarto año, 33,3% de tercer año, 28,6% de quinto año. De 4 estudiantes que usan medicamentos para dormir una, dos, o tres veces a la semana, 75,0% fueron de quinto año en su mayoría.

### GRÁFICO N° 09

#### COMPONENTE USO DE MEDICAMENTOS PAR ADORMIR DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 09

**TABLA N° 10**  
**COMPONENTE DISFUNCIÓN DIURNA DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA,**  
**FACS-UNJBG TACNA 2023**

ESCALA	TERCERO		CUARTO		QUINTO		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Sin problema de sueño	5	62,5%	0	0,0%	3	37,5%	8	100,0%
Necesita atención médica	4	44,4%	1	11,1%	4	44,4%	9	100,0%
Necesita atención y tratamiento	18	60,0%	7	23,3%	5	16,7%	30	100,0%
Problema de sueño	18	34,0%	19	35,8%	16	30,2%	53	100,0%
<b>TOTAL</b>	<b>45</b>	<b>45,0%</b>	<b>27</b>	<b>27,0%</b>	<b>28</b>	<b>28,0%</b>	<b>100</b>	<b>100,0%</b>

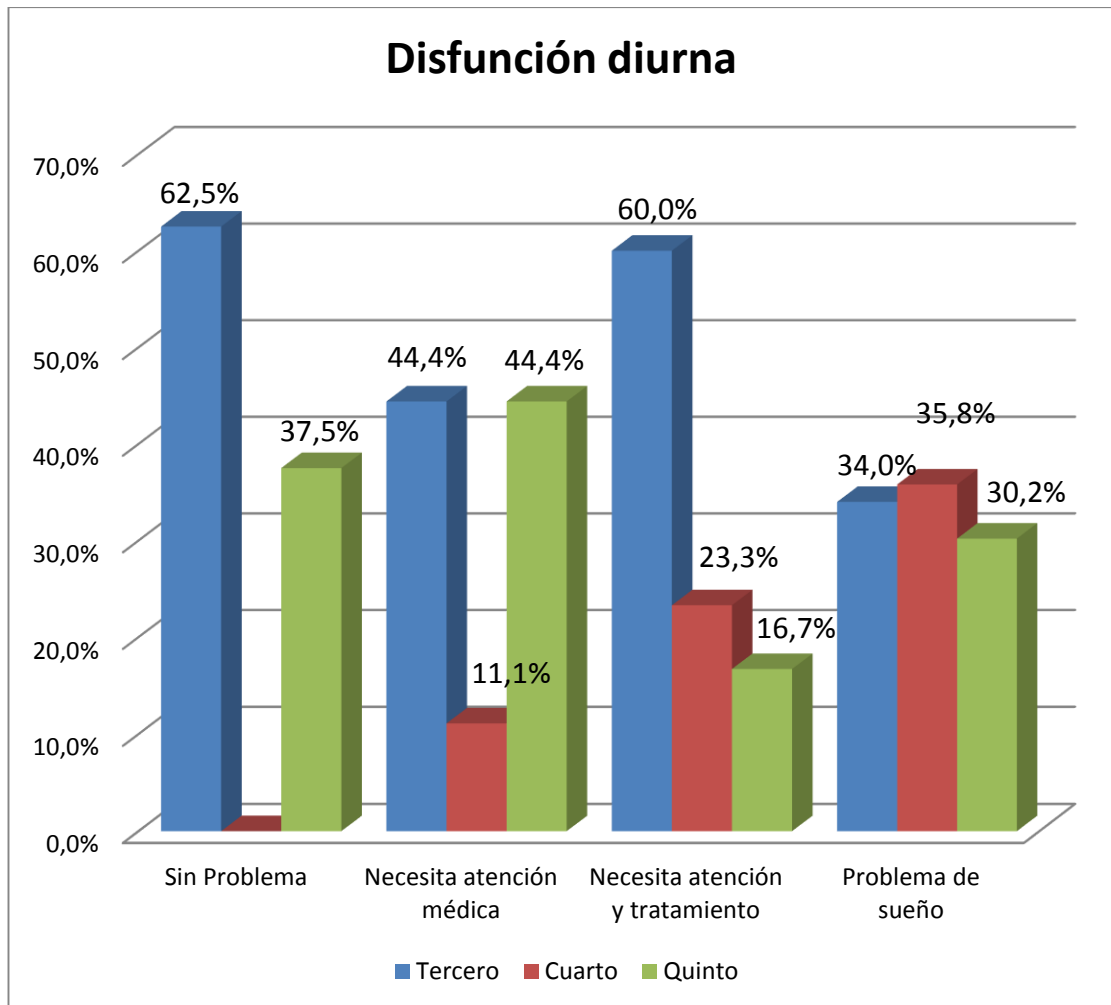
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
 Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la Tabla N°10, se observa que de 8 estudiantes sin problema de sueño según disfunción diurna, 62,5% fueron de tercer año, 37,5% quinto año. De 9 estudiantes que necesitan atención médica, 44,4% fueron de quinto año, 11,1% cuarto año. De 53 estudiantes con problema de sueño, 30,2% pertenecían a quinto año, 35,8% a cuarto año.

## GRÁFICO N° 10

### COMPONENTE DISFUNCIÓN DIURNA DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 10

**TABLA N° 11**

**CALIDAD DE SUEÑO POR AÑO DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA DE LA FACS-UNJBG, TACNA 2023**

AÑO	SIN ALTERACIONES		ALTERACIONES LEVES		ALTERACIONES MODERADAS		ALTERACIONES GRAVES		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
	Tercero	2	4,4	8	17,8	10	22,2	25	55,6	45
Cuarto	2	7,4	2	7,4	3	11,1	20	74,1	27	100,0
Quinto	2	7,1	2	7,1	10	35,7	14	50,0	28	100,0
Total	11	11,0	43	43,0	46	46,0	59	59,0	100	100,0
			X=7,762		GI=6		P=0,025<0,05			

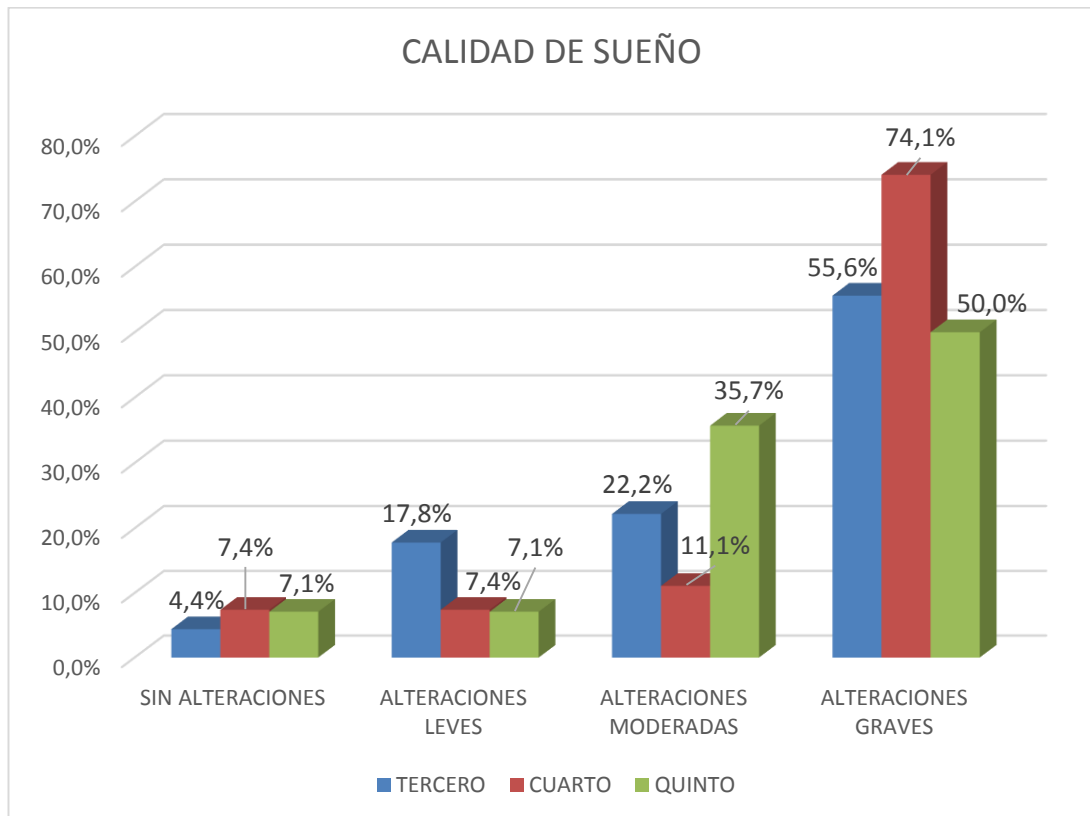
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la tabla N°12, se obtuvo la calidad del sueño según al año de estudio, cuarto año 74,1% alteraciones graves; 11,1% alteraciones moderada; 7,4% alteraciones leves; y 7,4% sin alteraciones; tercer año 55,6% alteraciones graves; 22,2% alteraciones moderadas; 17,8% alteraciones leves; y 4,4% sin alteraciones; y quinto año alteraciones graves 50,0%; 35,7% alteraciones moderadas; 7,1% alteraciones leves; y 7,1% sin alteraciones.

### GRAFICO N° 11

## CALIDAD DE SUEÑO POR AÑO DE ESTUDIO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA DE LA FACS-UNJBG, TACNA 2023



Fuente: Tabla N°11

**TABLA N° 12**

**RELACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS Y CALIDAD DE SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023**

Nivel de estrés	Calidad de sueño									
	Sin alteraciones		Alteraciones leves		Alteraciones moderadas		Alteraciones graves		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Bajo	5	45,5	4	36,4	2	18,2	0	0,0	11	100,0
Medio	1	2,3	6	14,0	11	25,6	25	58,1	43	100,0
Alto	0	0,0	2	4,3	10	21,7	34	73,9	46	100,0
Total	6	6,0	12	12,0	23	23,0	59	59,0	100	100,0
			X <sup>2</sup> =48,586		GI=6		P=0,001<0,05			

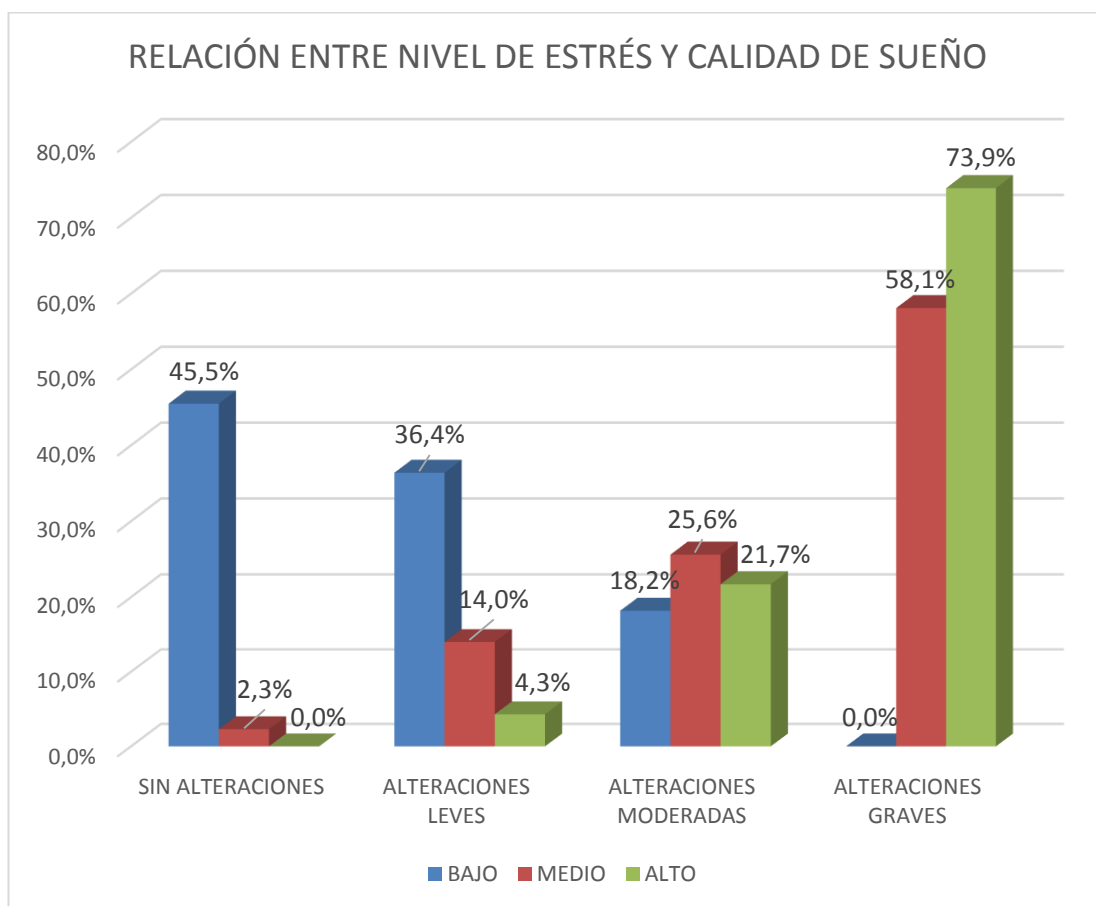
Fuente: Encuesta aplicada a los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana UNJBG.  
Elaborado por: Bach. Yapurasi, W. (2023)

**Descripción:**

En la tabla N°12, se evidencio que de 46 estudiantes con nivel alto de estrés, el 73,9%, presento alteraciones graves del sueño, y el 21,7% alteraciones moderadas. Además de 43 estudiantes con nivel medio de estrés, el 58,1%, obtuvo alteraciones graves de sueño, 25,6% alteraciones moderadas, 14,0% alteraciones leves y sin alteraciones 2,3%. Finalmente de 11 estudiantes con nivel bajo de estrés, el 45,5% no presento alteraciones en calidad del sueño.

## GRAFICO N° 12

### RELACIÓN DEL NIVEL DE ESTRÉS Y CALIDAD DE SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA HUMANA, FACS-UNJBG, TACNA 2023



Fuente: Tabla N° 12

## 4.2. PRUEBA DE HIPÓTESIS

- Ha: Existe relación entre el nivel de estrés y calidad de sueño de los estudiantes de Medicina Humana de la FACS-UNJBG, Tacna 2023.
- Ho: No existe relación entre el nivel de estrés y calidad de sueño de los estudiantes de Medicina Humana de la FACS-UNJBG, Tacna 2023.

### Nivel de significancia

$$\alpha = 5\% = 0,05$$

### Estadístico de prueba

Pruebas de chi-cuadrado

	Valor	gl	Sig. asintótico (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	48,586 <sup>a</sup>	6	0,001
Razón de verosimilitudes	39,834	6	
Asociación lineal por lineal	30,452	1	
N de casos válidos			

a. 5 casillas (41,7%) tienen una frecuencia esperada inferior a 5. La frecuencia mínima esperada es,66.

### **Lectura del P valor**

Ho: ( $p \geq 0.05$ ) → No se rechaza la Ho

Ha: ( $p < 0.05$ ) → Rechaza la Ho

### **Decisión**

Como p-valor= 0,001 es menor al nivel de significancia  $\alpha=0,05$ ; entonces se rechaza la Ho y se acepta la Ha.

### **Conclusión**

Al nivel del 5% de significancia y un nivel del 95% de confianza, se concluye que existe relación entre el nivel de estrés y calidad de sueño de los estudiantes de Medicina Humana, de la FACS-UNJBG, Tacna 2023.

### **4.3. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS**

En la tabla N°01 datos generales, se puede observar que 57% predominó el género masculino; en la edad 75% fue de 20-25 años; y año de estudio 45% tercer año, 27% cuarto año, 28% quinto año.

En la tabla N°02 se encontró que el nivel de estrés de los estudiantes de medicina humana fue 46% nivel alto.

Estos resultados difieren con Ampuero, el cual encontró en su investigación que el nivel de estrés en su mayoría fue 84,6% bajo, 15,4% medio. Concluyendo que existe una relación regular entre el estrés y calidad de sueño en los internos de la facultad de Medicina, UCSM. (34)

De lo anterior presentado, se puede apreciar que el nivel de estrés en los estudiantes de medicina, siempre tiende a presentar picos altos, y en ocasiones bajos, esto debido a que están sometidos a diferentes circunstancias, tanto en la familia, en lo social y en las diferentes responsabilidades que cumplen en el ámbito universitario, ya que es una profesión que demanda una gran capacidad psicológica, por las exigencias que presenta.

Es por ello que según Callista Roy, todo individuo tiene patrones comunes y relaciones integrales, que los identifican como seres únicos; y que la autorrealización se basa en la transformación de las personas sobre la conciencia humana, es decir en la capacidad que tiene cada uno de interpretar el medio ambiente interno y externo. (17)

De modo que los estudiantes, están en la búsqueda de respuestas adaptativas que contribuyan a su integralidad, así obtener una adaptación a las diferentes exigencias que se presenten, de modo que logren afrontar determinadas situaciones.

En la tabla N°03 se halló que, de 28 estudiantes de quinto año, presentaron 64,3% nivel alto de estrés; de cuarto año 44,4% nivel medio y finalmente de tercer año 53,3% nivel medio.

Al mismo tiempo, guarda relación con Allende, en su estudio donde halló que el 97,3% de estudiantes presentaron altos índices de estrés, concluyendo que el son los estudiantes de los primeros y últimos años los que padecen de mayor estrés. (35)

Por tal motivo, es de conocimiento que el ingreso a una universidad, y el paso de las aulas del colegio, a mundo universitario, depara grandes índices de estrés esto debido, a que el conocimiento que adquieren es de un nivel más específico, por tal motivo juega un rol fundamental la salud mental.

Al mismo tiempo aquellos estudiantes de los últimos años, también tienden a tener altos índices de estrés, como lo evidencia este estudio y de otros autores, esto debido a que, siendo ya la última parte para alcanzar sus objetivos, se tiende a padecer mayor estrés, ya que muchos no saben que pasará luego de egresar, algunos se preocupan por el trabajo, la economía, y la decepción que esta pueda generar si no cumpliera con sus ideales propuestos al inicio.

En la tabla N°04 se observa que de 14 estudiantes, que tuvieron una calidad subjetiva de sueño bastante buena, el 35,7% perteneció al tercer año. De 12 estudiantes con una calidad subjetiva de sueño bastante mala, 41,7% fueron del quinto y cuarto año.

Este resultado guarda relación con Miniguano, D. en su investigación encontró con respecto a la calidad subjetiva del sueño, el 42% obtuvieron una escala de mala y bastante mala; y el 58% buena. (36)

Es de conocimiento de la mayoría, que son las carreras de salud, las que deparan una mayor demanda mental, y sobre todo la carrera de Medicina, esto debido a su extensa carga curricular, la cual muchas veces sobre pasa la

cantidad de horas de estudio que normalmente debería dictarse, y que muchas veces tienden a ocupar horas nocturnas, interrumpiendo así la calidad subjetiva de los estudiantes, conduciéndolos a un mal descanso.

En la tabla N°05 se observa que de 8 estudiantes con escala de facilidad en latencia de sueño el 50,0% fueron del tercer año. De 31 estudiantes con dificultad leve, el 35,5% fueron de cuarto año. De 15 estudiantes con dificultad severa, en su mayoría 46,7% pertenecieron al quinto año.

Esto concuerda con Silva, M. en su estudio donde encontró que, los estudiantes de medicina presentan dificultad severa 9,8%; moderada 32% y leve 45,1%. (15)

Cabe precisar que la cantidad de horas de sueño, determinarán la efectividad de un buen descanso, esto debido a que el cuerpo humano tiende a tener mayor eficiencia y actividad conforme obtenga un buen tiempo de sueño.

Sin embargo, en los resultados anteriores se observa que la mayor parte de estudiantes de medicina humana, presentaron una escala moderada de latencia de sueño, lo que indica que muchos de ellos no tienen un buen descanso.

En la tabla N°06 se tiene que de 15 estudiantes con duración de sueño mayor a 7hs, 46,7% fueron de tercer año. De 51 estudiantes que duermen entre 5 a 6hs, 23,5% a cuarto año. Y de 10 estudiantes que duermen menos de 5 horas, 90,0% fueron de quinto año.

Esto concuerda con Luyo, donde encontró que el 86,1% de estudiantes manifestaron dormir entre 5 a 6hs. (37)

Al mismo tiempo guarda relación Miniguano, D. en su estudio, reveló que los estudiantes de enfermería indicaron levantarse a las 5:00am

aproximadamente, y que 50% el tiempo de dormir es de 5-6hs en su mayoría.  
(36)

Es por tal razón, que podemos evidenciar en este componente que además de la mayor cantidad de estudiantes que duermen alrededor de 5 horas, existe una parte que duerme menos de 5 horas, lo que indica una preocupación ya que esta cantidad podría elevarse conforme pasen los años de estudio.

Así pues, otros estudios, concuerdan con los hallazgos obtenidos, esto debido a que muchos de los estudiantes de medicina, contemplan una gran responsabilidad el mantener una estabilidad académica adecuada, por ende, desean aprobar sus cursos con buenas calificaciones, de tal modo que deparan gran parte de las horas del día para dedicarlas al estudio, descuidando así su buena calidad de sueño, que debería ser una prioridad para poder rendir en el exigente día que tienen continuamente.

En la tabla N°07 se observa que de 6 estudiantes con 75-84% de eficiencia, 50,0% pertenecían al cuarto año. De 38 estudiantes con 65-74% de eficiencia, 31,6% fueron de cuarto año. Y de 46 estudiantes con eficiencia del sueño menor a 65%, 34,8% fueron de quinto año.

Estos resultados concuerdan con Sierra, J. en su investigación donde encontró que los estudiantes universitarios presentan, 26% menos del 65%; 24% entre 65 a 85%; 50% reveló una eficiencia de sueño superior a 85%. (31)

De lo anterior presentado, se puede deducir que la mayor parte de estudiantes no tiene una adecuada eficiencia del sueño habitual, esto debido a que muchos de ellos inconscientemente les dan más prioridad a los estudios, a lo académico que, al buen descanso, por tal motivo el riesgo de padecer afecciones del sueño es inminente.

En la tabla N°08 se observa que de 22 estudiantes con alteraciones leves, 54,5% pertenecían al tercer año. De 69 estudiantes con alteraciones diurna marginal, 27,5% fueron de cuarto año. De 6 estudiantes con alteraciones diurna excesiva 50,0% fueron de cuarto año.

Al mismo tiempo se relaciona con Silva, M. en su estudio, reveló que el 50,3% de estudiantes presentaron alteraciones del sueño normal; 46,7% diurna marginal; 2,6% leve y 0,7% alteraciones graves. (15)

Estas continuas alteraciones, están dadas por las diferentes actividades que realiza el estudiante de medicina, esto debido a que casi en su mayoría los cursos que demanda esta carrera, tienden a ocupar un horario casi completo de 10 a 15 horas de estudio aproximadamente, comenzando alrededor de las 7:00 am y concluyendo cerca de las 10:00 pm, por lo cual genera un desajuste en el horario de descanso del educando.

En la tabla N°09 se encuentra que de 74 estudiantes que no usan medicamentos para dormir, el 51,4% fueron de tercer año. De 21 estudiantes que usan medicamentos 1 vez a la semana, 38,1% fueron de cuarto año. Y de 4 estudiantes que lo usan 3 veces a la semana, 75,0% fueron de quinto año en su mayoría.

Estos resultados se relacionan con Sierra, J. en su tesis, donde encontró que 87% de los estudiantes universitarios afirma no haber consumido sustancias para conciliar el sueño durante la última semana, pero un 13% afirma haber consumido durante el último mes. (31)

Al mismo tiempo coincide con Bautista y Taípe, quienes del mismo modo en su estudio hallaron que el 85,1% no usaron medicamentos para dormir en las últimas 4 semanas y el 7,1% lo usó menos de 1 vez a la semana. (38)

De lo anterior, podemos encontrar que a pesar de que la mayor parte de estudiantes de medicina, no recurren a la automedicación para poder dormir,

existe cierta cantidad de estudiantes que, si lo requieren, esto resulta preocupante ya que podría traer consecuencias para su salud física, y mental como las enfermedades gástricas y otros los trastornos psicológicos.

En la tabla N°10 se observa que de 8 estudiantes sin problema de sueño según disfunción diurna, 62,5% fueron de tercer año. De 53 estudiantes con problema de sueño, 30,2% fueron de quinto año y 35,8% de cuarto año.

Lo anterior se relaciona a Silva, M. en su estudio halló que el 45,1% de estudiantes presentaron disfunción diurna moderadamente; 35,9% ligeramente problemático; y 12,4% muy problemático. (15)

Por otro lado, coincide con Mego, E. en su investigación encontró que el 56% de estudiantes presentaba disfunción diurna moderada y el 21% leve. (39)

Por tal motivo, que un sueño insuficiente logra acumular con el pasar del tiempo una “deuda de sueño”, es decir que, si no se logra dormir adecuadamente, esta falta de sueño toma su lugar en cualquier momento del día, trayendo consigo efectos inmediatos negativos como dormirse en clase, así como también la conducta que uno adopta como el mal humor, la ansiedad y la depresión.

En la tabla N°11 nivel de perturbación del sueño según año de estudio de los estudiantes de medicina, se encontró que, de 27 estudiantes de cuarto año, 74,1% presentaron alteraciones graves; de 28 estudiantes de quinto año, 50% presentaron alteraciones graves; y de 45 estudiantes de tercer año, 55,6% presentaron alteraciones graves.

Lo anterior guarda relación con Ojeda, J. en su investigación encontró que, según estudiantes de los últimos años, la carrera de Odontología 50% presentó alteraciones leves; Obstetricia 67,6% presentó alteraciones moderadas; y 45,5% alteraciones leves y moderadas de la carrera de Medicina Humana. (12)

Es al final de una carrera profesional, en donde todo estudiante desea finalizar de manera exitosa, es por ello que presta gran atención al cumplimiento de sus objetivos semestrales, muchos enfocados en aprobar con un buen promedio cada curso, además de cumplir con todas las guías prácticas y tareas que encargan los docentes, y que alguna de ellas depara mucho tiempo y concentración, provocando que los estudiantes usen gran parte de la noche, horas en las que deberían estar descansando.

En la tabla N°12 según la relación entre el nivel de estrés y calidad de sueño de los estudiantes de medicina, se encontró que, de 46 estudiantes con nivel de estrés alto, el 73,9% presentaron alteraciones graves, y 21,7% moderadas; de 43 estudiantes con nivel de estrés medio, 58,1% tuvieron alteraciones graves y 25,6% moderadas; y finalmente de 11 estudiantes con nivel de estrés bajo, 45,5% no tuvieron alteraciones, y 36,4% tuvieron alteraciones leves del sueño.

Es por eso que se concluye que a un 5% de significancia, y un nivel de confianza del 95%, con un valor  $p=0,001 < 0,05$ , existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y calidad de sueño en los estudiantes de medicina humana.

Este resultado se asemeja con Zapata, J. donde en su investigación halló, que el 76,3% de estudiantes de salud presentaban estrés elevado, y debido a ello presentaban alteraciones del sueño, así también al inicio del año académico, alrededor del 30% presentaron mala calidad del sueño, y al final aumento a un 54,3%. Concluyendo que existe relación estadísticamente significativa entre dichas variables ( $p=0,000$ ). (40)

Finalmente, este estudio comprobó que el nivel de estrés influye negativamente en la calidad de sueño, ya que aquellos estudiantes de medicina que presentan un índice elevado de estrés, tienden a tener una grave alteración en la calidad de sueño; del mismo modo aquellos que presentan bajos índices de estrés, son mejores dormidores.

## CAPÍTULO V

### COCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

#### 5.1. CONCLUSIONES

- ✓ Se identificó el nivel de estrés en los estudiantes de medicina humana, donde prevaleció el nivel alto (46%), medio (43%) y bajo (11%).
- ✓ Se estableció el nivel de estrés según año de estudio, donde tercer año (53,3%) nivel medio; cuarto año (44,4%) nivel medio y quinto año (64,3%) nivel alto.
- ✓ Se describió la calidad de sueño según sus componentes, donde los más afectados fueron: calidad subjetiva del sueño: quinto año (41,7%) bastante mala; tercer año (35,7%) bastante buena; duración del sueño: quinto año (90%) <5hs, cuarto año (23,5%) entre 5-6hs; alteraciones del sueño: cuarto año (50,0%) diurna excesiva; uso de medicamentos para dormir: quinto año (75,0%) una o dos veces a la semana, tercer año (51,4%) ninguna vez al mes y disfunción diurna: cuarto año (35,8%) presentó problema de sueño y tercer año (62,5%) sin problema de sueño.
- ✓ Se determinó la calidad de sueño según año de estudio, donde tercer año (55,6%) alteraciones graves; cuarto año (74,1%) alteraciones graves; y quinto año (50%).
- ✓ Se comprobó la relación entre las variables, donde a un nivel de significancia del 5% y 95% de confianza, existe relación estadísticamente significativa entre el nivel de estrés y calidad de sueño. ( $p=0,001$ ).

## 5.2. RECOMENDACIONES

- ✓ Se recomienda al director(a) de la Escuela Profesional de Medicina Humana, gestionar en Dirección de Bienestar Universitario, citas para atención en salud mental, enfocada en talleres para identificar las causas y disminuir el alto nivel de estrés de los estudiantes.
- ✓ Capacitar a los docentes sobre el manejo adecuado del estrés, priorizando a los más afectados, como tercero, cuarto y quinto año, que fueron los que mayores consecuencias presentaron.
- ✓ Desarrollar proyectos designados a la enseñanza y concientización de la gestión del tiempo, para que el estudiante pueda elaborar horarios efectivos y eficientes que faciliten sus estudios y sueño adecuado.
- ✓ Se recomienda brindar sesiones educativas sobre la importancia de la calidad de sueño en los estudiantes, y además de proporcionar herramientas y patrones que puedan favorecer un buen descanso.
- ✓ Se recomienda realizar otros estudios que guarden relación con las presentes variables, con diferente población, ya que en la actualidad es la población estudiantil la que mayormente padece de estrés y mala calidad de sueño.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Montalvo A, Blanco K, Cantillo N, Castro Y, Downs A, Romero E. Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública, Cartagena-Colombia. *Revista Ciencias Biomédicas* 2015; 6 (2): 309-18.
2. Jiménez E, Junes M. Correlación entre estrés y calidad del sueño en estudiantes de Medicina de Ica, 2020 [Tesis licenciatura] Repositorio Cesar Vallejo; 2020.
3. Fontana A, Raimundi W, Rizzo M, et al. Calidad del sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Medware* 2014; 14 (08): 60-15.
4. Martínez C, Chacón A, Márquez V, et al. Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería. *Minerva Journal*. 2023; 9 (10): 56-66
5. Torres A. Calidad del sueño de internos de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, 2019 [Tesis licenciatura] Lima: Repositorio Universidad Nacional Federico Villarreal; 2022
6. Sierra J, Ortega V, Zubeidat I, et al. Ansiedad, angustia y estrés: tres conceptos a diferenciar: *Revista Mal-estar E subjetividade* 2003; 3 (1): 10-59
7. Medina J. Relación entre la calidad del sueño y la tolerancia a la glucosa en personas adultas mayores que acuden al centro del adulto mayor de ESSALUD Tacna en el año 2016 [Tesis maestría] Tacna: Repositorio Institucional UNJBG; 2018.
8. Toctaguano B, Eugenio L, Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 2023; 7(1): 1245-1262.
9. Corredor S, Polanía A, Calidad del sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá Colombia. *Med* 2020; 42 (1): 8-18

10. Kloster G, Perrotta F, Estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Parana. [Tesis licenciatura] Argentina: Repositorio Universidad Católica Argentina 2019
11. Guadamuz J, Miranda M, Mora N, et al. Trastornos del sueño: Prevención, diagnóstico y tratamiento. Revista Médica Sinergia. 2022; 7 (7): 2215-4523
12. Ojeda J, Padilla E, Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes universitarios. [Tesis licenciatura] Repositorio de tesis Universidad Católica de Santa María 2019  
 Disponible en:  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8411>
13. Acuña J, Allende F. Asociación entre el estrés académico y la calidad del sueño en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” de la Universidad Ricardo Palma [Tesis licenciatura] Lima: Repositorio Universidad Ricardo Palma 2022
14. Salinas D. Nivel de estrés académico de los estudiantes y docentes en las clases virtuales de la Escuela Profesional de Ingeniería en Industrias Alimentarias de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, año 2021. [Tesis licenciatura] Tacna: Repositorio Institucional UNJBG; 2022.
15. Silva M. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Revista Médica Basadrina, 2021. 15(3): 19-25. Disponible en:  
<https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152/1273>
16. Mucho J, Relación entre el Estrés y el Rendimiento Académico en los estudiantes de Odontología de la Universidad Latinoamericana Cima, Tacna 2021. [Tesis licenciatura] Repositorio U Universidad Latinoamericana Cima; 2023
17. Gallegos K, Callasaca K, Aplicación del Modelo de Callista Roy para la formación de la identidad profesional en las estudiantes de segundo año

de Enfermería UNSA- 2018. Tesis licenciatura] Repositorio Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa; 2019

18. Raile, M. y Marriner, A. Modelos y teorías en enfermería. 7<sup>ma</sup> ed. España. Elsevier (2011).
19. Barraza A, Silerio J, et al. El estrés académico en los alumnos de educación superior. Un estudio comparativo. Investigación educativa duranguense, 2007; 7 p 48 – 65
20. Melgosa J. Nuevo estilo de vida ¡Sin estrés!. 1ed. Madrid; Safeliz; 1994
21. Orlandini. A. El estrés Que es y como superarlo. 2ed. México; Fondo de cultura económica; 2003
22. Ávila J. El estrés un problema de salud del mundo actual. Cs. Farm y Bioq. 2014 v 2, n1, p. 117- 125
23. Inga J. Nivel de vulnerabilidad frente al estrés en estudiantes del primer año de enfermería [Tesis licenciatura] Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2009
24. Papalia D. Psicología. 2<sup>o</sup> ed. México; Mc Graw Hill; 1995
25. Hinojosa L. Factores estresantes que influyen en la actitud frente a la práctica preprofesional del estudiante de Enfermería, Universidad Nacional Jorge Basadre [Licenciatura de Enfermería] Tacna, Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann; 2019
26. Vilchez J, Quiñones D, Failoc V, et al . Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. Rev. Chilena de neuro-psiquiatra, 2016; vol.54, n.4,pg.272-281
27. Bauzano E. El insomnio en la infancia. Revista de neurología. 2003; 36 (04): 381-90
28. Carrillo P, Barajas K, Sanchez I, et al. Trastornos del sueño: ¿Qué son y cuáles son sus consecuencias. Rev. Fac. Med. 2018; 61 (1): 6-20

29. Flores D, Boettcher B, Quijada J, et al. Calidad en estudiantes de Medicina de la Universidad Andres Bello 2019, Chile Medicas UIS. 2021; 34 (3): 29-38
30. Cabanillas M, Calidad del sueño y nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad nacional de Cajamarca Filial Jaén 2021 [Tesis licenciatura] Repositorio Universidad Nacional de Cajamarca. 2022
31. Sierra J, Jiménez C, Martin J, et al. Calidad del sueño en estudiantes universitarios importancia de la higiene del sueño, Revista salud mental. 2022; 25 (6): 35-43 Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>
32. Olvera C. Valoración del patrón del sueño- descanso en pacientes drogodependientes ingresados en el área de psiquiatría en el Hospital Teodoro Maldonado Carbo de la ciudad de Guayaquil [Tesis licenciatura] Repositorio Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, 2018.
33. Hernández, R. Metodología de la Investigación. 6ta edición, Macgraw Hill, 2014.
34. Ampuero O. Relación entre estrés y calidad de sueño de los internos de la facultad de Medicina de la UCSM, Arequipa 2023. [Tesis Licenciatura]. Repositorio institucional: Universidad Católica Santa María, Arequipa 2023
35. Allende R, et al. Estrés académico y calidad de sueño en tiempos de pandemia por Covid-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú 2022. Revista Facultad de Medicina (Lima) 2022; 70(3): 1-12 pg. Disponible en: <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/93475/81092>
36. Miniguano D. Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de

- Ambato. Sal. Cienc. Tec. [Internet]. 2022, 2(8). Disponible en:  
<https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/80/187>
37. Luyo K. Somnolencia Diurna y Calidad del Sueño en internos de Medicina del Hospital María Auxiliadora, 2019. [Tesis médico cirujano]. Universidad Nacional Federico Villarreal. Repositorio institucional. Disponible en: <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1725>
38. Bautista M; y Taipe I. Calidad de sueño y factores asociados en internos rotativos de la carrera de Medicina de la Universidad de Cuenca 2020. [Tesis médico cirujano]. Repositorio institucional. Universidad de Cuenca 2019. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/33603/1/PROYECTO%20DE%20INVESTIGACION.pdf>
39. Mego E. Calidad de sueño de los estudiantes de Enfermería y su relación con el rendimiento académico, Universidad Privada de San Juan Bautista, Chorrillos 2018. [Tesis licenciatura]. Repositorio institucional. Universidad Privada San Juan Bautista 2019. Disponible en:  
<http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1818/TTPLEErnila%20Mego%20Mego.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
40. Zapata, L; Betancour P. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. Revista Universidad y Salud. 2023; 25(1); 7-14. Disponible: <https://doi.org/10.22267/rus.232501.290>.

## **ANEXOS**

**ANEXO N°01: MUESTRA**

**ANEXO N°02: CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**ANEXO N°03: INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS (I y II)**

**ANEXO N°04: VALIDEZ CONTENIDO (INSTRUMENTO I)**

**ANEXO N°05: VALIDEZ CONTENIDO (INSTRUMENTO II)**

**ANEXO N°06: CONFIABILIDAD (INSTRUMENTO I y II)**

**ANEXO N°07: EXPERTOS VALIDADORES**

**ANEXO N°08: SOLICITUD DE RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO DE ASESOR  
DE TESIS Y EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS**

**ANEXO N°09: RESOLUCIÓN DE RECONOCIMIENTO DE ASESOR DE TESIS Y  
EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS**

**ANEXO N°10: SOLICITUD PERMISO DE PRUEBA PILOTO**

**ANEXO N°11: AUTORIZACIÓN PARA PRUEBA PILOTO**

**ANEXO N°12: SOLICITUD PERMISO DE EJECUCIÓN DE TESIS**

**ANEXO N°13: AUTORIZACIÓN PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS**

**ANEXO N°14: MATRIZ DE CONSISTENCIA**

**ANEXO N°01**  
**POBLACIÓN Y MUESTRA**

El total de la población estuvo conformada por aproximadamente 250 estudiantes de la Escuela Profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, matriculados en el año académico 2023.

El tipo de muestra que se utilizó fue probabilístico aleatorio simple, la cual se obtuvo de la siguiente manera:

<b>FÓRMULA FINITA PARA HALLAR LA MUESTRA</b>	<b>REDUCCIÓN DE LA MUESTRA</b>
$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$	$n = \frac{n1}{1 + n1/N}$
$n = \frac{250 * 3,84 * 0,25}{(0,0025 * 249) + 3,84 * 0,25}$	$n = \frac{152}{1 + 152/250}$
$n = \frac{240}{1,58} \qquad n = 152$	$n = 100$

**Dónde:**

**N=** =250

**p=** 0,5

**n=** tamaño de la muestra

**q=** 0,5

**Z=** 1,96

**e=** 0,05

## ANEXO N°02

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento expreso mi voluntad para participar en la investigación titulada **“Estrés Y su relación con la Calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina de la UNJBG, Tacna-2023”**

Se me ha indicado que la información obtenida tendrá un carácter estrictamente confidencial, anónimo y no se hará mal uso de los documentos o cualquier otro registro de información relacionada con el estudio.

Así mismo estoy enterado (a), que los instrumentos tienen una serie de ítems que se le planteará, lo cual se realizará mediante dos encuestas de tipo cuestionario, la primera encuesta conformada por 20 ítems, y 5 criterios: Nunca o Rara vez, Ocasionalmente, A menudo, Frecuentemente y Siempre, el segundo instrumento conformada por 19 ítems, y 7 dimensiones.

Dicha actividad durará aproximadamente 15 minutos y será realizada de manera virtual o presencial.

En consideración a lo anterior, acepto voluntariamente a participar de este estudio.

Participante

Firma del investigador

Tacna, \_\_\_\_\_de \_\_\_\_\_2023

## ANEXO N°03

### INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

### CUESTIONARIO I: ESTRES

Estimado estudiante, A continuación, se le presentará 20 afirmaciones sobre su manera de sentir o pensar y/o actuar como fue su vida durante los 6 meses anteriores, lea atentamente y decida en que medida se describe. No existe respuesta mala ni buena. Tiene cinco posibles respuestas para cada enunciado:

**Nunca (N); Ocasionalmente (OCS); A menudo (AM); Frecuentemente (F); Siempre (S)**

#### DATOS GENERALES:

- A) Sexo:  Femenino  Masculino  
B) Edad: 19 – 20 (  ) 20 – 25 (  ) 25 a más (  )  
C) Año de estudio: Tercer Año (  ) Cuarto Año (  ) Quinto Año (  )

Marque el casillero correspondiente

N°	ITEMS	N	OCS	AM	F	S
01	Me siento cansado (a) aun cuando duermo el tiempo necesario					
02	Me siento insatisfecho con mi vida (a)					
03	Me siento triste sin ninguna razón aparente					
04	Olvido los detalles y luego me molesto y/o enojo por todo					
05	Soy irritable y poco cortés con los demás					
06	Soy poco comunicativo y reservado					
07	Me siento presionado(a) por mi familia para obtener buenas calificaciones.					
08	Me enferme en los últimos 5 meses					
09	Mi actitud hacia el estudio es diferente					
10	Tengo conflictos con mis compañeros					

11	Mi desempeño en el estudio no es el deseable.					
12	Utilizo alcohol o tabaco para sentirme mejor.					
13	No me puedo concentrar en los estudios como quisiera.					
14	Me aburro fácilmente.					
15	Dedico muchas horas de estudio y no logro mis objetivos					
16	Tiene dificultad para alcanzar sus metas					
17	Tengo problemas en el horario de estudio y otras cosas que tengo por hacer					
18	Participo en actividades sociales (salir de fiesta, salir con amigos)					
19	Tengo mucho que hacer y no me alcanza el tiempo					
20	Consumo entre 3 a 5 comidas al día incluyendo (desayuno, almuerzo, merienda y cena)					

**Fuente:** Potter, B. (1991); modificado por: Yapurasi, W. (2023).

## INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

### UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

#### CUESTIONARIO II: CALIDAD DEL SUEÑO PITTSBURGH

Estimado estudiante a continuación, las siguientes preguntas hacen referencia a sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del mes pasado.

#### DATOS GENERALES:

- A) Sexo:           ( ) Femenino                   ( ) Masculino  
B) Edad: 19 – 20 ( )           20 – 25 ( )           25 a más ( )  
C) Año de estudio: Tercer Año ( )   Cuarto Año ( )   Quinto Año ( )

#### Marque el casillero correspondiente

1. Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

9 - 10 pm	10 – 11 pm	11pm – 12 am	12am a mas

2. ¿Cuánto tiempo habrá demorado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min

3. Durante el último mes, ¿a qué hora levanta habitualmente por la mañana?

antes de las 5am	entre 5am – 6am	entre 6am – 7am	7am en adelante

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

4 a 5 horas	5 a 6 horas	7 a 8 horas	8 a más horas

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
a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:				
b) Despertarse durante la noche o de madrugada				
c) Tener que levantarse para ir al baño				
d) No poder respirar bien:				
e) Toser o roncar ruidosamente:				
f) Sentir frío:				
g) Sentir demasiado calor:				
h) Tener pesadillas o malos sueños:				
i) Sufrir dolores:				
j) Otras razones. 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. Usted durante el último mes, ¿Ha representado mucho problema para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	Ningún Problema	Solo un leve problema	Un problema	Un grave problema

**Fuente:** Buysee y cols. (1998) modificado por: Yapurasi, W. (2023).

## ANEXO N°04

### INSTRUMENTO I: VALIDEZ POR CONTENIDO

Se obtuvo a través de la fórmula de “V DE AYKEN”:

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

S= Sumatoria de los valores dado por los jueces al ítem

N= Número de Jueces

C= Número de valores de la Escala de Valoración

ITEMS	EXPERTOS					SUMA	V DE AYKE N
	EXPERTO N° 01	EXPERTO N° 02	EXPERTO N° 03	EXPERTO N° 04	EXPERTO N° 05		
1	2	2	2	2	2	10	1,00
2	2	1	2	2	2	9	0,90
3	2	2	2	2	2	10	1,00
4	2	2	2	2	2	10	1,00
5	2	2	2	2	2	10	1,00
6	2	2	2	2	2	10	1,00
7	2	2	2	2	2	10	1,00
8	2	1	2	2	2	9	0,90
9	2	2	2	2	2	10	1,00
10	2	2	2	2	2	10	1,00
11	2	2	2	2	2	10	1,00
12	2	2	2	2	2	10	1,00
13	2	2	2	2	2	10	1,00
14	2	2	2	2	2	10	1,00
15	2	2	2	2	2	10	1,00
16	2	1	2	2	2	9	0,90
17	2	2	2	2	2	10	1,00
18	2	2	2	2	2	10	1,00
19	2	2	2	2	2	10	1,00
20	2	2	2	2	2	10	1,00
TOTAL							98,5%

**ENTONCES:** La validez de contenido a través de la “V de Ayken” es del 98,5% nivel alto.

## ANEXO N°05

### INSTRUMENTO II: VALIDEZ POR CONTENIDO

Se obtuvo a través de la fórmula de "V DE AYKEN":

$$V = \frac{S}{(N(C - 1))}$$

S= Sumatoria de los valores dado por los jueces al ítem

N= Número de Jueces

C= Número de valores de la Escala de Valoración

ITEMS	EXPERTOS					SUMA	V DE AYKE N
	EXPERTO N° 01	EXPERTO N° 02	EXPERTO N° 03	EXPERTO N° 04	EXPERTO N° 05		
1	2	2	2	2	2	10	1,00
2	2	2	2	2	2	10	1,00
3	2	2	2	2	2	10	1,00
4	2	2	2	2	2	10	1,00
5	2	2	2	2	2	10	1,00
6	2	2	2	2	2	10	1,00
7	2	2	2	2	2	10	1,00
8	2	2	2	2	2	10	1,00
9	2	2	2	2	2	10	1,00
10	2	2	2	2	2	10	1,00
11	2	2	2	2	2	10	1,00
12	2	2	2	2	2	10	1,00
13	2	2	2	2	2	10	1,00
14	2	2	2	2	2	10	1,00
15	2	2	2	2	2	10	1,00
16	2	2	2	2	2	10	1,00
17	2	2	2	2	2	10	1,00
18	2	2	2	2	2	10	1,00
19	2	2	2	2	2	10	1,00
TOTAL							100%

**ENTONCES:** La validez de contenido a través de la "V de Ayken" es del 100% nivel alto.

## ANEXO N°06

### INSTRUMENTO I CUESTIONARIO: ESTRES

#### CONFIABILIDAD

##### Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Válidos	20	100,0
Excluidos <sup>a</sup>	0	10,0
Casos Total	20	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

##### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,950	,955	20

**INSTRUMENTO II**  
**CUESTIONARIO: CALIDAD DEL SUEÑO PITTSBURGH**  
**CONFIABILIDAD**

**Resumen del procesamiento de los casos**

		N	%
	Válidos	18	100,0
Casos	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	18	100,0

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach basada en los elementos tipificados	N de elementos
,860	,847	18

**ANEXO N°07**  
**EXPERTO VALIDANTE I**  
**CUESTIONARIO I: ESTRÉS**



**FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO**

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN



FACS/ESEN

**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTOS:** CONDORINA NINA ELIAS EDAD: 35

**1.1. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** HOSPITAL HIPPOLITO UNANUE

**1.2. TÍTULO PROFESIONAL:** LIC. EN ENFERMERIA

**1.3. GRADO ACADÉMICO:** INF. EP. MENCIÓN EN: GRADUADA

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023"**

**1.4. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					95%
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación.					95%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación.					95%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95%
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).					95%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95%

- OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** A) Deficiente.....B) Baja.....C) Regular....D) Buena.....E) Muy buen X
- PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 95%.....**FECHA Y LUGAR:** 26-09-2023
- OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem):**.....

GOBIERNO REGIONAL DE TACNA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
HOSPITAL HIPOLITO UNANUE DE TACNA  
  
LIC. ELIAS CONDORINA NINA  
ENFERMERO INTENSIVISTA  
C.E.P. 45082 R.N. 18905

## CUESTIONARIO II: CALIDAD DEL SUEÑO PITTSBURGH



**FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO**  
UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN



FACS/ESEN

**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** CONDORINIÑA ELIAS..... **EDAD:** 35.....

**1.5. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** HOSPITAL HIPOLITO UANUQUE

**1.6. TÍTULO PROFESIONAL:** LIC EN ENFERMERIA

**1.7. GRADO ACADÉMICO:** ENE ESP..... **MENTIÓN EN:** CLINICADI INTENSIVO

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023"**

**1.8. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					95%
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					95%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					95%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95%
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).					95%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95%

**4. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** A) Deficiente.....B) Baja.....C) Regular.....D) Buena.....E) Muy buen (E)

**5. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 95%..... **FECHA Y LUGAR:** 26-09-2023

**6. OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem):**.....

GOBIERNO REGIONAL DE TACNA  
DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD  
HOSPITAL HIPOLITO UANUQUE DE TACNA  
*[Firma]*  
LIC. ELIAS CONDORINIÑA  
ENFERMERO INTENSIVISTA  
C.E.P. 1082 R.N.E. 12895

## EXPERTO VALIDANTE II

### CUESTIONARIO I: ESTRÉS



**FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO**  
UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN



FACS/ESEN

**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** María del Carmen Silva Cornejo **EDAD:** .....

**1.1. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** UNJBG - FACS - ESEN

**1.2. TÍTULO PROFESIONAL:** Lic. en Enfermería

**1.3. GRADO ACADÉMICO:** Doctor **MENTIÓN EN:** Gestión Enfermería

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023"**

**1.4. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				X	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				X	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				X	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					X
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				X	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				X	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				X	
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).					X
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				X	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

**1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** A) Deficiente.....B) Baja.....C) Regular.....**(D) Buena**.....E) Muy buena

**2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 90% **FECHA Y LUGAR:** 06/02/23 UNJBG - ESEN

**3. OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem):** Tarea preciosa con el ítem 20 que está en redacción positiva.

## CUESTIONARIO II: CALIDAD DEL SUEÑO PITTSBURGH



### FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN



FACS/ESEN

**DATOS GENERALES:**

APellidos y nombres del experto: Silva Cornejo, Heide del campo EDAD: .....

1.5. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UNJBG - FACS - ESEN

1.6. TÍTULO PROFESIONAL: "Licenciado en Enfermería"

1.7. GRADO ACADÉMICO: Doctor MENCIÓN EN: Enfermería

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023"

**1.8. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					X
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					X
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					X
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					X
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					X
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					X
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					X
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					X
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).					X
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					X
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					X

- OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente...B) Baja...C) Regular...D) Buena...E) Muy buena
- PROMEDIO DE VALORACIÓN: 100% FECHA Y LUGAR: 06/10/23 UNJBG - ESEN
- OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem): .....

## EXPERTO VALIDANTE III

### CUESTIONARIO I: ESTRES



**FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO**  
UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN



FACS/ESEN

**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** MUTER CUCUCAR KARIMEN **EDAD:** 42

**1.1. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** UNJBG/ESEN/DOCENTE

**1.2. TÍTULO PROFESIONAL:** LIC. EN ENFERMERIA

**1.3. GRADO ACADÉMICO:** DOCTORA **MENCIÓN EN:** CIENCIAS ENFERMERIA

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023"**

**1.4. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					95%
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					95%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					95%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					95%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					95%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					95%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					95%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					95%
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).					95%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					95%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					95%

**1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** A) Deficiente... B) Baja... C) Regular... D) Buena... E) Muy buena

**2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** 95 **FECHA Y LUGAR:** 21/10/23

**3. OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem):** .....

40824357

## CUESTIONARIO II: CALIDAD DEL SUEÑO PITTSBURGH



### FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN



FACS/ESEN

**DATOS GENERALES:**

APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: NUTER CUELLAR RODRIGAN EDAD: 47

1.5. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UNJBG / ESEN / DOCENTE

1.6. TÍTULO PROFESIONAL: LIC. EN ENFERMERIA

1.7. GRADO ACADÉMICO: DDA MENCIÓN EN: CIENCIAS EN FAMILIA  
 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023"

**1.8. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					98%
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.					98%
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación					98%
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.					98%
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.					98%
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación					98%
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.					98%
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					98%
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).					98%
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.					98%
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.					98%

1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente....B) Baja.....C) Regular....D) Buena.....E) Muy buena **X**
2. PROMEDIO DE VALORACIÓN: 98%.....FECHA Y LUGAR: 24/10/23
3. OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem):.....

## EXPERTO VALIDANTE IV

### CUESTIONARIO I: ESTRÉS



#### FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO

UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN

FACS/ESEN



**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** MORI FUENTES, CARLA PATRICIA MILAGROS **EDAD:** 55 AÑOS

**1.1. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** UNJBG / FACS/ESEN .

**1.2. TÍTULO PROFESIONAL:** LICENCIADA EN ENFERMERIA.

**1.3. GRADO ACADÉMICO:** DOCTOR EN CIENCIAS **MENCIÓN EN:** ENFERMERIA .

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN** “ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023”

**1.4. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	<b>CLARIDAD DE LA REDACCIÓN</b>	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				75%	
2	<b>OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				75%	
3	<b>PERTINENCIA</b>	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				78%	
4	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				78%	
5	<b>SUFICIENCIA</b>	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas				78%	
6	<b>INTENCIONALIDAD</b>	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				77%	
7	<b>CONSISTENCIA</b>	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				75%	
8	<b>COHERENCIA INTERNA</b>	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				75%	
9	<b>METODOLOGIA</b>	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).				77%	
10	<b>INDUCCIÓN A LA RESPUESTA</b>	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				77%	
11	<b>LENGUAJE</b>	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				77%	

**1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** A) Deficiente....B) Baja.....C) Regular....D) Buena : X.....

**2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:**.....**FECHA Y LUGAR:** TACNXA/26/10/23

  
 Dra. Carla Mori Fuentes  
 Docente - FACS / Esc. Enfermería  
 UNJBG  
 CEP 21206

## CUESTIONARIO II: CALIDAD DEL SUEÑO PITTSBURGH



**FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**  
**FACS/ESEN**



**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO: MORI FUENTES, CARLA PATRICIA MILAGROS EDAD: 55 AÑOS.**

**1.5. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO: UNJBG/FCAS/ESEN DOCENTE.**

**1.6. TÍTULO PROFESIONAL: LICENCIADA EN ENFERMERIA.**

**1.7. GRADO ACADÉMICO: DOCTOR EN CIENCIAS MENCIÓN EN: ENFERMERIA.**

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023"**

**1.8. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	<b>CLARIDAD DE LA REDACCIÓN</b>	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				75%	
2	<b>OBJETIVIDAD</b>	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				78%	
3	<b>PERTINENCIA</b>	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				75%	
4	<b>ORGANIZACIÓN</b>	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				74%	
5	<b>SUFICIENCIA</b>	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				77%	
6	<b>INTENCIONALIDAD</b>	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				76%	
7	<b>CONSISTENCIA</b>	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				77%	
8	<b>COHERENCIA INTERNA</b>	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				78%	
9	<b>METODOLOGIA</b>	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).				77%	
10	<b>INDUCCIÓN A LA RESPUESTA</b>	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				75%	
11	<b>LENGUAJE</b>	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				77%	

**1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD: A) Deficiente....B) Baja.....C) Regular....D) Buena: X.....**

**2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:.....FECHA Y LUGAR: TACNA/26/10/2023**

Dra. Carla Mori Fuentes  
 Docente - FACS, Esc. Enfermería  
 UNJBG  
 CEP 21086

## EXPERTO VALIDANTE V

### CUESTIONARIO I: ESTRES



**FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**  
**FACS/ESEN**



**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Rodríguez Alburqueque, César Augusto **EDAD:** 39

**1.1. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.

**1.2. TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciado en Psicología Humana

**1.3. GRADO ACADÉMICO:** licenciado en Psicología Humana - **MENCIÓN EN:** Maestro en Neuropsicología Clínica – VIU –

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN “ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023”**

**1.4. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible				80%	
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80%	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				80%	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				80%	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.				80%	
9	METODOLOGÍA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).				80%	
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80%	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				80%	

**1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** A) Deficiente.....B) Baja.....C) Regular....D) Buena X. E) Muy buena

**2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** Buena **FECHA Y LUGAR:** Tacna, 26 de octubre del 2023

**3. OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem):**.....

## CUESTIONARIO II: CALIDAD DEL SUEÑO PITTSBURGH



**FORMATO DE VALIDEZ POR CRITERIO**  
**UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN**  
**FACS/ESEN**



**DATOS GENERALES:**

**APELLIDOS Y NOMBRES DEL EXPERTO:** Rodríguez Alburquerque, César Augusto **EDAD:** 39

**1.5. INSTITUCIÓN DONDE LABORA/CARGO:** Ministerio de la Mujer y Poblaciones Vulnerables.

**1.6. TÍTULO PROFESIONAL:** Licenciado en Psicología Humana

**1.7. GRADO ACADÉMICO:** licenciado en Psicología Humana-**MENCIÓN EN:** Maestro en Neuropsicología Clínica – VIU –

**TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN “ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023”**

**1.8. ASPECTOS DE VALIDACIÓN**

N°	INDICADOR	CRITERIOS	DEFICIENTE E 0-20%	BAJA 21-40%	REGULAR 41-60%	BUENA 61-80%	MUY BUENA 81-100%
1	CLARIDAD DE LA REDACCIÓN	Esta formulado con lenguaje apropiado y entendible					90%
2	OBJETIVIDAD	Está expresado en conductas observables y medibles hacia los objetivos de la investigación.				80%	
3	PERTINENCIA	Es útil y adecuado, las preguntas están relacionadas al tema de investigación				80%	
4	ORGANIZACIÓN	Hay una secuencia lógica en las preguntas.				80%	
5	SUFICIENCIA	El número de preguntas es adecuado, y tiene calidad en la transmisión de las mismas.				80%	
6	INTENCIONALIDAD	El conjunto de ítems del cuestionario cumple en: registrar, estructurar las funciones, la finalidad, organización, tipo de preguntas, características y naturaleza, utilizando las estrategias científicas para alcanzar las metas del estudio de investigación				80%	
7	CONSISTENCIA	Existe solidez y coherencia entre sus preguntas en función al avance de la ciencia en estudio de la investigación.				80%	
8	COHERENCIA INTERNA	Entre dimensiones, indicadores, ítems, escala y nivel de medición de las variables en estudio de la investigación.					90%
9	METODOLOGIA	Los ítems responden a la temática al proceso del Método Científico (proceso de la investigación).				80%	
10	INDUCCIÓN A LA RESPUESTA	Entre la comprensión del ítem y la expresión de la respuesta.				80%	
11	LENGUAJE	Esta acorde al nivel del que será entrevistado.				80%	

**1. OPINIÓN DE APLICABILIDAD:** A) Deficiente....B) Baja.....C) Regular....D) Buena X E) Muy buena

**2. PROMEDIO DE VALORACIÓN:** Buena **FECHA Y LUGAR:** Tacna, 26 de Octubre 2023.

**3. OBSERVACIONES (si debe eliminarse algún ítem):**.....

**ANEXO N°08**

**SOLICITO: RESOLUCIÓN DE  
ASESORA Y EJECUCIÓN DE  
PROYECTO DE TESIS**

**SEÑOR(A):**

**DRA. KARIMEN JETZABEL MUTTER CUELLAR  
DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Yo, Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari, con DNI N° 7555423, en mi condición de alumna de la E.P. de Enfermería de la FACS/UNJBG identificado con el código N° 2017-122018, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que siendo requisito indispensable para ejecutar mi proyecto de tesis es que solicito a Ud. Se me conceda realizar el trámite respectivo para obtener la resolución de mi asesora y ejecución de mi proyecto de tesis, titulado: Estrés y su relación con la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina de la UNJBG, Tacna 2023”que siendo requisito para la continuidad de trámite.

**POR LO EXPUESTO:**

Seguro de contar con vuestra amable atención y comprensión, pido acceder a mi petición.

Atentamente

---

Est. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari  
COD: 2017-122018

## ANEXO N°09



UNIVERSIDAD NACIONAL JORGE BASADRE GROHMANN  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuelas Profesionales de: Obstetricia, Enfermería, Medicina Humana, Odontología,  
Farmacia y Bioquímica

### RESOLUCIÓN DE FACULTAD N° 12382-2023-FACS-UNJBG

Tacna, 17 de octubre del 2023

#### VISTO:

El Oficio N° 747-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicita designación de Asesor para el Proyecto de tesis presentado por el(la) Bach. WENDY DAMARIS VANESA YAPURASI PARI;

#### CONSIDERANDO:

Que, el(la) BACH. WENDY DAMARIS VANESA YAPURASI PARI, de la Escuela Profesional de Enfermería solicita se le asigne Asesor para el proyecto de tesis;

Que, mediante el Oficio N° 747-2023-ESEN/FACS, la Directora de la Escuela Profesional de Enfermería, solicitando designación de Asesor para el proyecto de tesis titulado: ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA - 2023, presentado por el(la) BACH. WENDY DAMARIS VANESA YAPURASI PARI designando a la DRA. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO, como asesora;

Que, teniendo opinión favorable de su Asesor se procede a dar continuidad de trámite;

De conformidad con el Art. 70° numeral 70.2 de la Ley Universitaria N° 30220, Art. 169 inc) b. del Estatuto de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, y en uso de las atribuciones conferidas a la Sra. Decana de la Facultad de Ciencias de la Salud;

#### SE RESUELVE:

**ART. 1°:** Oficializar la Designación como Asesora a la DRA. JENNY CONCEPCIÓN MENDOZA ROSADO, para el Proyecto de Tesis titulado: **ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA - 2023**, presentado por el(la) BACH. WENDY DAMARIS VANESA YAPURASI PARI, de la Escuela Profesional de Enfermería.

**ART. 2°:** Autorizar la ejecución de Proyecto de Tesis presentado por el(la) BACH. WENDY DAMARIS VANESA YAPURASI PARI, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Jenny Concepción Mendoza Rosado  
DECANA (e)  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD



Iris Eufemia Paredes Gonzáles  
SECRETARIA ACADEMICA ADMINISTRATIVA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

DISTR. ESEN., Interesado., arch.

IEPG/tr.-

Av. Miraflores s/n Ciudad Universitaria - Central Telefónica 583000 Anexo 2226 Casilla Postal 316.

## ANEXO N°10



SOLICITO: AUTORIZACIÓN  
PARA REALIZAR PRUEBA  
PILOTO

SEÑOR(A):

**DRA. KARIMEN JETZABEL MUTTER CUELLAR**  
**DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Yo, Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari, con DNI N° 75555423, en mi condición de alumna de la E.P. de Enfermería de la FACS/UNJBG identificado con el código N° 2017-122018, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

La saludo cordialmente y manifiesto que como parte del proceso de estudio que quiero llevar a cabo la prueba piloto del proyecto de tesis titulado: "Estrés y su relación con la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina de la UNJBG, Tacna 2023" dirigido a la Dra. Olga Choque Chura, directora de la Escuela Profesional de Obstetricia, en donde se aplicará 2 cuestionarios a los estudiantes de quinto año, durante el mes de Octubre y Noviembre de 15:00 a 18:00 horas.

POR LO EXPUESTO:

Seguro de contar con vuestra amable atención y comprensión, pido acceder a mi petición.

Tacna, 26 de Octubre 2023

Atentamente

UNJBG - FACS - ESEN	
FECHA:	PROV: 1828
A:	_____
PARA:	_____
_____	_____
_____	_____
Nº FOLIO:	_____

Est. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari

## ANEXO N°11



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

**OFICIO N° 780-2023-ESEN/FACS**

Tacna, 26 de octubre de 2023

Señor:  
DRA. OLGA CHOQUE CHURA  
Director de la Escuela Profesional de Obstetricia  
**Presente. -**




ASUNTO : AUTORIZACION PARA PRUEBA PILOTO  
Referencia : Solicitud interesada

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Est. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023", por lo que agradeceré se sirva AUTORIZAR la Prueba Piloto, mediante la aplicación de dos cuestionarios, dirigido a las estudiantes 5to año de su escuela, debiendo brindarle las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

Sin otro particular, quedo de Ud.

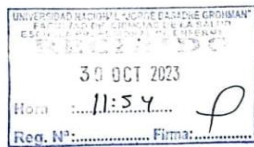
Atentamente,



  
Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

Cc.: Archivo

## ANEXO N°12



SOLICITO: PERMISO DE  
EJECUCIÓN DE PROYECTO DE  
TESIS

SEÑOR(A):

**DRA. KARIMEN JETZABEL MUTTER CUELLAR**

**DIRECTORA DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

Yo, Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari, con DNI N° 75555423, en mi condición de alumna de la E.P. de Enfermería de la FACS/UNJBG identificado con el código N° 2017-122018, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que habiendo realizado las coordinaciones con la asesora asignada la Dra. Jenny Concepción Mendoza Rosado, del proyecto de tesis titulada: "Estrés y su relación con la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina de la UNJBG, Tacna 2023" la cual vio previsto el pase a la ejecución del proyecto de investigación en la Escuela Profesional de Medicina Humana, dirigido al Dr. Claudio Ramírez Atencio, aplicando los instrumentos, mediante dos cuestionarios a los estudiantes de tercero, cuarto y quinto, durante el mes de Octubre y Noviembre de 09:00hs a 12:00hs. Es por eso que solicito a usted el permiso para ejecutar mi proyecto de tesis. 12382 - 2023

POR LO EXPUESTO:

Seguro de contar con vuestra amable atención y comprensión, pido acceder a mi petición.

Tacna, 30 de Octubre 2023

Atentamente 30/10/23

UNJBG - FACS - ESEN	
PROV: 1873	
A:	Secretaría
PARA:	Dra. Mutter
FIRMA	

Est. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Pari

## ANEXO N°13



Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

OFICIO N° 796-2023-ESEN/FACS

Tacna, 31 de octubre de 2023



Señor:  
DR. CLAUDIO RAMIREZ ATENCIO  
Director de la Escuela Profesional de Medicina Humana  
Presente.-

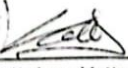
ASUNTO : AUTORIZACION PARA EJECUCIÓN DE PROYECTO DE TESIS  
Referencia : Solicitud interesado

Es muy grato dirigirme a Ud., a fin de saludarlo y, a la vez hacer de su conocimiento que la Bach. Wendy Damaris Vanesa Yapurasi Parl, viene desarrollando su Proyecto de Tesis Titulado: "ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023", el cual fue aprobado mediante R.F. N° 12382-2023-FACS-UNJBG, por lo que agradeceré se sirva AUTORIZAR la aplicación de 02 cuestionarios, dirigido a estudiantes de 3ro, 4to y 5to, durante el mes de octubre y noviembre de 9:00 hrs. a 12:00 hrs., por lo que solicito se le brinde las facilidades que requiera el caso a la mencionada tesista.

Sin otro particular, quedo de Ud.

Atentamente,



  
Dra. Karimen Mutter Cuellar  
Directora (e) de la ESEN

Cc.: Archivo

Teléfono: 583000 Anexo 2227 e-mail: [esen@unjbg.edu.pe](mailto:esen@unjbg.edu.pe)  
Ciudad Universitaria Av. Cusco esquina con Av. Miraflores s/n Tacna - Perú

## ANEXO N°14

### MATRIZ DE CONSISTENCIA: “ESTRÉS Y SU RELACIÓN CON LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE LA E.P. DE MEDICINA DE LA UNJBG, TACNA 2023”

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES							DISEÑO METODOLÓGICO
			VARIABLES	DEFINICIÓN	DIMENSION	INDICADORES	ITEMS	ESCALA VALORATIVA	NIVEL DE MEDICIÓN	
¿Cuál es la relación entre el estrés y la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2023?	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Demostrar la relación del estrés y la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann, Tacna 2023.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>- Identificar el nivel de estrés de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.</p> <p>- Establecer el nivel de estrés según año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.</p> <p>- Describir la calidad del sueño según sus componentes de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.</p> <p>- Determinar la calidad del sueño según año de estudio de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.</p> <p>- Comprobar la relación del estrés y la calidad del sueño de los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana.</p>	<p><b>Hipótesis alterna(Ha):</b></p> <p>Existe relación entre el estrés y la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna – 2023</p> <p><b>Hipótesis nula (Ho):</b></p> <p>No existe relación entre el estrés y la calidad del sueño en los estudiantes de la E.P. de Medicina Humana de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann Tacna – 2023.</p>	<p><b>Independiente:</b></p> <p><b>Estrés</b></p>	<p>El estrés es una relación entre la persona y su entorno, en el que el sujeto percibe en qué medida las demandas ambientales constituyen un peligro para su salud.</p>	Estrés	<p>-Trastorno del sueño.</p> <p>-Fatiga</p> <p>-Cansancio</p> <p>-Ansiedad</p> <p>-Sensación de inutilidad</p> <p>-Dificultad de concentración</p> <p>-Agresividad</p> <p>-Conflicto</p> <p>-Desorden alimentario</p> <p>-Aislamiento</p> <p>-Sentimiento de depresión</p>	Del 1 al 20	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nivel alto : (68- 100 )</li> <li>• Nivel medio: (34 - 67)</li> <li>• Nivel bajo:(0- 33)</li> </ul>	Ordinal	<p><b>Enfoque de Investigación:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo de Investigación:</b> Descriptivo, correlacional-causal.</p> <p><b>Método:</b> Deductivo</p> <p><b>Población:</b> 250 estudiantes universitarios de la ESMH</p> <p><b>Unidad de Análisis:</b> El estudiante universitario.</p> <p><b>Muestra:</b> 100 estudiantes</p> <p><b>Muestreo:</b> Probabilístico por conveniencia</p> <p>3° año</p> <p>4° año</p> <p>5° año</p> <p><b>Técnicas de recolección de datos:</b> Encuesta, Cuestionario</p> <p><b>Técnicas para el procesamiento de datos</b> Solicitud de permiso para ejecución</p> <p><b>Técnicas para el análisis e interpretación de datos:</b> Análisis estadístico SPSS, Excel.</p> <p><b>Técnicas para el informe final:</b> Sustentación</p>
			<p><b>Dependiente:</b></p> <p><b>Calidad del sueño</b></p>	<p>La calidad del sueño es la capacidad del buen descanso, interpretado en el hecho de dormir bien durante la noche, y tener un adecuado funcionamiento diurno es decir, es el número de horas que se duerme de manera eficaz.</p>						