

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FACULTAD
DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA
FILIAL - JAÉN**



TESIS

**CALIDAD DEL SUEÑO Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL
JAÉN 2021**

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

PRESENTADA POR LA BACHILLER

MIRIAN GIANELA CABANILLAS ARAUJO

ASESORA:

ELENA VEGA TORRES

JAÉN – PERÚ

2022

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA
FILIAL - JAÉN



TESIS
CALIDAD DEL SUEÑO Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
FILIAL JAÉN 2021

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTADA POR LA BACHILLER:

MIRIAN GIANELA CABANILLAS ARAUJO

ASESORA:

ELENA VEGA TORRES

JAÉN – PERÚ

2022

Copyright @ 2022 by

MIRIAN GIANELA CABANILLAS ARAUJO

“Derechos del autor”

Cabanillas MG. 2022. **Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial Jaén 2021/** Mirian Gianela Cabanillas Araujo. 74 páginas

Asesora: Elena Vega Torres.

Disertación académica para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería – UNC 2021.

CALIDAD DEL SUEÑO Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO
EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD
NACIONAL DE CAJAMARCA
FILIAL JAÉN 2021

Autora: Mirian Gianela Cabanillas Araujo

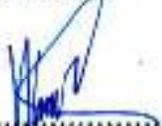
Asesora: Elena Vega Torres

Tesis evaluada y aprobada para la obtención del título profesional Licenciada en Enfermería en la Universidad Nacional de Cajamarca por los siguientes miembros:

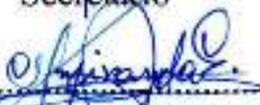
JURADO EVALUADOR



.....
Dra. Segunda Manuela Cabellos Alvarado
Presidenta



.....
M.C.S. Wilmer Vicente Abad
Secretario



.....
Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro
Vocal
Jaén – Perú
2022

Se dedica este trabajo a:

Mis padres, por su apoyo emocional y económico, gracias por inculcar en mi la humildad, respeto y valores que permitió en mi ser una mejor persona.

A mi hijo que es mi mayor inspiración a cumplir lo que me propongo, a mis hermanas por su motivación y cariño que me brindaron en todo momento.

Se agradece a:

Dios, por concederme vida y salud, por ser mi guía en todo este proceso de investigar.

Los docentes de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial-Jaén, por compartir sus sabios conocimientos y experiencias que contribuyeron en mi formación profesional.

La Dra. Elena Vega Torres por su asesoría quien, con su conocimiento, paciencia, dedicación, y acompañamiento permitió la realización de este trabajo de investigación.

Los compañeros por motivarme a culminar con esta maravillosa carrera profesional de Enfermería.

Los estudiantes de Enfermería por su participación, sin su apoyo no hubiera sido posible lograr los objetivos.

TABLA DE CONTENIDO

	Pág
RESUMEN	xi
ABSTRACT	xii
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	2
1.1 Planteamiento del problema	2
1.2 Formulación del problema	3
1.3 Objetivos	3
1.4 Justificación del estudio	4
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	5
2.1 Antecedentes del estudio	5
2.2 Teoría sobre el tema	7
2.3 Bases teóricas	7
2.4 Hipótesis	18
2.5 Variables del estudio	19
2.6 Operacionalización de variables	19
CAPÍTULO III: DISEÑO METODOLÓGICO	22
3.1 Diseño y tipo de estudio	22
3.2 Población	22
3.3 Criterio de inclusión y exclusión	22
3.4. Muestra	22
3.5. Unidad de análisis	24
3.6. Marco muestral	24
3.7. Técnica e instrumentos de recolección de datos	24
3.8. Procesamiento y análisis de datos	26
3.9. Criterios éticos de la investigación	27
CAPÍTULO IV: RESULTADOS Y DISCUSIÓN	28
4.1. Resultados	28
4.2. Discusión	31
CONCLUSIONES	34
RECOMENDACIONES	35
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	36
ANEXOS	43

LISTA DE FIGURAS

Gráfico 1	Calidad del sueño de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021	Pág. 42
Gráfico 2	Nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021	43

LISTA DE TABLAS

Tabla 1	Calidad del sueño y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2021	Pág 44
Tabla 2	Características generales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021	44

LISTA DE ANEXOS

		Pág.
Anexo 1	índice de calidad del sueño de Pittsburg	57
Anexo 2	Cuestionario el inventario SISCO (sistémico cognoscitivista) del estrés académico	61
Anexo 3	Validación del instrumento por juicio de expertos	63
Anexo 4	Solicitud de autorización	65
Anexo 5	Documento de aceptación para la recolección de los datos	66
Anexo 6	Consentimiento informado	67
Anexo 7	Datos estadísticos complementarios	68
Anexo 8	Repositorio institucional digital	69

RESUMEN

Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén 2021

Mirian Gianela Cabanillas Araujo¹, Elena Vega Torres²

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, Filial Jaén. Metodología: Investigación no experimental de tipo descriptiva correlacional de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 140 participantes. Para medir la variable calidad del sueño, se utilizó el instrumento cuestionario Índice de Calidad del sueño de Pittsburg (ICSP), creado por Buysse et al. con una confiabilidad de 0,81 y para la variable nivel de estrés académico se utilizó el instrumento cuestionario Inventario SISCO (Sistémico Cognoscitivista) de Estrés Académico tomado por Barraza, obtuvo una confiabilidad de 0.9. Resultados: La calidad de sueño de los estudiantes de enfermería es regular (49,3%), malo (45,7%) y bueno (5%). El nivel de estrés fue moderado (55%), severo (22,9%) y leve (22,1%). Conclusión: Según la prueba de Pearson, existe relación significativa entre la calidad de sueño y nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén. ($p < 0.05$).

Palabras clave: Calidad del sueño, estrés académico, estudiantes de enfermería

¹Aspirante a Licenciada en Enfermería. Bach. Enf. Mirian Gianela Cabanillas Araujo, UNC - Filial Jaén.

²Elena Vega Torres. Dra. en Salud Pública. Docente Principal de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNC – Filial Jaén.

ABSTRACT

Sleep quality and level of academic stress in nursing students at the national university of Cajamarca branch Jaen 2021

Mirian Gianela Cabanillas Araujo¹, Elena Vega Torres²

The objective of the study was to determine the relationship between sleep quality and the level of academic stress of Nursing students of the National University of Cajamarca, Jaén branch. Methodology: Non-experimental cross-sectional correlational descriptive research. The sample made up of 140 participants. To measure the sleep quality variable, the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire instrument was used, created by Buysse et al.²⁸ with a reliability of 0.81, and for the variable level of academic stress the instrument was used. SISCO (Systemic Cognitive) Inventory of Academic Stress questionnaire taken by Barraza, obtained a reliability of 0.90. Results: The quality of sleep of nursing students is regular (49.3%), bad (45.7%) and good (5%). The level of stress was moderate (55%), severe (22.9%) and mild (22.1%). Conclusion: According to Pearson's test, there is a significant relationship between sleep quality and academic stress level in nursing students at the National University of Cajamarca Branch Jaén. ($p < 0.05$).

Keywords: Sleep quality, academic stress, nursing students.

1 Applicant for Bachelor of Nursing. Bach. nurse Mirian Gianela Cabanillas Araujo, UNC - Jaén Branch.

2 Elena Vega Torres. Dr. in Public Health. Principal Professor of the Faculty of Health Sciences of the UNC - Branch Jaén.

INTRODUCCIÓN

En la educación superior uno de los problemas de salud más relevantes en los estudiantes de enfermería es el incremento del nivel de estrés provocado por procesos de enseñanza, lo que ocasiona trastornos en el sueño. La calidad del sueño no solo es dormir bien durante la noche, sino que también afecta la atención de los estudiantes en las clases, la realización de las tareas, por ello, la calidad del sueño es un elemento propiciador de una buena calidad de vida¹.

Autores como Combes et al.² y Polo et al.³ indican que tener actividades extracurriculares reiteradamente, cursar el primer o último año de formación, tener un bajo rendimiento, elevada sobrecarga académica, tiempo corto para cumplir con las tareas, los exámenes, exposiciones, las prácticas clínicas, además, los problemas económicos, pueden ser variables que eleven el nivel de estrés en los estudiantes de enfermería a presentar estrés, lo que pueden generar mala calidad de sueño provocando somnolencia durante el día, disfunción diurna y que puede afectar el rendimiento académico. La razón de esta afectación del sueño es porque el estrés aumenta, debido a las respuestas fisiológicas y psicológicas del organismo⁴.

Para una institución educativa y aún más a nivel universitario es importante conocer lo que perciben los estudiantes de enfermería de la universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén respecto a la calidad del sueño y nivel de estrés académico

La investigación de tipo descriptiva correlacional de corte transversal, se realizó con el objetivo de Determinar la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, en una muestra de 140 participantes.

La investigación está organizada en cuatro capítulos: Capítulo I: el problema de investigación, Capítulo II: marco teórico, Capítulo III: Diseño metodológico, Capítulo IV: Resultados y discusión, luego las conclusiones y recomendaciones.

CAPÍTULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Planteamiento del problema

Los problemas del sueño constituyen una epidemia mundial que amenaza la salud y la calidad de vida de la población⁵. El 51,9% de los estudiantes universitarios de las facultades de humanidades, educación, ciencias de la salud y sociales padecen de mala calidad de sueño⁶.

Evidencias científicas muestran que los estudiantes universitarios tienen mala calidad de sueño, por diversos elementos como develarse para estudiar un día antes del examen, aplazar las tareas, la forma de administrar el tiempo de repaso, exámenes incongruentes con lo estudiado y enseñado, desconocimiento al tipo de pregunta en los exámenes, acercamiento de la fecha del examen, y la escasa práctica en las clases^{7,8}, situaciones que incrementa el nivel de estrés académico en los estudiantes.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) citado por Becerra⁹ indica que los docentes universitarios dedican pocas horas a la enseñanza sobre la importancia del sueño; a esto se le suma que las personas que presentan problemas para conciliar o mantener el sueño no se acercan a los servicios de salud para recibir una atención adecuada, sino que optan por automedicarse, generando consecuencias graves para su salud.

En el Perú, se encontró que el 67% de los estudiantes universitarios presentan mala calidad de sueño, debido a que padecen somnolencia durante el día (85,2%), tienen dificultad para quedarse dormidos (66,6%), despertar varias veces a lo largo de la noche (61,3%)¹⁰; es decir, el no dormir bien afecta la atención, concentración, el pensamiento crítico y la memoria¹¹.

En Lima, los alumnos universitarios que estudian letras presentan un nivel de estrés medianamente alto y alto, siendo los principales estresores las evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado para hacer los trabajos, el tipo de trabajo que solicitan los profesores, no entender los temas de clase, la competencia con los compañeros y la sobrecarga académica⁹.

En el contexto local, los estudiantes de Enfermería durante la vida universitaria enfrentan exigencias, desafíos y retos, lo que genera estrés académico debido al “exceso de tareas, “rendir tres exámenes al día”, “tiempo limitado para la entrega de tareas”, “el no trabajar en equipo”, como consecuencia afecta la calidad del sueño.

Por lo expuesto anteriormente, se planteó estudiar la calidad del sueño y el nivel del estrés en los estudiantes de Enfermería.

1.2. Formulación del problema

¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén 2021?

1.3 Objetivos

2.3.1 Objetivo general

- Determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén

2.3.2 Objetivos específicos

- Identificar la calidad del sueño en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén.

- Medir el nivel del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén

1.4 Justificación

En la etapa universitaria los estudiantes enfrentan situaciones de estrés, siendo más frecuente en estudiantes de ciencias de la salud como es Enfermería por la sobrecarga académica, las demandas de las tareas de las asignaturas teóricas y prácticas y la realización de exámenes parciales o finales lo que afecta su calidad del sueño, esta variable en salud es considerada como uno de los aspectos clínicos más importantes en las personas, sin embargo, es la menos comprendida, por lo que es necesario conocer la relación que existe entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería.

El estudio es relevante porque la información generada a través de la investigación permitirá a las autoridades universitarias diseñar estrategias, programas, tutorías individuales y grupales, con la finalidad de lograr controlar el estrés en el ámbito académico y mejorar la calidad del sueño en los estudiantes de enfermería.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1 Antecedentes del estudio

Internacional

Castillo y Barrios¹² realizaron una investigación con el objetivo de Describir el estrés académico de estudiantes de Enfermería de la ciudad de Cartagena-Colombia, 2017. Estudio de tipo descriptivo transversal. La muestra estuvo conformada por 587 estudiantes seleccionados mediante un muestreo probabilístico. Para medir el estrés académico, se utilizó el inventario SISCO. Resultados: El 89,6% de los participantes son mujeres, con una edad promedio de 20,2 años (DE = 2,52); el 43,4% pertenecía al estrato 2. El 90,8% manifestaron haber tenido momentos de preocupación durante el transcurso del semestre, el 42% reportó un nivel medio de estrés, siendo la fuente principal la sobrecarga académica derivada de la demanda de tareas con un 48,2% . La estrategia de afrontamiento más usada para canalizar el estrés fueron las actividades religiosas (41,7%). Conclusión: Los estudiantes de enfermería de Cartagena tienen niveles heterogéneos de estrés y se sienten nerviosos y preocupados por la carga académica de los semestres, lo que puede repercutir de forma negativa en su salud física y mental; pero puede ser atenuado con la promoción de prácticas que faciliten el intercambio social y la relajación.

Buttazzoni y Casadey¹³ estudiaron la Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Argentina, 2018, Investigación de tipo descriptivo correlacional. Muestra de 106 participantes. Los resultados indicaron, que el 66% de la muestra se ubican como “malos dormidores”. Mientras que el 34% como “buenos dormidores”, es decir, presentan buena calidad de sueño. El 7,9% de los sujetos tienen bajo nivel de estrés académico; el 41,6 % presentó nivel moderado; el 33,7% fue elevado nivel y el 16,8% nivel alto. Conclusión la calidad

del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

En Ecuador el año 2019 Arguello et al.¹⁴ investigaron la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de educación superior. Estudio de alcance descriptivo, transversal con diseño no experimental. La muestra estuvo constituida por 500 estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro y la Universidad Agraria del Ecuador. Resultados: 93,5% de los estudiantes evaluados presentan niveles de estrés, debido a la sobrecarga académica (31,7%). Conclusión, el estrés está relacionado con la calidad del sueño.

Nacional

Pretty¹⁵ realizó una investigación con la finalidad de establecer la relación entre la calidad de sueño y la adaptación a la vida universitaria, en estudiantes de letras del segundo año de estudios de una Universidad Privada de Lima 2016, en una muestra de 103 estudiantes. Utilizó el Inventario de Depresión de Beck 2 (BDI-II), el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), se encontró que la calidad de sueño está relacionada con cuatro de las dimensiones de la adaptación a la vida universitaria: carrera, personal, estudios, institucional. Además, identificaron que aquellos estudiantes que habían dejado su lugar de origen obtuvieron menor puntaje en la dimensión personal. Se concluye que la mayoría de los estudiantes padece de mala calidad de sueño.

Ojeda y Padilla¹⁶ investigaron calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios, la muestra estuvo constituida por 226 participantes de las facultades de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de la Universidad Católica de Santa María de Arequipa en el año 2018. Investigación de tipo Descriptivo- Correlacional, se utilizaron dos instrumentos el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario SISCO de Estrés Académico. Los hallazgos fueron que el 43,4% de los estudiantes presentaron calidad de sueño con alteraciones leves y el 82,7% estrés académico moderado. Concluyeron que existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de las facultades de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería.

2.2 Teoría sobre el tema

Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico (MSCE), Modelo creado por Barraza¹⁷, que tiene como base al modelo de sistemas y modelo transaccionalita. Su teoría propone dos supuestos: *Supuesto sistémico*: menciona que el ser humano interactúa con su entorno como un circuito de ingreso y salida de forma que busca lograr un equilibrio correcto. *Supuesto cognoscitivista*: menciona que la relación del ser humano y el medio depende de la valoración de las exigencias del ambiente, así como las estrategias y los medios para hacer frente a las exigencias.

El modelo explica cuando el ambiente presenta a la persona una exigencia o demanda. Estas exigencias son sometidas a valoración por parte del sujeto. En caso de considerar que las exigencias sobrepasan los recursos del individuo se convierte en estrés. El estrés entra al sistema y provoca un desequilibrio en la relación sistema persona. Para así buscar y determinar cuál es la mejor manera de hacer frente a esta situación. El sistema responde afrontando a las demandas externas. Una vez utilizadas las estrategias de manera exitosa, el sistema recupera su equilibrio, caso contrario se vuelve a realizar el mismo proceso con fin de lograr un éxito esperado.

2.3 Bases teóricas conceptuales

2.3.1 Calidad de sueño

El sueño es un estado de inconsciencia imprescindible para la vida, restablece los niveles oportunos de la actividad cerebral y el “equilibrio normal y natural” entre las diferentes funciones del sistema nervioso central; un ligero cambio o restricción del sueño puede deteriorar el rendimiento mental, físico y la productividad general¹⁸.

Para Borquez¹⁹ el sueño es una función biológica fundamental, los efectos de este no se limitan al propio organismo con la necesidad de restauración neurológica, sino que afectan al desarrollo y funcionamiento normal de las capacidades cognoscitivas e intelectuales de las personas.

Etapas del sueño

Para Poe et al.²⁰ existen cinco etapas del sueño

Fase I: es el periodo en que la persona pasa por una serie de síntomas clásicos del descanso como el adormecimiento corporal, también la activación cerebral en estado de alerta, hay disminución del ritmo alfa y beta que son los que predominan el descanso, presencia del tono muscular y ausencia de movimientos oculares rápidos, se estima que su duración es de 10 minutos.

Fase II: se caracteriza por un sueño más profundo, algunas funciones fisiológicas como el ritmo cardiaco y la respiración son lentas; esta fase es la que prepara al cuerpo para ingresar al reposo absoluto, presenta inhibición auditiva que impide el despertarse

Fase III: es una transición que da lugar hacia el sueño profundo, se caracteriza por la disminución en las ondas del EEG las cuales es más lentas y están completamente sincronizadas.

Fase IV: es cuando realmente existe un “sueño reparador” tanto para la mente como para el cuerpo, en esta fase se realizan los procesos de consolidación de la memoria y el aprendizaje, los cuales son altamente importantes en todo ser humano. En esta fase se pueden presentar imágenes mentales las cuales no conforman una historia ya que no cumplen la función de sueño, ocupa el 20% del sueño total y es una de las etapas claves ya que en esta se puede determinar si existe calidad de sueño o no.

Fase V o REM: se denomina por el movimiento rápido del ojo en todas las direcciones, en esta etapa existe gran movimiento cerebral, desconexión del tono muscular; en esta etapa se presentan los sueños y se capta la información debido a la carga cerebral.

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 corporal²¹.

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-REM²¹.

La calidad del sueño es la significación que se atribuye a una noche de descanso y el efecto positivo que tiene en la salud. Es dormir el tiempo necesario, en el ambiente y de la forma correcta, de la manera como el cuerpo lo necesita²².

Es decir, la calidad del sueño no solo se refiere a dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno con un adecuado nivel de atención para realizar las diferentes actividades académicas y otras.

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 ligera²³.

Factores que influyen negativamente en la calidad de sueño:

Inadecuado manejo del estrés. Lo ideal antes de ir dormir debemos estar relajados. por lo que es fundamental conocer técnicas de relajación que nos ayuden a conciliar el sueño²⁴.

Pensar constantemente en las tareas pendientes antes de dormir. Es importante anotar los pendientes en una lista para olvidarnos de ellos mientras dormimos.

Consumo excesivo de café, no ingerir bebidas estimulantes durante la tarde o noche

Consumo de alcohol, provoca depresión del sistema nervioso central y complica los cuadros de apnea del sueño

Consumo de nicotina, tiene efecto estimulante no se debe fumar antes de ir a dormir.

Consumo de algunos medicamentos sin prescripción del médico.

Toda persona tiene problemas y dependerá de cómo los enfrenta y qué importancia o relevancia le asignan. Un mismo problema puede destruir a una persona o hacerla más fuerte mentalmente depende de la percepción.

Iluminación, la luz artificial nocturna, hace que el cerebro entienda que aún está de día dejando de emitir la melatonina encargada de regular el sueño, por lo que debe entrar en lo menor posible luz a la habitación.

Realizar ejercicio físico antes de dormir, se debe realizar los ejercicios por las mañanas o por las tardes.

El incremento de los ruidos, por lo que los ruidos más de 30 decibeles en la hora de dormir hacen que se reduzca la producción de melatonina y aumente la secreción de cortisol, hormona relacionada con el estrés.

Cambios de temperatura ambiental, ocasionan despertar repetidas veces, cansancio, somnolencia, por lo que es importante controlar la temperatura ambiental para garantizar un descanso de calidad

Alimentación excesiva antes de irse a dormir o estomago vacío. La digestión es más lenta durante el sueño, lo que puede provocar problemas estomacales. Es importante que se evite consumir en la cena hidratos de carbono, picantes, grasas. La cena debe ser de preferencia una hora o más antes de dormir²⁴.

Mala calidad del colchón y almohada. Un colchón demasiado duro o suave puede provocarte problemas con la espalda. Busca uno que tenga soporte adecuado para la espalda. La altura de la almohada tiene que coincidir con tu posición para dormir. Si duermes boca abajo es conveniente una almohada suave y baja; si es boca arriba, una de mediana altura y si duermes de lado entonces una que tenga la altura suficiente para no dormir con el cuello torcido²⁴.

Posiciones inadecuadas para dormir. Busca aquella con la que te sientas más cómodo. Evita aquellas que no permitan una circulación sanguínea adecuada. No siempre se puede controlar esto debido a que nuestro cuerpo se mueve sin que nos demos cuenta durante el sueño. Dormir de lado, por ejemplo, evita que algunas personas ronquen demasiado. Esto se debe a que las vías respiratorias se bloquean menos²⁴.

Dimensiones de la calidad del sueño

Calidad de sueño subjetiva: es el reporte del número de horas que un sujeto cree que duerme²⁵.

Latencia de sueño: es el periodo de tiempo en minutos, transcurrido desde el momento de acostarse y el comienzo del sueño²⁵.

Duración del dormir: el tiempo empleado en el descanso absoluto²⁵.

Eficiencia habitual de sueño: es el porcentaje de horas de sueño efectivo entre el número de horas que una persona permanece en la cama²⁵.

Perturbaciones al dormir: es la dificultad relacionada con el hecho de dormir, como despertarse durante la noche o demasiado temprano, levantarse para ir al baño, no

poder respirar con facilidad, toser o roncar, tener frío o calor, sueños desagradables, dolor u otras razones²⁵.

Uso de medicamentos para dormir: cuando existe la presencia de alguna complicación médica²⁵.

Disfunción diurna: nivel inadecuado para realizar diferentes tareas durante el día²⁵.

2.3.2. Estrés académico

Estrés es un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como amenazantes para sus recursos y que pone en riesgo su bienestar²⁶.

Para Jerez, Oyarzo²⁷ es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones de una demanda de adaptación mayor que lo habitual, siendo percibidas por las personas como amenaza o peligro, para su integridad biológica o psicológica”.

“El estrés es una situación natural que experimenta el ser humano cuando está excesivamente ocupado o cuando se halla bajo presión”²⁸.

El estrés académico es un proceso sistémico, de carácter adaptativo y esencialmente psicológico, que se presenta a) cuando el alumno se ve sometido, en contextos escolares, a una serie de demandas que, bajo la valoración del propio alumno son considerados estresores (input); b) cuando estos estresores provocan un desequilibrio sistémico (situación estresante) que se manifiesta en una serie de síntomas (indicadores del desequilibrio); y c) cuando este desequilibrio obliga al alumno a realizar acciones de afrontamiento (output) para restaurar el equilibrio sistémico²⁹.

Dimensiones del estrés

A. Estresores

Los estresores que con mayor frecuencia se presentan son los estímulos del entorno o contexto universitario que generan presión o sobrecarga al estudiante, tenemos:

- *La competencia:* los estudiantes se integra a un entorno nuevo y se relaciona con los demás para buscar un objetivo, con la finalidad de sobresalir o terminar satisfactoriamente el semestre académico, resolviendo y compitiendo frente a las dificultades que se les presenten y lograr ser los mejores.

Sobrecarga de tareas y trabajos: la dificultad y complejidad de los trabajos encargados, evaluaciones e intervenciones orales, genera procesos de organización en el estudiante, con la finalidad de realizar oportunamente o deja para el final, si se entrega al último trae como consecuencia la sobrecarga de trabajos y genera estrés.

Personalidad y carácter del docente: La convivencia con nuevos docentes diferentes a los de sus colegios secundarios, genera interacciones con profesionales de personalidad y carácter distinto de los acostumbrados, por otro lado, el estudiante debe cumplir con las tareas encargadas según lo establecido en el cronograma del silabo, a fin de fortalecer su formación y evitar diferencias innecesarias con los docentes.

Evaluaciones: las evaluaciones por parte de los docentes, como: exámenes, ensayos, trabajos de investigación, genera interés, entusiasmo, y esfuerzo por entender los temas abordados en clase, a fin de obtener resultados favorables al culminar el semestre académico, este esfuerzo genera estrés en el estudiante cuando el estudio o repaso lo hace a última hora o acumula más de 2 exámenes en el mismo día.

Participación: es fundamental el involucramiento en la formación profesional por lo que es necesario la revisión e investigación en las distintas fuentes bibliográficas a fin de tener participación adecuada durante las exposiciones de temas encargados o mediante las intervenciones orales frecuentes, no suponer que el docente les facilitará todo.

Tiempo para cumplir con los trabajos: las fechas y los espacios temporales oportunos genera tiempo suficiente para poder cumplir con las tareas asignadas, sin embargo, si las fechas establecidas son muy cortas, y tienen evaluaciones y tareas de otras asignaturas se genera estrés.

Tipo de trabajo: Los trabajos encargados en la universidad son de distinto nivel de complejidad, dependiendo del año de estudios y de la exigencia del currículo de estudio, esto genera dificultades al estudiante cuando no ha sido entendida la exigencia, generando estrés²⁵.

B. Reacciones físicas

Todas las actividades académicas formativas en la vida universitaria exigen cada vez más preparación, lo que genera altos niveles de estrés y como consecuencia presenta reacciones físicas que impactan y dañan la salud, afectan el rendimiento académico; se describen las siguientes.

Trastornos en el sueño: en algunos momentos los estudiantes universitarios sufren de episodios aterradoros o situaciones desagradables durante su vida diaria que son estresantes, que al pasar al plano inconsciente suelen ser recordados durante el sueño.

Fatiga crónica: al tratar de cumplir diversas tareas producto de la acumulación de estas, los estudiantes, pasan noches sin dormir, por lo que, al no tener el descanso necesario, se presentará el agotamiento producto del estrés.

Cefaleas o migrañas: el sometimiento constante a tensiones físicas y mentales producto de los exámenes, trabajos encargados y la escasa alimentación, como consecuencia se desencadena estrés.

Problemas de digestión: la ingesta de alimento chatarra fuera del horario normal de alimentación, ocasionan problemas de salud como; dolor abdominal, diarrea, estreñimiento y ardor a nivel gástrico.

Rascarse, morderse las uñas: los procesos de onicofagia que padecen muchos estudiantes, se constituyen en hábito como respuesta ante procesos de estrés y ansiedad, generan alteración estética e infecciones.

Somnolencia: el no dormir las horas necesarias, el desvelarse por culminar algún trabajo o el uso frecuente del internet y de las redes sociales, a través de celulares, tabletas y laptops; el uso excesivo de estos aparatos tecnológicos puede ocasionar daño a la capacidad visual y generar cansancio, evidenciándose en los estudiantes dormidos durante la clase.

Dolores musculares: se presentan por la mala postura de sentarse, durante las clases o cuando se reúnen con sus amigos para tratar temas de estudios y personales, también por el tiempo que pasan más de dos horas en el ordenador ocasionando dolores de espalda o cuello²⁵.

C. Reacciones psicológicas

En los estudiantes universitarios se pueden presentar conductas psicológicas que causar daño a la salud en la propia persona y a quienes les rodea. Las reacciones psicológicas, que con mayor frecuencia se presentan son:

- *La inquietud:* es la incapacidad para relajarse y estar tranquilo, ante situaciones estresantes presentes en los estudiantes durante su vida universitaria.
- *Depresión o tristeza:* son sentimientos que pueden presentar los estudiantes como respuesta al estrés académico en el que se encuentran.
- *Ansiedad, angustia y desesperación:* Los estudiantes se encuentran en constante cambios sobre todo en lo académico, se pueden sentir ansiosos frente a un peligro, y pueden sentir angustia o desesperación al culminar el semestre, dependerá de los resultados si fueron favorables avanzaran al siguiente semestre.
- *Problemas de concentración:* pueden ser producto de problemas familiares, laborales o económicos, que dificultan una óptima

concentración en lo académico, que más adelante trae consigo consecuencias.

- *Comportamientos agresivos o aumento de irritabilidad*: La presencia prolongada de estrés, la influencia de amigos y familiares puede ocasionar en el estudiante estos comportamientos, como todo ser humano presenta problemas o conflictos, en ocasiones no lo resuelven de la mejor manera, sino que pueden herir a los demás utilizando expresiones ofensivas. Estas reacciones pueden llegar a prolongarse en el tiempo si es que no se intervienen de manera rápida²⁵.

D. Reacciones comportamentales

El estrés puede ocasionar cambios o modificaciones conductuales pueden ser propio de la persona o de manera social, creando un entorno no apto para vivir. Dentro de las reacciones comportamentales²¹, que se pueden presentar son:

- *El aislamiento de los demás*: el estudiante teme no caerle bien a los demás y prefiere alejarse.
- *El desgano*: depende si fue el estudiante, quien eligió la carrera a estudiar o fue obligado, forzar a alguien a algo que no le gusta lo pone en situaciones estresantes ya que no podrá rendir como él quiere, en las labores que exige la universidad.
- *El aumento o reducción del consumo de alimentos*: se presenta con mayor frecuencia cuando los estudiantes se encuentran en situaciones de estrés, sobre todo en tiempo de evaluaciones finales, esas situaciones les ocasiona la ansiedad de comer demasiado o como también la disminución del apetito.
- *La habilidad asertiva*: es tener claro las ideas o sentimientos sin dañar a otros, de manera que sea beneficiosa para el estudiante.

- *La elaboración de un plan:* es la planificación de estrategias y actividades, que el estudiante elaborara para cumplir con las exigencias académicas.
- *Elogios a sí mismo:* solo el estudiante sabe lo importante que es y lo mucho que puede hacer sobre todo en circunstancias estresantes.
- *La religiosidad:* se presenta cuando los estudiantes necesitan sentirse cercanos a Dios mediante oraciones o asistencia a misa, sobre todo en tiempos de evaluaciones donde tendrán que aprobar el curso, que les ocasiona estrés.
- *Ventilación y confidencias:* el no quedarse callado y decir lo que realmente siente para luego no arrepentir si es que no lo dijo antes²⁵.

2.4 Hipótesis

Hi: La relación es significativa entre la calidad del sueño y nivel de estrés en los alumnos de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Ho: La relación no es significativa entre la calidad del sueño y nivel de estrés en los alumnos de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

2.5 Variables del estudio

Variable 1: Calidad del sueño

Variable 2: Nivel de estrés

2.6 Operacionalización de las variables

Calidad de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021							
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Valor final	Tipo de variable	Escala de medición
Calidad del sueño	Indicador de salud que considera el tiempo suficiente, el ambiente y la forma correcta, de la manera como el cuerpo necesita descansar.	La calidad del sueño comprende las dimensiones: calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración del dormir, eficacia de sueño, perturbación del sueño, uso de medicamentos para dormir, y disfunción diurna.	Calidad subjetiva de sueño	6	Bueno: 37-54 Regular: 18-36 Malo 0-18	Cualitativa	Ordinal
			Latencia de sueño	2, 5 ^a			
			Duración del dormir	4			
			Eficacia habitual del sueño	1,3			
			Perturbación del sueño	5b, 5c,5d,5e, 5f,5g,5h,5i,5j			
			Uso de medicamentos para dormir.	7			
Disfunción diurna	8,9						

Calidad de vida y nivel de estrés en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial - Jaén, 2021

Nº	Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensión	Indicador	Valor final	Tipo de variable	Escala de medición
01	Estrés académico	Respuesta del cuerpo a condiciones externas que perturban el equilibrio emocional de la persona y afecta su rendimiento físico y académico.	El nivel de estrés está expresado en cuatro dimensiones: estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas, y reacciones comportamentales	Estresores.	<ul style="list-style-type: none"> - Competencia. - Trabajos. - Personalidad. - Evaluaciones. - Participación. - Tiempo limitado. - El tipo de trabajo 	<ul style="list-style-type: none"> - Leve: menor a 64 puntos. - Moderado: 64 – 86 puntos - Severo: mayor a 86 puntos 	Cualitativa	Ordinal
				Reacciones físicas	<ul style="list-style-type: none"> - Trastorno del sueño. - Fatiga crónica. - Dolor de cabeza. - Dolor abdominal. - Morderse las uñas. - Somnolencia. - Dolores musculares. 			
				Reacciones psicológicas	<ul style="list-style-type: none"> - Inquietud. - Depresión y tristeza. - Ansiedad y desesperación. - Concentración. - Irritabilidad. 			
				Reacciones comportamentales	<ul style="list-style-type: none"> - Aislamiento - Desgano de labores. - Consumo de alimentos. - Habilidad asertiva. - Elaboración de un plan. - Elogios - Religiosidad - Ventilación y Confidencias. 			

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1 Diseño y tipo de estudio

Estudio de diseño no experimental, tipo descriptivo, correlacional de corte transversal³⁰.

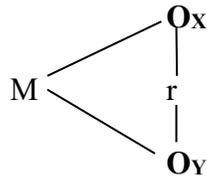
Es de *diseño no experimental*, porque la investigación no manipula las variables, solo se observó los fenómenos en su ambiente natural para luego ser analizados³⁰.

Es *descriptivo* porque se observó lo que ocurre con el fenómeno en estudio en condiciones naturales³⁰.

Es correlacional, porque se midió la relación entre la calidad del sueño y nivel de estrés académico³⁰.

De corte transversal porque se recolectó los datos en un determinado momento³⁰.

El diagrama para el estudio es el siguiente:



Donde:

M = Muestra de estudiantes de la Escuela de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén.

Ox = Calidad del sueño

Oy = Nivel de estrés

r = relación

3.2 Población

Estuvo constituida por 220 estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, matriculados en el ciclo 2021-I.

3.3 Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión

- Estudiantes matriculados en el periodo académico 2021 - I
- Estudiantes de ambos sexos

Criterios de exclusión

- Estudiantes que no cumplen con el llenado de las respuestas del cuestionario.

3.4 Muestra

El tamaño de la muestra se determinó mediante la fórmula estadística para poblaciones finitas, donde se calcula con un error estándar del 5% (0,05) y un nivel de confianza del 95%.

$$n = \frac{Z^2 pq \cdot N}{E^2 (N-1) + Z^2 \cdot pq}$$

Dónde:

n: Muestra

Z: Nivel de confianza del 95% (2)

P: Probabilidad de éxito 60%: 0.6

Q: Probabilidad de fracaso, 40%:0.4

E: Nivel de error, 05%:0.05

N: Población: 220

n= 140

La muestra estuvo conformada por 140 estudiantes de Enfermería.

La muestra se obtuvo mediante el muestreo probabilístico estratificado por ciclo de estudios, que estuvo conformado por estudiantes de: I, II, III, IV y V

Estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, según ciclo de estudio 2021- I

Ciclo	Nh	Nh/N (0,636)	Nh. N
I	46	29,2	29
II	48	30,5	31
III	67	42,6	43
IV	49	31,1	31
V	10	6,3	6
Total	220		140

3.5 Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén, matriculados en el ciclo 2021-I.

3.6 Marco muestral

Se utilizó el listado de alumnos de primero al quinto año de estudios de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén, correspondiente al periodo académico 2021-I.

3.7 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para evaluar la variable calidad del sueño se utilizó la técnica encuesta y como instrumento un cuestionario denominado: Índice de Calidad del sueño de Pittsburg (ICSP) fue creado en Estados Unidos por Buysse et al.³¹ en el año

1989 mide la calidad de sueño durante el mes previo, ha sido validado al español por Royuela y Macías³² en el año 1997 con un Alfa de Cronbach de 0,81 y Pretty¹⁵ en el año 2016 validó al instrumento en Lima y obtuvo una consistencia interna de .74; y en los coeficientes de correlación obtuvieron: .75 para calidad subjetiva del sueño; .70 para latencia del sueño; .69 para duración del sueño; .46 para eficiencia habitual del sueño; 0.42 para perturbaciones del sueño; .32 para utilización de medicación para dormir y finalmente, 70 para disfunción diurna.

El índice de calidad de sueño consta de 18 ítems agrupados en siete componentes; calidad de sueño subjetiva, reporta el número de horas que un sujeto cree que duerme (ítem 9), latencia del sueño, mide el tiempo que un sujeto tarda en dormirse en minutos (ítem 2 y 5a), duración del sueño, (ítem 4), eficiencia habitual del sueño, valora el porcentaje de tiempo que el sujeto cree estar dormido sobre el tiempo que permanece acostado (ítems 1, 3), perturbaciones del sueño, interroga acerca de la frecuencia de alteraciones tales como: calor, frío, ronquidos o necesidad de levantarse para ir al baño (ítem 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i y 5j), uso de medicación para dormir (ítem 6) y disfunción durante el día, valora el nivel inadecuado para realizar diferentes tareas durante el día (ítem 7 y 8) (Anexo 1).

Para la variable nivel de estrés se utilizó la técnica encuesta y como instrumento el cuestionario denominado Inventario SISCO (Sistémico Cognoscitivista) de Estrés Académico, modificado, estandarizado y adaptado por Barraza¹⁷ en Durango en México, con una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0.90; este instrumento fue adaptado, validado y aplicado, en Perú por Levano³³ en Ica obtuvo una confiabilidad Alfa de Cronbach de 0,86 considerada alta.

El instrumento está estructurado con 30 ítems tipo escala de Likert con el intervalo de respuesta: nunca (1), rara vez (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

Las dimensiones se distribuyen en: 8 ítems, que permite identificar la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, 12 ítems, que ayudan a identificar la frecuencia con que se presenta los síntomas y reacciones psicológicas al estímulo estresor, y 8 ítems, que permite identificar las reacciones comportamentales (Anexo 2).

La variable fue medida según las dimensiones y categorías siguientes:

Dimensión	Categoría		
Estresores	Leve: < 22	Moderado: 22-29	Severo: > 29
Reacciones físicas	Leve: < 13	Moderado: 13-21	Severo: >21
Reacciones psicológicas	Leve: < 8	Moderado: 8 a 15	Severo: > 15
Reacciones comportamentales	Leve: < 17	Moderado: 17-24	Severo: > 24
Valoración global:	Leve: < 64 puntos	Moderado: 64 a 86 puntos	Severo: > 86 puntos.

El instrumento a pesar de haber sido validado, se realizó la validez del contenido del cuestionario mediante tres jueces expertos en el tema y en investigación, quienes dieron su apreciación en cuanto a la claridad, pertinencia y coherencia de los ítems (Anexo 3).

3.8 Procedimiento para la recolección de datos

- a) Para la ejecución del estudio se solicitó la autorización a la directora de la Escuela Académico Profesional de Enfermería Filial Jaén (Anexo 4, 5)
- b) Posteriormente se les comunicó vía correo institucional a los estudiantes el objetivo y metodología del estudio, y a los que aceptaron se les envió el consentimiento informado, y se les solicitó su dirección para la aplicación de los instrumentos. Se inició con el cuestionario Escala de calidad de sueño de Pittsburgh en un tiempo aproximado de 15 minutos, posteriormente el cuestionario del estrés académico en un tiempo de 20 minutos, precisando que debe ser respondido todos los ítems, se generó una base de datos en Excel, que sirvió para el procesamiento de los datos.

3.9 Procesamiento y análisis de la información

La información obtenida fue procesada y analizada en el programa Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) versión 25.0, para lo cual se construyó una base de datos, que fueron presentados en tablas de entrada simple, tablas de contingencia y gráficos. Para la correlación de variables se utilizó el estadístico de Pearson y para el análisis se tuvo en cuenta el marco teórico.

3.10 Criterios éticos de la investigación

Principio de respeto a las personas: principio que comprende el derecho a la autodeterminación y el derecho irrestricto a la información³⁴. Los participantes decidieron libremente si participan o no a través del consentimiento informado. Además, se aseguró la confidencialidad de la información obtenida (Anexo 6).

Principio de beneficencia: Trata de no hacer daño y acrecentar al máximo los beneficios y disminuir los daños posibles³⁴. Los participantes del estudio no fueron expuestos a situaciones que afecte su persona.

Principio de justicia: Este principio comprende el derecho al trato justo y a la privacidad de los sujetos en el estudio³⁴. Los participantes fueron tratados sin prejuicios, ni discriminaciones.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1 Resultados

De los 140 estudiantes de enfermería encuestados, la edad que predominó fue 18 años comprendida entre 16 a 20 años de edad (52,9%), sexo femenino (75,7%), proceden de zona urbana (52,1%) y de zona rural (47,9%), de estado civil soltero (92,1%), pertenecen a la religión católica (80%), y se dedican a estudiar (70,7%).

4.1.1 Calidad del sueño

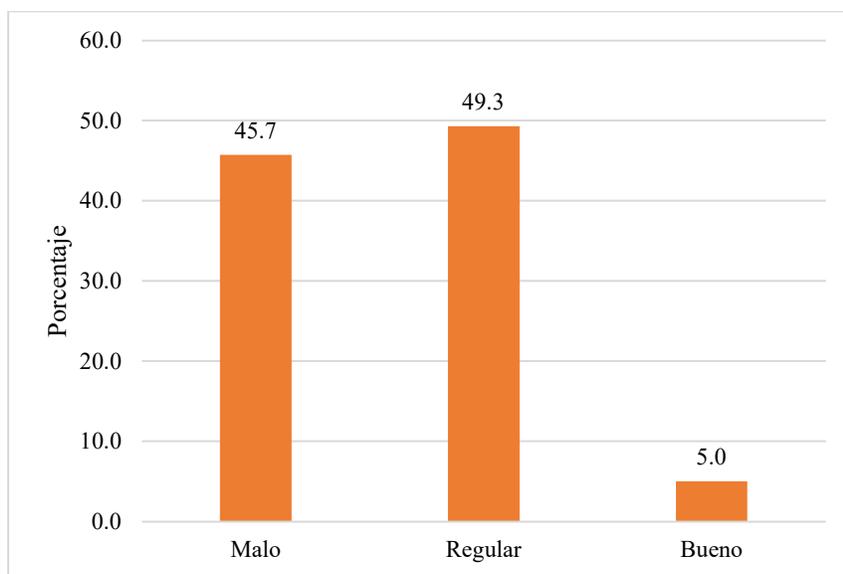


Figura 1. Calidad del sueño de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021

La gráfica 1 indica que la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería es regular (49,3%), malo (45,7%) y bueno (5%).

4.1.2 Nivel de estrés académico

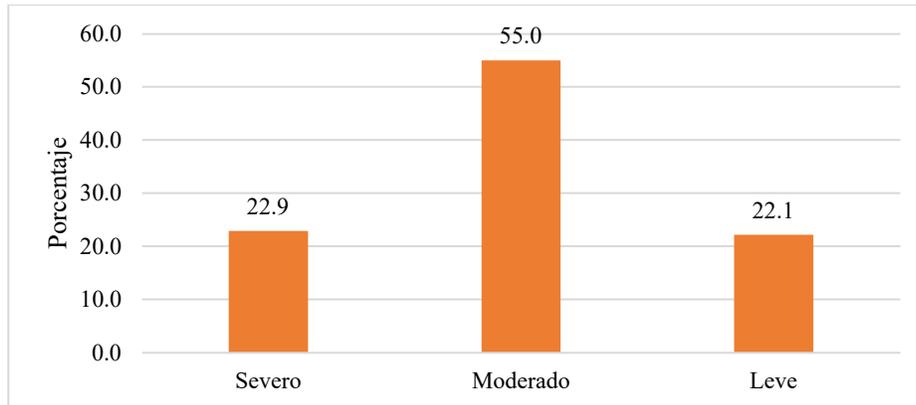


Figura 2. Nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021

La gráfica 2 muestra que los estudiantes de enfermería tuvieron nivel de estrés moderado (55%), severo (22,9%) y leve (22,1%).

4.1.3 Relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico

Tabla 1. Calidad del sueño y el nivel de estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén, 2021

Nivel de estrés académico	Nivel de calidad del sueño						Total	
	Malo		Regular		Bueno			
	Nr o.	%	Nr o.	%	Nr o.	%	Nr o.	%
Severo	10	7,1	20	14,3	2	1,4	32	22,9
Moderado	34	24,3	43	30,7	0	0	77	55,0
Leve	20	14,3	6	4,3	5	3,6	31	22,1
Total	64	45,7	69	49,3	7	5,0	140	100

En la Tabla 1, se muestra que el 30,7% de los estudiantes de enfermería tienen una calidad de vida regular y un nivel de estrés moderado; seguido del 24,3% con calidad del sueño malo y un nivel de estrés moderado; y un 3,6 % con calidad de sueño bueno y un nivel de estrés leve.

Como el valor de significancia es $0.01 > 0.05$ rechazamos la hipótesis de investigación y aceptamos la hipótesis nula, lo que indica que hay una relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén ($p < 0,05$).

4.2 Discusión

Los hallazgos del estudio muestran que los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén presentan regular y mala calidad del sueño. Estos resultados se relacionan con el estudio de Ríos³⁵ Butazzoni et al.¹³ Pretty¹⁵ quienes encontraron que los participantes del estudio presentan regular y mala calidad del sueño a la hora de dormir, lo que afecta su rendimiento académico de los estudiantes. Sin embargo, los hallazgos del estudio no coinciden con Ojeda y Padilla¹² quienes encontraron que los estudiantes de enfermería, tienen leve calidad del sueño.

La mala calidad del sueño puede afectar de manera negativa al organismo de diversas formas como dificultad en la visión, sensación de ardor en los ojos al trabajar frente a la computadora, sensibilidad a la luz, reducción de la capacidad de concentración y de lectura, cansancio constante, falta de energía e irritabilidad³⁶.

Al respecto, es importante que el estudiante universitario tenga una buena calidad del sueño, esto implica que debe dormir un promedio de 7 a 8 horas diarias, para que pueda realizar sus actividades con normalidad, pensar con claridad y reaccionar con rapidez³⁶.

En cuanto al nivel del estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén es moderado. Este resultado es similar a los hallazgos arribados por Ojeda y Padilla¹². Resultados distintos encontró Buttazzoni y Casadey⁹, que los estudiantes universitarios tienen bajos niveles de estrés académico.

Los estudiantes universitarios de ciencias de la salud como los de enfermería durante el proceso de formación, están expuestos a múltiples situaciones generadoras de estrés, siendo las principales fuentes de estímulos estresores: la sobrecarga académica, las evaluaciones de los profesores teóricas y prácticas; la falta de tiempo para poder cumplir con las tareas, la exposición de trabajos en clase,; también el trabajar en grupo, la competitividad entre compañeros y la presión familiar por obtener resultados adecuados³⁷.

Además, García³⁸ y Tessa³⁹ señalaron que, los estudiantes de enfermería se enfrentan a situaciones de estrés en las prácticas clínicas, por la enfermedad de los pacientes, el sufrimiento, el dolor y la muerte. Los estudiantes de ciencias de la salud se exponen a una fuente adicional de estrés en comparación con los de otras carreras universitarias.

Se puede decir, que, a mayor exigencia académica, se incrementa el nivel de estrés académico es los estudiantes de enfermería.

Por ello, es importante la identificación temprana del estrés académico en los estudiantes de enfermería, lo que permitirá potenciar estrategias de afrontamiento y diseñar programas de bienestar que garanticen un mejor desempeño y calidad de vida de este grupo universitario⁴⁰.

En cuanto a la relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico. Hallazgos similares presentaron Allende-Rayme et al.⁴¹ Arguello et al.¹⁴, Ojeda y Padilla¹⁶ quienes encontraron que existe relación significativa entre las variables. Garay⁴² indica que a mayor calidad de sueño menor nivel de estrés en los estudiantes de enfermería y viceversa.

Al respecto Allende-Rayme et al.⁴¹ y Verdugo et al.⁴³ demuestran que la calidad del sueño no solo es un factor determinante de la salud, sino que es un elemento esencial de una buena calidad de sueño y un adecuado nivel de atención en el cuidado de la salud de la población.

El estudio encuentra sustento en el modelo sistémico cognitivo del estrés académico según Barraza¹⁷ quien señala que los estudiantes de enfermería día a día enfrentan exigencias académicas como tareas, exámenes, reuniones grupales, eventos que un estudiante universitario realiza constantemente a lo largo de su proceso de aprendizaje y cuando estas exigencias sobrepasan los recursos del estudiante se convierte en estrés, provocando un desequilibrio interno, que afecta el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su conducta y el deterioro de la salud mental.

Es decir, los estresores académicos provocan un desequilibrio sistémico con manifestación en una serie de síntomas; el estudiante de enfermería es quien debe hacer frente a esta situación utilizando estrategias de afrontamiento para restaurar su equilibrio, caso contrario seguirá realizando el mismo proceso hasta lograr recuperar su salud.

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Cerca de la mitad de los estudiantes de Enfermería evaluados tienen regular y mala calidad del sueño.
- El nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería es moderado; mientras que un número no significativo de estudiantes no presentan estrés.
- Se concluye que existe relación significativa entre la calidad de sueño y estrés académico en los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca – Filial Jaén.

Recomendaciones

- Se recomienda a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén gestionar la implementación de la oficina de Bienestar Estudiantil, con recursos humanos y materiales con la finalidad de atender oportunamente los problemas de salud mental y evitar complicaciones de mayor magnitud en los estudiantes de Enfermería.
- Una de las actividades académicas de la Escuela Académico Profesional de Enfermería, es evaluar el nivel de estrés a través de la aplicación de un instrumento validado con profesionales calificados para prevenir problemas posteriores en los estudiantes universitarios.
- La Escuela Académico Profesional de Enfermería debe implementar un plan de intervención que incluya las técnicas de relajación, meditación, musicoterapia, ejercicios, dibujar, deporte, entre otras para disminuir el nivel de estrés académico y mejorar la calidad de sueño de la población universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Álvarez-silva LA, Gallegos-Luna RM, Herrera-López, PS. Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior Academic stress in Higher Technology students Ecuador;2018. [Consultado 20 junio de 2022]. (28), 193–209. Disponible en: <file:///C:/Users/USUARIO/Downloads/2100-Texto%20del%20art%C3%ADculo-13129-1-10-20180228.pdf>
2. Combes J, Sarubbi E, Castaldo RI y Chirre AE. Estrés Y Cefaleas Vasculares En Estudiantes Universitarios. Argentina; 2014. [Consultado 15 junio de 2022]. Disponible en: <https://www.aacademica.org/000-035/369.pdf>
3. Polo A, Hernández JM, Pozo C. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Madrid, 2013 Vol 9 (3). [Consultado 15 junio de 2022]. Disponible en: <http://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/19028/18052>
4. Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Revista de La Facultad de Medicina de La UNAM México; 201. [Consultado 15 junio de 2022]. 56(4): 5–14. Disponible en: <http://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v56n4/v56n4a2.pdf>
5. Sociedad Mundial del sueño. El sueño. Estados Unidos: Nueva York; 2018
6. Fontana S, Raimondi W, & Rizzo M. Calidad de sueño y atención en una muestra de estudiantes universitarios. Medwave, Chile; 2014. 14(8).
7. Agudelo HAM, Rodríguez S S, Vivanco D, Aristizábal N, Berrio MC, y Alpi SV. Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitarios: un estudio piloto. Psicología y salud. Colombia;2014. 15(1), 57-68.
8. Zárate N, Soto M, Castro M & Quintero J. Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. Revista De La Alta Tecnología Y Sociedad. México; 2017. 9(4), 92-98.
9. Becerra AIM. Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios. Pontifica Universidad Católica. Lima; 2018. [Consultado 20 setiembre

- de 2021]. Disponible en: [¿Perúhttps://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12664/Becerra_Rodriguez_Relaciones_calidad_sue%C3%B1o1.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12664/Becerra_Rodriguez_Relaciones_calidad_sue%C3%B1o1.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
10. Monterrosa A, Ulloque L, Carriazo S. Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Duazary*. Cartagena; 2014. Vol. 11(2), 85- 97.
 11. Alhola P, Polo-Kantola P. Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*. 2007. 3(5): 553-567.
 12. Castillo Y, Barrios A. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia, 2017.[Consultado 9 de octubre de 2022]. Disponible en: [https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20\(2018-II\)/145256681002/](https://revistas.javeriana.edu.co/files-articulos/IE/20-2%20(2018-II)/145256681002/)
 13. Buttazzoni MB y Casadey GE. Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Argentina; 2018. [Consultado 22 agosto de 2021]. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
 14. Arguello EE, Jiménez LL, Onofre ES, Ortiz DY, Guillen MA. Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior. *Educador*; 2019 [2 de octubre de 2019]. Disponible en: [file:///C:/Users/Elena/Documents/Mirian/1182-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5141-3-10-20200407%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/Elena/Documents/Mirian/1182-Texto%20del%20art%C3%ADculo-5141-3-10-20200407%20(1).pdf)
 15. Pretty B. Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios. [Tesis de Licenciatura]. Pontificia Universidad Católica del Perú: 2016. [Consultado 28 agosto de 2021]. Disponible en: http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY_sarco_benjamin_calidad_de_sue%C3%B1o.pdf?sequence=1&isAllowed=y

16. Ojeda JM, Padilla EV. Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios. Universidad Católica de Santa María. Arequipa; 2018 .[Consultado 20 agosto de 2021]. Disponible en: <https://1library.co/document/zlgmj9gy-calidad-sueno-estres-academico-estudiantes-universitarios.html>
17. Barraza A. Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. Revista electrónica Psicología Científica. 2006. [Consultado 22 setiembre de 2021]. Disponible eb: <http://www.pasicologiacientifica.com>
18. Fairholme CP, Manber R. Sleep, Emotions, and Emotion Regulation: An Overview. In K. A. Babson & M. T. Feldner (Eds.), *Sleep and affect : assessment, theory, and clinical implications* (págs. 45–68). Londres: Elsevier. 2015. [Consultado 12 de agosto de 2021]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=LnGDBAAAQBAJ&pg=PA478&lpg=PA478&dq=10.1016/k.smr.v.2009.10.007&source=bl&ots=anbZ3uK3oI&sig=7YkYbS_8kpMsd3BifemfKGdmbTw&hl=es&sa=X&ved=0ahUKEwjE7PLTpMvYAhUEMd8KHQpUADAQ6AEIMTAB#v=onepage&q=10.1016%2Fk.smr.v.2009.10.007&f
19. Borquez P. Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud auto-percibida en estudiantes universitarios. Eureka. 20118. (1), 80-91.
20. Poe G, Walsh C & Bjorness T. Cognitive Neuroscience of Sleep. *Prog Brain Res*, 185, 1–19. [Consultado 12 agosto de 2021]. Recuperado de doi.org/10.1016/j.neuron.2010.
21. Aguilar M. Análisis del sueño en niños con diagnóstico de trastorno específico del lenguaje. [Tesis de licenciatura]. Universidad de Sevilla. 2000. [Consultado 15 de agosto de 2021]. Disponible en: [https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/61110/Proyecto de Tesis María Aguilar Andújar.pdf?sequence=1](https://idus.us.es/xmlui/bitstream/handle/11441/61110/Proyecto%20de%20Tesis%20María%20Aguilar%20Andújar.pdf?sequence=1)
22. Luna-Solis Y, Robles-Arana Y & Agüero-Palacios Y. Validación Del Índice De Calidad De Sueño De Pittsburgh En Una Muestra Peruana. *Anales de Salud Mental*. 2015. [Consultado 15 agosto de 2021]. 31(2): 23–30. Disponible en: <http://www.insm.gob.pe/ojsinsm/index.php/Revista1/article/viewFile/15/14>

23. Aquino J. Adaptación a la vida universitaria y resiliencia en becarios. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Perú; 2016. [Consultado 22 agosto de 2021]. Disponible en: <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7706>
24. Padilla R. Factores que afectan la calidad de sueño. 2021. [Consultado 23 agosto de 2021]. Disponible en: <https://www.gfdesarrollo.com/2021/03/10/factores-que-afectan-la-calidad-de-sueno/>
25. Granados-Carrasco Z, Bartra-Aguinaga A, Bendezú-Barnuevo D, Huamanchumo-Merino J, Hurtado-Noblecilla E, Jiménez-Flores J, Chang-Dávila D. Sleep quality in a Lambayeque's faculty of medicine. *An Fac Med.*, 2013. 74(4), [Consultado 22 agosto de 2021]. 311–314. Disponible en: <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v74n4/a08v74n4.pdf>
26. Águila B, Castillo M, Monteagudo R & Achon Z. Estrés académico *Academic. Edumecentro*, 2015. [Consultado 24 agosto de 2021]. 7(2), 163–178. Disponible en; <http://www.revedumecentro.sld.cu>
27. Jerez M, Oyarzo C. Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, 2015. [Consultado 25 agosto de 2021]. 53(3), 149–157. Disponible en: <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
28. Hugo LE, Méndez AMM, Cruz DLÁ. Frecuencia e intensidad del estrés en estudiantes de licenciatura. 2014.
29. Vizoso C, Arias O. Estresores académicos percibidos por estudiantes universitarios y su relación con el burnout y el rendimiento académicos. Universidad. Barcelona, España; 2016 [Consultado 28 agosto de 2021]. Vol 46(2). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.anpsic.2016.07.006>.
30. Hernández R, Fernández C, Baptista M. Metodología de la investigación. Sexta edición. México: Mc Graw-Hill, 2015 [Consultado el 27 de abril de 2020]. Disponible en: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp->

content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-
edicion.compressed.pdf

31. Buysse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Res* 1989;28:193-213.
32. Royuela A, Macías JA. Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño* 1997;9:81-94.
33. Lévano. Nivel de estrés y adaptación a la vida universitaria En estudiantes de I a VIII ciclo escuela profesional de enfermería de la Universidad Privada San Juan Bautista. Ica, 2018. [Consultado 9 de marzo de 2021]. Disponible en: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/handle/upsjb/2378>
34. Álvarez P. Ética e investigación. *bol.redipe* [Internet].2018. [Consultado 10 de septiembre de 2021]; Vol7 (2):122-49. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/434>
35. Ríos RA. Calidad de sueño en estudiantes de enfermería, Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión. Huacho, 2018. [Consultado 20 junio de 2022]. Disponible: <http://repositorio.unjfsc.edu.pe/bitstream/handle/unjfsc/3634/calidad%20de%20sue%c3%91o%20en%20estudiantes%20de%20enfermer%c3%8da%20unjfsc%202018-%20tesis.pdf?sequence=1&isallowed=y>, 2019.
36. Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre Información General: Sueño Saludable. Departamento de Salud y Servicios Humanos del Instituto Nacional de Salud. Maryland, Estados Unidos; 2013. Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A_Glance_SPANISH_Final.pdf
37. García R, Pérez F, Pérez J, Natividad L. Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Rev Latinoam Psicol.* 2012;44(2):143-54.
38. García J, Labajos M, Fernández F. Características personales de los estudiantes de enfermería que les hacen vulnerables al estrés. *Enfermería Docente.* 2014;1(102):20-6.

39. Tessa R. Factores estresores percibidos por los estudiantes de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica del Uruguay en la práctica clínica. *Rev Colomb Enferm.* 2015;10(10):27-34.
40. Castillo IY, Barrios A, Alvis LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia, 2016 <https://www.redalyc.org/journal/1452/145256681002/html/>
41. Al lende-Rayme FR, Acuña-Vila JH, De la Cruz-Vargas JA
Estrés académico y calidad de sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Lima;2022 70(3)*
<https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/93475/81092>
42. Garay PY. Calidad de vida y estrés en los estudiantes de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad de Huánuco; 2016 <http://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/745;jsessionid=636C4B0B81ED9FB025B3193C6377F13D>
43. Verdugo MA, Martín M. Autodeterminación y calidad de vida en salud mental: dos conceptos emergentes. *Salud Mental.* [Internet] 2002[citado 8 de agosto de 2021];25(4):10. Disponible en: <https://www.medi-graphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>

ANEXOS

ANEXO 1

CALIDAD DEL SUEÑO DE PITTSBURG

Instrucciones

Estimado estudiante solicito su colaboración contestando con sinceridad las alternativas que usted considere pertinente en este cuestionario del trabajo de investigación, que tiene como objetivo determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de estrés académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, Filial Jaén. Es anónimo y se garantiza la confidencialidad. Gracias.

I. Datos generales

1. Edad

- a) 17-21 () b) 21-24 () c) 25 a más ()

2. Sexo:

- a) Femenino c) Masculino

3. Ciclo de estudios:

4. Lugar de procedencia:

- a) Zona rural b) Zona urbana

5. Estado civil:

- a) Soltero b) Casado c) Conviviente

6. Religión

- a) Católico b) Evangélico c) Otro

7. Ocupación

- a) Solo estudia () b) Estudia y trabaja

II. Calidad del sueño

1. Durante el último mes ¿Cuál ha sido, normalmente tu hora de acostarse?
 - a) 10 de noche
 - b) 11 de noche
 - c) 12 de noche
 - d) Más de 12 de noche

2. Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo tardas habitualmente en dormir?

3. Durante el último mes, ¿A qué hora habitualmente te has levantado por las mañanas?

4. Durante el último mes, ¿Cuántas horas calculas verdaderamente haber dormido cada noche?

5. Durante el último mes, cuantas veces has tenido problemas para dormir a causa de:
 - a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

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	()

 - b) Despertarse durante la noche o de madrugada

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	()

 - c) Tener que levantarse para ir al servicio

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	()

 - d) No poder respirar bien

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	()

 - e) Toser o roncar ruidosamente

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	()

- f) Sentir frío
- | | |
|------------------------------|-----|
| 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 | () |
- g) Sentir demasiado calor
- | | |
|------------------------------|-----|
| 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 | () |
- h) Tener pesadillas o “malos sueños”
- | | |
|------------------------------|-----|
| 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 | () |
- i) Sufrir dolores
- | | |
|------------------------------|-----|
| 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 | () |
- j) Otras razones..... (descríbelas)
- | | |
|------------------------------|-----|
| 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 | () |
- 6) Durante el último mes, ¿cómo valoras, en conjunto, la calidad de tu sueño?
- | | |
|----------------|-----|
| Bastante buena | () |
| Buena | () |
| Mala | () |
| Bastante mala | () |
- 7) Durante el último mes ¿Cuántas veces habrás tomado medicamentos (por tu cuenta o con receta 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 has sentido somnolencia mientras comías o desarrollabas otra actividad?
- | | |
|------------------------------|-----|
| Ninguna vez en el último mes | () |
| Menos de una vez a la semana | () |

- Una o dos veces a la semana ()
- Tres o más veces a la semana ()

9) Durante el último mes ¿tuviste problema para sentirte animado (a) para realizar las actividades cotidianas que tenías que cumplir?

- 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 ()

Gracias por su colaboración

ANEXO 2

CUESTIONARIO EL INVENTARIO SISCO (SISTÉMICO COGNOSCITIVISTA) DEL ESTRÉS ACADÉMICO

Instrucciones:

Lea con atención los enunciados que a continuación se presentan y señala el nivel de estrés académico de nunca o siempre que tienes con cada una de las preguntas, marcado con una aspa (X) la alternativa elegida.

I. ESTRÉS ACADÉMICO

Estresores A:		Nunca 1	Rara Ve 2	Algunas veces 3	Casi siempre 4	Siempre 5
1	La competencia con los compañeros de grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos					
3	La personalidad y el carácter de los licenciados.					
4	Las evaluaciones de los licenciados (Exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	No entender los temas que se abordan en clases.					
6	La participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
7	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
8	Al tipo de trabajo que piden los profesores (consulta de temas, resumen y mapas mentales)					
Reacciones físicas						
9	Tiene trastornos del sueño (insomnio o pesadillas).					
10	Tiene fatiga (cansancio, permanente).					
11	Siente dolores de cabeza o migrañas.					

12	Tiene problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea.					
13	Tiende a rascarse, morderse las uñas, etc.					
13	Siente somnolencia o mayor necesidad de dormir.					
14	Siente dolores musculares (dolor de cuello o espalda)					
Reacciones psicológicas						
15	Siente inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
16	Tiene sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
17	Siente ansiedad, angustia o desesperación.					
18	Tiene problemas de concentración					
19	Tiene sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.					
Reacciones comportamentales						
20	Padece de aislamiento de los demás.					
21	Siente desgano para realizar las labores universitarias.					
22	Experimenta aumento o reducción del consumo de alimentos.					
23	Tiene habilidad asertiva (defiende sus preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros).					
24	Elabora un plan y ejecuta sus tareas.					
25	Tiene elogios a sí mismo.					
26	Asiste a misa y realiza oraciones.					
27	Confía en los demás.					

ANEXO 3

VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

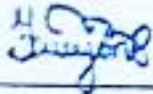
CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDEZ		
APLICABLE	<input checked="" type="checkbox"/>	NO APLICABLE
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES		
Validado por: <i>Yadira Corral</i>	D.N.I: <i>47151980</i>	Fecha: <i>05/12/21</i>
Firma: 	Teléfono: <i>961313249</i>	E-mail:
Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDEZ		
APLICABLE	<input checked="" type="checkbox"/>	NO APLICABLE
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES		
Validado por: SANDRA DIANA TAPIA ESPINOZA	D.N.I: <i>43186795</i>	Fecha: <i>10/12/2021</i>
	Teléfono: <i>969976682</i>	E-mail: sandra_tapia@ormail.ec
Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		

CONSTANCIA DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

VALIDEZ		
APLICABLE	X	NO APLICABLE
APLICABLE ATENDIENDO A LAS OBSERVACIONES		
Validado por: M.Cs. Yudelly Torrejón Rodríguez	D.N.I: 41674352	Fecha: 07/12/21
Firma: 	Teléfono: 956070954	E-mail: yudellytorrejonrodriguez@gmail.com
Tomado de Yadira Corral en validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos		

ANEXO 4

SOLICITUD DE AUTORIZACIÓN

“Año del Bicentenario del Perú: 200 años de Independencia”

SOLICITO PERMISO PARA APLICAR EL INSTRUMENTO DE MI PROYECTO DE TESIS

**SEÑORA COORDINADORA DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE
ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAEN**

CABANILLAS ARAUJO MIRIAN GIANELA, Bachiller en Enfermería, egresada de esta casa superior de estudios identificado con DNI N° 70052824, con código SUNEDU 2014280006, correo electrónico: mcabanillasa14@unc.edu.pe, teléfono N° 947004443, con domicilio en la Calle Capellán Duarez 125, de la ciudad de Jaén, ante Ud. con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente:

Que, siendo necesario continuar con los trámites administrativos con mi proyecto de tesis titulado: **“Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial Jaén 2021”**, necesito el permiso para aplicar mi instrumento(encuesta) de tesis denominado INDICE DE CALIDAD DEL SUEÑO DE PITTSBURG a todos los estudiantes de la UNC- Jaén matriculados en el ciclo 2021-I vía correo electrónico.

POR LOS EXPUESTO:

Ruego a usted hacer efectiva mi solicitud, por ser de justicia

Jaén, 10 de noviembre del 2021



MIRIAN G. CABANILLAS ARAUJO,
DNI N° 70052824



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
SECCION JAEN

“Norte de la Universidad Peruana”

Fundada por Ley N° 14015 del 13 de Febrero de 1,962 Bolívar N° 1368 – Plaza de Armas - Telf. 431907

JAEN – PERU

"Año de la Universalización de la Salud"

Jaén, 27 de noviembre de 2021

OFICIO VIRTUAL N° 0529 -2021-SJE-UNC

Señores

*ALUMNOS DE LA ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA
DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA – FILIAL JAEN*

CIUDAD

**ASUNTO: SOLICITO APOYO PARA
APLICACIÓN ENCUESTA DE
TRABAJO DE
INVESTIGACIÓN**

Es grato dirigirme a Ud., para expresarle mi cordial saludo, al mismo tiempo manifestarle que la Ex – alum. MIRIAN GIANELA CABANILLAS ARAUJO, está realizando el trabajo de investigación: “Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial Jaén 2021”, con fines de optar el título de Licenciada en Enfermería.

Siendo necesario la recolección de información para el desarrollo del trabajo de investigación, solicito su valioso apoyo brindando las facilidades a la mencionada ex - estudiante para presentarse ante su persona, a fin de efectuar la aplicación de cuestionario “Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial Jaén 2021”) vía virtual dirigida a los estudiantes de la Escuela de Enfermería, que se encuentran matriculados en el presente Semestre Académico 2021-I, a partir de la fecha y/o durante el período que se requiera para la recolección de datos.

Agradeciéndole anticipadamente por la atención que brinde al presente, hago propicia la oportunidad para testimoniarle las muestras de mi especial consideración.

Atentamente,



ANEXO 6

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

FILIAL JAÉN

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Mirian Gianela Cabanillas Araujo, estudiante egresada de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca, actualmente me encuentro realizando una investigación titulada: “**Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad nacional de Cajamarca filial Jaén 2021**”, esta investigación es Asesorada por el Dra. Elena Vega Torres, con la finalidad de optar el Título de Licenciada en Enfermería. Para ello, le solicito su participación voluntaria que será con fines de investigación.

Al mismo tiempo, debo indicarle que, de aceptar participar en el estudio, su colaboración será totalmente anónima, en ningún momento afectará su integridad física, ni moral.

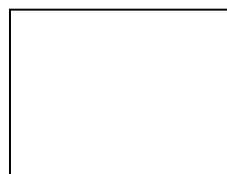
Para tal efecto responda a la siguiente pregunta: ¿Desearía usted participar en el estudio?

Si () No ()

De ser positiva su respuesta, le agradezco que a continuación proceda a la suscripción del documento.

FIRMA

DNI N°: _____



Huella digital

ANEXO 7

DATOS ESTADÍSTICOS COMPLEMENTARIOS

Tabla 2. Características generales de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca - Filial Jaén, 2021

Características generales	N	%
Edad (años)		
De 17 a 20	74	52,9
De 21 a 24	52	37,1
De 25 a más	14	10,0
Total	140	100,0
Sexo		
Femenino	106	75,7
Masculino	34	24,3
Total	140	100,0
Procedencia		
Zona rural	67	47,9
Zona urbana	73	52,1
Total	140	100,0
Estado civil		
Soltero (a)	129	92,1
Casado (a)	4	2,9
Conviviente	7	5,0
Total	140	100,0
Religión		
Católico	112	80,0
Evangélico	14	10,0
Otra	14	10,0
Total	140	100,0
Ocupación		
Solo estudia	99	70,7
Estudia y trabaja	41	29,3
Total	140	100,0

Fuente: Cuestionario para Calidad del sueño de Pittsburg.

ANEXO 8

REPOSITORIO INSTITUCIONAL DIGITAL

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA
“NORTE DE LA UNIVERSIDAD PERUANA”

Av. Atahualpa N° 1050

Repositorio institucional digital

Formulario de Autorización

1. Datos del autor:

Nombres y Apellidos: Mirian Gianela Cabanillas Araujo

DNI: 70052824

Correo Electrónico: mcabanilasa14@unc.edu.pe

Teléfono: 947004443

2. Grado, Título o Especialidad:

Bachiller

Título

Magister

Doctor

Segunda especialidad profesional

3. Tipo de Investigación¹:

Tesis

Trabajo académico

Trabajo de investigación

Trabajo de suficiencia profesional

Título: Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca filial jaén 2021”

Asesora: Elena Vega Torres

Código ORCID: 0000-0002-0561_6643

Año: 2021

Escuela Académica/Unidad: Facultad de Enfermería

4. Licencias:

a) Licencia Estándar:

Bajo los siguientes términos autorizo el depósito de mi trabajo de investigación en el Repositorio Digital Institucional de la Universidad Nacional de Cajamarca.

Con la autorización de depósito de mi trabajo de investigación, otorgo a la Universidad Nacional de Cajamarca una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi trabajo de investigación, en forma físico o digital en cualquier medio, conocido por conocer, a través de los diversos servicios provistos de la universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de la UNC, colección de tesis, entre otros, en el Perú y en el extranjero, por el tiempo y veces que considere necesarias y libre de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Nacional de Cajamarca podrá reproducir mi trabajo de investigación en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que el trabajo de investigación es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad comparativa, y me encuentro facultando a conceder la presente licencia y, así mismo, garantizo que dicho trabajo de investigación no infringe derechos de autor de terceras personas. La Universidad Nacional de Cajamarca consignará en nombre del/los autor/es del trabajo de investigación, y no hará ninguna modificación más que la permitida en la presente licencia.

a) Autorizo el depósito (marque con un X)

Si, autorizo que se deposite inmediatamente.

Si, autorizo que se deposite a partir de la fecha (dd/mm/aa).

No autorizo.

b) Licencias Creative Commons²

Autorizo el depósito (marque con un X)

Si autorizo el uso comercial y las obras derivadas de mi trabajo de investigación.

No autorizo el uso comercial y tampoco las obras derivadas de mi trabajo de investigación.



28/11/22

Firma

Fecha

² Licencia creative commons: Las licencias creative commons sobre su trabajo de investigación, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, siempre y cuando reconozcan la autoría correspondiente. Todas las licencias creative commons son de ámbito mundial. Emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales. En consecuencia, goza de una eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.

Anexo 1

Universidad Nacional de Cajamarca
Facultad de Ciencias de la Salud

Acta de sustentación de tesis virtual, basado en el Reglamento de sustentación de tesis virtuales Resolución 944-2020 artículo 8

Siendo las 08.00am del día 17 de noviembre del año 2022 se procedió a iniciar la sustentación virtual de la tesis titulada: "CALIDAD DEL SUEÑO Y NIVEL DE ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA FILIAL JAÉN 2021", presentada por el(la) Bachiller en Enfermería MIRIAN GIANELA CABANILLAS ARAUJO

El Jurado Evaluador está integrado por:

Presidente: Dra. Segunda Manuela Cabellos Alvarado
Secretario: M.Cs. Wilmer Vicente Abad
Vocal: Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro

Terminado el tiempo de sustentación estipulado en el Reglamento.

La tesista ha obtenido el siguiente calificativo: letras DIESISIETE números (17) Siendo las 09:00 am del día 17 mes noviembre del año 2022 se dio por concluido el proceso de Sustentación Virtual de Tesis.


.....
Presidente
Dra. Segunda Manuela Cabellos Alvarado


.....
Secretario
M.Cs. Wilmer Vicente Abad


.....
Vocal
Lic. Enf. Marleny Emperatriz Miranda Castro


.....
Asesor
Dra. Elena Vega Torres


.....
Tesista
Mirian Gianela Cabanillas Araujo