



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

“Estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”

**Para optar el Título Profesional de  
Licenciado en Enfermería**

**Presentado por:**

**Autor:** Sanchez Berrocal, Renzo

**Asesor:** Mg. Werther Fernando Fernández

**Codigo Orcid:** <https://orcid.org/0000-0001-7485-9641>

**Línea de Investigación**

Salud Pública

**Lima, Perú**

**2023**

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 18/01/2024

Yo, **RENZO SANCHEZ BERROCAL**; bachiller de la facultad de ciencia salud y Escuela Académica PROFESIONAL DE ENFERMERIA de la universidad privada Norbert Wiener, declaro que el trabajo académico titulado: "Estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023", Asesorado por el docente: MG. Fernández Rengifo, Werther Fernando DNI 05618139 ORCID 0000- 0001-7485-9641 tiene un índice de similitud de 19 (diecinueve) % con oid:14912:360619771 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin. Así mismo:

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor  
 Renzo Sanchez Berrocal  
 DNI: 48004045



.....  
 Firma  
 MG. Fernández Rengifo, Werther Fernando  
 DNI: 05618139

Lima, 26 de marzo del 2024

## DEDICATORIA

Esta investigación se lo dedico a mi esposa Liliana e hijo Santiago, son mis principales motores en seguir esforzándome; y a mis madres: mamá Juana y mamá Rosa, por su apoyo incondicional en todo el tiempo que ha durado la carrera de enfermería.

## **AGRADECIMIENTO**

Primero, agradezco a Dios por darme la sabiduría, templanza y habilidad para poder culminar la carrera de Enfermería, y ser formado para poder brindar bienestar a la sociedad.

Agradezco a la Universidad Norbert Wiener y sus docentes, por brindarme los conocimientos y formación en enfermería y tener el anhelo de superarme siempre. También agradezco a las personas que estuvieron involucradas en todo el proceso de elaboración y ejecución de tesis. A mi asesor Prof. Werther por el acompañamiento en esta tesis.

Finalmente, agradezco a los alumnos del octavo ciclo de enfermería del ciclo 2023-II que participaron en la recolección de datos, por su confianza y paciencia en el desarrollo de los instrumentos.

# INDICE GENERAL

## *Contenido*

<b>DEDICATORIA</b> .....	iii
<b>AGRADECIMIENTO</b> .....	iv
<b>INDICE GENERAL</b> .....	v
<b>RESUMEN</b> .....	1
<b>ABSTRACT</b> .....	2
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA</b> .....	3
<b>1.1. Planteamiento del Problema</b> .....	3
<b>1.2 Formulación del Problema</b> .....	5
<b>1.3. Objetivos</b> .....	5
<b>1.4 Justificación de la Investigación</b> .....	6
<b>1.5 Limitaciones de la Investigación</b> .....	7
<b>CAPITULO II: MARCO TEÓRICO</b> .....	7
<b>2.1. Antecedentes</b> .....	7
<b>2.2. Base Teórica</b> .....	12
<b>2.2.1 Estrés Académico</b> .....	12
<b>2.2.2 Calidad de Sueño</b> .....	15
<b>2.3. Formulación de Hipótesis</b> .....	17
<b>2.3.1 Hipótesis General</b> .....	17

2.3.2 Hipótesis Específicas .....	17
<b>CAPITULO II: METODOLOGÍA .....</b>	<b>18</b>
3.1. Método de Investigación .....	18
3.2. Enfoque de Investigación.....	18
3.3. Tipo de Investigación .....	19
3.4. Diseño de la investigación .....	19
3.5. Población, Muestra y Muestreo.....	19
3.5.1. Población.....	19
3.5.2. Muestra .....	19
3.5.3. Muestreo .....	20
3.6. Variables y Operacionalización.....	21
3.6.1 Variable 1: Estrés Académico .....	21
3.6.2 Variable 2: Calidad de Sueño.....	23
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	24
3.7.1 Técnica .....	24
3.7.2 Descripción de Instrumentos .....	24
3.7.3 Validación .....	24
3.7.4 Confiabilidad .....	25
3.8 Procesamiento y Análisis de Datos.....	26
3.9. Aspectos éticos.....	26

<b>CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS</b> .....	27
<b>4.1. Resultados</b> .....	27
<b>4.1.1 Análisis descriptivo de resultados</b> .....	27
<b>4.1.2 Prueba de hipótesis</b> .....	31
<b>4.1.3 Discusión de resultados</b> .....	37
<b>CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	40
<b>5.1. Conclusiones</b> .....	40
<b>5.2. Recomendaciones</b> .....	40
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	42
<b>ANEXOS</b> .....	50
<b>Anexo 1: Matriz De Consistencia</b> .....	50
<b>Anexo 2: Instrumentos</b> .....	54
<b>Anexo 3: Formato de Consentimiento Informado</b> .....	61
<b>Anexo 4: Informe del asesor de Turnitin</b> .....	63

## Índice de Tablas

<b>Tabla 1.</b> Datos Sociodemográficos de estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.....	27
<b>Tabla 2.</b> Distribución porcentual del estrés académico en alumnos del octavo ciclo de enfermería.....	28
<b>Tabla 3.</b> Distribución porcentual de la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería.....	29
<b>Tabla 4.</b> Tabla cruzada de estrés académico y sus dimensiones con la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería .....	29
<b>Tabla 5.</b> Prueba de hipótesis para determinar la relación entre el estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería.....	31
<b>Tabla 6.</b> Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería.....	32
<b>Tabla 7.</b> Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería.....	34
<b>Tabla 8.</b> Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería.....	35

## RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general Determinar cuál es la relación entre estrés académico y calidad de Sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Se aplicó el método hipotético deductivo, cuantitativo, tipo aplicada, de corte transversal y nivel correlacional. La población estuvo constituida por 80 estudiantes de enfermería del octavo ciclo de una universidad privada de Lima. La técnica fue la encuesta, el instrumento aplicado fue el Inventario SISCO SV del estrés académico y el Índice de la calidad de sueño de Pittsburg (ICSP). Los resultados estadísticos mostraron que no existe relación significativa entre la variable estrés académico y calidad de sueño ( $p=0.294$ ) y se relacionan de forma negativa mínima ( $Rho = -0.117$ ). Se toma la decisión de no rechazar la hipótesis nula y no aceptar la hipótesis alterna. Se llegó a la conclusión que el estrés no se relaciona con la calidad de sueño en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima. Se recomienda realizar posteriores investigaciones que demuestren la multicausalidad del estrés académico en estudiantes de enfermería.

Palabras clave: estrés académico, calidad de sueño, estudiantes de enfermería

## ABSTRACT

The general objective of this research was to determine the relationship between academic stress and quality of sleep in students of the eighth cycle of nursing at a private university in Lima, 2023. The hypothetical deductive, quantitative, applied, cross-sectional method was applied. and correlational level. The population was made up of 80 nursing students from the eighth cycle of a private university in Lima. The technique was the survey, the instrument applied was the SISCO SV Inventory of academic stress and the Pittsburg Sleep Quality Index (ICSP). The statistical results showed that there is no significant relationship between the academic stress variable and sleep quality ( $p=0.294$ ) and they are related in a minimal negative way ( $Rho = -0.117$ ). The decision is made not to reject the null hypothesis and not to accept the alternative hypothesis. It was concluded that stress is not related to sleep quality in nursing students at a private university in Lima. It is recommended to carry out further research that demonstrates the multicausality of academic stress in nursing students.

Keywords: academic stress, sleep quality, nursing students

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del Problema**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el estrés académico es la contestación natural del individuo a la activación psicoconductual por estímulos del ámbito académicos. Para un gran número de jóvenes, la vida dentro de la universidad también forma parte de la transición por los eventos conflictivos y de tensiones (1).

Algunos estudiantes universitarios experimentan altos niveles de estrés académico, poniendo en riesgo su salud debido a las exigencias del entorno académico y al no poder afrontar adecuadamente estos factores estresantes. Por ejemplo, durante el examen de final de cada semestre, esta situación estresante suele repetirse (2).

El estrés académico también afecta las relaciones interpersonales de los jóvenes: entre compañeros de estudios, imagen corporal, ocio, redes sociales. En Arequipa (Perú), se encontró tres elementos generadores de estrés académico: sobrecarga de trabajo, evaluaciones y condiciones del proceso de aprendizaje, por ejemplo, la relación docente estudiante. (3)

Estudios realizados en Perú mostraron altos niveles de estrés y señalaron que el factor más común fue la carga de trabajo académico, del cual el 92,2% estaba sobrecargado con tareas para completar en el tiempo establecido por el docente (4)

La Salud Mental es una situación de confort interno que busca equilibrio entre las emociones y el estado físico para aprovechar situaciones favorables como sobrellevar eventos adversos. Esta salud mental puede verse alterada en estudiantes de pregrado por trastornos de sueño y sus estilos de vida (5).

Entre los elementos relacionados más comunes a la deficiencia de calidad de sueño esta la carga académica y otras actividades extras que realizan fuera de las prácticas y/o internado. Así como la alteración de sus actividades personales, académicas y laborales por los horarios (6).

Los estudiantes de enfermería cumplen con sus compromisos académicos y laborales que alteran su calidad de sueño, causando somnolencia y otras alteraciones de la salud. Estos estudiantes están expuestos a factores estresores de carácter ambiental, como la distancia de casa a los centros de prácticas y universidad; y a factores estresores de carácter organizacional, como carga horaria y horarios de prácticas (7).

El tiempo ideal de sueño es de 8 horas, no llegar a este promedio diario genera alteraciones como ansiedad y estrés, con alteración y modificación de las funciones cognitivas. Las consecuencias más notorias son insomnio, somnolencia, y estudiantes de carreras similares de salud pueden padecer más a comparación de otras carreras (8).

La calidad de sueño es una necesidad básica. La ausencia de estos en los estudiantes trae consigo emociones descontroladas, incapacidad de concentrarse, bajo rendimiento académico y trastornos psicológicos que a largo plazo puede contribuir a la aparición de enfermedades no transmisibles crónicas (9).

Estudios recientes muestran que casi el 33% de los estudiantes de educación superior tienen dificultades significativas para dormir, y en algunos casos en América Latina, el 77,1% de los estudiantes tienen una calidad del sueño que precisa de atención médica, el 70,3% con somnolencia leve o moderada y el 79,3% de los estudiantes tuvo inconvenientes para conciliar el sueño (10).

Relacionado con lo anterior, observé en los estudiantes del octavo ciclo a veces no podían concentrarse y estaban letárgicos, en referencia a las exigencias académicas que se les imponen, generándose estrés y lo que era la razón de dormir menos. Por lo mismo, en esta investigación

abordaré esta problemática relacionando el estrés académico y relacionarlo con la calidad de sueño de los estudiantes universitarios. Por ello, una vez establecida esta asociación mediante métodos empíricos, se ofrecen alternativas y recomendaciones para reducir el estrés académico y mejorar la calidad del sueño de los estudiantes.

## **1.2 Formulación del Problema**

### **1.2.1 Problema General**

¿Cuál es la relación entre estrés académico con la calidad de Sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

### **1.2.2 Problemas Específicos**

- a. ¿Cuál es la relación de la dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería una universidad privada de Lima, 2023?
- b. ¿Cuál es la relación de la dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?
- c. ¿Cuál es la relación de la dimensión estrategias del afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?

## **1.3. Objetivos**

### **1.3.1. Objetivo General**

Determinar cuál es la relación entre estrés académico y calidad de Sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### **1.3.2. Objetivos Específicos**

1. Identificar la relación de la dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

2. Identificar la relación de la dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023
3. Identificar la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

## **1.4 Justificación de la Investigación**

### **1.4.1 Teórica**

En la presente investigación se busca relacionar el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de Enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Este trabajo de investigación se justifica en la revisión bibliográfica del estrés académico basado en el enfoque sistémico cognitivista y la Calidad de Sueño de Pittsburg. Estas teorías son aplicables a los estudiantes objeto de estudio y generará conocimientos al estado de arte de la materia.

### **1.4.2 Metodológica**

La investigación sigue una metodología hipotético deductivo de corte transversal observacional determinado por leyes investigativas, que contrastará resultados con otras investigaciones, sobre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería, aplicando métodos estadísticos que buscarán la correlación de ambas variables. De esta manera, percibir la realidad de la población objeto de estudio.

### **1.4.3 Práctica**

En la parte práctica tiene sentido porque los estudiantes de enfermería presentan tensión académica constante, sin mencionar las responsabilidades fuera de la universidad, como trabajo en centros de salud u otras responsabilidades. Estos han afectado el sueño de algunos estudiantes y creado estrés por incompatibilidad, afectando la eficiencia universitaria. Este estudio investiga

la correlación entre las dimensiones de las variables estudiadas. Estos resultados nos permitirán determinar si la calidad de sueño es un elemento contribuyente al estrés académico.

El presente estudio está relacionado con la dimensión social, debido a que podremos comprender el impacto de las variables 1 y 2 en los estudiantes. Como estudiantes que normalmente están cumpliendo actividades y responsabilidades adicionales al académico, este trabajo será de utilidad y les ayudará a comprender los posibles problemas y tomar medidas preventivas útiles.

### **1.5 Limitaciones de la Investigación**

La población en la cual se va a desarrollar la investigación de estrés académico y calidad de sueño serán los estudiantes de octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Esta investigación se ejecuta dentro del periodo comprendido entre noviembre-diciembre del 2023. En este periodo se obtendrá la información sobre el estrés académico con la calidad de sueño de los estudiantes del octavo ciclo de enfermería. La recolección de datos se realiza completando una encuesta de todos los estudiantes objeto de estudio.

## **CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes**

#### **Antecedentes a nivel internacional.**

Lima et al. (11), Brasil, en su investigación presentó como su objetivo “Analizar los factores estresantes asociados a síntomas depresivos, calidad del sueño de estudiantes de enfermería”. Fue un estudio transversal, analítico y cuantitativo. La población estuvo conformada por 159 estudiantes. A los cuales se le aplicó instrumentos validados. Se procesó los datos en el paquete estadístico de ciencias sociales, versión 25.0, para los cuales se consideró significancia

$p < 0,05$ . En los hallazgos se mostró que el 50.9% presentó estrés alto y el 46.5% estrés medio. Respecto a la calidad de sueño, el 99.4% de los participantes presentan mala calidad de sueño. Concluyeron que el estrés está relacionada a la baja calidad de sueño y síntomas de depresión, en los estudiantes de enfermería.

Siqueira et al. (12) Brasil, en su investigación publicada el 2021, tuvo como objetivo “analizar el perfil biosocial y académico, nivel de estrés y calidad del sueño en estudiantes de enfermería durante el primer año del curso”. Su metodología fue longitudinal, prospectiva y cuantitativa. La población estuvo conformada por 117 estudiantes de medicina de la Universidad Federal da Paraíba, a los cuales se realizó el formulario biopsicosocial y académico para medir el estrés y el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP), además que para establecer su correlación se aplicó pruebas de chi-cuadrado y exacta de Fisher. Se obtuvo que los alumnos redujeron de 6 a 5.4 horas de sueño. Además, que de marzo a diciembre se redujo en 15% el buen sueño, y el aumento de 7.7% a 15% el mal sueño. Respecto al estrés, impactó directamente en bienestar físico y mental de los participantes: subida de peso, ansiedad, irritación, incluso llegando al Síndrome de Burnout. Concluyendo que el entorno académico es causa potencial del estrés y deficiente calidad de sueño.

Negreiros et al. (13) Brasil, el objetivo fue “evaluar la asociación entre la calidad del sueño y el perfil académico con el nivel de estrés entre los estudiantes de enfermería”. La población objeto de estudio fueron 117 estudiantes. Los instrumentos utilizados fueron la Evaluación de Estrés de Enfermería y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, cuyos datos fueron procesados en Paquete de Estadística de Ciencias Sociales, versión 16.0. Para determinar la relación de ambas variables se utilizó el test de Fisher, t student, con un nivel de significancia de  $p < 0.05$ . Se obtuvo que el 51.3% presentaron estrés medio, seguido de 42.7% con estrés medio y el 94.8% presentaron

pésima calidad de sueño. Los resultados mostraron la relación de  $p < 0.001$  entre las variables de estrés académico y calidad de sueño. Concluyeron que las situaciones sociales se asocian al estrés académico, lo cual repercute en la calidad de sueño y, posteriormente en el desarrollo del aprendizaje.

### **Antecedentes a nivel nacional**

Cabanillas (14) en su investigación del 2021, el objetivo 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”. Fue una investigación no experimental, tipo descriptiva, correlacional, corte transversal. La muestra estuvo conformada por 140 estudiantes de enfermería. Los instrumentos aplicados fueron el índice de Calidad de sueño de Pittsburg, con una confiabilidad de 0.81 y el inventario SISCO, con una confiabilidad de 0.9. Los resultados obtenidos mostraron que el 49.3% de estudiantes de enfermería manifestaba calidad de sueño regular, mientras 45.7% malo y 5% buena calidad de sueño. Respecto al estrés académico, el 55% manifestó estrés moderado, 22.9% severo y 22.1% leve. Se concluyó, mediante evaluación estadística de Pearson, que ambas variables se relacionan ( $p < 0.05$ ).

Allende et al. (15) en su investigación del 2021, el objetivo fue “evaluar la asociación entre el estrés académico y la calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad de Lima, Perú, en tiempos de pandemia por COVID-19”. El tipo de estudio fue transversal analítico. Los instrumentos aplicados fueron Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21 y una ficha sociodemográfica y de hábitos mediante Google Forms, los cuales se aplicaron a 410 estudiantes de medicina de la Universidad Ricardo Palma. Utilizando razones de prevalencia (RP) con un intervalo de confianza del 95% y significancia de  $p < 0.05$ . De los resultados obtenidos, el 97.32% evidenció "estrés académico", mientras el 90.48% manifestó

"mala calidad del sueño". Los principales causas de la "mala calidad del sueño" fueron "altos niveles de estrés académico" (RPa: 2,433; 95%CI: 1.619-3.657;  $p=0.000$ ), "no vivir con familiares" (RPa: 1,264; 95%CI: 1.107-1.443;  $p=0.001$ ) y "trabajar además de estudiar" (RPa: 1,106; 95%CI: 1.012-1.209;  $p=0.026$ ). Así mismo, "sexo femenino" (RPa: 1,178; 95%CI: 1.090-1.273;  $p=0.000$ ) y "lugar de nacimiento en Lima" (RPa: 0,929; 95%CI: 0.882-0.979;  $p=0.006$ ) se relacionaron significativamente al "estrés académico". Concluyendo que los niveles altos de estrés académico, vivir lejos de los padres y laborar en paralelo a estudiar son los principales elementos de la deficiente calidad de sueño en tiempo de pandemia.

Bautista (16), en su investigación del 2019, el objetivo fue "Relacionar el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana de la UANCV de Juliaca, de Junio a Agosto del 2019". El tipo de estudio fue de corte transversal, descriptivo, observacional. Los participantes fueron estudiantes del primer a séptimo año. Los instrumentos que aplicaron fueron Inventario SISCO el estrés académico, la escala Pittsburg la cual valora la calidad del sueño y una encuesta sobre características sociodemográficas. Para procesar las respuestas, se procesaron mediante la prueba del chi cuadrado con una significación  $< 0.05$ . Al contrastar las variables se obtuvo  $p<0.001$ , lo cual ambas variables son bidireccionales directas, la relación entre el sexo femenino y la calidad de sueño es de  $p=0.00942063$ . Mas no se encontró correlación entre los factores sociales con la calidad de sueño. Se concluye el estrés académico y calidad de sueño se relacionan en alumnos de Medicina, según la hipótesis que se planteó.

Bellido (17), en su estudio realizado el 2022, el objetivo fue "estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Arequipa". La metodología fue cuantitativa, diseño correlacional. Se utilizó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Inventario SISCO SV. La muestra estuvo conformada por 234 estudiantes de Psicología,

Administración, Ingeniería Industrial y Medicina Humana. Los resultados se mostraron que el 88.6% presentaba estrés moderado y 4.5% un estrés alto, además el 96.2% resultaron con mala calidad de sueño. El sexo femenino es propenso a padecer de más estrés académico y deficiente calidad de sueño. Además, la variable estrés académico y calidad de sueño se correlacionan. Se concluye que hay elementos físicos, emocionales y ambientales que son afectados por no reponer energía debido a la falta de sueño.

Jiménez y Junes (18), en su estudio realizado el 2020, el objetivo fue “Establecer relación entre el estrés y la calidad de sueño en los estudiantes de la Facultad de Medicina de Ica, 2020”. La metodología fue cuantitativa, aplicada, no experimental, correlacional y retrospectivo. Se utilizó el Test de estrés de Barraza, adaptado del 2010, y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI). La muestra estuvo constituida por 108 estudiantes de medicina. En los resultados, se evidenció el 50.9% con calidad de sueño era inadecuada, el 44.4% requería terapia para optimizar su sueño. La relación, realizando el Tau C de Kendal, fue de -0.029 y  $p=0.16$ , por lo cual no existe relación.

Sánchez (19), en su investigación realizado el 2020, el objetivo fue “Analizar las evidencias disponibles en la literatura desde el año 2010 sobre la relación existente entre la calidad del sueño y estrés académico en estudiantes universitarios”. La metodología fue mediante la revisión literaria desde el 2010 al 2020. En sus resultados, se concluye que no se cuenta con investigaciones suficientes que relacionen la calidad de sueño con el estrés académico, debido a que en los estudios se incluyen más variables.

## **2.2. Base Teórica**

### **2.2.1 Estrés Académico**

#### **2.2.1.1 Definición de Estrés Académico**

El estrés académico es una respuesta perniciosa que induce un desequilibrio en la persona que la padece por una desalineación entre el estrés y la forma de enfrentarlo. Un evento estresante no es la causa del estrés en sí mismo, sino la percepción personal del estrés; el estrés se presenta cuando se percibe que no se cuenta con suficientes recursos para poder afrontarlo y las categorizan como una causa estresante (20). También definimos el estrés académico como el fenómeno que comienza en el estudiante que evalúa las demandas del entorno académico como estresantes, lo que crea un desarreglo sistemático (situación de estrés), provoca síntomas irritantes (indicadores de desequilibrio) y obliga al estudiante a ejecutar una serie de estrategias de afrontamiento para restablecer su tranquilidad mental (21).

#### **2.2.1.2 Sintomatología del Estrés Académico**

Gil y Fernandez (22), en su investigación a residentes de estomatología encontraron que los síntomas recurrentes del estrés académico fueron: “Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas) y Desgano en las labores estudiantiles”. Por su mala repercusión en la salud física y psicológica, son motivo de preocupación ya que no sólo afectan el rendimiento académico, sino que también pueden alterar la eficacia de la práctica clínica.

#### **2.2.1.3 Causas del Estrés Académico**

Presión de tiempo y trabajo, problemas de relación, situaciones financieras, etc., son sólo algunos factores iniciantes del estrés académico. Las fuentes de estrés de los estudiantes dependen de varios elementos, como las condiciones de salud, la ansiedad, los problemas económicos, etc., también de aspectos profesionales, como la carga de trabajo, los contenidos curriculares, el

deterioro del tiempo de preparación de las clases y del tiempo libre, las relaciones con los estudiantes, etc. Toda la educación debe estar incluida. Una de las causas de estrés para los estudiantes es la evaluación académica. El segundo son los profesores porque tienen estándares más altos para los estudiantes individualmente que para todo el grupo. Esto significa que las tareas sobrecargadas y los procedimientos de evaluación académica causan a los estudiantes más estrés y presión que los factores familiares, sociales y personales. Todo ello puede empeorar su estado emocional, su salud física o sus relaciones (23).

El estrés académico como la condición de estudiantes de diferentes carreras profesionales y que abarca características físicas y psicológicas; Adicional, es una de los motivos de consulta clínica que padecen cientos de personas, se asocia con causas de estrés como la sobrecarga de tareas, realización de exámenes, y tiempo para cumplir las responsabilidades académicas y personales (24)

#### **2.2.1.4 Consecuencias del Estrés Académico**

Al igual que otros tipos de estrés, entre las consecuencias del estrés académico son manifestaciones físicas en el individuo, como aumento de la frecuencia cardiaca, diaforesis y rigidez muscular en brazos y piernas; dificultad para respirar, rechinar los dientes, alteraciones del sueño, cansancio crónico, cefaleas y problemas gástricos. Las reacciones conductuales más importantes son disminución del rendimiento, tendencia a discutir, aislamiento, desgana, fumar, beber u otro consumo, ausencia del trabajo, nerviosismo, alteración del apetito y del sueño (25).

En los últimos años, las investigaciones sobre estrés académico publicadas a nivel mundial se han centrado principalmente en estudiantes de profesiones sanitarias, descuidando otros campos de estudio (26).

Por lo tanto, se cree que la condición de estudiante universitario puede estar asociada a factores estresantes debido al alto grado de responsabilidad y presión para desempeñarse bien. Esto se ve reforzado por la presión para lograr altos resultados y la expectativa de poder lograr altos resultados (27).

#### **2.2.1.4 Dimensiones del Estrés Académico**

##### **Dimensión 1: Estresores**

La integridad física de los estudiantes es afectada por la percepción continua de estrés, provocando depresión, cefalea, dispepsia, inapetencia, etc. Incluso, el estrés provoca cambios hormonales que repercuten en presión alta, aumento del gasto cardiaco, cambios en el metabolismo. En el largo tiempo, estas consecuencias desembocan en enfermedades crónicas (28).

##### **Dimensión 2: Síntomas**

De las principales reacciones se encuentran la angustia, irritabilidad y cansancio. Una persona reacciona fisiológica y emocionalmente a los estímulos estresores, pero cuando las reacciones son más excesivas, los estudiantes experimentan altos niveles de tensión, provocando sensación de fracaso, pérdida de la confianza, culpa, frustración, etc (29).

##### **Dimensión 3: Estrategias de Afrontamiento**

Los estudiantes experimentan un periodo de adaptación y cambios en el comportamiento de sus entornos académicos, laborales, familiares, etc (28).

#### **2.2.1.5 Inventario de estrés académico SISCO**

El estrés académico ha sido denominado "un proceso sistémico de naturaleza adaptativa y psicológica". También sugiere tres componentes del proceso del sistema: (a) Estímulos Estresores o "entradas". b) síntomas de desequilibrios del sistema y c) estrategias de Afrontamiento o "salidas". Teniendo como fundamento esta teoría, se desarrolló la Escala de Estrés Académico

SISCO (SISCO-EA). Esta herramienta de autoinforme se utilizó en un estudio psicométrico entre estudiantes universitarios mexicanos y obtuvo buenos resultados. Su estructura se examinó realizando un análisis factorial exploratorio utilizando los importantes elementos con rotación varimax. Se planteó una estructura de tres componentes: factores estresantes, síntomas y estrategias de afrontamiento (30).

#### **2.2.1.6 Modelo Sistémico Cognoscitivo del Estrés Académico**

El modelo Sistémico Cognoscitivo fue procurado por Barraza en el 2006, en la que consideró dos enfoques. Desde el punto de vista sistémico considera que la persona es un sistema abierto conectado con el ambiente externo en un flujo continuo de entradas y salidas. Los elementos sistémico-procesales (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento) reaccionan a una constante frecuencia de entradas y salidas del sistema hasta encontrar el equilibrio y poder responder a situaciones estresantes en estudiantes (31).

#### **2.2.2 Calidad de Sueño**

##### **2.2.2.1 Definición de Sueño**

El sueño es un proceso vital para el ser humano. Es una necesidad biológica que varía dependiendo de cada especie. Sirve para reestablecer la energía del cuerpo, regulación de la actividad cortical, regulación metabólica, homeostasis, aporta al sistema inmune, mejora de la memoria, etc (32).

##### **2.2.2.2 Calidad de Sueño**

Se entiende “Calidad de Sueño” al conjunto de elementos que regulan y conllevan el proceso de sueño eficientemente, como por ejemplo: tiempo de sueño, el grado de fragmentación, vigilia, e incluso eventos adversos como apneas y despertares espontáneos. La mala calidad de

sueño aumenta las probabilidades de padecer enfermedades no transmisibles (DM2 y HTA), e incluso alteraciones metabólicas (33).

Los jóvenes son especialmente susceptibles a las alteraciones del sueño, debido a factores exógenos (sociales y ambientales) y diversos hábitos que afectan la calidad del sueño (34).

#### **2.2.2.4 Trastornos del Sueño**

Los trastornos del sueño son cambios que dependen de las costumbres de vigilia del individuo, estado de salud mental o como consecuencia de alguna patología. Existen diversidades de trastornos, pero las principales son tomadas del “Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos mentales DSM-5 de la American Psychiatric Association”: Insomnio, Hipersomnia, Narcolepsia, Parasomnias, Vigilia, sueño Jet-Lag, y asociados a turnos laborales (35)

#### **2.2.2.3 Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI)**

El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI) es un instrumento de autoevaluación que determina la calidad y alteraciones del sueño en un rango de horas, en una escala de base a siete componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna (36).

##### **Componente 1: Calidad subjetiva del sueño**

Valoración personal del sueño durante las noches

##### **Componente 2: Latencia del sueño**

Tiempo entre el deseo de dormir y lograr conciliar el sueño.

##### **Componente 3: Duración del sueño**

Rango de horas en que un individuo duerme.

##### **Componente 4: Eficiencia de sueño habitual**

Relación porcentual entre el número de horas en cama y dormido efectivamente.

**Componente 5: Perturbaciones del sueño**

Dificultad para conciliar el sueño.

**Componente 6: Uso de medicación hipnótica**

Cantidad de medicamentos para conciliar el sueño.

**Componente 7: Disfunción diurna**

Disfunción del individuo al día siguiente de culminar el sueño

**2.3. Formulación de Hipótesis****2.3.1 Hipótesis General**

Hi: Existe una relación significativa del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación significativa del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

**2.3.2 Hipótesis Específicas**

Hi: Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Hi: Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Hi: Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

## **CAPITULO II: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de Investigación**

La investigación propone hipótesis que serán probadas. Por tanto, aplicamos el método hipotético deductivo, que es literalmente de la teoría a la observación, del concepto a la realidad, y una de sus principales características es plantear hipótesis. (37).

### **3.2. Enfoque de Investigación**

En lo que respecta al método propuesto en este estudio, es cuantitativo en el sentido de que la recopilación de datos relevantes seguida del análisis estadístico hará un uso extensivo de

métodos estadísticos descriptivos e inferenciales para procesar, presentar, analizar y tomar decisiones sobre los resultados (38).

### **3.3. Tipo de Investigación**

El presente estudio es de tipo aplicada, ya que en base a una pesquisa básica abordan una situación a resolver de la vida diaria. Profundiza y amplía un conocimiento en la realidad (39).

### **3.4. Diseño de la investigación**

El diseño de este estudio fue no experimental, transversal y relacional, este último basado en encontrar correlaciones entre las variables en estudio.

Es no experimental en el sentido de que no se manipulan variables experimentalmente ya que se estudian en un contexto natural; son transversales en el sentido de que se estudian en un tiempo y contexto específicos; y es una correlación porque el objetivo era determinar una correlación entre estrés académico y calidad de sueño en estudiantes del VIII ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Para terminar, su diseño fue no experimental, ya que el investigador no manipuló variables intencionalmente, fue transversal como en un momento dado (40).

### **3.5. Población, Muestra y Muestreo**

#### **3.5.1. Población**

La población objeto de estudio está conformada por 100 estudiantes de enfermería del VIII ciclo de una universidad privada de Lima, 2023.

#### **3.5.2. Muestra**

Para determinar la muestra, se determinará aplicando la fórmula de una población finita, definida como:

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

Donde:

N= Población (100)

Z= Nivel de confianza (95%)

p= Probabilidad de éxito (0.05)

q= Probabilidad de fracaso (0.05)

d= Error estándar (0.05)

Del cálculo anterior, se obtiene 80 estudiantes de enfermería a los cuales se aplicará los instrumentos de investigación.

#### **Criterios de Inclusión del Interno**

- Estudiante de enfermería del octavo ciclo de una universidad privada de Lima del periodo 2023-II.
- Estudiantes de enfermería que acepten la invitación a ser parte de la presente pesquisa.
- Estudiantes de enfermería colaboradores
- Estudiantes de enfermería que acuden regularmente a sus sedes hospitalarias y clínicas.

#### **Criterios de Exclusión del Estudiante de enfermería**

- Estudiantes de enfermería que se hayan retirado del ciclo 2023-II.
- Estudiantes de enfermería que se encuentren en horarios de clase de la universidad.
- Estudiantes de enfermería que estén en desacuerdo con la presente investigación.

#### **3.5.3. Muestreo**

El tipo de muestreo es probabilístico, el cual brindará respuestas con estadísticas precisas y se podrá deducir respuestas de la población de estudio.

### 3.6. Variables y Operacionalización

#### 3.6.1 Variable 1: Estrés Académico

Variables	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
<b>Variable 1: Estrés Académico</b>	El estrés académico es la reacción de la persona ante las exigencias del entorno que afectan a sí mismo y sus recursos que tiene para afrontar y responder ante las demandas externas (20)	El estrés académico es la reacción que manifiestan los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, que manifiestan a sí mismo y los recursos con los que cuentan para afrontar demandas externas relacionadas con el internado en sus sedes clínicas y hospitalarias; para lo cual se aplicará el Inventario SISCO.	1) Estresores  2) Síntomas  3) Estrategias de Afrontamiento	1. “Trastornos del sueño 2. Cansancio permanente 3. Dolores de cabeza o migrañas 4. Problemas de digestión 5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc 6. Somnolencia  7. Inquietud 8. Sentimientos de depresión y tristeza 9. Ansiedad, angustia o desesperación 10. Problemas de concentración 11. Sentimiento de agresividad o aumento de Irritabilidad  12. Conflictos 13. Aislamiento de los demás	ORDINAL	Estrés Bajo 0 a 48 puntos  Estrés medio 48 a 60 puntos  Estrés alto 61 a 100 puntos

				14. Desgano para realizar las labores académicas		
				15. Aumento o reducción del consumo de alimentos” (41)		

### 3.6.2 Variable 2: Calidad de Sueño

Variables	Definición Conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
<b>Variable 2:</b> <b>Calidad de Sueño</b>	El sueño es un proceso fisiológico vital para el ser humano. Es una necesidad biológica que varía dependiendo de cada especie. Sirve para reestablecer la energía del cuerpo, regulación de la actividad cortical, regulación metabólica, homeostasis, aporta al sistema inmune, mejora de la memoria, etc (30)	El sueño es una parte elemental de descanso para los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima. Es una necesidad biológica que sirve para reestablecer energía del cuerpo, regular el metabolismo, aporta al sistema inmune, entre otros beneficios por tener buena calidad de sueño. Para lo cual se evaluará la calidad de sueño con la Escala de Pittsburg.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Calidad subjetiva del sueño</li> <li>2. Latencia del sueño</li> <li>3. Duración del sueño</li> <li>4. Eficiencia de sueño habitual</li> <li>5. Perturbaciones del sueño</li> <li>6. Uso de medicación hipnótica</li> <li>7. Disfunción diurna.</li> </ol>	<p>Percepción de la calidad de sueño</p> <p>Tiempo en minutos</p> <p>Tiempo en horas</p> <p>Porcentaje de eficiencia de las horas de sueño</p> <p>Tiempo en días</p> <p>Tiempo en días</p> <p>Problemático o no problemático</p>	ORDINAL	<p>0-5 puntos Satisfactorio</p> <p>6-14 puntos Alteración del Sueño</p> <p>15-21 puntos Severa dificultad para dormir.</p>

### **3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos**

#### **3.7.1 Técnica**

La técnica a emplearse en la presente investigación será la encuesta, el cual será ejecutado en base a las escalas determinadas para cada variable.

#### **3.7.2 Descripción de Instrumentos**

##### **Variable 1: Estrés Académico**

El instrumento que se usa para valorar el estrés académico es el Inventario SISCO, el cual es un instrumento validado por Arturo Barraza en 2007 que evalúa a los participantes las situaciones y reacciones de estrés. Este instrumento consta de 30 ítems, y serán valorados en base a la escala Likert, mediante los rangos siguientes: (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre. El inventario SISCO está determinada por 3 dimensiones: estresores académicos, síntomas del estrés académico y estrategias de afrontamiento, los cuales son evaluadas en sus respectivas escalas valorativas (42).

##### **Variable 2: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)**

Ficha técnica del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh es un cuestionario elaborado por Buysse en 1989. Conformado por 19 preguntas, divididas en sus 7 dimensiones: Calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño, perturbaciones del sueño, uso de los medicamentos para dormir. Este instrumento fue validado en 2022 en una población de estudiantes peruanos de la universidad Cesar Vallejo, en la que se obtiene una confiabilidad de 0.80 considerado como idóneo (43).

#### **3.7.3 Validación**

##### **Variable 1: Estrés Académico**

Se aplicó el instrumento “Inventario Sisco SV” en el Perú por Alania et al. (42) en 2021 en 151 estudiantes de cuatro universidades de la región Junín con la finalidad de medir de adaptar el Inventario Sisco SV de Estrés Académico a la coyuntura de COVID 19. El cual fue

un estudio descriptivo simple, diseño no experimental, transversal. Se validó por 20 expertos en psicología, educación y estadística. En los resultados se obtuvo una validez genérica de 0.75 (validez optima), según la concordancia V de Aiken, así mismo la validez del constructo obtuvo coeficientes de correlación r de Pearson mayores a 0.2, de los cuales validez suficiente (0.2 a 0.34), buena (0.35 a 0.44), muy buena (0.45 a 0.54) y excelente (0.55 a 1). Finalmente, se determinó que el instrumento es válido.

### **Variable 2: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)**

Consistió en la aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), al respecto Ravelo (43) en 2022 en 509 participantes universitarios en Perú entre los años 2016 al 2021 en instituciones públicas y privadas. El juicio de expertos aplicó la CVC (Coeficiente de Validez de Contenido), en el cual se obtuvo una validez de 0.97, demostrando una coherencia adecuada.

### **3.7.4 Confiabilidad**

#### **Variable 1: Estrés Académico**

Olivas et al. (44) en su estudio de Evidencias Psicométricas del Inventario SISCO SV-21 en estudiantes peruanos de Lima Metropolitana, comprobó la confiabilidad del instrumento mediante el coeficiente de omega ( $\omega > .80$ ) para las tres dimensiones: estresores=.90, síntomas=.89, y estrategias de afrontamiento=.89. Demostró la confiabilidad del instrumento.

#### **Variable 2: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)**

Ravelo (43) en su estudio demostró la confiabilidad de estudiantes peruanos de centros educativos públicos y privados, en la que utilizó un análisis factorial confirmatorio al contenido del cuestionario. En la que se obtuvo 0.06 y 0.05 en relación al RMSEA y SRMR, junto a cargas factoriales de 0.35 hasta 0.58 en los ítems que constituían el modelo unidimensional. Finalmente obtuvo omega de 0.79. Demostró la confiabilidad del instrumento

### 3.8 Procesamiento y Análisis de Datos

Procediendo con el llenado de los instrumentos por parte de los estudiantes de enfermería del octavo ciclo, se elabora la tabulación de la base de datos recabada, en la que se indica los enunciados del instrumento, procediendo luego a realizar tablas de contingencia y tablas cruzadas. Con el objetivo de evitar errores, se toma valores estándar de significancia estadística.

Se tomará los valores finales de las variables para procesar los datos, en la que se usará la estadística descriptiva para el alcance de esta investigación, porque utilizará frecuencias relativas y absolutas; en parámetros estadísticas para, finalmente, utilizar las tablas para la discusión y conclusión del estudio.

### 3.9. Aspectos éticos

Preservando los principios bioéticos, Siurana (44):

- **No maleficiencia:** Se cautelará la información y no hacer daño al momento de realizar la encuesta al personal de salud
- **Justicia:** Se tratará con igualdad a todo el personal de salud.
- **Individualidad:** Se evaluará el cuestionario de forma personal.
- **Anonimidad:** La información es exclusivamente anónima.
- **Confidencialidad:** sometido a rigor ético, previo consentimiento informado.(Ver Anexo 3)

## CAPITULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

##### a. Tablas descriptivas generales

**Tabla 1.** Datos Sociodemográficos de estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

Características y atributo numérico	Estadísticos descriptivos cuantitativos						
	f	%	$\mu$	Me	Mo	DS	Va
<b>Edad</b>							
21 a 25 años	16	20%					
26 a 30 años	32	39%					
31 a 35 años	18	22%	30.28	29.00	26.00	5.80	33.66
36 a 40 años	10	12%					
41 a 45 años	6	7%					
<b>Sexo</b>							
1. Masculino	30	37%	1.63	2.00	2.00	0.48	0.23
2. Femenino	52	63%					
<b>Ocupación</b>							
1. Solo estudia	30	37%	1.63	2.00	2.00	0.48	0.23
2. Trabaja y estudia	52	63%					
<b>Est. Civil</b>							
1. soltero	21	26%					
2. conviviente	32	39%	2.23	2.00	2.00	0.99	0.97
3. casado	18	22%					
4. Otros	11	13%					
<b>Tiene Hijos</b>							
1. Sí	39	48%	1.52	2.00	2.00	0.50	0.25
2. No	43	52%					
<b>Con quién vive</b>							
1. solo	19	23%					
2. con sus padres	31	38%	2.27	2.00	2.00	0.94	0.89
3. con su esposo(a) e hijos	23	28%					

3. con su esposo(a) e hijos	9	11%
-----------------------------	---	-----

Se observa en la tabla 1 que la población predominante de estudiantes de enfermería corresponde al sexo femenino. Además, la mayor parte de estudiantes (63%) estudia y trabaja a la vez, en un rango de edad de 26 a 30 años se encuentra el 39% del total. También, predomina los estudiantes que tienen el estado civil conviviente (39%), sin embargo, la mayoría vive con sus padres (38%).

**Tabla 2.** Distribución porcentual del estrés académico en alumnos del octavo ciclo de enfermería

Dimensiones	Niveles o rangos		
	Bajo	Medio	Alto
D1 Estresores	(74) 90.2%	(7) 8.5%	(1) 1.2%
D2 Síntomas	(21) 25.6%	(55) 67.1%	(6) 7.3%
D3 Estrategias de Afrontamiento	(18) 22%	(43) 52.4%	(21) 25.6%
<b>Estrés Académico</b>	<b>(19) 23.2%</b>	<b>(51) 62.2%</b>	<b>(12) 14.6%</b>

De la tabla 2, notamos que el 62.2% de la población objeto de estudio presenta estrés académico medio. En la dimensión estresores el 90.2% tiene bajo estrés académico. Pero, el 67.1% de estudiantes en la dimensión síntomas tienen estrés medio, al igual que en la dimensión estrategias de afrontamiento, el cual el 52.4% también tiene estrés medio.

**Tabla 3.** Distribución porcentual de la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería

Niveles o rangos	Variable
Satisfactorio	(19) 23.2%
Alteración del Sueño	(58) 70.7%
Severidad para dormir	(5) 6.1%

La tabla 3 mostró un resultado predominante en la calidad de sueño, en el que el 70.7% de estudiantes manifiesta alteraciones del sueño, contrariamente al 6.1% de participantes que tienen severidad de dormir.

#### b. Tablas cruzadas

**Tabla 4.** Tabla cruzada de estrés académico y sus dimensiones con la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería

Dimensiones	Calidad de Sueño			Total	p-valor / Sig.		
	Satisfactorio	Alteración del Sueño	Severidad para dormir				
<b>Estrés Académico</b>	Bajo	Recuento	3	13	3	0.245	
		% del total	3.7%	15.9%	3.7%		23.2%
	Medio	Recuento	14	35	2		51
		% del total	17.1%	42.7%	2.4%		62.2%
	Alto	Recuento	2	10	0		12
		% del total	2.4%	12.2%	0.0%		14.6%
Total	Recuento	19	58	5	82		
	% del total	23.2%	70.7%	6.1%	100.0%		
<b>D1 Estresores</b>	Bajo	Recuento	18	51	5	74	0.839

		% del total	22.0%	62.2%	6.1%	90.2%	
		Recuento	1	6	0	7	
	Medio	% del total	1.2%	7.3%	0.0%	8.5%	
		Recuento	0	1	0	1	
	Alto	% del total	0.0%	1.2%	0.0%	1.2%	
Total en la dimensión Estresores		Recuento	19	58	5	82	
		% del total	23.2%	70.7%	6.1%	100.0%	
<b>D2 Síntomas</b>	Bajo	Recuento	3	15	3	21	
		% del total	3.7%	18.3%	3.7%	25.6%	
	Medio	Recuento	16	37	2	55	
		% del total	19.5%	45.1%	2.4%	67.1%	
	Alto	Recuento	0	6	0	6	0.137
		% del total	0.0%	7.3%	0.0%	7.3%	
Total en la dimensión Síntomas		Recuento	19	58	5	82	
		% del total	23.2%	70.7%	6.1%	100.0%	
<b>D3 Estrategias de Afrontamiento</b>	Bajo	Recuento	2	13	3	18	
		% del total	2.4%	15.9%	3.7%	22.0%	
	Medio	Recuento	12	29	2	43	
		% del total	14.6%	35.4%	2.4%	52.4%	
	Alto	Recuento	5	16	0	21	0.169
		% del total	6.1%	19.5%	0.0%	25.6%	
Total en la dimensión Estrategias de Afrontamiento		Recuento	19	58	5	82	
		% del total	23.2%	70.7%	6.1%	100.0%	

Los estudiantes con nivel de estrés medio son predominantes con el 62.2% del total. Del mismo modo, el 70.7% de estudiantes presente alteraciones del sueño. El 42.7% de estudiantes con estrés medio manifiestan alteraciones del sueño. Respecto a la dimensión estresores, el 62.2% manifiestan un bajo nivel de estrés con alteraciones del sueño. En la

dimensión síntomas y estrategias de afrontamiento, presentaron estrés medio en 45.1% y 35.4%, ambos con alteraciones del sueño.

Respecto al p-valor, la variable calidad de sueño no tiene un efecto significativo sobre la variable estrés académico, ya que  $p=0.245$  es mayor a 0.05; de igual manera las dimensiones del estrés académico por tener la significancia asintótica (bilateral) superior al nivel teórico de la presente investigación.

#### 4.1.2 Prueba de hipótesis

##### a. Hipótesis general

Hi: Existe una relación significativa del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación significativa del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de una universidad privada de Lima, 2023.

##### Nivel de significancia

La confiabilidad es del 95%, cuyo nivel de significancia es 0.05.

##### Estadístico de prueba

La hipótesis se comprobará con el coeficiente de correlación rho de Pearson, con la finalidad de determinar si p rechaza la Ho.

##### Lectura del error

**Tabla 5.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre el estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería

Correlaciones			Estrés	Calidad de
			académico	sueño
<b>Rho de</b>	Estrés	Coeficiente de correlación	1.000	-0.117
<b>Pearson</b>	académico	Sig. (bilateral)		0.294

	N	82	82
Calidad de	Coefficiente de correlación	-0.117	1.000
sueño	Sig. (bilateral)	0.294	
	N	82	82

---

### **Toma de decisión**

El valor  $p$  encontrado fue 0.294 y es mayor al valor alfa. Por ello, no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Al 95% de confianza, conseguimos aseverar que el estrés académico se relaciona de forma negativa mínima ( $Rho = -0.117$ ) y no significativa con la calidad de sueño, en alumnos del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### **b. Hipótesis Específica 1**

$H_i$ : Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

$H_0$ : No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

### **Nivel de significancia**

La confiabilidad es del 95%, cuyo nivel de significancia es 0.05.

### **Estadístico de prueba**

La hipótesis se comprobará con el coeficiente de correlación rho de Pearson, con la finalidad de determinar si  $p$  rechaza la  $H_0$ .

### **Lectura del error**

**Tabla 6.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estresores del estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería

Correlaciones		Dimensión	Calidad de	
		Estresores	sueño	
<b>Rho de</b>	Dimensión	Coeficiente de correlación	1.000	0.039
	Estresores	Sig. (bilateral)		0.727
		N	82	82
<b>Pearson</b>	Calidad de	Coeficiente de correlación	0.039	1.000
	sueño	Sig. (bilateral)	0.727	
		N	82	82

### Toma de decisión

El valor  $p$  encontrado fue 0.727, y es mayor al valor alfa. Por ello, no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Al 95% de confianza, conseguimos aseverar que la dimensión estresores del estrés académico se relaciona de forma positiva mínima ( $Rho= 0.039$ ) y no significativa con la calidad de sueño, en alumnos del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### c. Hipótesis Específica 2

$H_1$ : Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

$H_0$ : No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### Nivel de significancia

La confiabilidad es del 95%, cuyo nivel de significancia es 0.05.

### Estadística de prueba

La hipótesis se comprobará con el coeficiente de correlación rho de Pearson, con la finalidad de determinar si se rechaza la  $H_0$ .

### Lectura del error

**Tabla 7.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión síntomas del estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería

Correlaciones		Dimensión	Calidad de
		Síntomas	Sueño
<b>Rho de</b>	Dimensión	1.000	-0.116
	Síntomas		0.299
		82	82
<b>Pearson</b>	Calidad de	-0.116	1.000
	Sueño	0.299	
		82	82

### Toma de decisión

El valor  $p$  encontrado fue 0.299, y es mayor al valor alfa. Por ello, no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Al 95% de confianza, conseguimos aseverar que la dimensión síntomas del estrés académico se relaciona de forma negativa mínima ( $Rho = -0.116$ ) y no significativa con la calidad de sueño, en alumnos del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### d. Hipótesis Específica 3

$H_1$ : Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### Nivel de significancia

La confiabilidad es del 95%, cuyo nivel de significancia es 0.05.

### Estadística de prueba

La hipótesis se comprobará con el coeficiente de correlación rho de Pearson, con la finalidad de determinar si se rechaza la Ho.

### Lectura del error

**Tabla 8.** Prueba de hipótesis para determinar la relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico y la calidad de sueño en alumnos del octavo ciclo de enfermería

Correlaciones		Dimensión		
		Estrategias de Afrontamiento	Calidad de Sueño	
<b>Rho de Pearson</b>	Dimensión	Coeficiente de correlación	1.000	-0.175
	Estrategias de Afrontamiento	Sig. (bilateral)		0.115
		N	82	82
	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	-0.175	1.000
		Sig. (bilateral)	0.115	
		N	82	82

Fuente: Elaboración propia

### Toma de decisión

El valor  $p$  encontrado fue 0.115, y es mayor al valor alfa. Por ello, no se rechaza la hipótesis nula (Ho). Al 95% de confianza, conseguimos aseverar que la dimensión estrategias

de afrontamiento del estrés académico se relaciona de forma negativa mínima ( $Rho = -0.175$ ) y no significativa con la calidad de sueño, en alumnos del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

### 4.1.3 Discusión de resultados

En relación al objetivo general fue determinar cuál es la relación entre estrés académico y calidad de Sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. Esta investigación se justificó en el enfoque sistémico cognitivista y la Calidad de Sueño de Pittsburg, se realizó una metodología hipotético deductivo de corte transversal observacional, además que en la parte práctica los estudiantes de enfermería manifiestan estrés académico.

La investigación fue aplicada a 82 estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023. La población conformada por mujeres fue de 52 estudiantes. Los estudiantes que tienen entre 26 y 30 años de edad representan el 39% de la población y el 63% trabaja y estudia. De igual manera, el 39% de los estudiantes indicaron como estado civil convivientes y el 52% tiene al menos un hijo.

En los resultados del estrés académico se manifestó que el 62.2% de la población presenta estrés medio, siendo la dimensión síntomas, representando el 67.1% con 55 estudiantes de la población en general. Pese a ello, el 90.2% de la población evidenció a los estresores como fuente de estrés académico. Respecto a la calidad de sueño, el 70.7% de la población manifestó alguna alteración del sueño.

En los resultados del análisis de las variables estrés académico y calidad de sueño, mostró que el 42.7% de los estudiantes con estrés académico medio presentan alteraciones del sueño, además de un nivel de significancia de 0.245. La dimensión estresores presenta mayor relevancia al presentar 62.2% de estudiantes con alteración del sueño. Además, la dimensión Estrategias de Afrontamiento presenta el 35.4% de estudiantes con alteraciones del sueño. Solo 5 estudiantes presentan severidad del sueño, de los cuales 3 estudiantes manifiestan estrés bajo y 2 estudiantes estrés medio.

Se encuentra que no existe relación significativa entre las variables estrés académico y la calidad de sueño con un nivel de significancia de  $p=0.294$ , estos hallazgos confirman las investigaciones de Cassaretto et al (21) en el sentido que los estudiantes manifiestan nivel de estrés académico medio relacionado a estresores entre las cuales la peor calidad de sueño está asociada, pero no es un determinante, ya que intervienen otros elementos, demostró en una población de 1801 estudiantes de 6 universidades de Perú que el 83% ha experimentado estrés medio. De igual manera, Lemos y Zapata (24), en su revisión teórica mencionan como las principales fuentes de estrés académico son la alteración del sueño y el dolor de cabeza, sin embargo, considera que este estrés es multicausal. Por su parte, Avalos et al (26) precisó que hay diferencias notoriamente significativas entre los estresores como la calidad de sueño en su investigación realizada a 765 estudiantes universitarios, de los cuales el 65.9% de la población presentó estrés moderado. Sin embargo, estos hallazgos refutan lo señalado por Acuña et al. (36) en el que sí encuentra asociación estadísticamente significativa entre el estrés académico y la calidad de sueño, resaltando “no vivir con los padres o algún familiar” y trabajar como principales elementos para la “mala calidad del sueño”.

En cuanto a la evidencia previa, nuestros resultados coinciden con los de Jimenez y Junes (18) en Perú 2020, en el sentido de encontrar una relación pobre entre el estrés y la calidad de sueño con un valor  $p=0.16$ , obteniendo que el 50.9% de la población presentó calidad de sueño inadecuada y el 98% presentó estrés medio. También la investigación de Sanchez (19) en Perú 2020, en su investigación bibliográfica no encontró suficientes antecedentes desde el 2010 que relacionen directamente el estrés académico con la calidad de sueño. Pero discrepan con los de Lima (11) en Brasil 2020, en el que el estrés en estudiantes de enfermería se relaciona significativamente con las actitudes depresivas y calidad de sueño ( $p < 0.05$ ), mostrando que el 50.9% presentó estrés alto y 46.7% estrés medio, y el 99.4% de estos casos se relacionó con la mala calidad de sueño.

Se encuentra que no existe relación entre la dimensión estresores de la variable estrés académico y la variable calidad de sueño con un nivel de significancia de 0.727, estos hallazgos confirman la investigación de Gil y Fernandez (22) en el que el estresor más frecuente es “participación en clase” sin embargo los autores sugieren que se evalúe los estresores en otros escenarios pedagógicos.

Se encuentra que no existe relación entre la dimensión síntomas de la variable estrés académico y la variable calidad de sueño con un nivel de significancia de 0.299, estos hallazgos confirman la investigación de Butazzoni (24) en el que los síntomas tienen valores  $p > 0.05$ , los síntomas más destacados son la inquietud y la somnolencia.

Se encuentra que no existe relación entre la dimensión estrategias de afrontamiento de la variable estrés académico y la variable calidad de sueño con un nivel de significancia de 0.115, estos hallazgos confirman la investigación de Avalos et al. (26) en el que la estrategia de reevaluación positiva presenta el 48.2% de estrés medio, resultando en su hallazgo  $p = 0.281$ .

Para la presente investigación, se encontró como principales limitaciones recolectar datos correctos a través del correcto llenado de las encuestas de todos los estudiantes del octavo ciclo de enfermería. A pesar que investigaciones asocian las variables, el estrés es un fenómeno complejo multicausal, no se encontró relación significativa del estrés académico y calidad de sueño, por lo que siguientes investigaciones profundizarán en el estudio de estas variables y sus repercusiones en los estudiantes universitarios.

## CAPITULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

**Primera.** – Se determina que la relación del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023 es negativa mínima (Rho de Pearson = -0.117) y estadísticamente no significativo con un valor de significancia de  $p=0.294>0.05$ .

**Segundo.** – Se identifica que la relación de la dimensión estresores del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023 es positiva mínima (Rho de Pearson = 0.039) y estadísticamente no significativo con un valor de significancia de  $p=0.294>0.05$ .

**Tercero.** – Se identifica que la relación de la dimensión síntomas del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023 es negativa mínima (Rho de Pearson = -0.116) y estadísticamente no significativo con un valor de significancia de  $p=0.299>0.05$ .

**Cuarto.** – Se identifica que la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023 es negativa mínima (Rho de Pearson = -0.175) y estadísticamente no significativo con un valor de significancia de  $p=0.115>0.05$ .

### 5.2. Recomendaciones

1. Se recomienda proponer en las escuelas de enfermería del Perú mecanismos de evaluación del estrés académico en sus estudiantes utilizando el inventario SISCO SV, que evaluará los elementos estresores, los síntomas que presentan los estudiantes y estrategias que utilizan para afrontar el estrés, de esa manera, plantear solución en conjunto, de forma periódica, para mejorar la estadía de los estudiantes en la etapa universitaria.

2. Se recomienda concientizar a los alumnos sobre la importancia de la calidad de sueño y su efecto en la reducción de los niveles de estrés académico, lo cual repercutirá en el rendimiento académico y salud mental de los estudiantes durante su etapa universitaria. De allí la necesidad de crear rutinas de sueño consistentes para mejorar la salud física y mental.

3. Se recomienda impulsar cambios en la didáctica pedagógica de las escuelas de enfermería, ya que es necesario fomentar en las aulas un clima académico que mejore la interacción estudiante-docente y se genere altos niveles de confianza y empatía a través de charlas, capacitaciones y estrategias que motiven a los estudiantes a afrontar situaciones de estrés de la manera más eficiente posible.

4. Se recomienda seguir la investigación del estrés académico y su relación con la calidad de sueño a fin de identificar los elementos o factores a mejorar. De esta manera, propiciar a los alumnos de enfermería mejores estrategias que fomenten el mejor sueño y reducción de los niveles de estrés.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Lazo Tamani EM, Molina Torres JG. Estrés Académico y Ansiedad en Estudiantes del V Ciclo de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener de Lima, 2023. *Ciencia Latina* [Internet]. 2023;7(5):2035–51. Disponible en: [http://dx.doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i5.7858](http://dx.doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i5.7858)
2. Iraizoz Barrios AM, García Mir V, León García G, Brito Sosa G. Actividad física en estudiantes universitarios: papel mediador frente al estrés académico y motivación para realizarla (Original). *rev\_olimpia* [Internet]. 10 de octubre de 2023 [citado 18 de octubre de 2023];20(4):97-117. Disponible en: <https://revistas.udg.co.cu/index.php/olimpia/article/view/4125>.
3. Poma-Tovar M. Estrés psicológico en estudiantes de una universidad pública peruana durante la primera ola de COVID-19. *Anales de la Facultad de Medicina UNMSM*. 2022. 83 (3): 197-204. Disponible en: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832022000300197&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1025-55832022000300197&script=sci_arttext)
4. Zamora-Marin A, Victoria Leiva-Colos F. Estrés académico y autoestima en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana en contexto COVID-19 durante el año 2021. *Academo* [Internet]. 2022;9(2):127–38. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30545/academo.2022.jul-dic.2>
5. Gómez Landeros O, Zúñiga Valadés A, Granados Cosme JA, Velasco Arenas FE. Cambios en la calidad de sueño, somnolencia diurna, ansiedad y depresión durante el internado médico de pregrado. *Investig educ médica* [Internet]. 2019;(31):48–54. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.31.18118>

6. Espinoza-HenriquezR, Diaz-MejiaE, Quincho-EstaresAJ, Toro-HuamanchumoCJ. Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia? Rev haban cienc méd [Internet].2019;18(6):942-956.Disponible en: <http://www.revhabanera.sld.cu/index.php/rhab/article/view/2790>
7. Silva KKM da, Martino MMF de, Bezerra CMB, Souza ÂML de, Silva DM da, Nunes JT. Stress and quality of sleep in undergraduate nursing students. Rev Bras Enferm [Internet]. 2020;73(suppl 1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2018-0227>
8. Lira D, Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Rev Neuropsiquiatr [Internet]. 2018;81(1):20. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
9. Armas-Elguera F. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. Revista de la Fundación Educación Médica - Instituto de Investigación en Ciencias Biomédicas (INICIB); Universidad Ricardo Palma. 2021. 24 (3): 133-138. Disponible en: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322021000300005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005)
10. Lería FJ, Jamett IA, Acosta RN. Asociación entre la comunicación oral y escrita, la calidad del sueño y los niveles de somnolencia en estudiantes de ingeniería. Form Univ [Internet]. 2022;15(4):69–80. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-50062022000400069>
11. Lima DA, Queiroz ES da MM de C de, Silva RM da, Costa ALS, Valóta IA das C, Saura APNS. Fatores de estresse associados à sintomatologia depressiva e qualidade do sono de acadêmicos de enfermagem. REVIS A [Internet]. 2020;834–45. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.36239/revisa.v9.n4.p834a845>

12. Siqueira Costa AL, Marques da Silva R, Aruaste da Silva Sena AR, Vieira da Silva G, Carneiro Mussi F, Pinheiro Gonçalves AK, et al. Estresse, má qualidade do sono e desfechos negativos a saúde em estudantes de enfermagem. J Health NPEPS [Internet]. 2021;6(2):164–84. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.30681/252610105355>
13. Negreiros CTF de, Silva SRS da, Silva RM da, Costa ALS, Farias FC, Cangussu DDD, et al. Associação da qualidade do sono e perfil acadêmico com o estresse de estudantes de enfermagem. Rev Baiana Enfermagem [Internet]. 2020;33. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18471/rbe.v33.33482>
14. Cabanillas Araujo MG. Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén 2021 [Internet]. [Jaen, Perú]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.14074/5265>
15. Allende-Rayme FR, Acuña-Vila JH, Correa-López LE, De La Cruz-Vargas JA. Academic stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic among medical students from a university of Peru. Rev Fac Med Univ Nac Colomb [Internet]. 2021;70(3):e93475. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
16. Bautista Gonzales H. Relación Entre El Estrés Académico Y Calidad De Sueño En Estudiantes De La Escuela Profesional De Medicina Humana De La Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, Juliaca; Junio – Agosto 2019 [Internet]. [Juliaca]: Universidad Andina Néstor Cáceres Velasquez; 2020. Disponible en: <http://repositorio.uancv.edu.pe/handle/UANCV/4807>
17. Bellido Rocha DS. Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa [Internet]. [Arequipa, Perú]: Universidad Católica de

- Santa María; 2021. Disponible en:  
<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12173>
18. Jiménez Jauregui EF, Junes Gerónimo MF. Correlación entre estrés y calidad de sueño. Estudiantes de Medicina de Ica, 2020 [Internet]. [Trujillo, Perú]: Universidad Cesar Vallejo; 2020. Disponible en:  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/21431>
19. Sánchez Sánchez Z. Relación del estrés y la calidad de sueño en estudiantes universitarios: Revisión bibliográfica. 2020 [Internet]. 3 de agosto de 2020 [citado 16 de diciembre de 2023];1(1):272-83. Disponible en:  
<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/98>
20. Silva Ramos MF, López Cocotle JJ, Meza Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. Investigación y Ciencia [Internet]. 2020; 79:75–83. Disponible en:  
<https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/67462875008.pdf>
21. Cassaretto M, Vilela P, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Lib Rev Peru Psicol [Internet]. 2021;27(2):e482. Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
22. Gil Álvarez JA, Fernández Becerra CO. Academic stress, stressors, symptoms and coping strategies in residents of Comprehensive General Dentistry. EDUMECENTRO [Internet]. 2021;13(1):16–31. Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742021000100016](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742021000100016)
23. Espinosa Castro JF, Hernández Lalinde J, E. Rodríguez J, Chacín M, Bermúdez Pirela V. Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. Archivos

- Venezolanos de Farmacología y Terapéutica [Internet]. 2020;39(1):1–7. Disponible en: [http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev\\_aavft/article/view/18707](http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_aavft/article/view/18707)
24. Lemos Rentería, M. I., & Zapata Rueda, C. M. (2023). Estrés académico en estudiantes universitarios: una revisión teórica desde las variables. *Estudios Del Pacífico*, 3(5), 123–139. Recuperado a partir de <https://revistas.uniclairetiana.edu.co/index.php/EstudiosdelPacifico/article/view/692>
25. Silva Ramos MF, López Cocotle JJ, Meza Zamora MEC. Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia* [Internet]. 2020;28(79):75–83. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
26. Avalos Latorre ML, Trujillo Martínez F. Variables involucradas con el estrés académico y el afrontamiento en universitarios durante el confinamiento por covid-19. *Psicología Iberoamericana* [Internet]. 2021;29(3):e293331. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.48102/pi.v29i3.331>
27. Alfonso Águila B, Calcines Castillo M, Monteagudo de la Guardia R, Nieves Achon Z. Estrés académico. *Edumecentro* [Internet]. 2015;7(2):163–178. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v7n2/edu13215.pdf>
28. Barraza Macías A, Barraza Nevárez S. Procrastinación y estrés. Análisis de su relación en alumnos de educación media superior. *CPU-Rev Investig Educ* [Internet]. 2019;(28):132–51. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.25009/cpue.v0i28.2602>
29. Castillo J. Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*. 2020. 56 (3) 101-116. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/459664450009.pdf>

30. Guzmán Castillo A, Bustos N. C, Zavala S. W, Castillo-Navarrete JL. Inventario SISCO del estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Ter Psicol* [Internet]. 2022;40(2):197–211. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.4067/s0718-48082022000200197>
31. Ruiz Camacho C, Barraza Macías, Arturo. Validación del inventario SISCO sv-21 en estudiantes universitarios españoles [Internet]. México: Centro de Estudios Clínica e Investigación Psicoanalítica S.C; 2020. Disponible en: [https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Ruiz-Camacho/publication/344853194\\_Validacion\\_del\\_Inventario\\_SISCO\\_SV-21\\_en\\_estudiantes\\_universitarios\\_espanoles/links/5f93d675458515b7cf9925f6/Validacion-del-Inventario-SISCO-SV-21-en-estudiantes-universitarios-espanoles.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Cristina-Ruiz-Camacho/publication/344853194_Validacion_del_Inventario_SISCO_SV-21_en_estudiantes_universitarios_espanoles/links/5f93d675458515b7cf9925f6/Validacion-del-Inventario-SISCO-SV-21-en-estudiantes-universitarios-espanoles.pdf)
32. Benavides Endara P, Ramos Galarza C. Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología* [Internet]. 2019;28(3):73–80. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-25812019000300073](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073)
33. Peña Rodríguez I. A, Nieto Olarte L. P, Sánchez Preciado D. M, Cortés Lugo R.L. Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. *Rev Colomb Enferm* [Internet]. 2019;18(3):e014. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.18270/rce.v18i3.2640>
34. Buttazzoni MB, Casadey GE. Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios [Internet]. [Argentina]: Pontificia Universidad Católica Argentina; 2018. Disponible en: <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>

35. Molt F, Torres P, Flores V, Valladares C, Ibáñez JL, Cortés M. Trastornos del sueño en emergencias y desastres. Rev médica Clín Las Condes [Internet]. 2021;32(5):535–42. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.07.003>
36. Acuña Vila JH, Allende Rayme FR. 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 en octubre del 2020 [Internet]. [Lima]: UNIVERSIDAD RICARDO PALMA; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.14138/5059>
37. Cueto Urbina E. Investigación cualitativa. ASD Journal [Internet]. 2020;1(3):1–2. Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1665-70632020000100087](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-70632020000100087)
38. Polgar S, Thomas SA. Introduction to research in the health sciences. 7a ed. Londres, Inglaterra: Elsevier Health Sciences; 2019.
39. Risco A. Clasificación de las investigaciones. Repositorio Universidad de Lima. 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12724/10818>
40. Aguilar S. Fórmulas para el cálculo de la muestra en investigaciones de salud. Salud en Tabasco. 2005. 11 (2): 333-338. Disponible en: <https://www.redalyc.org/pdf/487/48711206.pdf>
41. Sullca Vila GS. Estrés académico en estudiantes del primer ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la universidad Norbert Wiener 2020 [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Norbert Wiener; 2020. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3790>
42. Alania Contreras RD, Llancari Morales RA, Rafaele de la Cruz M, Dayan Ortega Révolo DI. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto

- de la crisis por COVID-19. Socialium [Internet]. 2020;4(2):111–30. Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
43. Ravelo Bobadilla MF. Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos [Internet]. [Lima, Perú]: Universidad Cesar Vallejo; 2022. Disponible en:  
<https://hdl.handle.net/20.500.12692/87440>
44. Olivas Ugarte LO, Morales-Hernández SF, Solano-Jáuregui MK. Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. Propós represent [Internet]. 2021;9(2). Disponible en:  
<http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
45. Zambrano Santos R, Santana González AJ. Principios bioéticos en la seguridad del paciente atendidos por el personal de enfermería en el Hospital Básico de Jipijapa [Internet]. [Manabi]: UNESUM; 2023. Disponible en:  
<http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/5914>

## ANEXOS

### Anexo 1: Matriz De Consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre estrés académico con la calidad de Sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?</p>	<p><b>Objetivo General</b></p> <p>Determinar cuál es la relación entre estrés académico y calidad de Sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis General</b></p> <p>Hi: Existe una relación significativa del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Ho: No existe una relación significativa del estrés académico con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p>	<p><b>Variable 1 (Dependiente):</b></p> <p>Estrés Académico</p> <p><b>Dimensiones V1:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Estresores</li> <li>2. Síntomas</li> <li>3. Estrategias de Afrontamiento</li> </ol> <p><b>Variable 2 (Independiente):</b></p> <p>Calidad de Sueño</p> <p><b>Dimensiones V2:</b></p>	<p><b>Tipo de Investigación:</b></p> <p>Aplicada</p> <p><b>Método, diseño y enfoque de la investigación:</b></p> <p>Hipotético Deductivo, Diseño No experimental. Enfoque Cuantitativo</p> <p><b>Población y Muestra:</b></p>

<b>Problemas Específicos</b>	<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Hipótesis Específicos</b>		
<p>1. ¿Cuál es la relación de la dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería una universidad privada de Lima, 2023?</p>	<p>1) 1. Identificar la relación de la dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de una universidad privada de Lima, 2023</p>	<p>Hi: Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estresores con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p>	<p>1. Calidad subjetiva del sueño</p> <p>2. Latencia del sueño</p> <p>3. Duración del sueño</p> <p>4. Eficiencia de sueño habitual</p> <p>5. Perturbaciones del sueño</p> <p>6. Uso de medicación hipnótica</p> <p>7. Disfunción diurna</p>	<p>En la presente investigación la población son estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023 y la muestra de 80 estudiantes de Enfermería.</p>
<p>2. ¿Cuál es la relación de la dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del</p>	<p>2) Identificar la relación de la dimensión síntomas con la calidad de sueño en</p>	<p>Hi: Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión síntomas con la calidad de</p>		

<p>octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación de la dimensión estrategias del afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023?</p>	<p>estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023</p> <p>3) Identificar la relación de la dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad</p>	<p>sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión síntomas con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Hi: Existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p>		
--	--	---	--	--

	<p>privada de Lima, 2023.</p>	<p>Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Ho: No existe una relación significativa del estrés académico en su dimensión estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.</p>		
--	-------------------------------	---	--	--

**Anexo 2: Instrumentos****UNIVERSIDAD NORBERT WIENER****FACULTAD DE CIENCIAS EN SALUD****ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERIA****I. TECNICA: Encuesta**

- Instrumento: INVENTARIO SISCO SV. CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO
- Instrucciones: El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características del estrés que suele acompañar a los estudiantes de enfermería. La sinceridad con que respondan a los cuestionarios será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntaria está en su derecho de contestarlo o no contestarlo

**II. Datos generales**

Edad:

\_\_\_\_\_ años

Sexo:

1. Masculino ( )
2. Femenino ( )

Ocupación:

1. solo estudio ( )
2. trabajo y estudio ( )

Estado civil:

1. soltero ( )
2. conviviente ( )
3. casado ( )
4. Otros ( )

Tiene hijos:

1. Si ( )
2. No ( )
3. Número de Hijos: \_\_\_\_\_

Usted vive:

1. solo ( )
2. con sus padres ( )
3. con su esposo(a) e hijos ( )
4. con otros familiares o amigos ( )

III. Datos específicos:

En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre, y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:

N	<b>ESTRÉS ACADÉMICO</b>	1	2	3	4	5
	<b>ESTRESORES ACADEMICO</b>					
1	La competencia con los compañeros del grupo					
2	Sobrecarga de tareas y trabajos escolares					
3	La personalidad y el carácter del profesor					
4	Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
5	El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
6	No entender los temas que se abordan en la clase.					
7	Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
8	Tiempo limitado para hacer el trabajo.					
9	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					

10	Fatiga crónica (cansancio permanente)					
11	Dolores de cabeza o migrañas					
12	Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
13	Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
14	Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
15	Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
	<b>SINTOMAS DE ESTRÉS ACADEMICO</b>					
16	Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
17	Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
18	Ansiedad, angustia o desesperación					
19	Problemas de concentración					
20	Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
	<b>ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO</b>					
21	Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
22	Aislamiento de los demás					
23	Desgano para realizar las labores escolares					
24	Aumento o reducción del consumo de alimentos					
25	Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
26	Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
27	Elogios a sí mismo					
28	La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
29	Búsqueda de información sobre la situación.					
30	Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)					

## CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

**Instrucciones:** Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?

1) 9pm 2) 10pm 3) 11pm 4) 12pm

2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes?

1) 15min 2) 30min 3) 60min 4) 90min

3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?

1) 6am 2) 7am 3) 8am 4) 9am

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? (el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama)

1) 5horas 2) 6horas 3) 7horas 4) 8horas

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso.

Por favor, conteste TODAS las preguntas. (marque con una x la opción que crea conveniente)

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

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

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

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

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

c) Tener que levantarse para ir al sanitario:

- (1) Ninguna vez en el último mes
- (2) Menos de una vez a la semana

(3) Una o dos veces a la semana

(4) Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien:

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

e) Toser o roncar ruidosamente:

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

f) Sentir frío:

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

## g) Sentir demasiado calor:

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

## h) Tener pesadillas o “malos sueños”:

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

## i) Sufrir dolores:

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

## j) Otras razones (por favor descríbalas a continuación):

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

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?

- (1) Bastante buena
- (2) Buena
- (3) Mala
- (4) Bastante mala

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

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

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- (1) Ninguna vez en el último mes
- (2) Menos de una vez a la semana

(3) Una o dos veces a la semana

(4) Tres o más veces a la semana

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

(1) Ningún problema

(2) Un problema muy ligero

(3) Algo de problema

(4) Un gran problema

### **Anexo 3: Formato de Consentimiento Informado**

**Instituciones:** Universidad Privada Norbert Wiener

**Investigador:** Renzo Sanchez Berrocal

**Título:** Estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023

#### **Propósito del estudio**

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023”. Este es un estudio desarrollado por investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es Determinar cuál es la relación entre estrés académico y calidad de Sueño en estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023.

#### **Procedimientos**

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Encuesta del Inventario SISCO SV sobre el estrés académico.
- Cuestionario sobre el Índice de la calidad de Sueño de Pittsburg.

La entrevista/encuesta puede demorar unos 15 minutos. Los resultados de las encuestas se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato

#### **Costos e incentivos**

Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

#### **Confidencialidad**

Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del encuestado**

Si usted se siente incómodo durante el desarrollo de las encuestas, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Renzo Sanchez Berrocal (número de teléfono: 982130372).

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

Participante

Nombres:

DNI:

---

Investigador

Nombres:

DNI:

## Anexo 4: Informe del asesor de Turnitin

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 17% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>uwiener on 2023-11-16</b> Submitted works	2%
3	<b>uwiener on 2024-03-21</b> Submitted works	2%
4	<b>ciencialatina.org</b> Internet	<1%
5	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%
6	<b>Universidad Wiener on 2023-10-17</b> Submitted works	<1%
7	<b>Universidad Wiener on 2024-02-27</b> Submitted works	<1%
8	<b>uwiener on 2023-11-21</b> Submitted works	<1%