



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA

Tesis

Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza
Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025

Para optar el Título Profesional de
Químico Farmacéutico

Presentado por:

Autora: Arias Huaranga, Yaritza Jasmine

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-1011-7577>

Autora: Zela Coarita, Claudia Ivonne

Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0002-4766-3867>

Asesor: Mg. Ramos Jaco, Antonio Guillermo

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-0491-8682>

Lima – Perú

2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Yaritza Jasmine Arias Huaranga egresado de la Facultad de **Ciencia de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Farmacia y Bioquímica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025” Asesorado por el docente: Antonio Guillermo Ramos Jaco DNI 04085562 ORCID0000-0002-0491-8682. tiene un índice de similitud de 20 % con código 14912:599128368 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

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.



Yaritza Jasmine Arias Huaranga
DNI: 75326676



Claudia Ivonne Zela Coarita
DNI: 48064809



Antonio Guillermo Ramos Jaco
DNI: 04085562

Lima, 11 de junio del 2026

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN		
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01	FECHA: 08/11/2022

Yo, Claudia Ivonne Zela Coarita egresado de la Facultad de **Ciencia de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Farmacia y Bioquímica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025” Asesorado por el docente: Antonio Guillermo Ramos Jaco DNI 04085562 ORCID0000-0002-0491-8682. tiene un índice de similitud de 20 % con código 14912:599128368 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

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.



Yaritza Jasmine Arias Huaranga
DNI: 75326676



Claudia Ivonne Zela Coarita
DNI: 48064809



Antonio Guillermo Ramos Jaco
DNI: 04085562

Lima, 11 de junio del 2026

DEDICATORIA

Dedico este trabajo, con profundo amor y gratitud, a mi madre Yolanda Huaranga, cuyo amor incondicional, fuerza incansable y fe en mí fueron el sostén incluso en los momentos más difíciles. Su ejemplo ha sido mi mayor inspiración para no rendirme. A mis hermanos Yhosue y Yhevil, por caminar a mi lado, por su apoyo silencioso y por recordarme siempre de dónde vengo y hacia dónde voy. Y a mi abuelo Rigoberto Huaranga, que hoy habita en el cielo, pero sigue presente en mi corazón y en cada paso que doy. Su recuerdo y enseñanzas me acompañan y dan sentido a este logro, que también le pertenece.

Arias Huaranga, Yaritza Jasmine.

A mi padre Efrain Zela y mi madre Martina Coarita, por enseñarme con su ejemplo que todo es posible cuando se actúa con constancia, paciencia y convicción, y por ser el sostén firme que ha acompañado cada paso de mi formación. A mi hermano Bruno Zela, cuya exigencia y alto estándar me impulsaron a superarme y a dar siempre lo mejor de mí, guiándome con honestidad y compromiso. Este trabajo es el resultado no solo del esfuerzo académico, sino también del amor, la unidad y la fortaleza de una familia hermosa que me ha acompañado en cada desafío. A ustedes, que hicieron posible este camino, dedico este logro con profunda gratitud y admiración.

Zela Coarita, Claudia Ivonne.

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, expresamos nuestro sincero reconocimiento a la Universidad Privada Norbert Wiener, cuyo respaldo y guía resultaron fundamentales para impulsar nuestra formación científica, humana y profesional. También un espacio clave para nuestro crecimiento integral, permitiéndonos no solo adquirir conocimientos, sino también fortalecer valores y vivir experiencias significativas que marcarán nuestra formación.

Extendemos nuestro reconocimiento a los docentes del programa académico de Farmacia y Bioquímica, cuya entrega, compromiso y vocación orientaron nuestro proceso de aprendizaje. Sus enseñanzas y orientaciones dejaron una huella significativa, motivándonos a mejorar constantemente y a asumir con responsabilidad nuestra futura labor profesional.

De manera especial, agradecemos a nuestro asesor, Mg. Antonio Guillermo Ramos Jaco, por su acompañamiento permanente, consejos acertados y total apertura facilitaron enormemente la construcción de este trabajo. Su valioso éxito y experiencia dieron aportes para la correcta finalización del trabajo de investigación.

Finalmente, agradecemos a todas las personas que contribuyeron directa o indirectamente a la realización de este trabajo y que fueron parte importante de este logro académico.

Arias Huaranga, Yaritza Jasmine.

Zela Coarita, Claudia Ivonne.

ÍNDICE GENERAL

	Pág.
Dedicatoria	iii
Agradecimientos	iv
Índice General	v
Índice de tablas	vii
Índice de figuras	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
I: INTRODUCCIÓN	1
II: METODOLOGÍA	5
2.1. Enfoque investigativo	5
2.2. Tipo de investigación	5
2.3. Diseño de la investigación	5
2.4. Población, muestra	6
2.5. Variables y Operacionalización	7
2.6. Procedimientos y análisis de datos	8
2.7. Aspectos éticos	10
III: RESULTADOS	11
IV: DISCUSIONES	27
V: CONCLUSIONES	30

VI: REFERENCIAS	32
VII: ANEXOS	39

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Variables y operacionalización	7
Tabla 2. Confiabilidad de las variables	9
Tabla 3. Interpretación de los valores del coeficiente de correlación	9
Tabla 4. Grado de relación según coeficiente de correlación	10
Tabla 5. Características demográficas de la muestra	11
Tabla 6. Variable Plantas medicinales	12
Tabla 7. Variable tratamiento del insomnio	13
Tabla 8. Dimensión valeriana	14
Tabla 9. Dimensión toronjil	15
Tabla 10. Dimensión manzanilla	15
Tabla 11. Dimensión hierba luisa	16
Tabla 12. Dimensión trastorno frecuente	17
Tabla 13. Dimensión Mala calidad de sueño	18
Tabla 14. Dimensión impacto en la vida diaria	18
Tabla 15. Prueba de hipótesis general	19
Tabla 16. Prueba de hipótesis específica 1	20
Tabla 17. Prueba de hipótesis específica 2	21
Tabla 18. Prueba de hipótesis específica 3	22
Tabla 19. Prueba de hipótesis específica 4	23
Tabla 20. Prueba de hipótesis específica 5	24
Tabla 21. Prueba de hipótesis específica 6	25

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1. Variable Plantas medicinales	13
Figura 2. Variable tratamiento del insomnio	13
Figura 3. Dimensión valeriana	14
Figura 4. Dimensión toronjil	15
Figura 5. Dimensión manzanilla	16
Figura 6. Dimensión hierba luisa	16
Figura 7. Dimensión trastorno frecuente	17
Figura 8. Dimensión Mala calidad de sueño	18
Figura 9. Dimensión impacto en la vida diaria	19

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación que existe entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo, Lima 2025. Su metodología fue de tipo básica, pero cuantitativa y no experimental; además, fue transversal y correlacional. Se empleó el método hipotético deductivo. En el 2025 Lima, colaboró con un total de 85 adultos que visitaron el Centro Comercial Plaza Micaela VMT. El método utilizado fue la encuesta, que empleó el cuestionario como instrumento para la recolección de datos y una escala de medición tipo Likert. Los Resultados: Respecto a la variable plantas medicinales, el 42,4% indicó que siempre eligen las plantas medicinales, el 36.5% a veces y un 21.2% rara vez. Respecto a la variable tratamiento del insomnio, el 40% afirma que siempre busca tratamientos para el insomnio, mientras que el 37.6% lo hace a veces y el 22.4% indica que rara vez busca soluciones para este problema al visitar al Centro Comercial Plaza Micaela VMT. Conclusión: Se determinó la relación entre plantas medicinales y el tratamiento del insomnio en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela VMT, Lima 2025. El coeficiente de correlación de Spearman, que fue 0.346, indica una correlación positiva moderada; además, un valor p de 0.001 apoya la relevancia de esta relación.

Palabras clave: plantas medicinales, tratamiento, insomnio, adultos, mercado.

ABSTRACT

The present study aimed to determine the relationship between insomnia and four medicinal plants in adults attending the Plaza Micaela Shopping Center in Villa María del Triunfo, Lima 2025. Methodology: The study followed a basic research approach with a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The hypothetical-deductive method was applied. The sample consisted of 85 adults who visited the Plaza Micaela Shopping Center (VMT) in Lima during 2025. Data collection was conducted via survey, using a questionnaire as the primary instrument with a Likert-type measurement scale. Results: Regarding the medicinal plants variable, 42.4% of participants indicated they always choose medicinal plants, 36.5% sometimes, and 21.2% rarely. Regarding the insomnia treatment variable, 40% stated they always seek treatment for insomnia, while 37.6% do so sometimes, and 22.4% indicated they rarely seek solutions for this issue when visiting the Plaza Micaela Shopping Center. Conclusion: A relationship was established between medicinal plants and insomnia treatment in adults attending the Plaza Micaela Shopping Center, Lima 2025. The Spearman correlation coefficient ($r_s = 0.346$) indicates a moderate positive correlation; furthermore, a p-value of 0.001 supports the statistical significance of this relationship.

.

Keywords: medicinal plants, treatment, insomnia, adults, market.

I. INTRODUCCIÓN

A nivel mundial, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señala que el insomnio es una enfermedad crónica que se caracteriza por la dificultad para conciliar o mantener el sueño (1). Tiene un impacto significativo en el funcionamiento diario, eleva los niveles de morbilidad y mortalidad, y empeora la calidad de vida para quienes lo padecen (1,2).

Este problema alcanza al 10% de la población mundial. En los Estados Unidos, los costos del insomnio alcanzan los 100 mil millones de dólares, su tratamiento son un 46% más altos en comparación con quienes no tienen insomnio y son un 80% más altos cuando hay comorbilidad (3). En Reino Unido, este problema ha generado que se pierda un 1,3% de la producción cada año, 41,400 millones de dólares. Francia pierde 36,300 millones de dólares. Australia y Canadá pierden más de 19,000 millones de dólares cada uno (4).

América latina no es exento a este problema, se estima que 123 millones de adultos padecen trastorno de insomnio (16,8%), de los cuales 73 millones (19,5%) son mujeres y 50 millones (14%) son hombres. Estados Unidos con 37 millones es el país con mayor insomnio y le sigue Brasil con 29 millones y México con 16 millones (5).

Las causas más comunes del insomnio son el estrés, malos hábitos de sueño, trastornos de salud mental, enfermedades físicas y dolores, medicamentos, problemas neurológicos y trastornos específicos del sueño (6). Este problema es abordado con tratamientos farmacológicos utilizando la melatonina, doxepina, benzodiazepinas y los fármacos Z, que tienen diversas reacciones adversas, entre ellas, la dependencia (7).

Este problema ha generado, mayor necesidad de buscar tratamientos con plantas medicinales por ser una buena fuente de compuestos biológicamente activos. Se estima que el 80% de la población mundial depende de la medicina tradicional basada en plantas Medicinales (8). Recientemente en Europa, la Agencia Europea del Medicamento aceptó el tratamiento para el insomnio con la utilización de la valeriana, lúpulo, lavanda, la flor de la pasión y toronjil (9). Estas plantas han demostrado ser eficaces en el tratamiento del insomnio y en cuanto a su seguridad las reacciones adversas que podrían presentar en general son muy leves en comparación con los fármacos (10).

En el 2022, un estudio realizado en México encontró que el toronjil actúa de manera eficaz como tranquilizante e inductor del sueño (11) y cuando son consumidos en extracto encontraron mejoras significativas en los trastornos leves a moderados del sueño (12). También, la manzanilla consumida en forma de té puede mejorar la calidad del sueño, la evidencia actual que respalda su

eficacia sigue sin ser concluyente (13). Asimismo, la valeriana demostró ser eficaz para el tratamiento del sueño su componente como el ácido valerénico son similares a los de las benzodiazepinas (14).

En estudios como de tipo correlacional realizado en Irán con 39 pacientes adultos encontró que la valeriana mejoró significativamente la calidad del sueño el valor $p = 0,001$ (15). En Pakistán un estudio con 50 pacientes adultos encontró que el extracto acuoso de Melisa (toronjil) mejoró significativamente la calidad del sueño el valor $p < 0,001$ (16). En Indonesia con 54 adultos encontró que beber manzanilla mejora significativamente la calidad del sueño el valor $p = 0,000$ (17).

En estudio no experimental, correlacional y transversal en 80 adultos tuvo como objetivo evaluar el extracto de *Valeriana* en la mejora de la calidad del sueño en adultos con trastornos del sueño. Se realizó aplicando la Escala de Somnolencia de Epworth, la Escala Analógica Visual y parámetros de polisomnografía. Los resultados mostraron incrementos significativos en el tiempo total de sueño y mejoras globales ($p < 0,05$). Se concluyó que la valeriana fue eficaz, segura y bien tolerada. (20).

En estudios no experimental y transversal en 36 participantes se evalúa el uso de medicamentos a base de hierbas para el control del insomnio. Se desarrolló mediante la aplicación de un cuestionario. Los resultados indicaron que la manzanilla, sola o combinada con otras plantas, mejora la calidad del sueño, mientras que la valeriana y la acupresión fueron seguras. Se concluyó que sus efectos ansiolíticos e hipnóticos fueron significativos ($p < 0,05$) (21).

También, en estudio experimental, correlacional y transversal en 60 mujeres atendidas en un hospital universitario tiene la evaluación del efecto de *Melissa officinalis* sobre la calidad de vida de mujeres que han pasado la menopausia y tienen trastorno del sueño. Se realizó utilizando el cuestionario MENQOL. Los resultados mostraron mejoras significativas en todos los dominios, especialmente en el ámbito psicomotor-social ($p < 0,001$). La cual concluye el toronjil mejora la calidad de vida y es seguro ($p < 0,05$) (22).

En otro estudio no experimental y transversal en 1 020 pacientes con insomnio tuvo como objetivo evaluar la eficacia y seguridad de la medicina herbaria tradicional en la mejora de la calidad del sueño en pacientes con cáncer. Se realizó mediante cuestionarios. Los resultados evidenciaron una mejora significativa del insomnio frente a hipnóticos o placebo, con evidencia baja a moderada ($p < 0,001$) y sin eventos adversos graves. Se concluyó que la medicina herbaria tradicional puede ser una alternativa terapéutica, aunque se requieren estudios más rigurosos (23).

También en otro estudio no experimental, correlacional y transversal en 1 020 pacientes con insomnio tuvo como objetivo evaluar la eficacia y seguridad de la manzanilla en la calidad del sueño y el tratamiento del insomnio en humanos. Se realizó mediante cuestionarios. Los resultados no mostraron diferencias significativas en pacientes con ansiedad ($p=0,4214$), pero sí mejoras relevantes en la calidad del sueño tras la administración de manzanilla ($p<0,005$). Se concluyó que la manzanilla es segura y potencialmente eficaz, aunque la evidencia del insomnio es limitada (24).

El estudio como no experimental, transversal y correlacional tuvo como objetivo determinar los factores asociados al consumo de plantas medicinales en tres mercados de la ciudad de Chiclayo en 2021. Se realizó aplicando un cuestionario. Los resultados mostraron que el 63,02 % de la población consumía plantas medicinales. El consumo se asoció significativamente con la procedencia, el grado de instrucción y el ingreso económico familiar ($p<0,001$). Se concluyó que el consumo fue mayor en personas de origen rural, con mayor instrucción y mejores ingresos (25).

La investigación no experimental, analítico, transversal y correlacional en 109 participantes tuvo como objetivo comparar la cantidad y calidad del sueño antes y durante la hospitalización en pacientes del servicio de cirugía general del Hospital San Juan de Lurigancho, entre septiembre y noviembre de 2023. Se realizó mediante cuestionarios. Los resultados evidenciaron un deterioro significativo del sueño durante la hospitalización ($p<0,001$), asociado principalmente al sexo femenino ($p=0,029$). Se concluyó que la hospitalización afecta negativamente la cantidad y calidad del sueño (26)

La investigación no experimental, descriptivo y transversal en 376 participantes tuvo como objetivo identificar las plantas medicinales con actividad tranquilizante utilizadas durante el confinamiento por COVID-19 en el distrito de La Tinguña, Ica. Se realizó mediante una encuesta de 13 preguntas. Los resultados mostraron que la manzanilla fue la más utilizada (33,2%), seguida del toronjil (27,7%) y la valeriana (26,1%), principalmente en forma de infusión. Se concluyó que, durante la pandemia, las plantas medicinales fueron empleadas para tratar el insomnio (27).

La investigación no experimental, descriptivo, retrospectivo y transversal en 149 participantes tuvo como objetivo evaluar el uso tradicional de plantas medicinales en pobladores del Asentamiento Humano Villa San Luis II etapa, en Nuevo Chimbote. Se realizó mediante un cuestionario de 22 preguntas. Los resultados mostraron que el 71% utilizaba plantas medicinales, principalmente por recomendación de herbolarios. La valeriana fue empleada por el 17%, mayormente en infusión y usando la raíz. Se concluyó que el uso de plantas medicinales es frecuente, predominando en adultos (28).

La investigación no experimental, descriptivo y transversal en 97 participantes tuvo como objetivo examinar el impacto de la valeriana (*Valeriana officinalis*) en el tratamiento del insomnio en personas que reciben atención en el Centro de Medicina Complementaria de ESSALUD Juliaca. Se llevó a cabo por medio de una ficha para la recopilación de datos. Los hallazgos indicaron que el extracto de valeriana favorece la liberación y acción del GABA, mejorando el descanso nocturno. Se concluyó que la valeriana fue eficaz para el insomnio, aunque se requieren estudios más rigurosos (29).

En nuestra investigación se suman teorías que sostienen que los fitocompuestos presentes en plantas medicinales como la valeriana (*Valeriana rigida Ruiz & Pav*, la manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.), el toronjil (*Melissa officinalis*) y hierba luisa (*Cymbopogon citratus*) interactúan con los receptores de ácido gamma-aminobutírico (GABA) en el cerebro, un neurotransmisor inhibidor clave que reduce la excitación neuronal y promueve la relajación y el sueño. Estos compuestos, como el ácido valerénico en la valeriana, la apigenina en la manzanilla, el ácido rosmarínico en toronjil y verbascónico en la hierba luisa, actúan como sedantes naturales (30).

Según esta teoría, los efectos terapéuticos de las plantas medicinales no provienen de un único compuesto activo, sino de la interacción de varios compuestos presentes en la planta. Esto explica por qué los extractos completos de plantas como la valeriana, la manzanilla, el toronjil y la hierba luisa son más efectivos que los compuestos aislados. Los componentes trabajan en conjunto para amplificar el efecto sedante y ansiolítico, ayudando a regular el ciclo del sueño (31).

En nuestra investigación nos propusimos la siguiente pregunta ¿Qué relación existe entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo? y lleva como objetivo determinar la relación que existe entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo.

II. METODOLOGÍA

2.1. Enfoque de la investigación

La investigación tiene enfoque cuantitativo porque buscó obtener datos medibles que permitan establecer relaciones entre las variables, se caracteriza por examinar de manera objetiva las unidades de análisis identificadas en las unidades de muestreo, con el fin de obtener resultados medibles y generalizables a una población mayor (32).

2.2. Tipo de investigación

La investigación es de tipo básica se encuentra enfocada a generar nuevos conocimientos más completos a través de la comprensión de los aspectos fundamentales de los fenómenos y de los hechos observables (33).

2.3. Diseño de la investigación

La investigación es de diseño no experimental, correlacional y transversal. El diseño metodológico fue no experimental porque es una investigación donde no se manipuló las variables. Correlacional porque estadísticamente se llegó a relacionar las variables. Transversal porque se aplicó una encuesta para la toma de datos y este fue en un momento determinado (32).

2.4. Población, muestra

2.4.1. **Población:** 85 adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela VMT. es el conjunto de todas las unidades de estudio sujetos u objetos cuya característica observable o reacción que pueden expresar nos interesa estudiar (34).

2.4.2. **Muestra:** La muestra es de tipo no probabilística, censal y se tomó a toda la población para estudiarla por ser pequeña, tiene que ser representativa para llevar sus conclusiones desde la muestra hacia la población (35).

2.4.3. **Muestreo:** la técnica de muestreo fue no probabilístico, censal y por conveniencia para evitar los sesgos estadísticos, existen dos formas de criterio para determinar una muestra, el primer criterio es el criterio del investigador y el otro, es el criterio de los expertos (35).

En la presente investigación, el muestreo fue por conveniencia, se tomó el 100% de la población y el valor de la muestra fue $n=85$ personas

2.5. Variables y operacionalización

Tabla 1. Variables y operacionalización

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V1. Plantas medicinales	La Organización Mundial de la Salud (OMS), define una planta Medicinal como <i>cualquier especie vegetal</i> que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos o cuyos principios activos pueden servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos.	la forma de medición de la variable será con las dimensiones: Valeriana, Toronjil y Manzanilla	Valeriana	- Forma de preparación - Dosis y frecuencia de uso - Duración del tratamiento	Ordinal	(1) Nunca (2) Rara vez (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
			Toronjil	- Forma de preparación - Dosis y frecuencia de uso - Duración del tratamiento		
			Manzanilla	- Forma de preparación - Dosis y frecuencia de uso - Duración del tratamiento		
			Hierba Luisa	- Forma de preparación - Dosis y frecuencia de uso - Duración del tratamiento		
V2. Tratamiento del insomnio	Se refiere al uso de plantas y preparados a base de plantas para ayudar a mejorar la calidad y duración del sueño, reducir la frecuencia y gravedad de los episodios de insomnio y mejorar la función diurna.	la forma de medición de la variable será con las dimensiones: Trastorno frecuente, Mala calidad y cantidad de sueño, Impacto en la vida diaria	Trastorno frecuente	- Frecuencia de episodios de insomnio - Duración de los episodios - Intervalo entre episodios	Ordinal	(1) Nunca (2) Rara vez (3) A veces (4) Frecuentemente (5) Siempre
			Mala calidad y cantidad de sueño	- Tiempo de latencia del sueño - Tiempo total que se duerme por noche. - Número de veces que se despierta durante la noche.		
			Impacto en la vida diaria	- Capacidad para realizar actividades cotidianas - Relación con los demás - Nivel de fatiga y somnolencia diurna		

2.6. Procedimientos

La técnica fue la encuesta, porque el instrumento de medición se estructuró para obtener datos directos de los participantes, se caracteriza por permitir recolectar datos y dependiendo de cómo se estructuren las preguntas (abiertas o cerradas) generan datos para análisis profundo de la información (33).

La descripción del instrumento de recolección de datos fue diseñada para evaluar la percepción de la eficacia de cuatro plantas medicinales (valeriana, toronjil, manzanilla y hierba luisa) y como este se relaciona con el tratamiento del insomnio. Este instrumento fue un cuestionario que se diseñó a partir de los indicadores presentes en la matriz operacional (Tabla 1. Variables y operacionalización), y después de someterlo a pruebas de validez y confiabilidad, se aplicó a una muestra de 85 adultos que acudían al Centro Comercial Plaza Micaela VMT.

El cuestionario consta de un total de 23 ítems, con escala tipo Likert, de naturaleza politómica con cinco opciones de respuesta para realizar la medición, donde 5 es siempre, 4 frecuentemente, 3 a veces, 2 rara vez y 1 nunca. Este cuestionario, se distribuye en seis dimensiones donde la dimensión valeriana (mide los ítems 1, 2, 3), toronjil (mide los ítems 4,5,6), manzanilla (mide los ítems 7,8,9), hierba luisa (mide los ítems 10,11,12), trastorno frecuente (mide los ítems 13,14,15), mala calidad y cantidad de sueño (mide los ítems 16,17,18) y la dimensión impacto en la vida diaria (mide los ítems 19,20,21,22 y 23).

La validación del instrumento fue validada por juicio de tres expertos. Los expertos luego de evaluar el instrumento cuestionario darán validez de contenido y validez de constructo.

Los expertos serán: un metodólogo, quien valide que el instrumento este metodológicamente bien diseñado; un temático para validar que las preguntas van a medir el tema que se está investigando; y un estadístico que valide que los ítems son medibles estadísticamente. La validez es el grado con que un instrumento mide la variable que quiere medir; teniendo en cuenta su contenido, criterio, constructo y opinión de expertos (33).

Para evaluar la confiabilidad del instrumento, se realizó una prueba piloto con un 20% de la muestra total, lo que correspondió a 17 encuestados. Este proceso se llevó a cabo utilizando el programa estadístico SPSS, y los resultados indicaron que el instrumento presenta una alta confiabilidad, con un coeficiente alfa de Cronbach de 0.896 tal como se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 2. Confiabilidad de las variables

Alfa de Cronbach	N de elementos
,896	17

Interpretación: El valor alfa de Cronbach de 0.896 indica que la confiabilidad del instrumento es "muy alta" para medir las variables (plantas medicinales y el tratamiento del insomnio). Este alto coeficiente nos indica que las preguntas del cuestionario son coherentes y proporcionan resultados consistentes, lo que refuerza la capacidad del instrumento para evaluar efectivamente las experiencias y percepciones de los encuestados en la población objetivo.

El coeficiente alfa de Cronbach determina el valor de la confiabilidad cuando las respuestas del cuestionario están formuladas en escala tipo Likert o politómicas y sus valores van desde cero hasta 1, donde cero es confiabilidad nula y uno confiabilidad total (33).

Tabla 3. Interpretación de los valores del coeficiente de correlación

Intervalos del valor estadístico	Nivel de fuerza de asociativa
Comprendido entre 0,81 a 1,00	Intensidad Muy Alta
Comprendido entre 0,61 a 0,80	Intensidad Alta
Comprendido entre 0,41 a 0,60	Intensidad Moderada
Comprendido entre 0,21 a 0,40	Intensidad Baja
Comprendido entre 0,01 a 0,20	Intensidad Muy Baja

Nota: Tabla tomado de Arispe et al (33) (p.82)

Las encuestas realizadas presencialmente y luego se descargaron en un archivo de Excel para codificarla y generar una base de datos. Posteriormente, los datos fue insertada en el software estadístico SPSS, versión 25. En la vista de variables, se añadieron etiquetas, se ingresaron los valores y se seleccionó la medida de tipo ordinal para todas las variables.

En el programa SPSS, se llevaron a cabo cálculos de estadística descriptiva para analizar las dimensiones y variables en detalle.

También, se aplicó estadística inferencial para poner a prueba las hipótesis planteadas y en esta sección de estadística inferencial, se interpretaron los resultados de las pruebas de correlación, utilizando el coeficiente de correlación de Spearman (ρ) de acuerdo con la tabla de Dancey y Reidy (36), que se muestra a continuación:

Tabla 4. Grado de relación según coeficiente de correlación

Intervalo o valor	Intensidad
Igual a 0	Nulo
0.1 a 0.3	Débil
0.3 a 0.6	Moderado
0.7 a 0.9	Fuerte
Igual a 1	Perfecto

Nota. Tomado de “Statistics Without Maths for Psychology”, de los autores P. Dancey y J. Reidy, 2007, Harlow, Inglaterra: Pearson (36).

2.7. Aspectos éticos

Los aspectos éticos relevantes en la presente investigación son: La investigación fue sometida a una prueba de originalidad mediante el programa Turnitin. La citación se realizó conforme a la normativa Vancouver.

Además, el estudio se desarrolló siguiendo los principios establecidos en el Reglamento de Código de Ética para la Investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW) (37). La investigación comenzó oficialmente tras la aprobación del proyecto de tesis por parte del Comité Institucional de Ética para la Investigación (CIEI) de la UPNW, cumpliendo con las directrices del Manual de Procedimientos del CIEI (38).

III. RESULTADOS

3.1. Análisis descriptivo de resultados

El análisis descriptivo se llevó a cabo para evaluar las características de la muestra en relación con el uso de plantas medicinales y el tratamiento del insomnio. Se incluyeron las siguientes dimensiones: valeriana, toronjil, manzanilla, hierba luisa, trastorno frecuente, mala calidad y cantidad de sueño, y el impacto en la vida diaria. A continuación, se presentan los resultados obtenidos:

Tabla 5. Características Demográficas de la Muestra

EDAD					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	1. 18-24 años	5	5,9	5,9	5,9
	2. 25-34 años	10	11,8	11,8	17,6
	3. 35-44 años	39	45,9	45,9	63,5
	4. 45-64 años	26	30,6	30,6	94,1
	5. 65 años y más	5	5,9	5,9	100,0
	Total	85	100,0	100,0	
GENERO					
Válido	Femenino	76	89,4	89,4	89,4
	Masculino	9	10,6	10,6	100,0
	Total	85	100,0	100,0	
ESTADO CIVIL					
Válido	Casado	21	24,7	24,7	24,7
	Conviviente	11	12,9	12,9	37,6
	Divorciado	3	3,5	3,5	41,2
	Soltero	45	52,9	52,9	94,1
	Viudo	5	5,9	5,9	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

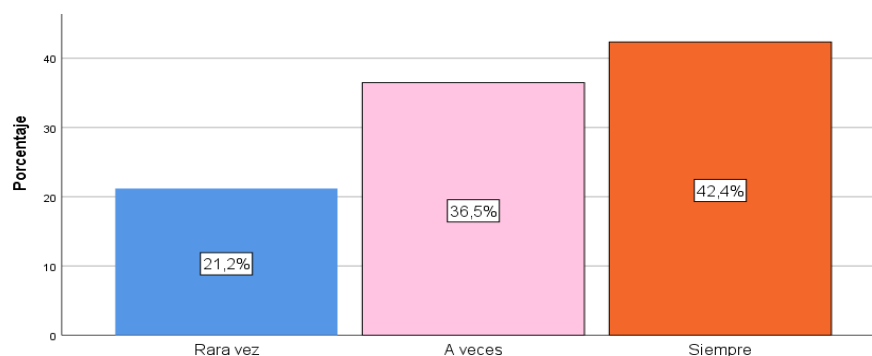
NIVEL DE EDUCACIÓN					
Válido	Postgrado	6	7,1	7,1	7,1
	Primaria	3	3,5	3,5	10,6
	Secundaria	10	11,8	11,8	22,4
	Técnico	38	44,7	44,7	67,1
	Universitario	28	32,9	32,9	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Interpretación: La tabla 5 revela que la mayoría de los encuestados se encuentra en el rango de edad de 35 a 44 años, representando un 45.9% de la muestra. Este hallazgo sugiere que los adultos en esta franja etaria son los más interesados por las plantas medicinales para el tratamiento del insomnio. En cuanto al género, se observa que un notable 89.4% de los participantes son mujeres. Este dato podría indicar una mayor disposición de las mujeres a buscar soluciones naturales para el insomnio, lo que puede ser un área de interés para futuras investigaciones sobre la percepción y uso de plantas medicinales en diferentes géneros. Además, el 52.9% de los encuestados declaró estar soltero, lo que podría reflejar una situación socioeconómica o estilos de vida que influyen en la elección de tratamientos alternativos para el insomnio. Este estado civil podría asociarse con patrones de vida que afectan la calidad del sueño, como la carga laboral o las dinámicas sociales. Por último, el 44.7% de los participantes tiene un nivel educativo técnico. Este dato sugiere que las personas con formación técnica tienen un interés considerable en el uso de plantas medicinales, lo que podría estar relacionado con una mayor conciencia sobre la salud y el bienestar.

Tabla 6. Variable Plantas medicinales

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	18	21,2	21,2	21,2
	A veces	31	36,5	36,5	57,6
	Siempre	36	42,4	42,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 1. Variable Plantas medicinales

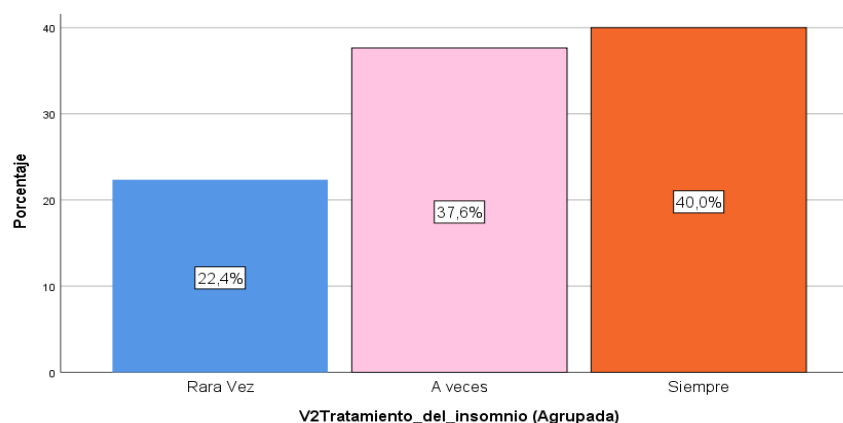


Interpretación: La tabla 6 y figura 1 revela que la mayoría de los encuestados el 42,4% indicó que siempre eligen las plantas medicinales, el 36,5% de los participantes opta por ellas a veces y un 21,2% rara vez elige estas opciones. Estos resultados muestran claramente que los encuestados prefieren el uso de plantas medicinales para el tratamiento del insomnio, lo que resalta la necesidad de promover y educar sobre estas alternativas para alentar su uso, especialmente entre aquellos que aún son reacios a adoptarlas.

Tabla 7. Variable tratamiento del insomnio

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara Vez	19	22,4	22,4	22,4
	A veces	32	37,6	37,6	60,0
	Siempre	34	40,0	40,0	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 2. Variable tratamiento del insomnio

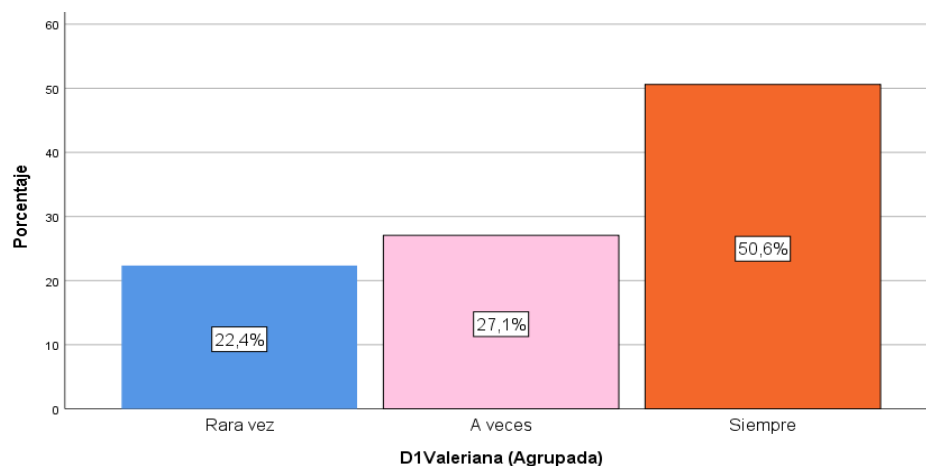


Interpretación: La tabla 7 y figura 2 revela que la mayoría de los encuestados el 40% afirma que siempre busca tratamientos para el insomnio, mientras que el 37.6% lo hace a veces y el 22.4% indica que rara vez busca soluciones para este problema al visitar al Centro Comercial Plaza Micaela VMT. Estos resultados sugieren que una proporción significativa de la población está activamente interesada en encontrar alivio para el insomnio.

Tabla 8. Dimensión valeriana

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	19	22,4	22,4	22,4
	A veces	23	27,1	27,1	49,4
	Siempre	43	50,6	50,6	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 3. Dimensión valeriana

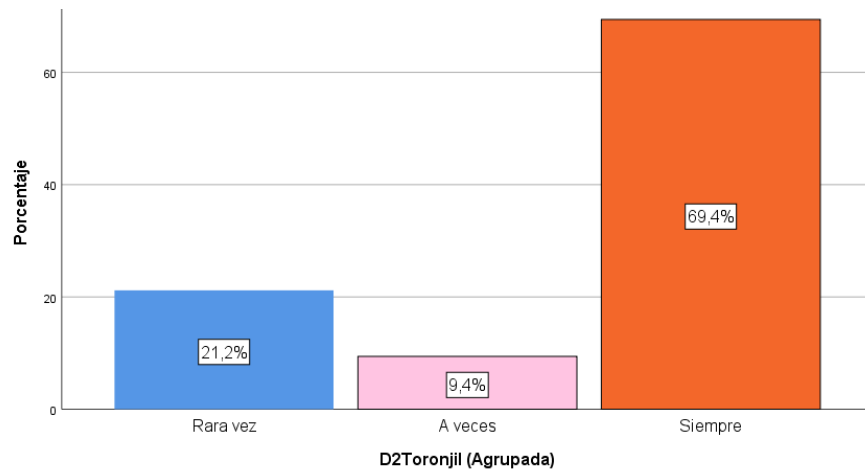


Interpretación: La tabla 8 y la figura 3 indican que, entre todos los encuestados, el 50.6% indica que siempre elige la valeriana, el 27.1% lo hace a veces y el 22.4% afirma que rara vez opta por esta planta al visitar al Centro Comercial Plaza Micaela VMT. Estos resultados reflejan una clara preferencia por la valeriana entre los consumidores.

Tabla 9. Dimensión toronjil

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	18	21,2	21,2	21,2
	A veces	8	9,4	9,4	30,6
	Siempre	59	69,4	69,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 4. Dimensión toronjil

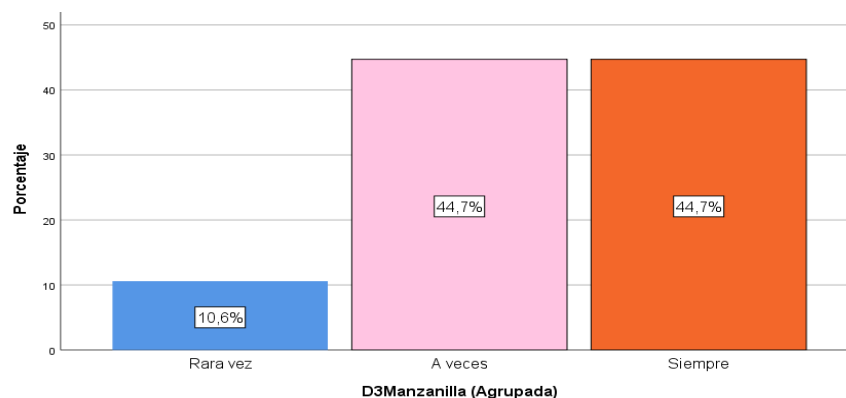


Interpretación: La tabla 9 y la figura 4 indican que, entre todos los encuestados, mayormente el 69,4% afirma que siempre elige el toronjil, mientras que el 21,2% rara vez lo hace y el 9,4% a veces opta por esta planta al visitar al Centro Comercial Plaza Micaela. Estos resultados evidencian una alta preferencia por el toronjil entre los consumidores.

Tabla 10. Dimensión manzanilla

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	9	10,6	10,6	10,6
	A veces	38	44,7	44,7	55,3
	Siempre	38	44,7	44,7	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 5. Dimensión manzanilla

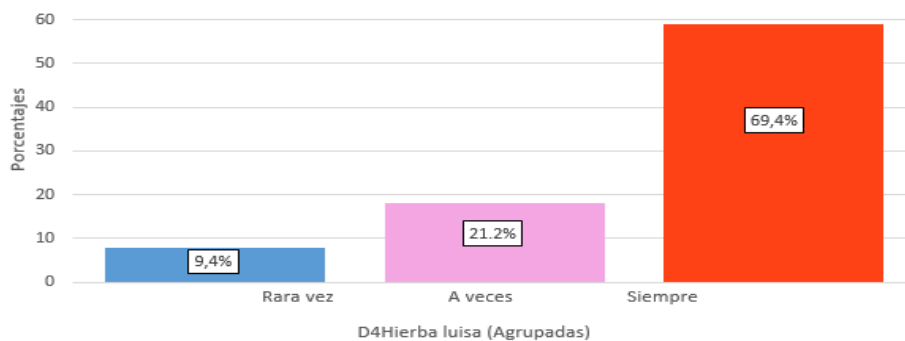


Interpretación: La tabla 10 y la figura 5 indican que, entre todos los encuestados, el 44.7% afirma que siempre elige la manzanilla para el tratamiento del insomnio, también otro 44.7% señala que a veces la selecciona, mientras que el 10.6% indica que rara vez opta por esta planta al visitar el mercado VMT. Estos resultados sugieren que la manzanilla es una opción muy popular entre los consumidores que buscan alivio para el insomnio, lo que destaca su importancia en la medicina tradicional y su aceptación como remedio natural.

Tabla 11. Dimensión hierba luisa

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	8	9,4	9,4	9,4
	A veces	18	21,2	21,2	30,6
	Siempre	59	69,4	69,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 6. Resultados de la dimensión hierba luisa

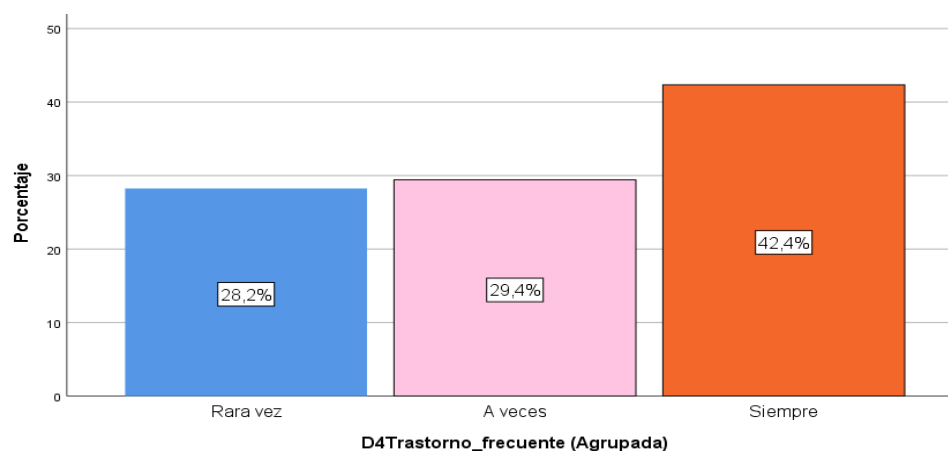


Interpretación: La tabla 11 y la figura 6 indican que, entre todos los encuestados, el 69.4% afirma que siempre elige la hierba luisa para el tratamiento del insomnio, también otro 21.2% señala que a veces la selecciona, mientras que el 9.4% indica que rara vez opta por esta planta al visitar el mercado VMT. Estos resultados sugieren que la hierba luisa es una opción muy popular entre los consumidores que buscan alivio para el insomnio, lo que destaca su importancia en la medicina tradicional y su aceptación como remedio natural.

Tabla 12. Dimensión trastorno frecuente

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	24	28,2	28,2	28,2
	A veces	25	29,4	29,4	57,6
	Siempre	36	42,4	42,4	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 7. Dimensión trastorno frecuente

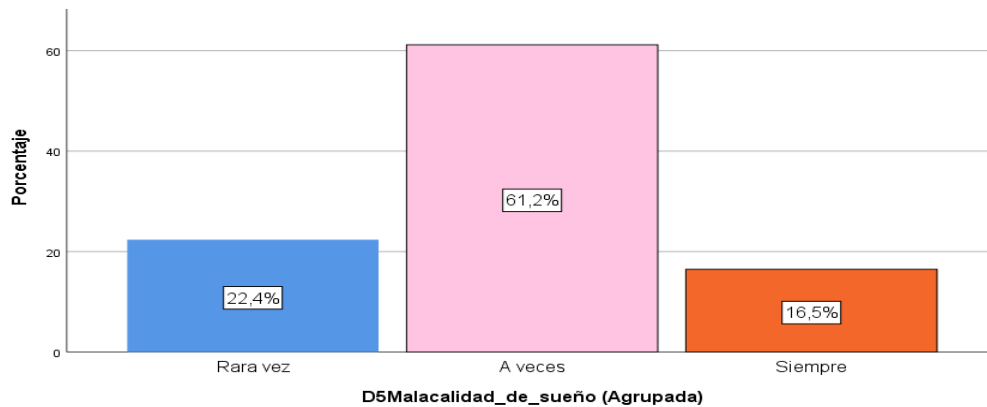


Interpretación: La tabla 12 y la figura 7 indican que, entre todos los encuestados, el 42.4% reporta que siempre experimenta trastornos de sueño, mientras que el 29.4% indica que a veces sufre de estos problemas y el 28.2% afirma que rara vez. Estos resultados revelan que una proporción significativa de la población encuestada enfrenta problemas de sueño de manera constante, lo que resalta la necesidad de abordar este problema de salud pública.

Tabla 13. Resultados de la dimensión Mala calidad de sueño

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	19	22,4	22,4	22,4
	A veces	52	61,2	61,2	83,5
	Siempre	14	16,5	16,5	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 8. Dimensión mala calidad de sueño

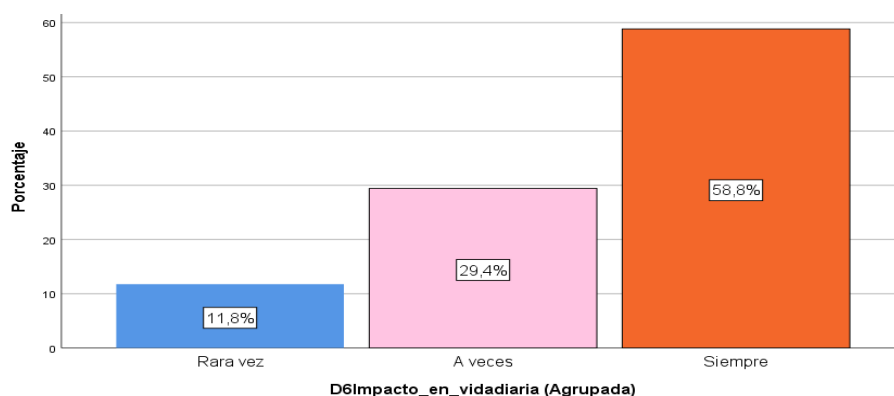


Interpretación: La tabla 13 y la figura 8 revelan que la mayoría de los encuestados, un 61.2%, reporta que a veces experimenta mala calidad de sueño, el 22.4% indica que rara vez tiene problemas de sueño, mientras que el 16.5% afirma que siempre sufre de mala calidad de sueño. Estos resultados destacan la prevalencia de problemas relacionados con el sueño en la población estudiada, lo que podría tener un impacto significativo en su bienestar general y en su vida diaria. La identificación de estos patrones puede ser clave para desarrollar intervenciones adecuadas que aborden la calidad del sueño en esta población.

Tabla 14. Resultados de la dimensión impacto en la vida diaria

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Rara vez	10	11,8	11,8	11,8
	A veces	25	29,4	29,4	41,2
	Siempre	50	58,8	58,8	100,0
	Total	85	100,0	100,0	

Figura 9. Resultados de la dimensión impacto en la vida diaria



Interpretación: La tabla 14 y la figura 9 revelan que la mayoría de los encuestados, un 58.8%, reporta que su problema con el sueño siempre impacta en su vida diaria, el 29.4% indica que este impacto ocurre a veces, mientras que el 11.8% afirma que rara vez se ve afectado. Estos resultados subrayan la gravedad del problema del insomnio en la población estudiada, pues una gran parte de los encuestados experimenta consecuencias significativas en su bienestar y funcionamiento cotidiano debido a sus problemas de sueño.

Prueba de hipótesis general

Hi: Existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales y el tratamiento del insomnio en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo.

H0: No existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales y el tratamiento del insomnio en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo.

Tabla 15. Prueba de hipótesis general

			V1Plantas_ medicinales	V2Tratamiento _del_insomnio
Rho de Spearman	V1Plantas_ medicina les	Coeficiente de correlación	1,000	,346**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	85	85
	V2Tratamiento_ del_ insomnio	Coeficiente de correlación	,346**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	85	85

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Se observa en la tabla 15 que el valor p fue de 0,001, que es menor a 0,05, lo que se ha manifestado como significancia. Por este motivo, se rechaza la hipótesis nula (H0). El coeficiente de correlación de Spearman, que fue de 0,346, señala también una correlación positiva moderada entre las variables tratamiento del insomnio y plantas medicinales. **Conclusión:** Con base en los valores estadísticos, se determinó la relación entre cuatro plantas medicinales y el tratamiento del insomnio en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman, que fue 0.346, indica una correlación positiva moderada; además, un valor p de 0.001 apoya la relevancia de esta relación.

Prueba de hipótesis específica 1

Hi: Existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales y trastorno frecuente en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

H0: No existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales y trastorno frecuente en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

Tabla 16. Hipótesis específica 1

		V1Plantas_ medicinales	D4Trastorno_ frecuente
Rho de Spearman	V1Plantas_medicinales	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,432**
		N	,000
	D4Trastorno_frecuente	Coeficiente de correlación	85
		Sig. (bilateral)	85
		N	,432**

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: En la tabla 16, se aprecia que el valor p fue de 0,000 < 0,05, lo que indica significancia. Por lo tanto, se refuta la hipótesis nula (H0). El coeficiente de correlación de Spearman también fue 0,432, lo que señala que existe una correlación positiva moderada entre los trastornos frecuentes y las plantas medicinales. **Conclusión:** Con base en los valores estadísticos, se determinó la relación entre cuatro plantas medicinales y trastorno frecuente

en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,432, lo que refleja una correlación positiva moderada, acompañado de un valor p de 0.000 que respalda la significancia de esta relación.

Prueba de hipótesis específica 2

Hi: Existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales y mala calidad y cantidad de sueño en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

H0: No existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales y mala calidad y cantidad de sueño en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

Tabla 17. Hipótesis específica 2

		V1Plantas_ medicinales	D5Malacalidad _de_sueño
Rho de Spearman	V1Plantas_medicinales	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	. ,013
		N	85
	D5Mala_calidad_de_sueño	Coeficiente de correlación	,268*
		Sig. (bilateral)	,013
		N	85

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Interpretación: La tabla 17 muestra que el valor p es 0,013, que es menor que 0,05, un umbral de significancia. Por lo tanto, se descarta la hipótesis nula (H0). Asimismo, el coeficiente de correlación de Spearman fue 0,268, lo que señala una correlación débil pero positiva entre la mala calidad y cantidad del sueño y las plantas medicinales. **Conclusión:** Con base en los valores estadísticos, se determinó la relación entre cuatro plantas medicinales y mala calidad y cantidad de sueño en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,268, lo que refleja una correlación positiva débil, acompañado de un valor p de 0.013 que respalda la significancia de esta relación.

Prueba de hipótesis específica 3

Hi: Existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales e impacto en la vida diaria en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

H0: No existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales e impacto en la vida diaria en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

Tabla 18. Hipótesis específica 3

		V1Plantas_ medicinales	D6Impacto_en _vidadiaria
Rho de Spearman	V1Plantas_medicinales	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,450**
		N	,000
	D6Impacto_en_vidadiaria	Coefficiente de correlación	85
		Sig. (bilateral)	85
		N	,450**

****.** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: La tabla 18 muestra que el p valor fue $0.000 < 0.05$, lo que indica que es significativo; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula (H0). El coeficiente de correlación de Spearman fue, además, 0.450, lo que señala una correlación positiva moderada entre las variables "plantas medicinales" e "impacto en la vida diaria". **Conclusión:** Con base en los valores estadísticos, se determinó la relación entre cuatro plantas medicinales e impacto en la vida diaria en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,450, lo que refleja una correlación positiva moderada, acompañado de un valor p de 0.000 que respalda la significancia de esta relación.

Prueba de hipótesis específica 4

Hi: Existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y valeriana en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

H0: No existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y valeriana en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

Tabla 19. Hipótesis específica 4

		V2Tratamiento _del_insomnio	D1Valeriana
Rho de Spearman	V2Tratamiento_del _insomnio	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	85
	D1Valeriana	Coeficiente de correlación	,359**
		Sig. (bilateral)	,001
		N	85

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: La tabla 19 muestra que el valor p fue 0,001, el cual es menor que 0.05, cifra establecida como nivel de significancia. Por lo tanto, se descarta la hipótesis nula (H0). Asimismo, el coeficiente de correlación de Spearman resultó ser 0,359, lo que señala una correlación moderada positiva entre las variables valeriana y tratamiento del insomnio.

Conclusión: Con base en los valores estadísticos, se determinó la relación entre tratamiento del insomnio y valeriana en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,359, lo que refleja una correlación positiva moderada, acompañado de un valor p de 0.001 que respalda la significancia de esta relación.

Prueba de hipótesis específica 5

Hi: Existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y toronjil en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

H0: No existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y toronjil en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

Tabla 20. Hipótesis específica 5

		V2Tratamiento _del_insomnio	D2Toronjil
Rho de Spearman	V2Tratamiento_del _insomnio	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	85
	D2Toronjil	Coeficiente de correlación	,336**
		Sig. (bilateral)	,002
		N	85

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: Se puede apreciar en la tabla 20 que el p valor fue $0,002 < 0,05$, lo cual se estableció como significancia; por lo tanto, se descarta la hipótesis nula (H_0). Asimismo, se observó una correlación positiva moderada entre el toronjil y el tratamiento del insomnio, con un coeficiente de Spearman de 0.336. **Conclusión:** Con base en los valores estadísticos, se determinó la relación entre tratamiento del insomnio y toronjil en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,336, lo que refleja una correlación positiva moderada, acompañado de un valor p de 0.002 que respalda la significancia de esta relación.

Prueba de hipótesis específica 6

H_i : Existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

H_0 : No existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

Tabla 21. Hipótesis específica 6

		V2Tratamiento _del_insomnio	D3Manzanilla
Rho de Spearman	V2Tratamiento_del _insomnio	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	85
	D3Manzanilla	Coeficiente de correlación	,097
		Sig. (bilateral)	,378
		N	85

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: En la tabla 21 se aprecia que el valor p fue de 0,378, mayor a 0,05, lo que se considera como significativo. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H0).

El coeficiente de correlación de Spearman, que fue 0,097, señala que existe una correlación nula entre las variables "manzanilla" y "tratamiento del insomnio". **Conclusión:** Con base en los valores estadísticos, se determinó que, NO existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,097, lo que indica un grado de correlación nulo, acompañado de un valor p de 0.378 que respalda la significancia de esta relación.

Prueba de hipótesis específica 7

Hi: Existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y hierba luisa en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

H0: No existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y hierba luisa en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo

Tabla 5. Hipótesis específica 7

			V2Tratamiento _del_insomnio	D4Hierba _luisa
Rho de Spearman	V2Tratamiento_del _insomnio	Coefficiente de correlación	1,000	,096
		Sig. (bilateral)	.	,368
		N	85	85
	D4Hierba_luisa	Coefficiente de correlación	,096	1,000
		Sig. (bilateral)	,368	.
		N	85	85

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Interpretación: La tabla 22 muestra que el valor de p fue $0,368 > 0,05$, lo cual se ha establecido como significancia. Por lo tanto, se acepta la hipótesis nula (H_0). Asimismo, el coeficiente de correlación de Spearman resultó ser 0,096, lo que señala una correlación nula entre las variables hierba luisa y tratamiento del insomnio. **Conclusión:** Con base en los valores estadísticos, se determinó que, NO existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y hierba luisa en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,097, lo que representa una correlación nula. Esto se complementa con un valor p de 0.368, que confirma la significancia de esta relación.

IV. DISCUSIÓN

Los resultados del presente estudio exponen la relación entre cuatro plantas medicinales y el tratamiento del insomnio en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. Un coeficiente de correlación de Spearman de 0.346 señala una correlación positiva moderada; además, el hecho de que el valor p sea 0.001 respalda la importancia de esta relación.

Los resultados del presente estudio tienen similitud con la investigación de Llauri (2020), quien evaluó el uso tradicional de plantas medicinales en pobladores del Asentamiento Humano Villa San Luis II etapa, Nuevo Chimbote. Sus hallazgos exponen que el 71% de las personas utilizan las plantas medicinales, un 60% son adultos y que el 17% utiliza la Valeriana para el tratamiento del insomnio. En los resultados de la presente investigación el 50.6% indica que siempre elige la valeriana, el 27.1% lo hace a veces y el 22.4% afirma que rara vez opta por esta planta al visitar al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. En este contexto, también Palazuelos (2019), demostró que la valeriana es eficaz en el tratamiento del insomnio.

Los resultados del presente estudio difieren de los hallazgos de un estudio realizado por Quispe (2023), quien en su investigación sobre plantas medicinales para tratar el problema del insomnio encontró que, la más empleada fue las flores de manzanilla un 33,2%, toronjil con un 27,7%, y valeriana con 26,1%. En este estudio, un 44.7% a veces eligió la manzanilla para el tratamiento del insomnio y un 10.6% indica que rara vez opta por esta planta. Tampoco, este estudio encontró relación significativa entre tratamiento del insomnio y manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0,097, lo que indica un grado de correlación nulo, acompañado de un valor p de 0.378 que respalda la significancia de esta relación.

Asimismo, los estudios realizados por Shirazi M., et. al (2021) quien en su investigación sobre el efecto beneficioso de otras plantas como *Melissa officinalis* fue evidenciado en mujeres posmenopáusicas, donde se observó una mejora significativa en la calidad de vida, especialmente en el ámbito psicomotor y social. Estos hallazgos sugieren que los trastornos del sueño asociados a cambios hormonales y emocionales podrían beneficiarse del uso de fitoterapia, coincidiendo con

estudios que reportan la acción de compuestos activos sobre el sistema nervioso central. Y nuestra investigación concuerda mayormente el 69,4% afirma que siempre elige el toronjil, mientras que el 21,2% rara vez lo hace y el 9,4% a veces opta por esta planta al visitar al Centro Comercial Plaza Micaela. Estos resultados evidencian una alta preferencia por el toronjil entre los consumidores.

Los resultados de los estudios revisados evidencian que el uso de plantas medicinales con propiedades sedantes y ansiolíticas constituye una alternativa frecuente y potencialmente eficaz para mejorar la calidad del sueño y tratar el insomnio en diversas poblaciones. Investigaciones como las de Chandra et al. y Ranjbar et al. demostraron mejoras significativas en parámetros objetivos y subjetivos del sueño tras la administración de valeriana, manzanilla y hierba luisa, lo que respalda su uso tradicional y su efecto positivo sobre la latencia, duración y eficiencia del sueño, con adecuados perfiles de seguridad.

Los resultados están circunscritos a los adultos que asisten al Centro Comercial Plaza Micaela, lo que limita la generación de los hallazgos a poblaciones con distintos contextos socioeconómicos o perfiles de salud y en la recolección de datos que dependió de la percepción subjetiva y la memoria de los participantes al reportar la frecuencia del consumo y los síntomas del sueño lo que se introduce la posibilidad de sesgos de recuerdo.

En el ámbito hospitalario, se identificó un deterioro significativo de la calidad y cantidad del sueño durante la hospitalización, especialmente en mujeres, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias complementarias no farmacológicas, como el uso controlado de plantas medicinales, para mejorar el descanso en pacientes internados. Sin embargo, pese a los resultados favorables, varios estudios coinciden en señalar limitaciones metodológicas, principalmente diseños no experimentales y evidencia de baja a moderada calidad.

Así mismo se debe impulsar el uso controlado de la fitoterapia para mejorar la calidad del sueño de los pacientes sobre todo en los entornos hospitalarios o de atención primaria con el fin de disminuir la dependencia de los hipnóticos convencionales, así demuestren la necesidad de que los profesionales farmacéuticos brinden una guía clara sobre la dosificación y el uso adecuado y las posibles interacciones de estas plantas investigadas.

Por último, se sugiere evaluar el impacto de estas alternativas en el ámbito hospitalario especialmente en pacientes internados que suelen experimentar un mayor deterioro de su descanso durante la hospitalización. También ensayos clínicos controlados para evaluar la eficacia y la seguridad de las plantas medicinales como también o preparados tradicionales.

V. CONCLUSIONES

- Conclusión 1: se determinó la relación entre plantas medicinales y el tratamiento del insomnio en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman, que fue 0.346, indica una correlación positiva moderada; además, un valor p de 0.001 apoya la relevancia de esta relación.
- Conclusión 2: se determinó la relación entre plantas medicinales y trastorno frecuente en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. Con un valor p de 0.000 que respalda la significancia de esta relación, el coeficiente de correlación de Spearman fue 0.432, lo que indica una correlación positiva moderada.
- Conclusión 3: se determinó la relación entre plantas medicinales y mala calidad y cantidad de sueño en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue 0,268, lo que indica una débil correlación positiva. Además, el valor p fue 0.013, lo que confirma la significancia de esta relación.
- Conclusión 4: se determinó la relación entre plantas medicinales e impacto en la vida diaria en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman, que fue de 0.450, indica una correlación moderadamente positiva, y su valor p (0.000) apoya la significancia de esta relación.
- Conclusión 5: se determinó la relación entre tratamiento del insomnio y valeriana en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. Un valor p de 0.001, que confirma la importancia de esta relación, se asocia con un coeficiente de correlación de Spearman de 0.359, lo cual indica una correlación positiva moderada.
- Conclusión 6: se determinó la relación entre tratamiento del insomnio y toronjil en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. La correlación positiva moderada está respaldada por un valor p de 0,002 y se refleja en el coeficiente de correlación de Spearman, que fue de 0,336.
- Conclusión 7: se determinó que, NO existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. El coeficiente de correlación de Spearman fue 0,097, lo que demuestra

un nivel nulo de correlación. Este se acompaña con un valor p de 0.378, el cual avala la relevancia estadística de esta relación.

- Conclusión 8: se determinó que, NO existe relación significativa entre tratamiento del insomnio y hierba luisa en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. La relación fue significativa y tuvo un coeficiente de correlación de Spearman de 0,096, lo que muestra un nivel nulo de correlación, con un valor p de 0.368.

Recomendaciones

Los resultados expuestos en la presente tesis me permiten recomendar lo siguiente:

- Realizar actividades de concientización que informe a los adultos sobre los beneficios y el uso adecuado de las plantas medicinales para el tratamiento del insomnio. Dado que se ha encontrado una correlación positiva entre el uso de estas plantas y el manejo del insomnio, en estas actividades se podría incluir talleres, charlas informativas y materiales educativos con base científica que respalde la efectividad de plantas como la valeriana, toronjil y manzanilla en la mejora de la calidad del sueño.
- Asimismo, se recomienda a los profesionales químicos farmacéuticos llevar a cabo estudios futuros que profundicen en la relación entre diversas plantas medicinales y el insomnio, así como explorar sus efectos en diferentes poblaciones. Esto contribuiría a mejorar la calidad de vida de los adultos que padecen insomnio y fortalecería la relevancia de la investigación en este ámbito.

REFERENCIAS

1. Organización Mundial de la Salud. Clasificación Internacional de Enfermedades, 11.^a revisión. Versión de 2022. <https://www.who.int/standards/classifications/classification-of-diseases>
2. Roach M, Juday T, Tuly R, et al. Desafíos y oportunidades en el trastorno del insomnio. Int J Neurosci . 2021;131(11):1058–1065. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32449423/>
3. Rosenberg RP, Benca R, Doghramji P, et al. Actualización de 2023 sobre el manejo del insomnio en atención primaria: perspectivas de un grupo de consenso de expertos. Prim Care Companion CNS Disord: 2023;25(1). <https://www.psychiatrist.com/pcc/2023-update-managing-insomnia-in-primary-care-insights-from-expert-consensus-group/>
4. Rand. Insomnio: el problema multimillonario que socava la productividad mundial. <https://www.rand.org/pubs/articles/2023/insomnia-the-multibillion-dollar-problem-sapping-world.html>
5. Megan B. Necesidad urgente de una mejor atención y nuevas políticas para reducir la carga del insomnio. Rev Medscape. 2024. <https://www.medscape.com/viewarticle/urgent-need-better-care-new-policies-lower-insomnia-burden-2024a1000bbm?form=fpf>
6. Suni E., y Dimitriu A. ¿Qué causa el insomnio?. Sleep Foundation. 2024. <https://www.sleepfoundation.org/insomnia/what-causes-insomnia>
7. Generalitat de Catalunya. Benzodiacepinas y fármacos Z para el insomnio [Internet]. Barcelona: Essencial Salut; [mayo de 2023] [citado 2 de setiembre 2024]. Disponible en: <https://essencialsalut.gencat.cat/es/detalls/Article/benzodiazepines-farmacsz-insomni>

8. Maldonado J. Plantas medicinales y sus usos tradicionales en diferentes lugares. 2021. [https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/herbal-medicines#:~:text=The%20World%20Health%20Organization%20\(WHO,the%20phytotherapeutics%2C%20has%20increased%20significantly.](https://www.sciencedirect.com/topics/agricultural-and-biological-sciences/herbal-medicines#:~:text=The%20World%20Health%20Organization%20(WHO,the%20phytotherapeutics%2C%20has%20increased%20significantly.)
9. Salahub C, Wu PE, Burry LD, et al. Melatonin for Insomnia in Medical Inpatients: A Narrative Review. J Clin Med. 2022;12(1):256. Published 2022 Dec 29. doi:10.3390/jcm12010256. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9821578/>
10. Ferrández L. "Eficacia y seguridad del uso de plantas medicinales en el tratamiento del insomnio y la ansiedad en humanos." (2021). https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/115796/1/Eficacia_y_seguridad_del_uso_de_plantas_medicinales_en_Ferrandez_Sanz_Laura.pdf
11. Hernández, U., Trujillo, T., Romero, A., Huicochea, T. y Gruintal, M. Percepción local de los usos y situación ambiental y económica del toronjil (lamiaceae) en tres comunidades del estado de Guerrero, México. Instituto Politécnico Nacional. 2022: 54(1):257-269. <https://www.scielo.org.mx/pdf/polib/n54/1405-2768-polib-54-257.pdf>
12. NeuroLaunch. Melisa para dormir: una solución natural para mejorar tu descanso. [Internet]. Rev NeuroLaunch; 2024 [citado 2 setiembre 2024]. Disponible en: <https://neurolaunch.com/lemon-balm-for-sleep/>
13. Guadagna S, Barattini DF, Rosu S, Ferini-Strambi L. Extractos de plantas para trastornos del sueño: una revisión sistemática. Evid Based Complement Alternat Med. 21 de abril; 2020:3792390. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1155/2020/3792390>

14. Tammadon, MR; Nobahar, M.; Hydarinia-Naieni, Z.; Ebrahimian, A.; Ghorbani, R.; Vafaei, AA. Los efectos de la valeriana en la calidad del sueño, la depresión y la ansiedad estado en pacientes de hemodiálisis: un ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y cruzado. Oman Med. J. 2021, 36, e255. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8077445/>
15. Tammadon MR, Nobahar M, Hydarinia-Naieni Z, Ebrahimian A, Ghorbani R, Vafaei AA. Efectos de la valeriana sobre la calidad del sueño, la depresión y la ansiedad en pacientes en hemodiálisis: ensayo clínico aleatorizado, doble ciego y cruzado. Rev Oman Med J. 2021;36(2):e255. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8077445/>
16. Bano A, Hepsomali P, Rabbani F, et al. El posible “efecto calmante” de la suplementación subcrónica de un extracto de *Melissa officinalis* L. basado en un transportador de fosfolípidos estandarizado en adultos sanos con angustia emocional y malas condiciones de sueño: resultados de un ensayo clínico prospectivo, aleatorizado, doble ciego y controlado con placebo. Rev Front Pharmacol. 2023;14:1250560. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10620697/>
17. Murtiningsih, S., y Suryati Y. La eficacia del yoga y la manzanilla té sobre la calidad del sueño en adolescentes. El 4to Seminario Internacional sobre Salud Global, KnE Medicine. 2022: 198–206. <https://knepublishing.com/index.php/KnE-Medicine/article/view/11082/17938>
18. Bruni O, Ferini-Strambi L, Giacomoni E, Pellegrino P. Herbal Remedies and Their Possible Effect on the GABAergic System and Sleep. Nutrients. 2021 Feb 6;13(2):530. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33561990/>

19. Medrano M, García J, López J. Abordaje terapéutico del insomnio. *Semergen*. 2012;38(1):50-58. <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-abordaje-terapeutico-del-insomnio-S1138359311004461>
20. Chandra Shekhar H, Joshua L, Thomas JV. Standardized Extract of *Valeriana officinalis* Improves Overall Sleep Quality in Human Subjects with Sleep Complaints: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled, Clinical Study. *Adv Ther*. 2024;41(1):246-261. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC10796483/>
21. Ranjbar M, Mazaheri M, Ansaripour M, Babaeian M, Jalali A, Zarshenas MM. Medicamentos a base de hierbas para controlar el insomnio: descripción general de los ensayos clínicos que utilizan tratamientos a base de hierbas para el insomnio. *Trad Integr Med*. 2022;7(2):254-265. <https://jtim.tums.ac.ir/index.php/jtim/article/view/468>
22. Shirazi M., Naser M., y Abed M. La eficacia de *Melissa Officinalis* L. versus Citalopram sobre la calidad de vida de las mujeres menopáusicas con trastorno del sueño. *Rev Bras Ginecol Obstet*. 2021; 43(2), 126-130. <https://www.scielo.br/j/rbgo/a/LsMSmCvGTNwG98TJHWZZ7Gt/?lang=en&format=pdf>
23. Yoon JH, Kim EH, Park SB, Lee JY y Yoon SW (2021) Medicina herbaria tradicional para el insomnio en pacientes con cáncer: una revisión sistemática y un metanálisis. *Front. Pharmacol*. 12:753140. <https://www.frontiersin.org/journals/pharmacology/articles/10.3389/fphar.2021.753140/full>
24. Hieu TH, Dibas M, Surya Dila KA, Sherif NA, Hashmi MU, Mahmoud M, Trang NT, Abdullah L, Nghia TL, y MN, Hirayama K, Huy NT. Eficacia terapéutica y seguridad de la

manzanilla para la ansiedad estado, el trastorno de ansiedad generalizada, el insomnio y la calidad del sueño. *Phytother Res* 2019;33:1604–1615.

[https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-](https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85064690143&origin=inward&txGid=d0f668b3c1e32b7850c91664eb1f1bf4)

[85064690143&origin=inward&txGid=d0f668b3c1e32b7850c91664eb1f1bf4](https://www.scopus.com/record/display.uri?eid=2-s2.0-85064690143&origin=inward&txGid=d0f668b3c1e32b7850c91664eb1f1bf4)

25. Huancas A., y Tarrillo V. factores asociados al consumo referido de plantas medicinales en tres mercados en la ciudad de Chiclayo 2021.
https://repositorio.usmp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12727/13338/huancas_tarrillo.pdf?sequence=1&isAllowed=y
26. Guzmán G. Comparación de cantidad y calidad del sueño previa y durante la hospitalización en un hospital público de Lima – Perú, 2023. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, 2024. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/c67d4235-dfd5-4c63-bd49-c4e0c34268c2/content>
27. Quispe D. Plantas medicinales con actividad tranquilizante usadas durante el confinamiento por el COVID-19 en el distrito de La Tinguiña-Ica.
<https://repositorio.unica.edu.pe/server/api/core/bitstreams/4bf203e9-8f95-41d7-970e-79175058f281/content>
28. Llauri D. uso tradicional de plantas medicinales en los pobladores del Asentamiento Humano Villa San Luis II Etapa. Nuevo Chimbote. abril – julio de 2019.
https://repositorio.uladech.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13032/29353/CARACTERISTICAS_SOCIODEMOGRAFICAS_PLANTA_MEDICINAL_LLAURI_SOTO_DIANA_CAROLINA.pdf?sequence=1&isAllowed=y

29. Palazuelos P. Uso de la valeriana (*valeriana officinalis*) en el tratamiento del insomnio en el centro de medicina complementaria. Hospital Base III Essalud Juliaca. Puno-Perú, 2019.
http://tesis.unap.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14082/20599/Palazuelos_S%c3%a1nchez_Pasisa.pdf?sequence=1&isAllowed=y
30. Abolfazl Shakeri, Amirhossein Sahebkar, Behjat Javadi. *Melissa officinalis* L. – Una revisión de sus usos tradicionales, fitoquímica y farmacología. *Journal of Ethnopharmacology*. 2016;188(1). 204-228.
<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0378874116302732?via%3Dihub>
31. Sleep Foundation. Does Chamomile Tea Make You Sleep? Sleep Foundation; 2024.
Disponible en: <https://www.sleepfoundation.org/sleep-aids/does-chamomile-tea-make-you-sleep>
32. Hernández-Sampieri, R. y Mendoza, C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales de consulta/Drogas de Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
33. Arispe et al. La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado. *Revista de Investigación de la Universidad Internacional del Ecuador*. [Internet]. 2020; 1(1): 1-131. [citado 10 de setiembre 2024]; Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACI%c3%93N%20CIENT%c3%8dFICA.pdf>

34. Supo J. Seminarios de Investigación Científica. Disponible en:
https://docs.google.com/file/d/0B9caOIJuX3vsS3RPeHhMTkFTZVE/edit?pli=1&resourcekey=0-j8JAsg_f4r3h3WmJPw2OtA
35. Supo J. Cómo elegir una muestra. Técnicas para seleccionar una muestra representativa. Primera edición: Enero del 2014. Disponible en:
https://campusvirtual.icap.ac.cr/pluginfile.php/233091/mod_folder/content/0/Jose-Supo-Como-elegir-una-muestra.pdf?forcedownload=1
36. Dancey, C. y Reidy, J. Statistics Without Maths for Psychology. Essex, England: Pearson Education Limited. 2007.
<https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/18967/BALANCE%20VIDA-TRABAJO%20Y%20FELICIDAD%20EN%20TRABAJADORES-UGARTE.pdf?sequence=1>
37. Universidad Privada Norbert Wiener. Reglamento de código de ética para la investigación. 2020. [Internet]. Disponible en:
https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/UPNW-EES-REG-001%20Cod_Etica_Inv.pdf
38. Universidad Privada Norbert Wiener. Manual de procedimientos del comité institucional de ética para la investigación. 2022. [Internet]. Disponible en:
https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/documentacion/2022/UPNW-EES-MAN-001_MAN-COM_INST-ETICA_INV.pdf

Anexo 1: Matriz de consistencia

Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DISEÑO METODOLÓGICO
Problema general ¿Qué relación existe entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo, Lima 2025? Problemas específicos ¿Qué relación existe entre cuatro plantas medicinales y trastorno frecuente en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela? ¿Qué relación existe entre cuatro plantas medicinales y mala calidad y cantidad de sueño en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela? ¿Qué relación existe entre las cuatro plantas medicinales e impacto en la vida diaria en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela? ¿Qué relación existe entre insomnio y la valeriana en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela? ¿Qué relación existe entre insomnio y el toronjil en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela? ¿Qué relación existe entre insomnio y la manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela? ¿Qué relación existe entre insomnio y la hierba luisa en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela?	Objetivo general Determinar la relación que existe entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo, Lima 2025 Objetivos específicos - Determinar la relación que existe entre cuatro plantas medicinales y trastorno frecuente en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela - Determinar la relación que existe entre cuatro plantas medicinales y mala calidad y cantidad de sueño en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela - Determinar la relación que existe entre cuatro plantas medicinales e impacto en la vida diaria en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela - Determinar la relación que existe entre insomnio y la valeriana en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela. - Determinar la relación que existe entre insomnio y el toronjil en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela. - Determinar la relación que existe entre insomnio y la manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela. - Determinar la relación que existe entre insomnio y la hierba luisa en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela.	Hipótesis General Hi: Existe relación significativa entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo. H0: No existe relación significativa entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo Hipótesis específicas - Existe relación significativa entre las cuatro plantas medicinales y trastorno frecuente en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela. - Existe relación significativa entre las cuatro plantas medicinales y mala calidad o cantidad de sueño en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela - Existe relación significativa entre cuatro plantas medicinales e impacto en la vida diaria en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela - Existe relación significativa entre insomnio y la valeriana en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela. - Existe relación significativa entre insomnio y el toronjil en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela - Existe relación significativa entre insomnio y la manzanilla en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela. - Existe relación significativa entre insomnio y la hierba luisa en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela	Variable 1. Cuatro Plantas medicinales Dimensiones: - Valeriana - Toronjil - Manzanilla - Hierba luisa Variable 2. Insomnio Dimensiones: - Trastorno frecuente - Mala calidad y cantidad de sueño - Impacto en la vida diaria	1. Tipo de Investigación Será básica 2. Método y diseño de la Investigación - El método de la investigación será hipotético – deductivo. - Diseño metodológico no experimental y el nivel correlacional de corte transversal. 3. Población muestra Población: 85 adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela VMT Muestra: 100% de la población

Anexo 2: Instrumentos

INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS: CUESTIONARIO “INSOMNIO Y CUATRO PLANTAS MEDICINALES”

I. INFORMACIÓN SOCIODEMOGRÁFICA

Edad:

Sexo:

Estado civil: Soltero () Casado () Divorciado () Viudo () Conviviente ()

Nivel de educación: Primaria () Secundaria () Técnico () Universitario () Postgrado ()

II. INSTRUCCIONES GENERALES

A continuación, encontrará una serie de afirmaciones sobre el tema de la encuesta. Sus respuestas son confidenciales y se utilizarán únicamente para fines de investigación. No hay respuestas correctas o incorrectas; lo que importa es su opinión.

Por favor, indique su frecuencia de uso en la siguiente escala:

- 1: Nunca
- 2: Rara vez
- 3: A veces
- 4: Frecuentemente
- 5: Siempre

III. CUESTIONARIO PARA EVALUAR VARIABLE CUATRO PLANTAS MEDICINALES

N°	Items	1	2	3	4	5
01	Preparo la valeriana para el insomnio:					
02	Utilizo la dosis recomendada de valeriana para el insomnio:					
03	El tratamiento del insomnio con valeriana es efectivo:					
04	Preparo el toronjil para el insomnio:					
05	Utilizo la dosis recomendada de toronjil para el insomnio:					
06	El tratamiento del insomnio con toronjil es efectivo:					
07	Preparo la manzanilla para el insomnio:					
08	Utilizo la dosis recomendada de manzanilla para el insomnio:					
09	El tratamiento del insomnio con manzanilla es efectivo:					
10	Preparo la hierba luisa para el insomnio:					
11	Utilizo la dosis recomendada de hierba luisa para el insomnio:					
12	El tratamiento del insomnio con hierba luisa es efectivo:					
13	El insomnio es un trastorno que se presenta:					
14	Los episodios de insomnio ocurren con regularidad:					
15	Los intervalos de episodios ocurren con regularidad:					
16	El tiempo de latencia del sueño es prolongado:					
17	El tiempo total que se duerme por noche es insuficiente:					
18	Me despierto muchas veces durante la noche					

19	El insomnio afecta la capacidad para realizar actividades cotidianas:					
20	El insomnio afecta mis relaciones con los demás:					
21	Experimento fatiga como resultado del insomnio:					
22	Experimento somnolencia durante el día debido al insomnio:					
23	En general, el insomnio afecta mi vida diaria:					

Anexo 3: Validez del instrumento

Certificado de validez de instrumento

Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025

Nº	DIMENSIONES / ítems (VARIABLES):	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	VARIABLE 1: Cuatro Plantas medicinales							
	DIMENSIÓN 1: Valeriana	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Preparo la valeriana para el insomnio:	X		X		X		
2	Utilizo la dosis recomendada de valeriana para el insomnio:	X		X		X		
3	El tratamiento del insomnio con valeriana es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Toronjil	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Preparo el toronjil para el insomnio:	X		X		X		
5	Utilizo la dosis recomendada de toronjil para el insomnio:	X		X		X		
6	El tratamiento del insomnio con toronjil es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Manzanilla	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Preparo la manzanilla para el insomnio:	X		X		X		
8	Utilizo la dosis recomendada de manzanilla para el insomnio:	X		X		X		
9	El tratamiento del insomnio con manzanilla es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Hierba Luisa							
10	Preparo la hierba luisa para el insomnio:	X		X		X		
11	Utilizo la dosis recomendada de hierba luisa para el insomnio:	X		X		X		
12	El tratamiento del insomnio con hierba luisa es efectivo:	X		X		X		
	VARIABLE 2: Insomnio							
	DIMENSIÓN 1: Trastorno frecuente	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	El insomnio es un trastorno que se presenta:	X		X		X		
14	Los episodios de insomnio ocurren con regularidad:	X		X		X		
15	Los intervalos de episodios ocurren con regularidad:	X		X		X		
	DIMENSION 2: Mala calidad y cantidad de sueño	SI	NO	SI	NO	SI	NO	

16	El tiempo de latencia del sueño es prolongado:	X		X		X		
17	El tiempo total que se duerme por noche es insuficiente:	X		X		X		
18	Me despierto muchas veces durante la noche	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Impacto en la vida diaria	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
19	El insomnio afecta la capacidad para realizar actividades cotidianas:	X		X		X		
20	El insomnio afecta mis relaciones con los demás:	X		X		X		
21	Experimento fatiga como resultado del insomnio:	X		X		X		
22	Experimento somnolencia durante el día debido al insomnio:	X		X		X		
23	En general, el insomnio afecta mi vida diaria:	X		X		X		

Observaciones: _SI HAY SUFICIENCIA_____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombres del juez validador: _CANO PEREZ CARLOS ALFREDO_____

DNI: 06062363_____

Especialidad del validador: _ DOCTOR EN FARMACIA Y BIOQUIMICA_____

01 de octubre del 2025



Firma del experto Informante

Certificado de validez de instrumento

Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025

Nº	DIMENSIONES / ítems (VARIABLES):	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	VARIABLE 1: Cuatro Plantas medicinales							
	DIMENSIÓN 1: Valeriana	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Preparo la valeriana para el insomnio:	X		X		X		
2	Utilizo la dosis recomendada de valeriana para el insomnio:	X		X		X		
3	El tratamiento del insomnio con valeriana es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Toronjil	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Preparo el toronjil para el insomnio:	X		X		X		
5	Utilizo la dosis recomendada de toronjil para el insomnio:	X		X		X		
6	El tratamiento del insomnio con toronjil es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Manzanilla	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Preparo la manzanilla para el insomnio:	X		X		X		
8	Utilizo la dosis recomendada de manzanilla para el insomnio:	X		X		X		
9	El tratamiento del insomnio con manzanilla es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Hierba Luisa							
10	Preparo la hierba luisa para el insomnio:	X		X		X		
11	Utilizo la dosis recomendada de hierba luisa para el insomnio:	X		X		X		
12	El tratamiento del insomnio con hierba luisa es efectivo:	X		X		X		
	VARIABLE 2: Insomnio							
	DIMENSIÓN 1: Trastorno frecuente	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	El insomnio es un trastorno que se presenta:	X		X		X		
14	Los episodios de insomnio ocurren con regularidad:	X		X		X		
15	Los intervalos de episodios ocurren con regularidad:	X		X		X		
	DIMENSION 2: Mala calidad y cantidad de sueño	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	El tiempo de latencia del sueño es prolongado:	X		X		X		

17	El tiempo total que se duerme por noche es insuficiente:	X		X		X		
18	Me despierto muchas veces durante la noche	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Impacto en la vida diaria	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
19	El insomnio afecta la capacidad para realizar actividades cotidianas:	X		X		X		
20	El insomnio afecta mis relaciones con los demás:	X		X		X		
21	Experimento fatiga como resultado del insomnio:	X		X		X		
22	Experimento somnolencia durante el día debido al insomnio:	X		X		X		
23	En general, el insomnio afecta mi vida diaria:	X		X		X		

Observaciones: _SI HAY SUFICIENCIA_____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombres del juez validador: _ Justil Guerrero Hugo Jesus_____

DNI: 40452674_____

Especialidad del validador: _ DOCTOR EN CIENCIAS DE LA SALUD_____

28 de octubre del 2025



Firma del experto Informante

Certificado de validez de instrumento

Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025

Nº	DIMENSIONES / ítems (VARIABLES):	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
	VARIABLE 1: Cuatro Plantas medicinales							
	DIMENSIÓN 1: Valeriana	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
1	Preparo la valeriana para el insomnio:	X		X		X		
2	Utilizo la dosis recomendada de valeriana para el insomnio:	X		X		X		
3	El tratamiento del insomnio con valeriana es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 2: Toronjil	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
4	Preparo el toronjil para el insomnio:	X		X		X		
5	Utilizo la dosis recomendada de toronjil para el insomnio:	X		X		X		
6	El tratamiento del insomnio con toronjil es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Manzanilla	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
7	Preparo la manzanilla para el insomnio:	X		X		X		
8	Utilizo la dosis recomendada de manzanilla para el insomnio:	X		X		X		
9	El tratamiento del insomnio con manzanilla es efectivo:	X		X		X		
	DIMENSIÓN 4: Hierba Luisa							
10	Preparo la hierba luisa para el insomnio:	X		X		X		
11	Utilizo la dosis recomendada de hierba luisa para el insomnio:	X		X		X		
12	El tratamiento del insomnio con hierba luisa es efectivo:	X		X		X		
	VARIABLE 2: Insomnio							
	DIMENSIÓN 1: Trastorno frecuente	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
13	El insomnio es un trastorno que se presenta:	X		X		X		
14	Los episodios de insomnio ocurren con regularidad:	X		X		X		
15	Los intervalos de episodios ocurren con regularidad:	X		X		X		
	DIMENSION 2: Mala calidad y cantidad de sueño	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
16	El tiempo de latencia del sueño es prolongado:	X		X		X		

17	El tiempo total que se duerme por noche es insuficiente:	X		X		X		
18	Me despierto muchas veces durante la noche	X		X		X		
	DIMENSIÓN 3: Impacto en la vida diaria	SI	NO	SI	NO	SI	NO	
19	El insomnio afecta la capacidad para realizar actividades cotidianas:	X		X		X		
20	El insomnio afecta mis relaciones con los demás:	X		X		X		
21	Experimento fatiga como resultado del insomnio:	X		X		X		
22	Experimento somnolencia durante el día debido al insomnio:	X		X		X		
23	En general, el insomnio afecta mi vida diaria:	X		X		X		

Observaciones: _SI HAY SUFICIENCIA_____

Opinión de aplicabilidad: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Apellidos y Nombres del juez validador: _ Villanueva Vilchez Hugo Gilberto_____

DNI: 40452674_____

Especialidad del validador: _ MAESTRO EN EDUCACIÓN CON MENCIÓN EN DOCENCIA E INVESTIGACIÓN_____

28 de octubre del 2025



Firma del experto Informante

Anexo 4: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 17 de noviembre del 2025

Autor Responsable:
YARITZA JASMINE ARIAS HUARANGA

Exp. N°: 3002-2025

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética e Integridad Científica (CIEIC) de la Universidad Privada Norbert Wiener evaluó y **APROBÓ** el siguiente proyecto de investigación:

Proyecto Titulado: "Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025" Versión Nro. 1, aprobada por el asesor en fecha 04/11/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
YARITZA JASMINE ARIAS HUARANGA
CLAUDIA IVONNE ZELA COARITA

La **APROBACIÓN** otorgada comprende la verificación del cumplimiento de las buenas prácticas éticas, la adecuada evaluación del balance riesgo/beneficio, la idoneidad del equipo de investigación y la garantía de confidencialidad en el manejo de los datos, entre otros aspectos éticos y metodológicos pertinentes.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La aprobación otorgada por el CIEIC tiene una **vigencia de veinticuatro (24) meses** contados desde la fecha de emisión del presente documento. Esta vigencia es exclusiva para los procedimientos éticos revisados por el Comité y no sustituye ni aplica a los trámites administrativos ante la Oficina de Grados y Títulos.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** en las que se planea realizar la investigación.
- En caso de requerir una **enmienda**, entendida como una modificación menor que **no altera de manera sustantiva** el proyecto aprobado, esta deberá ser presentada al CIEIC y no podrá ejecutarse sin su aprobación previa. **Cualquier cambio sustantivo deberá tramitarse como proyecto nuevo** ante el CIEIC.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,



Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta
Presidente
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica
Universidad Privada Norbert Wiener

Avenida Arequipa 440 / Teléfono: 939513820 (Atención: lunes a viernes de 8:00 a 16:30 horas.) / Correo: comite.etica@uwieneredu.pe

Anexo 5: Consentimiento informado

FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025

Instituciones: Universidad Privada Norbert Wiener

Autor Responsable: Arias Huaranga Yaritza Jasmine

Autor 2: Zela Coarita Claudia Ivonne

I. INVITACIÓN

Lo invitamos a participar en un estudio llamado: “Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela. Villa María del Triunfo. Lima 2025”, desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A. (UPNW). A continuación, le proporcionamos información detallada sobre el estudio y su participación.

II. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es “Determinar la relación que existe entre insomnio y las cuatro plantas medicinales en adultos que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela Villa María del Triunfo, Lima 2025”

Duración del estudio: 6 meses

Número esperado de participantes: 85

Criterios de Inclusión y exclusión: Edad:

Sexo:

Estado civil: Soltero () Casado () Divorciado () Viudo () Conviviente ()

Nivel de educación: Primaria () Secundaria () Técnico () Universitario () Postgrado ()

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

- Leer detenidamente todo el documento y participar voluntariamente
- Responder todas las preguntas formuladas en la encuesta
- Firmar el consentimiento informado

La encuesta puede demorar unos 45 minutos y los resultados se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

Riesgos: Ninguno, solo se le pedirá responder el cuestionario. Su participación en el estudio es completamente voluntaria y puede retirarse en cualquier momento.

Beneficios: Usted se beneficiará con conocer los resultados de la investigación por los medios más adecuados que le puede ser de mucha utilidad en su actividad profesional.

Costos e incentivos: La participación no implicará ningún costo para usted, ni recibirá incentivos económicos ni materiales a cambio de su colaboración.

Confidencialidad: Su información será codificada para proteger su identidad. Si los resultados del estudio se publican, no se incluirá ninguna información que permita identificarlo. Los datos estarán disponibles solo para el equipo de investigación.

Derechos del participante:

Su participación es completamente voluntaria. Puede negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin ninguna penalización o pérdida de derechos.

Preguntas/Contacto: Si tiene preguntas o inquietudes, puede comunicarse con el autor responsable Arias Huaranga Yaritza Jasmine al celular 967443401. También, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

Ocurrencias/Reclamos: En caso de existir alguna ocurrencia o reclamo, puede contactar al Comité de Ética que validó este estudio a través del Presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo comite.etica@uwiener.edu.pe

III. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

Declaro haber leído y comprendido el contenido de este Formulario de Consentimiento Informado. He recibido una explicación clara sobre el objetivo, procedimiento y finalidad del estudio, así como respuesta a todas mis preguntas. Entiendo que mi participación es voluntaria y tengo derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este Formulario.

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Nombres:

DNI:



FIRMA DEL AUTOR RESPONSABLE

Nombre del Autor Responsable: Yaritza Jasmine Arias Huaranga

DNI/Carné de Extranjería/Otros: 75326676



FIRMA DEL INTEGRANTE DEL EQUIPO DE INVESTIGACIÓN

Nombre del Integrante del equipo de investigación: Claudia Ivonne Zela Coarita

DNI/Carné de Extranjería/Otros: 48064809

FIRMA DEL TESTIGO/REPRESENTANTE LEGAL (en caso corresponda)

Nombre del Testigo o Representante Legal:

DNI/Carné de Extranjería/Otros:

NOTA:

- La firma del testigo o representante legal será obligatoria solo si el participante tiene una discapacidad que le impida firmar o no saber leer ni escribir.

Anexo 6: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



CARTA N° 255-2025-P/JPPM

Señoritas:

YARITZA JASMINE ARIAS HUARANGA

CLAUDIA IVONNE ZELA COARITA

Universidad Norbert Wiener

De la Facultad de Farmacia y Bioquímica.

Presente. –

En respuesta a la solicitud sobre la autorización para que las bachilleres de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de la Universidad Norbert Wiener:

Las señoritas YARITZA JASMINE ARIAS HUARANGA, DNI N° 75326676 y CLAUDIA IVONNE ZELA COARITA, DNI N° 48064809, lo cual acredita que lo solicitado es para realizar estudios para gestionar el título Profesional Pregrado.

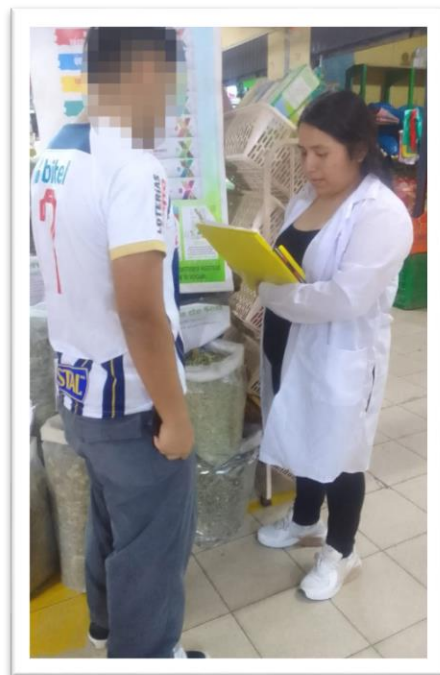
Al respecto se AUTORIZA y se brinde todo tipo de facilidades en el Centro Comercial Plaza Micaela, para realizar la recolección de datos para el proyecto de tesis "Insomnio y cuatro plantas medicinales en adultos del Centro Comercial Plaza Micaela, Villa María del Triunfo, Lima 2025" en las personas que acuden al Centro Comercial Plaza Micaela este domingo 30 de noviembre del año en curso, en horarios de 9:00 am. a 11:00 am.

Es cuanto se expide para los fines mencionados.

Atentamente,


JUNTA DE PROPIETARIOS
PLAZA MICAELA
Lic. Adm. Edwin Winner Cullanco Pérez
PRESIDENTE DE LA DIRECTIVA

Anexo 7: Fotografía de recolección de datos



20% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 10 palabras)

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 6%  Publicaciones
- 14%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 18% Fuentes de Internet
- 6% Publicaciones
- 14% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

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

1	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	3%
2	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	1%
3	Internet	hdl.handle.net	1%
4	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2017-02-14	1%
5	Internet	repositorio.unap.edu.pe	<1%
6	Internet	repositorio.upsjb.edu.pe	<1%
7	Internet	repositorio.usanpedro.edu.pe	<1%
8	Internet	repositorio.une.edu.pe	<1%
9	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Cañete on 2025-03-26	<1%
10	Internet	repositoriobibliotecas.uv.cl	<1%
11	Internet	tesis.pucp.edu.pe	<1%