



Universidad
Norbert Wiener

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE TECNOLOGÍA MÉDICA EN
TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN

Tesis

Calidad de vida y calidad de sueño en cuidadores de un centro educativo básico
especial, barrios altos, 2025

Para optar el Título Profesional de
Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación

Presentado por:

Autora: Zapata Sanchez, Shirley Raquel


Código ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5302-7469>

Asesor: Dr. Melgarejo Valverde, José Antonio

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-8649-0925>

Lima – Perú

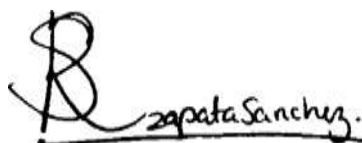
2026

	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSION: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Shirley Raquel Zapata Sanchez egresada de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Tecnología Médica** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Calidad de vida y calidad de sueño en cuidadores de un centro educativo básico especial, barrios altos, 2025”. Asesorado por el docente: Dr. Melgarejo Valverde, José Antonio y DNI 06230600, ORCID 0000-0001-8649-0925 tiene un índice de similitud de 10% con código Oid: 14912:575168168 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. Asimismo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....

Firma de autor

Zapata Sanchez, Shirley Raquel

DNI: 77462175



.....

Firma

MG. Melgarejo Valverde, José Antonio

DNI: 06230600

Lima, 21 de Noviembre del 2025

DEDICATORIA

A Dios, por ser la luz que ha iluminado mi camino y ser mi refugio en cada silencio. Por acompañarme con su presencia en los momentos de incertidumbre y recordarme que todo tiene un propósito.

A mis padres, Julio Zapata y Angelica Sanchez, por su amor inagotable, por enseñarme que la vida se construye con esfuerzo y valentía. Cada logro alcanzado lleva impreso el ejemplo que me han dado, Todo lo que soy es reflejo de sus enseñanzas.

A mi mamita Marcela Vilcayaure, por su amor, apoyo y por estar siempre presente brindándome fuerza para seguir adelante.

A mis queridas hermanas, porque están siempre conmigo mostrándome su apoyo, dándome palabras de aliento y su presencia constante en cada etapa de mi vida.

A mi hija Kaori, mi mayor inspiración, su ternura y su amor me impulsan a seguir adelante y a no rendirme ante las dificultades. Este logro también es suyo.

A Luis Maicelo, por su apoyo sincero, por creer en mí y estar presente en este proceso siendo parte esencial de este logro.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento al Dr. José Melgarejo Valverde, mi asesor, por su constante guía, paciencia y sus valiosos aportes durante el proceso de investigación, su dedicación, exigencia académica fueron fundamentales para la culminación de este trabajo.

Asimismo, extiendo mi agradecimiento al Dr. Jorge Eloy Puma Chombo, por su apoyo, orientación y por brindarme siempre la confianza necesaria por su compromiso con mi formación académica universitaria

A la Dra. Jacqueline Milagros Tocre Fracchia, directora del Centro de Educación Especial “San Bartolomé”, le agradezco profundamente por abrirme las puertas de su institución y brindarme todas las facilidades necesarias para la realización de esta investigación.

De igual manera, extiendo mi gratitud a los cuidadores del CEBE, quienes con disposición, compromiso y calidez participaron en este estudio. Su colaboración y confianza hicieron posible el desarrollo de esta investigación, lo cual busca reflejar y valorar su importante labor en el cuidado y acompañamiento de sus hijos.

INDICE

I. INTRODUCCIÓN	10
II. METODOLOGIA	11
III. RESULTADOS	13
IV. DISCUSION DE RESULTADOS	16
V. CONCLUSIONES	17
VIII. REFERENCIAS	18
ANEXOS	21

INDICE DE TABLAS

<i>Tabla 1. Genero</i>	13
<i>Tabla 2. Edad</i>	13
<i>Tabla 3. Calidad de Vida</i>	14
<i>Tabla 4. Calidad de Sueño</i>	14
<i>Tabla 5. Salud física</i>	15

“Calidad de Vida y Calidad de Sueño en Cuidadores de un Centro Educativo Básico Especial, Barrios Altos 2025”

“Quality of Life and Quality of Sleep in Caregivers at a Special Basic Education Center, Barrios Altos 2025”

Autor(es) y filiación: Zapata Sanchez, Shirley Raquel del programa Académico de Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima – Perú.

Resumen: Los cuidadores (CDRS) implican una dedicación constante y múltiples demandas físicas y emocionales. Esta situación puede generar una sobrecarga que afecta su bienestar y diferentes aspectos de su vida diaria. **Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad de vida y la calidad de sueño en cuidadores de un Centro Educativo Básico Especial. Barrios Altos. 2025. **Método:** Se desarrollo bajo un enfoque cuantitativo, de tipo aplicado, con diseño no experimental, corte transversal y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 45 cuidadores, quienes constituyeron la muestra mediante un muestreo no probabilístico censal. Se emplearon dos instrumentos validados: el cuestionario SF-12 para medir la calidad de vida y el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) para evaluar la calidad del sueño. **Resultados:** Mostraron que el 68,9 % de los cuidadores presentó buena calidad de vida, mientras que el 31,1 % evidenció mala calidad de vida. Respecto a la calidad de sueño, el 64,4 % obtuvo puntajes que indican que merecen atención y tratamiento médico, y un 11,1 % mostró un problema de sueño grave. **Conclusión:** En esta población, la calidad de vida tanto en su dimensión física como mental no se asocia con la calidad del sueño, por lo que ambas variables se comportan de manera independiente.

Palabras claves: calidad de vida, calidad de sueño, cuidadores

Abstract: Caregivers (CDRS) involve constant dedication and multiple physical and emotional demands. This situation can lead to overload that affects their well-being and different aspects of their daily lives. **Objective:** To determine the relationship between quality of life and sleep quality in caregivers at a Special Basic Education Center. Barrios Altos. 2025. **Method:** A quantitative, applied approach was used, with a non-experimental, cross-sectional, correlational design. The population consisted of 45 caregivers, who constituted the sample through non-probabilistic census sampling. Two validated instruments were used: the SF-12 questionnaire to measure quality of life and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess sleep quality. **Results:** They showed that 68.9% of caregivers had a good quality of life, while 31.1% had a poor quality of life. Regarding sleep quality, 64.4% obtained scores indicating that they deserve medical attention and treatment, and 11.1% showed a serious sleep problem. **Conclusions:** In this population, quality of life in both its physical and mental dimensions is not associated with sleep quality, so both variables behave independently.

Keywords: quality of life, sleep quality, caregivers

I. INTRODUCCIÓN

Los cuidadores (CDRS) enfrentan sobrecarga física y mental afectando su calidad de vida (CV), la OMS menciona una percepción personal de la existencia objetiva (salud física, condiciones materiales) y subjetivos (satisfacción emocional) (1). La CV es una condición que debe de disfrutar una persona, por lo tanto, hay eventos en los cuales se generan inquietudes e inestabilidad al CDRS por consiguiente este proceso es desafiante y requiere ayuda especializada (2).

La CS, es un pilar relevante para el área sanitaria, la falta de sueño en los CDRS se relaciona con una menor CV, que afecta el bienestar existencial y síntomas psicológicos que se asocian con la ansiedad, depresión y algunos problemas de salud. Por lo tanto, la falta de un descanso determinado puede disminuir el rendimiento y la salud mental del CDRS esto conlleva al cansancio del mismo (3).

La Encuesta Mundial de Salud (EMS) indica aproximadamente 785 millones de personas > 15 años (15,6%) viven con discapacidad, por consiguiente, se aprecia que el 5,1% de los niños <15 años tienen discapacidad, con 95 millones experimentando una discapacidad grave. Este tema impacta significativamente a los CDRS, quienes afectan su CV (4).

En Europa el 17% de la comunidad adulta cuida de un pariente de forma desinteresada, siendo en su mayoría féminas. En España un 16% - 20% de la localidad realiza el cuidado de un individuo sin costo alguno, los CDRS informales son responsables del 88% del cuidado del paciente en estas circunstancias el estado ahorra 80.000€ (5).

En América latina y el caribe, mencionan que el 12.5% - 14.7% de la población vive con discapacidad, aproximadamente 85 millones de personas. Se indica que en Ecuador se hallaron 60,803 casos de discapacidad en menores de 18 años en el primer trimestre de 2022, implicando mayor necesidad de CDRS, así mismo afrontando desafíos como la escasez y la desigualdad social ya que el rol del CDRS es de tiempo completo generando sobrecarga y afectando su vida personal (6,7).

En Perú, el 81.5% de los CDRS son mujeres, quienes sacrifican sus labores y planes personales, enfrentando cargas financieras y emocionales. La salud del CDRS es crucial, ya que el 30-40% no llega a conciliar el SÑ adecuadamente, por otro lado 60% presenta alteraciones del SÑ y el 1-10% presenta problemas respiratorios. Un estudio peruano

resalta que los CDRS experimentan una baja CV debido a factores ambientales y contextuales que afectan su desarrollo familiar. Estos factores enfatizan la necesidad de respaldo para los CDRS (8).

En un Centro Educativo Básico Especial se ha observado que los CDRS presentan problemas de su CV y así también problemas de SÑ por tal motivo es de interés del investigador estudiar la relación entre CV y CS en CDRS de un CEBE, barrios altos, 2025.

II. METODOLOGIA

El presente estudio fue hipotético – deductivo, con un enfoque cuantitativo de tipo aplicado, con un diseño no experimental y de corte transversal, orientado a un nivel correlacional. El propósito de esta investigación fue analizar la relación entre calidad de vida y calidad de sueño en cuidadores de un centro educativo básico especial. La población estuvo conformada por 45 CDRS, seleccionados mediante criterios de inclusión. Los criterios de inclusión consideraron a CDRS que tengan niños pertenecientes al CEBE San Bartolomé, de ambos géneros, que acepten de forma voluntaria ser participantes del estudio, que completen el cuestionario, así mismo se evaluaron los criterios de exclusión, lo cual se considero a los CDRS con algún tipo de discapacidad, recién incorporados al CEBE San Bartolomé y que no comprendan adecuadamente los ítems del instrumento. De esta manera, la muestra que conformada por un grupo de CDRS.

El cuestionario Short Form-12 (SF-12), desarrollado John E. Ware (1996) se utiliza para medir la CV en diferentes poblaciones, este instrumento está constituido por 12 ítems, lo cual se subdividen en dos áreas: como bienestar físico y psicológico, asimismo constituye una versión simplificada del cuestionario Short Form-36 (SF-36), las alternativas de respuesta pueden ser de 3 - 6, basado en los resultados, cuanto mayor el puntaje, mejor CV (11).

El cuestionario en el área de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh, en EEUU. Este instrumento había sido validado en 1989 con el objetivo de evaluar y examinar la CS (12), consta de 19 ítems de autodiagnóstico, los cuales se organizan en 7 componentes, cada uno evaluado en una escala de 0 - 3 puntos. La suma de estos puntajes de estos

componentes permite obtener un resultado de 0 - 21 ptos, según la puntuación obtenida, se clasifican los participantes de la siguiente manera, menos de 5 ptos, “sin problemas de SÑ” (SPS), de 5-7 “merece atención médica” (MAM), 8-14 “merece atención y tratamiento médico” (MATM) y 15 ptos o más “se trata de un problema de SÑ” (PSG) por consiguiente, a mejor valoración menor CS (13).

La información se recopiló en el CEBE “San Bartolomé” ubicado en Barrios Altos, Asimismo, se aplicaron los cuestionarios previamente mencionados, asegurando el correcto llenado de cada instrumento. Una vez recolectada la información, se elaboró un registro en el programa Excel, donde se organizaron las variables de manera adecuada. Finalmente, para el análisis estadístico se utilizó el programa IBM SPSS, versión 27.0.

Durante la investigación, se trata con respeto y amabilidad a los CDRS del CEBE san Bartolomé de Barrios Altos, y se les solicito el respectivo consentimiento. Se aseguró que los cuestionarios no causaran daño alguno a los mismos. Los datos recolectados fueron guardados de manera segura. Todo esto se realizado conforme a la ley de Protección de Datos Personales del Perú N° 29733 y de la Declaración de Helsinki, que enfatizan la protección de los derechos, la dignidad y el bienestar de las personas que forman parte de la investigación (14).

III. RESULTADOS

Tabla 1. Genero

GENERO			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
FEMENINO	38	84,4	84,4
MASCULINO	7	15,6	15,6
Total	45	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 1: Se observó que el grupo con mayor número pertenece al género femenino con 84,4%, mientras que 15,6% corresponde al género masculino.

Tabla 2. Edad

EDAD			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
18 a 30 años	9	20,0	20,0
31 a 40 años	12	26,7	26,7
41 a 50 años	14	31,1	31,1
51 a 60 años	10	22,2	22,2
Total	45	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 2: se observa que el 20,0% eran de 18 a 30 años, el 26,7% está conformado por 31 a 40 años, el 31,1% eran de 41 a 50 años y el 22,2% de 51 a 60 años.

Tabla 3. Calidad de Vida

CALIDAD DE VIDA			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
Buena calidad de vida	31	68,9	68,9
Mala calidad de vida	14	31,1	31,1
Total	45	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 3: se evidencio que los cuidadores encuestados, el 68,9% tienen buena calidad de vida según el instrumento SF-12 y el 31,1% Mala calidad de vida.

Tabla 4. Calidad de Sueño

CALIDAD DE SUEÑO			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido
SIN PROBLEMA DE SUEÑO	2	4,4	4,4
MERECE ATENCION MEDICA	9	20,0	20,0
MERECE ATENCION Y TRATAMIENTO MEDICO	29	64,4	64,4
SE TRATA DE UN PROBLEMA DE SUEÑO GRAVE	5	11,1	11,1
Total	45	100,0	100,0

Fuente: Elaboración propia

En la tabla 4: Se observo, Sin problema de sueño 4,4%, Merece atención médica 20,0%, Merece atención y tratamiento médico 64,4%, Se trata de un problema de sueño grave 11,1%.

Tabla 5. Salud física

Relación entre Salud física y CS en CDRS de un centro educativo básico especial, Barrios Altos.2025

Correlaciones			
		DIMENSIÓN FÍSICA	CALIDAD DE SUEÑO
DIMENSIÓN FÍSICA	Coeficiente de correlación	1,000	-,121
	Sig. (bilateral)	.	,429
	N	45	45
CALIDAD DE SUEÑO	Coeficiente de correlación	-,121	1,000
	Sig. (bilateral)	,429	.
	N	45	45

Fuente: elaboración propia

Conclusión: El nivel de sig. (bilateral) para la salud física y calidad de sueño es de 0,429 mayor a 0.05. Por lo que “No existe relación entre salud física y calidad de sueño en cuidadores de un centro educativo básico especial, Barrios Altos.2025”. Correlación negativa muy baja.

IV. DISCUSION DE RESULTADOS

El propósito del estudio fue determinar la relación entre la CV y la CS en los CDRS de un Centro Educativo Básico Especial (CEBE) de Barrios Altos en el 2025. Los hallazgos mostraron que no existe relación significativa entre ambas variables, lo que implica que, en esta población, los niveles de calidad de vida no dependen del estado de la calidad del sueño.

Los resultados demuestran que la correlación entre la CV y la CS es muy baja y no llega a ser significativa. Este resultado contrasta con lo encontrado por Espinoza (15), quien reportó una correlación significativa entre ambas variables en padres cuidadores de un colegio en San Juan de Lurigancho. Esta diferencia podría explicarse por las características de la población estudiada, ya que en dicho estudio los CDRS presentaban riesgo de apnea del sueño, condición que influye directamente en el descanso y en los niveles de energía, lo que tiende a repercutir más en la CV.

Asimismo, los resultados difieren de lo reportado por Sollberger et al. (16), quienes señalaron que la CV del CDRS se ve influenciada por aspectos emocionales y por las estrategias de afrontamiento empleadas ante diversas situaciones, aspectos que suelen estar relacionados al sueño. En su estudio, los estilos de afrontamiento poco saludables generaban un mayor desgaste emocional, lo cual terminaba repercutiendo negativamente en la calidad del descanso.

En esta investigación, el 84,44% de las personas que asumieron el rol de cuidador fueron mujeres, resultado que coincide con lo reportado por otros estudios. Sollberger et al. (16) encontraron un predominio femenino del 91,8%; Smyth et al. (17) registraron un 76%, Burssi, et al. (18) reportaron un 54.3%; y Yildirim y Karakurt (19) reportaron un 53%. En conjunto, estos hallazgos evidencian que las labores de cuidado continúan recayendo mayormente en mujeres.

Por otro lado, el estudio de Saldarriaga (20) coincide parcialmente con los resultados obtenidos, ya que también se evidencio la ausencia de relación entre la AF y la CS. Este hallazgo sugiere que, en determinados grupos poblacionales, el sueño no necesariamente se encuentra directamente asociado con otros indicadores de salud o con los estilos de vida.

V. CONCLUSIONES

- **Primera:** Se determinó que no existe relación entre calidad de vida y calidad de sueño en cuidadores de un centro educativo básico especial, barrios altos 2025 evidenciando que ambas variables se comportan de manera independiente.
- **Segunda:** Respecto a la calidad de vida de los cuidadores, se evidenció de manera significativa una buena calidad de vida, pero también nos confirma que a pesar de que la mayoría de los cuidadores percibe un nivel adecuado de bienestar, aún existe un grupo considerable que experimenta dificultades que podrían afectar su salud física y mental.
- **Tercera:** El estudio demuestra que la calidad del sueño es una de las áreas más vulnerables para los cuidadores. Casi la totalidad de la muestra presenta algún grado de alteración en su descanso, predominando aquellos que necesitan tratamiento médico o que ya enfrentan problemas de sueño severos. Este hallazgo pone de manifiesto la precariedad del descanso en este grupo y la necesidad de atención profesional.
- **Cuarta:** Los hallazgos evidencian la necesidad de implementar estrategias de intervención orientadas específicamente a mejorar la CS en los cuidadores, independientemente de su percepción de CV, con el fin de prevenir complicaciones en su salud y fortalecer su bienestar integral.

VIII. REFERENCIAS

1. Vega E, Barrón J, Aguilar V, Salas R, Tamayo K, Calidad de Vida y sobrecarga del cuidador en cuidadores con pacientes con complicaciones por la Diabetes Mellitus tipo 2. Rev. Med Inst Mex Seguro Soc. [Internet]. 2023;61(4),440-8. [Consultado el 14 de marzo de 2025] Disponible en : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10484553/pdf/04435117-61-4-440.pdf>
2. Quispe L. Calidad de vida del cuidador y discapacidad funcional en niños que asisten a un Centro privado de terapia física y rehabilitación, Lince – 2022. [Para optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Norbert Wiener, 2023. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/90c2799e-fb7e-41e5-838c-2e0d6f0defe5/content>
3. Pérez E, Perrin P, Lageman S, Villaseñor T, Dzienzewski J. Sleep Caragiver, Burden, and Life Satisfaction in Parkinson Disease Caregivers: a Multinacional Investigation. Health Psychol Open. [Internet]. 2022;44(10),1939-1945. [consultado el 14 de marzo de 2025]. Disponible en : <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7947017/>
4. Silva A, Cassia R, Luis A, Neves A, Oliveira A, Carmo M. Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. Rev. Lat. Am Enfermagem. [Internet]. 2020;30:3538. [Consultado el 16 de marzo de 2025]. Disponible en: www.scielo.br/j/rlae/a/Ypx9vyWY5WQcjmZg4nkqJVR/?format=pdf&lang=es
5. Puerta L. Calidad de sueño en los cuidadores informales de pacientes hospitalizados. [Tesis doctoral para aspirar al título de Doctora con mención Internacional]. España: Universidad de Granada; 2023. Disponible en: <https://digibug.ugr.es/handle/10481/84690>
6. Ramírez J, Abreu F, Camino B, Solís R. Calidad de vida de los cuidadores de menores de edad con discapacidad. Mas Vita. [Internet]. 2023;5(1). [Consultado el 16 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://acvenisproh.com/revistas/index.php/masvita/article/view/524/1310>
7. Cárdenas D. Síndrome de sobrecarga y calidad de vida del cuidador de pacientes con discapacidad en el primer nivel de atención. Rev multidisciplinaria de innovación y estudios aplicados. [Internet]. 2022;7(1),702-717. [consultado el 17 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/3504>
8. Amaro T, Aguirre E, Torres J, Hernández D, Pérez E, Reséndiz E. Calidad de Sueño y Frecuencia Cardíaca en Pacientes Quirúrgicos Hospitalizados. Rev Enferm Inst Mez Seguro Soc. [Internet]. 2024;8(3),2214-2222. [Consultado el 16 de marzo de 2025]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9589721>
9. Terrones N, Cabrera H, Yupanqui N, Solórzano D, Zapata V, Sanchez J. La situación de la demencia / Alzheimer: Un desafío urgente. Hospital el buen samaritano. [Internet]. Consultado el 16 de marzo de 2025]. Disponible en:


<https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/7195497/6162844-9-boletin-epidemiologico-setiembre-2024.pdf>

10. Pérez E. Cambios psicosociales, salud y calidad de vida de padres de niños con parálisis cerebral. *Rev Neuropsiquiatr.* [Internet]. 2019;82(4),258-265. [Consultado el 17 de marzo de 2025]. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S0034-85972019000400004&script=sci_abstract
11. Arteaga J. Calidad de sueño y la relación con la calidad de vida en los pacientes post covid-19, en un mercado mayorista de la ciudad de Lima, noviembre-diciembre, 2020. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2021. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/b171834f-ee9f-4a2c-b58f-f9e5b2007813/content>
12. Matheus L. Calidad de sueño y la actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de una universidad privada. Lima- Perú 2022. [Tesis para optar el título de especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8db58b7e-e4b5-4427-8cb4-306bff22d003/content>
13. Acosta A, Manrique N. Actividad física, calidad de sueño y engagement laboral en trabajadores de salud de Hospitales de Lima. [Tesis para optar el título profesional de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2019. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/cf3b0272-1576-4b82-ab9a-d030208bb153/content>
14. Durand R. Desarrollo psicomotor y rendimiento académico en estudiantes de un centro educativo privado, Santa Anita, 2024. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2024. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/0381b3ec-c612-4ad9-aea1-6bfe233df4ee>
15. Espinoza H. Calidad de vida y riesgo de síndrome de apnea obstructiva del sueño en padres de familia, colegio Fe y Alegría, San Juan de Lurigancho – 2022. [Tesis para optar el título profesional de licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/8275>
16. Sollberger A, Gonzales J, Hernández A. Calidad de vida y afrontamiento de los cuidadores informales de niños y adolescentes con discapacidad. *Rev. Políticas Sociales Sectoriales.* [Internet]. 2022;(1):120-136. [citado el 28 de mayo]. Disponible en: <https://politicassociales.uanl.mx/index.php/pss/article/view/6/6>
17. Burssi H, Bourkhime H, El K, Mellas S. Exploring Factors Influencing the Physical and Mental Quality of Life of Caregivers of Cancer Patients: A Cross-Sectional Study at Hassan II University Hospital Center. [Internet].2024;16(9). [Consultado el 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.cureus.com/articles/297371-exploring-factors-influencing-the-physical-and-mental-quality-of-life-of-caregivers-of-cancer-patients-a-cross-sectional-study-at-hassan-ii-university-hospital-center.pdf>
18. Yildirim S, Karakurt P. Identification of the Perceived Stress Levels and Sleep Quality among Caregivers of Patients Hospitalized in the Palliative Care Clinic.

- Open Journal. [Internet]. 2022;9(4),1-20. [Consultado el 11 de abril de 2025]. Disponible en: <https://www.scirp.org/journal/paperinformation?paperid=116625>
19. Saldarriaga L. Relación de la activación física y la calidad de sueño en los pacientes adultos del policlínico parroquial San José Marelo en 2021. [Para optar el título profesional de licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación]. Universidad Norbert Wiener; 2021. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/baf4f358-19b1-490d-aecb-596c111c1202/content>

ANEXOS

Anexo 1: Formato de consentimiento informado

 Universidad Norbert Wiener	FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO INFORMADO (FCI) EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN DEL CIEI-VRI		
	CÓDIGO: 2020103099	VERSIÓN: 01	FECHA: __/__/25
	REVISIÓN: 01		

Título de proyecto de investigación: “Calidad de vida y calidad de sueño en cuidadores de un centro educativo básico especial. Barrios altos. 2025”.

Investigadores: Bach. Shirley Raquel Zapata Sanchez

Institución(es): Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “ESTRÉS Y LESIONES MUSCULOESQUELÉTICAS EN COLABORADORES DE UN CENTRO EDUCATIVO BÁSICO ESPECIAL. BARRIOS ALTOS. 2025”. de fecha __/__/2025 y versión.01. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW).

I. INFORMACIÓN

Propósito del estudio: El propósito de este estudio es “Determinar la relación entre calidad de vida y calidad de sueño en cuidadores de un centro educativo básico especial, Barrios Altos.2025”.

Duración del estudio (meses): 6

Nº esperado de participantes: 45

Criterios de Inclusión y Exclusión

Criterios de inclusión

- Cuidadores de ambos géneros.
- Cuidadores que acepten de forma voluntaria ser participantes del estudio.
- Cuidadores que completen el cuestionario.
- Cuidadores que tengan niños pertenecientes al CEBE San Bartolomé.

Criterios de exclusión

- Cuidadores con algún tipo de discapacidad
- Cuidadores recién incorporados al CEBE San Bartolomé.
- Cuidadores que desconozcan el significado de los ítems del instrumento.

Procedimientos del estudio: Si usted decide participar en este estudio se le realizara los siguientes procesos:

Si Usted decide, participar en este estudio se le realizara los siguientes procesos:

- Deberá firmar adecuadamente el consentimiento informado.
- Se le explicara correctamente en que consiste el proyecto a realizar.
- Se le realizara la aplicación de los instrumentos.

Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

Riesgos: Su participación en el estudio no presenta ningún riesgo como cuidador, tanto en el ambiente de salud físico, ni emocional y social.

Beneficios: Usted se beneficiará del presente proyecto porque conocerá los resultados antes y después de la aplicación del abordaje. Conocimiento así su nivel CV, así como también, sobre su CS.

Por lo tanto, con su participación y apoyo estará aportando más conocimientos en el área de la salud permitiendo diseñar protocolos de manejo preventivo, promoción y asistencial tanto para la comunidad científica y los futuros fisioterapeutas.

Costos e incentivos: Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico.

Confidencialidad: Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

Derechos del paciente: La participación en el presente estudio es voluntaria. Si usted lo decide puede negarse a participar en el estudio o retirarse de éste en cualquier momento, sin que esto ocasione ninguna penalización o pérdida de los beneficios y derechos que tiene como individuo, como así tampoco modificaciones o restricciones al derecho a la atención médica.

Preguntas/Contacto: Puede comunicarse con el Investigador Principal, Zapata Sanchez Shirley Raquel +51 945 730 495 correo: zshirley576@gmail.com

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que valido el presente estudio,

Contacto del Comité de Ética: Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01-706 5555 anexo 3286.

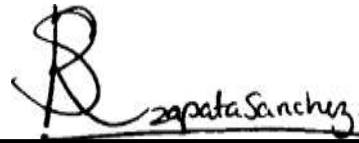
II. DECLARACIÓN DEL CONSENTIMIENTO

He leído la hoja de información del Formulario de Consentimiento Informado (FCI), y declaro haber recibido una explicación satisfactoria sobre los objetivos, procedimientos y finalidades del estudio. Se han respondido todas mis dudas y preguntas. Comprendo que mi decisión de participar es voluntaria y conozco mi derecho a retirar mi consentimiento en cualquier momento, sin que esto me perjudique de ninguna manera. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

Nombre participante:

DNI:

Fecha: (__/__/2025)



Nombre investigador:

Shirley Raquel Zapata Sanchez

DNI: 77462175

Fecha: (__/__/2025)

Anexo 2: Instrumento

CUESTIONARIO DE SALUD SF-12

Instrucciones

Las preguntas que siguen se refieren a lo que usted piensa sobre su salud. Sus respuestas permitirán saber cómo se encuentra usted y hasta qué punto es capaz de hacer actividades habituales.

Por favor, conteste cada pregunta marcando una casilla. Si no está seguro/a de cómo responder a una pregunta, por favor, conteste lo que le parezca más cierto.

1. En general, usted diría que su salud es:

- Excelentes
- Muy buena
- Buena
- Regular
- Mala

1. Su salud actual. ¿le limita para hacer esfuerzos moderados, como mover una mesa, pasar la aspiradora, jugar a los bolos o caminar más de una hora?

- Sí, me limita mucho
- Sí, me limita un poco
- No, no me limita nada

2. Su salud actual. ¿Le limita para subir varios pisos por la escalera?

- Sí, me limita mucho
- Sí, me limita un poco
- No, no me limita

3. Durante las 4 últimas semanas. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de su salud física?

- Si
 - No
4. Durante las 4 últimas semanas. ¿Tuvo que dejar de hacer algunas tareas en su trabajo o sus actividades cotidianas, a causa de su salud física?
- Si
 - No
5. Durante las 4 últimas semanas. ¿Hizo menos de lo que hubiera querido hacer a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?
- Si
 - No
6. Durante las 4 últimas semanas ¿No hizo su trabajo o sus actividades cotidianas tan cuidadosamente como costumbre a causa de algún problema emocional (como estar triste, deprimido o nervioso)?
- Si
 - No
7. Durante las 4 últimas semanas. ¿Hasta qué punto de dolor le ha dificultado su trabajo habitual (incluido el trabajo fuera de casa y las tareas domésticas)?
- Nada
 - Un poco
 - Regular
 - Bastante
 - Mucho
8. Durante las 4 últimas semanas. ¿Cuánto tiempo se sintió calmado y tranquilo?
- Siempre
 - Casi siempre

- Algunas veces
- Muchas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

9. Durante las 4 últimas semanas. ¿Cuánto tiempo tuvo mucha energía?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Muchas veces
- Solo algunas veces
- Nunca

10. Durante las 4 últimas semanas. ¿Cuánto tiempo se sintió desanimado y triste?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Muchas veces
- Solo alguna vez
- Nunca

11. Durante las 4 últimas semanas. ¿Con que frecuencia la salud física o los problemas emocionales le han dificultado sus actividades sociales (como visitar a los amigos o familiares)?

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Muchas veces

- Solo alguna vez
- Nunca

BAREMO DE CALIDAD DE VIDA SF-12	
Buena calidad de vida	50 a 100 puntos
Mala calidad de vida	< 50 puntos

Cuestionario de Pittsburg de Calidad de Sueño

Nombre.....DNI.....Fecha.....Edad.....

Instrucciones:

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1. Durante el último mes. ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

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

3. Durante el último mes. ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?
5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de.

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Uno o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- Ninguna vez en el último mes

- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

d) No poder respirar bien

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Uno o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

e) Toser o roncar ruidosamente

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

f) Sentir frío

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

g) Sentir demasiado dolor

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

h) Tener pesadillas o malos sueños

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

i) Sufrir dolores

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

j) Otras razones. Por favor descríbelas

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Uno o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ningún problema
- Solo un lee problema
- Un problema
- un grave problema

10. ¿Duerme usted solo o acompañado?

- Solo
- Con alguien en otra habitación
- En la misma habitación, persona en otra cama
- En la misma cama

Baremo de calidad de sueño	
Sin problema de sueño	(<5)
Merece atención medica	(5-7)
Merece atención y tratamiento medico	(8-14)
Se trata de un problema de sueño grave	(>15)

Anexo 3: Validez del instrumento

Apellidos y nombres del juez validador.

Dr. Jorge Eloy Puma Chombo

DNI: 42717285

Especialidad del validador:

Doctor de educación

Maestro de Gestión de los servicios de la Salud

Especialista en Neurorrehabilitación

21 de mayo 2025



Firma del Experto Informante

Apellidos y nombres del juez validador.

Dr. Mirian Juvit Bejarano Ambrosio

DNI: 41677988

Especialidad del validador: Especialista en Terapia

Manual Ortopédico

21 de marzo 2025



Firma del Experto Informante

Apellido y nombre del juez validador.

Mg. Andy F. Arrieta Córdova

DNI: 10697600

Especialidad del validador:

Docencia y Gestión Universitaria

21 de marzo 2025



Firma del Experto Informante

Anexo 4: Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
CALIDAD DE VIDA	,436	45	,000	,583	45	,000
CALIDAD DE SUEÑO	,358	45	,000	,785	45	,000

Siendo la población mayor a 30 se utilizó la prueba de Kolmogorov- Smirnov obteniendo un p VALOR DE 0.000. Aceptamos la hipótesis alterna y rechazamos la nula de manera altamente significativa, además los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, aceptamos la estadística no paramétrica” Spearman”.

CONFIABILIDAD CUESTIONARIO DE SALUD SF-12

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	45	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	45	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,527	15

CONFIABILIDAD BAJA

CONFIABILIDAD INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	45	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	45	100,0

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,787	27

EXCELENTE CONFIABILIDAD

Anexo 5. Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 15 de septiembre del 2025.

Autor Responsable:
Shirley Raquel Zapata Sanchez

Exp. Nº: 2220-2025

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

Proyecto Titulado: "CALIDAD DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES DE UN CENTRO EDUCATIVO BASICO ESPECIAL, BARRIOS ALTOS, 2025". Versión Nro. 1, con fecha 05/09/2025.

El cual tiene como Autor(es) a:
Shirley Raquel Zapata Sanchez

La **APROBACIÓN** comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

- La **vigencia** de la aprobación es **24 meses** a partir de la emisión de este documento.
- Toda **enmienda** deberá presentarse al CIEIC-UPNW; el proyecto no podrá ejecutarse sin su aprobación previa.
- La constancia de aprobación por el CIEIC **no garantiza** la **aceptación** por parte de las **instituciones** donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,

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

Avenida Antagapá 440
Universidad Privada Norbert Wiener
Teléfono: 706-5555 anexo 3286-3287 Cel. 994513820
Correo: comite.etica@unwienner.edu.pe

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



"AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA"

mejor
educación
mejores
peruanos

CENTRO DE EDUCACION BASICA ESPECIAL



CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN

La Dirección del Centro Educativo Básico Especial "San Bartolomé", a cargo de la Dra. Jacqueline Milagros Tocre Fracchia, deja constancia que:

El bachiller en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, Shirley Raquel Zapata Sanchez, identificada con DNI N.º 77462175, ha solicitado autorización para la ejecución de actividades de campo vinculadas a su trabajo de investigación.

Luego de la evaluación correspondiente, esta Dirección autoriza el desarrollo del procedimiento de toma de muestras en los colaboradores del Centro Educativo Básico Especial "San Bartolomé", con fines exclusivamente académicos y científicos.

La ejecución de dichas actividades deberá realizarse en estricta observancia de los principios éticos, protocolos institucionales y normativa vigente, asegurando la confidencialidad de la información, así como la protección, integridad y bienestar de los participantes.

La presente autorización se otorga en el marco del proyecto de tesis titulado:

"CALIDAD DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES DE UN CENTRO EDUCATIVO BÁSICO ESPECIAL, BARRIOS ALTOS, 2025".

Se expide la presente constancia para los fines académicos que la interesada considere pertinentes y durante el periodo que resulte necesario para el desarrollo del estudio.

Barrios Altos, 15 de setiembre de 2025



Mg. Jacqueline Milagros Tocre Fracchia
INSPECTORA CEEB "SAN BARTOLOME"

Jacqueline Milagros Tocre Fracchia

Director

CEBE "San Bartolomé"

ANEXO 7. Reporte de similitud de Turnitin



10% 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

- 8% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% 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

- 8% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% 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	polodelconocimiento.com	2%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2019-12-19	1%
4	Internet	repositorio.uni.edu.pe	1%
5	Trabajos entregados	BENEMERITA UNIVERSIDAD AUTONOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on 2019-05-21	1%
6	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-21	<1%
8	Internet	www.revexneurociencia.com	<1%
9	Internet	www.unodc.org	<1%




10% 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

- 8%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 4%  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

- 8% Fuentes de Internet
- 2% Publicaciones
- 4% 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	polodelconocimiento.com	2%
2	Internet	alicia.concytec.gob.pe	1%
3	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2019-12-19	1%
4	Internet	repositorio.uni.edu.pe	1%
5	Trabajos entregados	BENEMÉRITA UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE PUEBLA BIBLIOTECA on 2019-05-21	1%
6	Internet	repositorio.upsc.edu.pe	<1%
7	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-21	<1%
8	Internet	www.revmexneurociencia.com	<1%
9	Internet	www.unodc.org	<1%
10	Internet	pre-cpel.usil.edu.pe	<1%
11	Internet	repositorio.usanpedro.edu.pe	<1%