



Universidad  
Norbert Wiener

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

**Tesis**

Nivel de sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al  
Centro Eipadin, Lima - 2025

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

**Presentado por:**

**Autora:** Santisteban Casimiro, Sol Angel

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0006-6328-6263>

**Asesor:** Mg. Arrieta Córdova, Andy Freud

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8822-3318>

**Lima – Perú**

**2026**

	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, Sol Angel Santisteban Casimiro egresado 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 “Nivel de sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025” Asesorado por el docente: Arrieta Córdova, Andy Freud DNI 10697600 ORCID0000-0002-8822-3318 tiene un índice de similitud de **12 (doce) %** con código :14912:547428565 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.



.....  
 Firma de autor 1  
 Sol Angel Santisteban Casimiro  
 DNI: 44800545

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma  
 Arrieta Córdova, Andy Freud  
 DNI: 10697600

Lima, 01 de diciembre de 2025

### **Dedicatoria**

“El presente trabajo de investigación se la dedico a mi familia y en especial a mis padres, quienes, con amor incondicional, esfuerzo y paciencia me dieron las herramientas para alcanzar mis metas. Gracias por ser mi mayor ejemplo de fortaleza, por enseñarme que los sueños se construyen con sacrificio y perseverancia, y por creer en mi incluso en los momentos en que dude. Este logro es tan mio como suyo.”

### **Agradecimientos**

En primer lugar, agradezco profundamente a Dios, por darme la fortaleza, la salud y la perseverancia necesarias para culminar esta etapa tan importante en mi vida.

A mi asesor por su paciencia, tiempo y dedicación me ayudo a poder culminar este proyecto de investigación.

Finalmente, a todas aquellas personas que, de uno u otra manera, me acompañaron en este camino, mi más sincero agradecimiento.

## ÍNDICE

Dedicatoria .....	2
Agradecimientos .....	3
Índice general .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Índice de tablas .....	5
Índice de figuras .....	6
Abstract.....	8
I. INTRODUCCION.....	9
II. METODOLOGIA.....	11
III. RESULTADOS .....	13
IV DISCUSION.....	16
V. CONCLUSIONES.....	18
VI. REFERENCIAS.....	19
VII. ANEXOS .....	23

## Índice de tablas

Tabla 1. <i>Características sociodemográficas</i> .....	13
Tabla 2. <i>Frecuencia de sobrecarga y calidad de sueño</i> .....	13
Tabla 3. <i>Niveles de sobrecarga y calidad de sueño</i> .....	14
Tabla 4. <i>Relación entre el nivel de sobrecarga con sus dimensiones y calidad de sueño</i> .....	15

## Índice de figuras

Figura 1. <i>Sobrecarga</i> .....	14
Figura 2. <i>Calidad de sueño</i> .....	14

## Nivel de sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025

### Level of overload and sleep quality in caregivers of children attending the Eipadin Center, Lima - 2025

**Autora y filiación:** Bachiller Sol Angel Santisteban Casimiro del Programa Académico de Terapia Física y Rehabilitación, Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Privada Norbert Wiener, Lima, Perú.

#### 7. Resumen

**Objetivo:** “Determinar la relación entre nivel de sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños con discapacidad del centro Eipadin, lima -2025”. **Metodología:** Se utilizó instrumentos validados como la escala de Zarit para medir la sobrecarga y el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh para la segunda variable. Estudio hipotético - deductivo, con enfoque cuantitativo, de tipo aplicada y de diseño no experimental. La muestra fue de 67 cuidadores de niños que asisten al centro de neuropediatría. Resultados: Se obtuvo una edad media de 29,34 años, predominó el sexo femenino (71,6%), en cuanto a la sobrecarga se obtuvo una sobrecarga intensa (78,1%), sobrecarga ligera (20,9%) y ausencia de sobrecarga (3%). Respecto a la calidad de sueño, requiere atención y tratamiento (43,3%), requiere atención médica (41,8%) y sin problemas de sueño (14,9 %). **Conclusiones:** existe una relación negativa entre la sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima – 2025.

**Palabras claves:** cuidadores, sobrecarga, calidad de sueño.

**Abstract**

**Objective:** To determine the relationship between caregiver burden and sleep quality in caregivers of children with disabilities at the Eipadin Center, Lima, Peru, 2025.

**Methodology:** Validated instruments such as the Zarit Burden Interview were used to measure caregiver burden, and the “Pittsburgh Sleep Quality Index was used to measure sleep quality”. This was a hypothetical-deductive study with a quantitative, applied, and non-experimental design. The sample consisted of 67 caregivers of children who attend the neuropsychiatry center. **Results:** The mean age was 29.34 years, with a predominance of females (71.6%). Regarding caregiver burden, the results showed intense burden (78.1%), mild burden (20.9%), and no burden (3%). Regarding sleep quality, 43.3% required attention and treatment, 41.8% required medical attention, and 14.9% had no sleep problems. **Conclusions:** There is a negative relationship between overload and sleep quality in caregivers of children attending the Eipadin Center, Lima – 2025.

**Keywords:** caregivers, workload, sleep quality.

## **I. INTRODUCCION**

El cuidado de niños con discapacidad constituye una labor demandante que puede afectar de manera significativa la salud física y mental de quienes la realizan. Los cuidadores suelen enfrentarse a exigencias constantes que incrementan el estrés y la sobrecarga. (1) En diversos países, especialmente aquellos con altos ingresos, una gran proporción del cuidado recae sobre familiares directos; en Estados Unidos más del 75% de cuidadores de personas con discapacidad son miembros de la familia. La discapacidad grave se caracteriza por un alto nivel de dependencia, afectando entre 110 y 190 millones de personas a nivel global (2). En este contexto, estudiar las condiciones del cuidador y los factores asociados a su bienestar se vuelve esencial para garantizar la calidad del cuidado brindado y prevenir el deterioro de su salud. La sobrecarga del cuidador es un fenómeno ampliamente documentado, entendido como el impacto físico, emocional y social que experimenta la persona encargada de un dependiente (3). Los tipos de cuidadores se distinguen según el nivel de apoyo que requieren las personas con dependencia, lo que hace necesario recurrir a cuidadores, ya sean formales profesionales capacitados o informales, generalmente integrantes del entorno familia (4) Respecto a la calidad del sueño, definida como la percepción del descanso adecuado que permite el funcionamiento diurno (5). Las alteraciones del sueño se han convertido en un problema significativo en salud pública. Durante la pandemia, más del 35% de los adultos presentó insomnio y otros síntomas como depresión, ansiedad y cefalea (6). Para un adecuado desempeño físico y mental, los adolescentes entre 13 y 18 años deberían dormir entre 8 y 10 horas cada noche (7). El sueño se divide en dos fases: NREM y REM. La fase NREM incluye tres etapas: sueño ligero, relajación con descenso de la temperatura corporal y sueño profundo, que es la etapa más reparadora. Luego aparece la fase REM, caracterizada por movimientos oculares rápidos, mayor actividad cerebral y la aparición de la mayoría de los sueños.

Esta fase, cuyos ciclos duran entre 10 y 20 minutos y se intensifican al final de la noche, es esencial para la regulación emocional y la consolidación de la memoria y el aprendizaje

(8). Un estudio realizado con 34 946 adultos de 39 países reveló que el 62% de los participantes refería dormir bien, mientras que el 38% presentaba dificultades; además, se observó un incremento de problemas de sueño entre 2021 y 2025 (del 35% al 38%)

(9). Por otra parte, en otro trabajo realizado en Quito, Ecuador, aplicando la Escala de Sobrecarga de Zarit, se encontró que el 91,4% de los cuidadores presentaba una sobrecarga intensa, asociada al temor por el futuro del familiar, la dependencia excesiva, ingresos insuficientes y pérdida de privacidad (10). Torres (11) evaluó el nivel de sobrecarga en cuidadores de niños con autismo del distrito de Chorrillos utilizando la Escala de Zarit en una muestra de 52 participantes. Sus hallazgos indicaron que la mayoría no presentaba niveles relevantes de sobrecarga; sin embargo, un 7,7% de los cuidadores sí evidenció una sobrecarga intensa. Por su parte, Yupanqui (12) analizó la asociación entre la discapacidad por dolor lumbar y la sobrecarga, trabajando con una muestra de 80 participantes. El estudio reportó una correlación moderada entre ambas variables ( $\rho = 0.430$ ), lo que permitió concluir que la relación encontrada es estadísticamente significativa.

Finalmente, en Perú, el 57% de los adultos afirma haber reducido sus horas de sueño debido al uso de dispositivos electrónicos, ubicando al país en el puesto 15 de 39 a nivel mundial. Asimismo, entre el 25% y el 35% de adultos presentan síntomas de insomnio, lo que se manifiesta en irritabilidad, fatiga, somnolencia diurna y alteraciones del estado de ánimo (13). Considerando que los cuidadores suelen experimentar altos niveles de estrés debido a las exigencias de su rol, se plantea como objetivo de esta investigación “Determinar la relación entre el nivel de sobrecarga y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadín, Lima – 2025”

## II. METODOLOGIA

La investigación se desarrolló empleando el método hipotético - deductivo, bajo un enfoque cuantitativo y con un diseño de investigación aplicada. En ese sentido, se trató de un estudio no experimental, de tipo relacional y con un corte transversal (14). La investigación se llevó a cabo en el centro “EIPADIN”, ubicado en la avenida Primavera 607, en el distrito de San Borja, Lima, y se trabajó con una muestra conformada por 67 adultos. Formaron parte del estudio aquellos cuidadores mayores de edad, entre 20 y 60 años, que aceptaron participar y completaron la encuesta correspondiente. Por el contrario, se excluyó a los cuidadores que consumían fármacos para dormir, presentaban cuadros musculoesqueléticos agudos, habían sido sometidos recientemente a intervenciones quirúrgicas o padecían patologías como artrosis o artritis.

La sobrecarga del cuidador se evaluó con la Escala de Zarit y la calidad de sueño mediante la Escala de Pittsburgh (PSQI). La Escala de Zarit cuenta con respaldo psicométrico, mostrando una sensibilidad del 88,2%, una especificidad del 92,3% y una adecuada fiabilidad interna, con un alfa de Cronbach de 0,812 reportado por Torres. (11) La validación nacional del Índice de Pittsburgh, realizada por Solís, Robles y Agüero en Lima con participantes de 18 a 98 años mediante aplicación virtual, reportó resultados favorables. La validez de constructo explicó el 60,2% de la varianza total, lo que respalda la adecuada estructura interna del instrumento (15). Asimismo, estudios previos han demostrado una fiabilidad aceptable; Tena (16) informó un alfa de Cronbach de 0,791, que confirma su consistencia en la medición.

El análisis de datos se llevó a cabo utilizando el programa SPSS versión 27, empleando previamente una base de datos elaborada en Excel. Se registraron los puntajes de la Escala de Zarit para medir la sobrecarga del cuidador y del Índice de Pittsburgh para evaluar la

calidad de sueño. Tras una doble verificación durante el proceso de digitación y la correspondiente depuración, se minimizaron posibles errores en la base de datos. Se elaboró una descripción general de las variables y de las puntuaciones obtenidas en ambas escalas, calculándose los promedios y sus desviaciones estándar. La normalidad de las distribuciones se verificó mediante la prueba de Kolmogórov-Smirnov. Asimismo, se aplicaron pruebas de correlación utilizando el coeficiente de Spearman. Se estableció como criterio de significancia estadística un valor de  $p < 0,05$ .

Finalmente, la Universidad Norbert Wiener, a través de su Comité de Ética, revisó y aprobó el estudio, complementando el proceso con la verificación de similitud mediante el software TURNITIN. Asimismo, se obtuvo la autorización de la dirección del Centro “EIPADIN” para la ejecución de la investigación. Toda la información recopilada fue resguardada de manera confidencial, quedando bajo custodia exclusiva del investigador principal, sin ser divulgada a terceros. El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos establecidos en la declaración de Helsinki, garantizando la no maleficencia, la autonomía y la equidad hacia los participantes. Del mismo modo, se cumplieron los lineamientos y protocolos estándar de investigación, en concordancia con la legislación sanitaria vigente en el Perú (17).

### III. RESULTADOS

**Tabla 1.** *Características sociodemográficas*

<b>Variables cuantitativas</b>	<b>N</b>	<b>Media</b>	<b>D.E.</b>
Edad	67	29,34	4,87
<b>Variables cualitativas</b>	<b>Frecuencia</b>		<b>Porcentaje</b>
Sexo	Femenino	48	71,6%
	Masculino	19	28,4%
Total		67	100,0%

La edad promedio de los cuidadores fue 29,34 años desviación estándar de 4,87, mientras que sexo, sobresalió en mayor número de participación femenina (71,6%) en comparación al de los hombres (28,4%).

**Tabla 2.** *Frecuencia de sobrecarga y calidad de sueño*

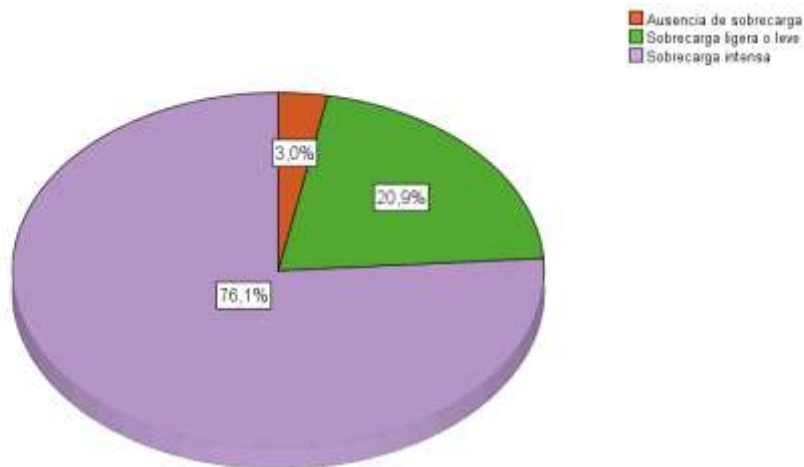
<b>Variable</b>	<b>Media</b>	<b>Desviación estándar</b>	<b>Mínimo</b>	<b>Máximo</b>
Escala de Zarit	60,73	6,784	45	74
Cuestionario de Pittsburgh	7,15	2,482	3	13

La evaluación de los resultados reveló que las puntuaciones de Escala de Zarit mostraron promedio de 60.73 DE = 6.784 con valores desde 45 hasta 74 puntos. Respecto al Cuestionario de Pittsburgh, la media fue de 7.15 ± 2.482 con intervalo de 3 a 13 puntos.

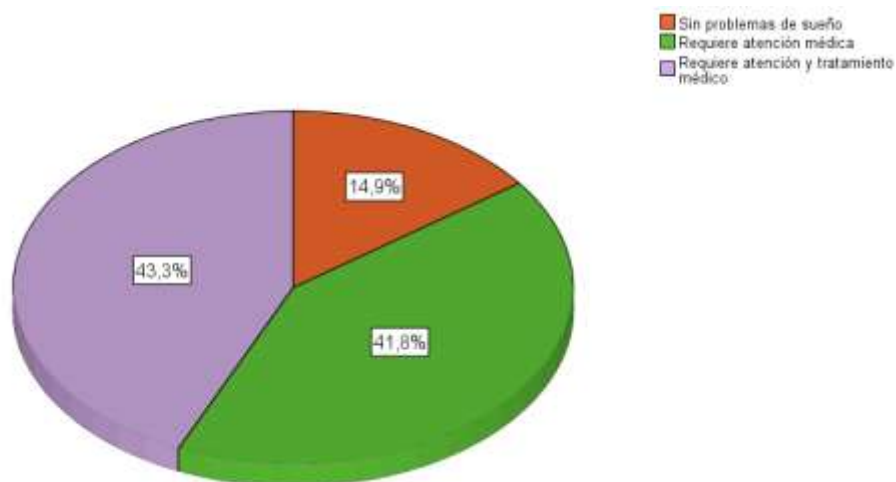
**Tabla 3.** *Niveles de sobrecarga y calidad de sueño*

<b>Variable</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	
Ausencia de sobrecarga	2	3,0	
Sobrecarga	Sobrecarga leve	14	20,9
	Sobrecarga intensa	51	78,1
Calidad de sueño	Sin problemas de sueño	10	14,9
	Requiere atención médica	28	41,8
	Requiere atención y tratamiento médico	29	43,3

**Figura 1. Sobrecarga**



**Figura 2. Calidad de sueño**



Destaco una sobrecarga intensa (78,1%) seguida sobrecarga ligera (20,9%) y tan solo 3,0% presentaron ausencia. Por otro lado, el nivel de calidad de sueño, sobresalió que requiere atención y tratamiento médico (43,3%) continuando con aquellos que requieren atención médica (41,8%) y sin problemas de sueño (14,9%).

**Tabla 4.** *Relación entre el nivel de sobrecarga con sus dimensiones y calidad de sueño*

	<b>N</b>	<b>Sobrecarga</b>	<b>Dimensión física</b>	<b>Dimensión emocional</b>	<b>Dimensión social</b>
<b>Calidad de sueño</b>	Rho de Spearman	-,531	-,611	-,419	-,357
	Sig. (bilateral)	,000	,000	,000	,002

Se reveló por medio del Rho Spearman la existencia de relaciones inversas, estadísticamente significativas, entre la sobrecarga percibida y la calidad del sueño (-0,531). En cuanto a la dimensión física de la sobrecarga (Rho = -0.611), emocional (-0.419) y social (-0.357).

#### **IV. DISCUSION**

El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre el nivel de sobrecarga y la calidad del sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin. Los resultados mostraron una correlación negativa moderada ( $\rho = -0.531$ ;  $p = 0.000$ ), indicando que, a mayor sobrecarga, menor es la calidad del sueño. Estos hallazgos coinciden con los reportados por Meléndez et al. (18), quienes identificaron una relación similar ( $\rho = -0.563$ ), demostrando una asociación significativa entre la sobrecarga y la calidad de vida. En conjunto, estos resultados evidencian que la experiencia de sobrecarga que enfrentan los cuidadores repercute de manera importante en su descanso nocturno y en diversas dimensiones de su vida diaria

La población de estudio estuvo compuesta por individuos cuyas edades estuvieron entre los 20 y los 60 años, cuya media fue de 29,34 años. El sexo femenino predominó (71,6%). Este rango etario es similar al reportado por Poceros (19), quienes encontraron que el En cuanto a los resultados, los integrantes tenían una edad media de 45.4 (DE= 12.8), con una mayoría femenina (78.3%) y el 53.3% había terminado la secundaria En ambos estudios se observa que los participantes correspondieron principalmente a adultos.

En cuanto al nivel de sobrecarga en los cuidadores de niños, los resultados evidenciaron que el 78,1% presentaba una sobrecarga intensa. Estos hallazgos se alinean con lo reportado por Abril y Toapanta (20), quienes encontraron que el 91,4% de los participantes de su estudio también experimentaba una sobrecarga elevada. En ambos casos, se destaca la presencia predominante de emociones asociadas al temor por el futuro del familiar, lo que refuerza la importancia de atender el impacto emocional que conlleva el rol de cuidado.

Con lo que respecta a la calidad de sueño de los cuidadores, requiere atención y tratamiento médico (43,3%), continuando con aquellos que requieren atención médica

(41,8%) y sin problemas de sueño (14, 9%).el trabajo discrepa con la investigación desarrollada por Gonzalez (21) donde sus hallazgos indicaron que 31 de los 33 pacientes (93.94%) resultaron con pobre calidad de sueño puntaje medio del índice de calidad de sueño de Pittsburgh fue de 9.8 (DE  $\pm$ 3.7). Creemos que estas similitudes nos llegan a sugerir poca variabilidad poblacional, y esto posiblemente asociada a características sociodemográficas y factores contextuales propios.

En relación con el nivel de sobrecarga en su dimensión física y la calidad del sueño en los cuidadores de niños, se identificó una correlación negativa moderada de  $r = -0,611$  ( $p = 0,000$ ) según el coeficiente de Spearman. Este resultado indica que, a mayor sobrecarga física, peor es la calidad del sueño. Estos hallazgos guardan coherencia con el estudio de Yupanqui (12), quien reportó una asociación entre la discapacidad por dolor lumbar y la sobrecarga, con un coeficiente rho de 0,350, lo que evidencia una asociación positiva entre ambas variables en su población de estudio.

En cuanto al nivel de sobrecarga en su dimensión emocional y la calidad del sueño de los cuidadores, se halló una correlación negativa moderada de  $-0,419$ , según el coeficiente de Spearman. Este hallazgo guarda relación con lo reportado por Yupanqui (12), quien obtuvo un coeficiente de  $r = 0,280$ , indicando una correlación positiva baja. Asimismo, el valor de  $p = 0,00$ , inferior al nivel de significancia  $\alpha = 0,05$ , confirmó la existencia de una relación estadísticamente significativa. En conjunto, estos resultados sugieren que un mayor nivel de sobrecarga emocional podría repercutir negativamente en la calidad del sueño de los cuidadores.

En relación con el nivel de sobrecarga, según su dimensión social, y la calidad del sueño en cuidadores de niños, se identificó una correlación negativa baja  $-,357$  según el coeficiente de Spearman, coincide con la investigación de Yupanqui (12) donde logró

encontrar un nivel de  $r = 0.240$ , lo cual demuestra una relación negativa baja. Por lo tanto, se ratifica que la sobrecarga en el ámbito social estaría relacionada con la calidad del sueño

## V. CONCLUSIONES

De acuerdo al análisis realizado en nuestro estudio, concluimos que:

- Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de sobrecarga y la calidad de sueño en cuidadores de niños con discapacidad del centro Eipadin Lima -2025.
- De acuerdo a las características sociodemográficas reportadas, se concluye que la mayoría de los participantes del estudio fueron del sexo femenino con una edad media de 29,34 años.
- De acuerdo con el nivel de sobrecarga en cuidadores de niños, se concluye que la mayoría de los participantes del estudio tuvieron sobrecarga intensa
- De acuerdo con la calidad de sueño de los cuidadores de niños, se concluye que la mayoría de los participantes del estudio requieren atención y tratamiento médico.
- Se muestra que si existe relación entre el nivel de sobrecarga con su dimensión físico y la calidad de sueño en cuidadores de niños.
- Se muestra que si existe relación entre el nivel de sobrecarga con su dimensión emocional y la calidad de sueño en cuidadores de niños.
- Se concluye si existe relación entre el nivel de sobrecarga con su dimensión social y la calidad de sueño en cuidadores de niños

## VI. REFERENCIAS:

1. Abeasi D, Nkosi N, Badoe E, Adjeman J. Caring by default: experiences of caregivers of children with developmental disabilities in Ghana mirrored in the context of the stress process model. BMC Nursing [Internet]. 15 de julio de 2024;23(1). Disponible en: doi: [10.1186/s12912-024-02142-1](https://doi.org/10.1186/s12912-024-02142-1)
2. Gómez A, Peñas O, Parra E. Caracterización y condiciones de los cuidadores de personas con discapacidad severa en Bogotá. Revista de Salud Pública [Internet]. 27 de junio de 2016;18(3):367. Disponible en: <https://doi.org/10.15446/rsap.v18n3.53048>
3. García G, García M, Beltrán V, Patiño M. Características del cuidador familiar del niño con discapacidad intelectual: una revisión integradora. SANUS [Internet]. 28 de junio de 2022;7:e287. Disponible en: <https://doi.org/10.36789/revsanus.vi1.287>
4. Torres B, Agudelo M, Pulgarin M. Factores asociados a la sobrecarga en el cuidador primario. Medellín, 2017. Univ. Salud. 2018;20(3):261-269. DOI: <http://dx.doi.org/10.22267/rus.182003.130>
5. Nelson K, Davis J, Corbett C. Sleep quality: An evolutionary concept analysis. Nurs Forum. 2022 Jan;57(1):144-151. doi: 10.1111/nuf.12659. Epub 2021 Oct 5. PMID: 34610163.
6. Azad M, Fraser K, Rumana N, Abdullah AF, Shahana N, Hanly P. Sleep Disturbances among Medical Students: A Global Perspective. Journal Of Clinical Sleep Medicine [Internet]. 14 de enero de 2015;11(01):69-74. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC4265662/>
7. Aquino L, Medina M, Leveau C, Mamani M. Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución

- educativa estatal. Anales de la Facultad de Medicina [Internet]. 8 de febrero de 2022;82(4). Disponible en: [doi.org/10.15381/anales.v82i4.20409](https://doi.org/10.15381/anales.v82i4.20409)
8. Patel A, Reddy V, Shumway K, Araujo J. Physiology, sleep stages [Internet]. StatPearls - NCBI Bookshelf. 2024. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK526132/>
  9. Espinoza A. La calidad del sueño empeoró en Perú: las preocupantes razones que ponen al país entre los casos más críticos del mundo. Infobae [Internet]. 13 de mayo de 2025; Disponible en: <https://www.infobae.com/peru/2025/05/13/la-calidad-del-sueno-empeoro-en-peru-las-preocupantes-razones-que-ponen-al-pais-entre-los-casos-mas-criticos-del-mundo/>
  10. Suarez I, Beltrán R. Síndrome de sobrecarga del cuidador de personas con discapacidad. Sapienza International Journal Of Interdisciplinary Studies [Internet]. 30 de noviembre de 2022;3(8):156-66. Disponible en: <https://journals.sapienzaeditorial.com/index.php/SIJIS/article/view/570>
  11. Torres K. Nivel de sobrecarga en cuidadores de niños y niñas de 3 a 12 años con Trastorno del Espectro Autista – Chorrillos, 2022. 2024. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/69898330-96c7-48a9-8419-16c0d740411d/content>
  12. Torres A. Discapacidad por dolor lumbar y sobrecarga en cuidadores de niños con discapacidad del cebe Lurín, 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/13689>
  13. Ministerio de Salud. Se estima que alrededor del 35% de peruanos adultos padece de insomnio. Nota de prensa. 2005. Disponible en:

<https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/42685-se-estima-que-alrededor-del-35-de-peruanos-adultos-padece-de-insomnio>

14. Calle S. Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. Ciencia Latina [Internet]. 31 de julio de 2023 [citado 29 de agosto de 2025];7(4):1865-79. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/7016>
15. Luna Y, Robles Y, Agüero Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana: Publicado: 5 de enero de 2016. Anales de Salud Mental [Internet]. 2023 Oct. 24 [cited 2025 Sep. 4];31(2): Páginas: 23-30. <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91>
16. Tena L. Discapacidad por dolor cervical, discapacidad por dolor lumbar y calidad de sueño en estudiantes de segundo a sexto ciclo de Ingeniería Ambiental de una universidad privada de San Juan de Lurigancho, 2024. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/12598>
17. Congreso de la República. Ley N.ª 31675. Texto consolidado. 2023 [Internet]. [citado el 20 de noviembre de 2025]. Disponible en: [https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2021\\_2026/ADLP/Texto\\_Consolidado/31675-TXM.pdf](https://leyes.congreso.gob.pe/Documentos/2021_2026/ADLP/Texto_Consolidado/31675-TXM.pdf)
18. Meléndez I, García E, Berrios A, Cabascango C, Pérez A. Relación entre el Estado Emocional y la Sobrecarga en Cuidadores de Personas con Discapacidad. Med. segur. trab. [Internet]. 2025 Mar; 71(278): 6-19. Disponible en: <https://dx.doi.org/10.4321/s0465-546x2025000100001>
19. Peceros M. Sobrecarga y calidad de vida en cuidadores de niños con trastornos del neurodesarrollo C. E. B. E. Manuel Duato, Lima, 2023. Disponible en: [https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16702/1/IV\\_FCS\\_502\\_TE\\_Peceros\\_Rojas\\_2025.pdf](https://repositorio.continental.edu.pe/bitstream/20.500.12394/16702/1/IV_FCS_502_TE_Peceros_Rojas_2025.pdf)

20. Toapanta S, Beltrán A. Síndrome de sobrecarga del cuidador en personas con discapacidad. *Sapienza Rev Int Estud Interdiscip.* 2022;3(8):156-66.  
Disponible en: <https://doi.org/10.51798/sijis.v3i8.570>
21. Gonzalez G. Sobrecarga del cuidador primario informal relacionada a la calidad de sueño en el adulto mayor con pluripatología que acude a la consulta externa de geriatría del Hospital Central Dr. Ignacio Morones Prieto [Internet]. 2024. Disponible en: <https://repositorioinstitucional.uaslp.mx/xmlui/handle/i/8505>

## VII. ANEXOS

### Anexo 1: Matriz de consistencia

“NIVEL DE SOBRECARGA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES DE NIÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO EIPADIN, LIMA - 2025”

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	VARIABLES	Diseño Metodológico
<p><b>Problema General</b></p> <p>¿cuál es la relación entre el nivel de sobrecarga y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>¿cuáles son las características sociodemográficas de los cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima – 2025?</p> <p>¿cuál es el nivel de sobrecarga en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima – 2025?</p> <p>¿cuál es la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima – 2025?</p> <p>¿cuál es la relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión físico y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025?</p> <p>¿cuál es la relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión emocional y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre el nivel de sobrecarga y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>Describir son las características sociodemográficas de los cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025</p> <p>Identificar el nivel de sobrecarga en cuidadores de niños que asisten al centro Eipadin, Lima – 2025.</p> <p>Identificar la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima – 2025.</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión físico y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión emocional y la calidad de sueño</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Hi: Existe relación entre el nivel de sobrecarga y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>Ho: NO Existe relación entre el nivel de sobrecarga y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>Hi1: Existe relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión físico y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>Ho1: NO Existe relación entre el nivel de sobrecarga</p>	<p><b>Sobrecarga</b></p> <p>Sobrecarga física</p> <p>Sobrecarga emocional</p> <p>Sobrecarga social</p> <p><b>Calidad de sueño</b></p> <p>-Calidad subjetiva de sueño.</p> <p>-Latencia de sueño.</p> <p>-Duración del sueño.</p> <p>-Eficacia del sueño habitual.</p> <p>-Perturbación</p>	<p><b>METODO:</b></p> <p>Hipotético-deductivo</p> <p><b>ENFOQUE:</b></p> <p>Cuantitativo</p> <p><b>TIPO:</b> aplicada</p> <p><b>DISEÑO:</b> no experimental</p> <p><b>CORTE:</b> transversal</p> <p><b>POBLACIÓN:</b> 80 adultos</p> <p><b>MUESTRA:</b> 67 adultos</p> <p><b>MUESTREO:</b> No</p>

<p>¿cuál es la relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión social y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025?</p>	<p>en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>Identificar la relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión social y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p>	<p>según su dimensión físico y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>Hi2: Existe relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión emocional y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>Ho2: NO Existe relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión emocional y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>Hi3: Existe relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión social y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p> <p>-Ho3: NO Existe relación entre el nivel de sobrecarga según su dimensión social y la calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025.</p>	<p>del sueño.</p> <p>-Uso de medicación</p> <p>-Disfunción diurna</p>	<p>probabilístico por conveniencia</p>
---	--	--	---	--

## Anexo2: Instrumentos

### FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

“NIVEL DE SOBRECARGA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES DE NIÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO EIPADIN, LIMA - 2025”

Fecha: \_\_\_/\_\_\_/\_\_\_

#### I: DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Edad: ..... Género.....

#### II ESCALA DE ZARIT

	Pregunta	Nunca 0	Rara vez 1	Algunas veces 2	Bastantes veces 3	Casi siempre 4
1	¿Siente que su familiar le pide más ayuda de la que realmente necesita?					
2	¿Siente que debido al tiempo que dedica a su familiar ya no dispone de tiempo suficiente para usted?					
3	¿Siente estrés por tener que cuidar a su familiar junto con otras responsabilidades (trabajo, familia)?					
4	¿Siente vergüenza por la conducta de su familiar?					
5	¿Se siente enfadado cuando está cerca de su familiar?					
6	¿Cree que la situación actual afecta negativamente su relación con amigos y otros familiares?					
7	¿Tiene miedo por lo que le espera a su familiar en el futuro?					
8	¿Siente que su familiar depende de usted?					
9	¿Se siente tenso cuando tiene que estar junto a su familiar?					

10	¿Cree que su salud ha empeorado por cuidar a su familiar?					
11	¿Siente que ha perdido el control sobre su vida desde que su familiar se enfermó?					
12	¿Desea poder delegar la responsabilidad de cuidar a su familiar a otra persona?					
13	¿Se siente inseguro sobre lo que debería hacer con su familiar?					
14	¿Cree que no tiene la vida privada que desearía debido a su familiar?					
15	¿Cree que su vida social se ha visto afectada por tener que cuidar a su familiar?					
16	¿Siente que no dispone de suficiente dinero para cuidar a su familiar, además de cubrir otros gastos?					
17	¿Siente que su familiar espera que usted le cuide, como si fuera la única persona en quien puede confiar?					
18	¿Siente que será incapaz de seguir cuidando a su familiar por mucho más tiempo?					
19	¿Siente que debería hacer más de lo que hace por su familiar?					
20	¿Se siente incómodo al invitar amigos a casa debido a su familiar?					
21	¿Se siente agotado cuando va a dormir por la noche?					
22	¿Siente que su vida está en conflicto por tener que cuidar a su familiar?					

PUNTUACIÓN	CLASIFICACIÓN
Ausencia de sobrecarga	$\leq 46$
Sobrecarga ligera o leve	47-55
Sobrecarga intensa	$\geq 56$

### III. CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Los 19 Items auto-evaluados se combinan entre sí para formar siete «componentes» de puntuación, cada uno de los cuales tiene un rango entre 0 y 3 puntos. En cualquier caso, una puntuación de 0 puntos indica que no existe dificultad, mientras que una puntuación de 3 indica una severa dificultad. Los siete componentes entonces se suman para rendir una puntuación global, que tiene un rango de 0 a 21 puntos.

1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en que se acuesta: /\_\_/\_/

2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? /

Escriba el tiempo en minutos: \_\_/\_/\_/

3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual de levantarse: /\_\_/\_/

4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por la noche?

Escriba la hora que crea que durmió: /\_\_/\_/

5. En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de.....

	<b>0. Ninguna vez es las últimas 4 semanas</b>	<b>1. Menos de una vez a la semana</b>	<b>2. Uno o dos veces a la semana</b>	<b>3. tres o más veces a la semana</b>	<b>No responde</b>
a. ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora?					
b. ¿Despertar durante la noche o a la madrugada?					
c. ¿Tener que levantarse temprano para ir al baño?					
d. ¿No poder respirar bien?					
e. ¿Toser o roncar ruidosamente?					
f. ¿Sentir frío?					

g. ¿Sentir demasiado calor?					
h. ¿Tener pesadillas o “malos sueños”?					
i. ¿Sufrir dolores?					
j. Otras razones (Especifique):					

**6. En las 4 últimas semanas (marcar la opción más apropiada)**

	<b>0. Ninguna vez en las 4 últimas semanas</b>	<b>1. Menos de una vez a la semana</b>	<b>2. Uno o dos veces a la semana</b>	<b>3. Tres o más veces a la semana</b>	<b>No responde</b>
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?					
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?					

**7. En las últimas semanas (marcar la opción más apropiada)**

	<b>0. Ninguna vez en las 4 últimas semanas</b>	<b>1. Menos de una vez a la semana</b>	<b>2. Uno o dos veces a la semana</b>	<b>3. Tres o más veces a la semana</b>	<b>No responde</b>
¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño) cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					
¿Ha representado para usted mucho problema “El “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					

**8. En las últimas semanas (marcar la opción más apropiada)**

	<b>Nada</b>	<b>Poco</b>	<b>Regular o moderado</b>	<b>Mucho o bastante</b>
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				

¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?				
--	--	--	--	--

**9. En las últimas semanas (marcar la opción más apropiada)**

	<b>Bastante bueno</b>	<b>Bueno</b>	<b>Malo</b>	<b>Bastante malo</b>
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				

### **Anexo 3: Validez de Instrumentos**

#### **CARTA DE PRESENTACIÓN**

Mg.

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que, siendo Bachiller en terapia física y rehabilitación, requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación con la cual optaré el Título Profesional en Terapia Física y Rehabilitación.

El título nombre de mi proyecto de investigación es NIVEL DE SOBRECARGA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES DE NIÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO EIPADIN, LIMA - 2025”, siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia como investigador.

El expediente de validación que le hago llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Definiciones conceptuales de las variables y dimensiones.
- Matriz de operacionalización de las variables
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración, me despido de Usted, no sin antes agradecer por la atención que dispense a la presente.

Atentamente



**Sol Angel Santisteban Casimiro**

**D. N. I: 44800545**

## CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DE LOS INSTRUMENTOS

**TITULO: NIVEL DE SOBRECARGA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES  
DE NIÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO EIPADIN, LIMA - 2025**

N°	Dimensiones	Pertinencia		Relevancia		Claridad		Sugerencia
<b>VARIABLE: SOBRECARGA</b>								
	<b>DIMENSION 1:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Sobrecarga física</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
	<b>DIMENSION 2:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Sobrecarga emocional</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
	<b>DIMENSION 3:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Sobrecarga social</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
<b>VARIABLE: CALIDAD DE SUEÑO</b>								
	<b>DIMENSIÓN 1:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Calidad subjetiva del sueño</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
	<b>DIMENSIÓN 2:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Latencia de Sueño</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
	<b>DIMENSIÓN 3:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Duración del Sueño</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
	<b>DIMENSIÓN 4:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Eficiencia de sueño</b>							
	<b>DIMENSIÓN 5:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Habitual Perturbación del sueño</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
	<b>DIMENSIÓN 6:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Uso de medicación para dormir</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		
	<b>DIMENSIÓN 7:</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>	
	<b>Disfunción Diurna</b>	<b>x</b>		<b>x</b>		<b>x</b>		

**1 pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

**3 claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Es pertinente el instrumento

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad: es aplicable en el estudio, relevante

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Pizarro Gozar Tobias Tomas

DNI: 04642562

Especialidad del validador:

  
Firma del experto Informante  
-----  
Mg. TOMAS PIZARRO GOZAR  
Terapia Física y Rehabilitación  
Esp. Terapia Manual Ortopédica  
C.T.M.P. 0925 • RNE: 00437

18 de noviembre del 2025

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Aplicación solo para este estudio

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador: Cerdán Cueva, Hugo Javier

DNI: 41330799

Especialidad del validador:



.....  
Mg. HUGO JAVIER CERDÁN CUEVA  
Licenciado Terapia Física y Rehabilitación  
Magister Terapia Manual Ortopédica  
Especialista Terapia Manual Ortopédica  
C.T.M.P. 6142 R.N.E. 0011

---

Firma

20 de noviembre del 2025

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

**Opinión de aplicabilidad:**

Aplicable

Aplicable después de corregir

No aplicable

**Apellidos y nombres del juez validador:**

**Mg:** Luis Ysmael Cuya Chumpitaz

**DNI:** 08843049

**Especialidad del validador:**

22 de setiembre del 2025

  
Firma del experto informante  
Dr. Luis Ysmael Cuya Chumpitaz  
Tecnólogo Médico - Fisioterapeuta  
DNI 08843049  
CTMP 2994

#### Anexo 4: Confiabilidad de los instrumentos

Nivel de confiabilidad del Cuestionario de Zarit

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{vt} \right] = 0.815$$

##### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,815	22

Nivel de confiabilidad del Cuestionario de Pittsburgh

$$\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum Vi}{vt} \right] = 0.961$$

##### Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,961	22

### Prueba de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Sobrecarga	0.057	67	0.003	0.621	67	0.206
Calidad de sueño	0.126	67	0.021	0.657	67	0.141
Dimensión física	0.072	67	0.000	0.429	67	0.052
Dimensión emocional	0.141	67	0.001	0.626	67	0.237
Dimensión social	0.163	67	0.014	0.219	67	0.009

a. Corrección de significación de Lilliefors

## Anexo 5: Aprobación por el Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

### CONSTANCIA DE APROBACIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Lima, 27 de octubre del 2025.

Autor Responsable:  
**SOL ANGEL SANTISTEBAN CASIMIRO**

Exp. Nº: 2416-2025

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: **"NIVEL DE SOBRECARGA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES DE NIÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO EIPADIN, LIMA - 2025"**

Versión Nro. 2, aprobada por el asesor en fecha 23/10/ 2025.

El cual tiene como Autor(es) a:  
**SOL ANGEL SANTISTEBAN CASIMIRO**

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

## Anexo 6: Aceptación de Permiso



### CONSTANCIA DE TOMA DE MUESTRA

Sr. Darwin Espinoza Pacheco  
Gerente general del Centro Eipadin

Deja en constancia que:

El bachiller en Tecnología Médica en Terapia Física y Rehabilitación, identificada con DNI: 44800545, Sol Angel Santisteban Casimiro respecto a lo solicitado se le brinda la autorización de poder realizar la toma de muestra a los cuidadores de los niños del Centro Eipadin para el proyecto de tesis titulada: "NIVEL DE SOBRECARGA Y CALIDAD DE SUEÑO EN CUIDADORES DE NIÑOS QUE ASISTEN AL CENTRO EIPADIN, LIMA - 2025"

Se expide la presente constancia a solicitud del interesado.

San Borja, 30 octubre del 2025

Lic. Darwin Espinoza Pacheco  
DNI: 10764808  
CTMP:6279  
Gerente General

## **Anexo 7: Formato de consentimiento informado**



### **CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN**

Instituciones : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador : Sol Angel Santisteban Casimiro

Título : Nivel de sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025

#### **INVITACIÓN**

Estamos invitando a usted a participar en un estudio denominado: Nivel de sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025

#### **INFORMACIÓN**

##### **2.1 Propósito del estudio**

Este es un estudio desarrollado por el bachiller investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, El propósito de este estudio es: Nivel de sobrecarga y calidad de sueño en cuidadores de niños que asisten al Centro Eipadin, Lima - 2025, para lo cual su ejecución ayudará a mejorar la intervención fisioterapéutica de los cuidadores de niños con discapacidad, así como obtener nuevos conocimientos científicos.

**2.2 Duración del estudio:** El estudio se realizará en un periodo de 4 meses, que corresponde entre setiembre a diciembre del 2025.

**2.3 Numero esperado de participantes:** La cantidad de personas como muestra serán 67 cuidadores.

##### **Criterios de inclusión y exclusión:**

###### **Criterios de inclusión:**

- Cuidador mayor de edad entre 20-60 años
- Cuidador de ambos sexos.
- Cuidadores que solo cuidan a los niños del centro Eipadin con un tiempo mínimo de 6 meses.
- Cuidadores que labore en el centro Eipadin un tiempo mínimo de 6 meses.

- Cuidador que acepten y firmen voluntariamente participar del estudio.

#### **Criterios de exclusión:**

- Cuidador que consume fármacos para dormir
- Cuidador con cuadros agudos musculoesqueléticos.
- Cuidador con intervenciones quirúrgicas recientes.
- Cuidadores que presenten patologías como: artrosis, artritis etc.

#### **Procedimientos del estudio**

Si Usted decide participar en este estudio se le realizará el siguiente proceso se pedirá que conteste a los dos cuestionarios los cuales son, escala de Zarit cuenta con 22 preguntas y la escala de Pittsburgh (PSQI) cuenta con 19 preguntas, completas ambos cuestionarios puede demorar unos 10 a 15 minutos y es completamente voluntaria y confidencial. Los resultados de las encuestas se le entregaran a Usted en forma individual o almacenaran respetando la confidencialidad y el anonimato.

#### **2.6 Riesgos:**

Su participación en el estudio no presentara ningún tipo de riesgo para usted, respecto al estado físico, mental y de bienestar. El resultado que surja en el desarrollo de la encuesta, no le ocasionaran dificultades a su situación económica y laboral. Si siente alguna incomodidad al realizar la encuesta o no desea continuar con la encuesta, es libre de no continuar con la investigación en el momento que lo considere necesario.

#### **2.7 Beneficios:**

Tendrá la posibilidad de conocer la información sobre los resultados obtenidos en el estudio a través de la encuesta que se realizara, estos resultados se le podrán brindar un mes después de ser ejecutados.

#### **2.8 Costos e incentivos**

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

#### **2.9 Confidencialidad:**

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

### **2.10 Derechos del paciente:**

Si usted se siente incómodo durante las encuestas, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio.

### **2.11 Preguntas/contacto:**

Si tiene preguntas o inquietudes puede comunicarse con el investigador Sol Angel Santisteban Casimiro al 982928606. También, puede contactar al Comité de Ética que, valido este estudio a través del presidente del Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la UPNW, al correo: comite.etica@uwiener.edu.pe.

### **2.12 Ocurrencia/reclamo**

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

## **DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO**

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

---

**Participante**

**Nombres:**

**DNI:**

---

**Investigador:**

Sol Angel Santisteban Casimiro

**DNI N° 44800545**

## Anexo 8: Turnitin




### 12% Similitud general

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




#### Filtrado desde el informe

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

#### Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 9%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

#### Fuentes principales

- 8%  Fuentes de Internet
- 1%  Publicaciones
- 9%  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	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2023-11-30	1%
2	Internet	repositorioinstitucional.uaslp.mx	1%
3	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-07-05	<1%
5	Internet	pesquisa.teste.bvsalud.org	<1%




# 12% 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
- 1%  Publicaciones
- 9%  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
- 1% Publicaciones
- 9% 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	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2023-11-30	1%
2	Internet	repositorioinstitucional.uaslp.mx	1%
3	Internet	alicia.concytec.gob.pe	<1%
4	Trabajos entregados	Universidad Wiener on 2025-07-05	<1%
5	Internet	pesquisa.teste.bvsalud.org	<1%
6	Trabajos entregados	Universidad Andina del Cusco on 2025-03-10	<1%
7	Internet	hdl.handle.net	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2024-11-14	<1%
9	Internet	ciencialatina.org	<1%
10	Internet	doaj.org	<1%
11	Internet	lareferencia.redclara.net	<1%