



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

Estilos de vida y calidad del sueño en estudiantes del décimo ciclo de la  
Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024

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

**Presentado por:**

**Autora:** Ccama Nuñez, Liz Pamela


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7495-4611>

**Asesora:** Dra. Uturunco Vera, Milagros Lizbeth

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-8482-1281>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>	
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01

Yo Liz Pamela Ccama Nuñez , egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Estilos de vida y Calidad del Sueño en estudiantes del Décimo ciclo de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024”. Asesorado por el docente: Uturunco Vera Milagros Libeth DNI 44551282 .....ORCID... <https://orcid.org/0000-0002-8482-1281> ..... tiene un índice de similitud de (16) (DIECISÉIS) % con código oid:14912:440781643 \_\_\_\_\_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

Nombres y apellidos del Egresado :  
 Liz Pamela Ccama Nuñez  
 DNI: 47935354

.....  
 Firma de autor 2

Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma

Nombres y apellidos del Asesor  
 Milagros Libeth Uturunco Vera  
 DNI: 44551282.....

### **Dedicatoria**

A Dios por guiarme , fortalecerme e iluminarme en mi camino ,mis queridos padres Violeta Nuñez y Aurelio Ccama este logro académico es un reflejo del incansable esfuerzo en mi educación . Cada sacrificio que han hecho, su dedicación y compromiso con mi educación son un regalo que valoro más allá de las palabras. esta tesis es un testimonio de su sacrificio y amor, y me llena de orgullo honrarlos de esta manera. gracias por ser los faros en mi vida, por iluminar el camino hacia el conocimiento y por inculcarme buenos valores y la educación. los amo profundamente.

### **Agradecimiento**

Hoy admito que todo lo que soy es fuente de los valores que me inculcaron mis padres , por su carácter en encaminarme en mi carrera ,no dejarme caer en momentos de frustración que si puedo cumplir mis sueños , ahora es fruto de ello; gracias por todo mami Violeta Nuñez Aguilar y Aurelio Ccama los amo .

Mis ángel ,mis abuelitos Juan ,Aparicia ,Tomaza y Damazo , ahora desde cielo me inspiran a ser mejor persona porque ; herede su amor , comprensión , alegría , ser empática , carácter de decisión , perseverancia y determinación en cada logro cumplido .

## ÍNDICE

Portada	i
Dedicatoria	iii
Agradecimiento	iv
Índice (general, de tablas)	v
Resumen	viii
Abstract	ix
Introducción	x
<b>CAPITULO I: EL PROBLEMA</b>	<b>01</b>
1.1 Planteamiento del problema	01
1.2 Formulación del problema	04
1.2.1 Problema general	04
1.2.2 Problemas específicos	04
1.3 Objetivos de la investigación	04
1.3.1 Objetivo general	04
1.3.2 Objetivos específicos	05
1.4 Justificación de la investigación	05
1.4.1 Teórica	05
1.4.2 Metodológica	05
1.4.3 Práctica	06
1.5 Limitaciones de la investigación	06
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO</b>	<b>07</b>
2.1 Antecedentes de la investigación	07
2.2 Bases teóricas	12
2.3 Formulación de hipótesis	17
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA</b>	<b>19</b>
3.1. Método de investigación	19
3.2. Enfoque investigativo	19
3.3. Tipo de investigación	19
3.4. Diseño de la investigación	20
3.5. Población, muestra y muestreo	20
3.6. Variables y operacionalización	22
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	23

3.7.1. Técnica	23
3.7.2. Descripción	23
3.7.3. Validación	24
3.7.4. Confiabilidad	24
3.8. Procesamiento y análisis de datos	24
3.9. Aspectos éticos	25
<b>CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS</b>	<b>26</b>
4.1 Resultados	26
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados	26
4.1.2. Análisis inferencial de resultados	30
4.1.3. Discusión de resultados	34
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b>	<b>38</b>
5.1 Conclusiones	38
5.2 Recomendaciones	39
<b>REFERENCIAS</b>	<b>40</b>
<b>ANEXOS</b>	<b>49</b>
Anexo 1: Matriz de consistencia	50
Anexo 2: Instrumentos	51
Anexo 3: Validez del instrumento	54
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	57
Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética	59
Anexo 6: Formato de consentimiento informado	60
Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos	62
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin	63

**Índice de tablas**

Tabla 1.	Estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería	26
Tabla 2.	La dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería	27
Tabla 3.	La dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería	28
Tabla 4.	La dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería	29
Tabla 5.	Prueba de correlación según Spearman entre “los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024.	30
Tabla 6.	Prueba de correlación según Spearman entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería	31
Tabla 7.	Prueba de correlación según Spearman entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería	32
Tabla 8.	Prueba de correlación según Spearman entre “la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería	33

## Resumen

Se tuvo como **objetivo:** Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería **Metodología:** Se trabajó con una metodología cuantitativa con un diseño no experimental, con un nivel correlacional. **Población y muestra:** fueron conformada por 110 estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024 y se trabajó con una muestra de 86 estudiantes, en la recolección de datos se hizo uso de dos cuestionarios con el uso de la técnica de la encuesta, cabe recalcar que dichos instrumentos son validados y confiables. **Resultados:** se observó que al correlacionar los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un estilo de vida no saludable, el 26,7% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel regular. Asimismo, del grupo que presenta un estilo de vida saludable, el 23,3% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel bueno. Se **concluyó** que existe relación directa entre “los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024, según la correlación de 0.579 con una significancia del 0.000 menor al 0.01

**Palabras clave:** Estilo de vida, calidad del sueño, enfermería.

### **Abstract**

The objective was to determine the relationship between lifestyles and sleep quality in nursing students. Methodology: A quantitative methodology was used with a non-experimental design, with a correlational level. Population and sample: they were made up of 110 nursing students from the Wiener University 2024 and worked with a sample of 86 students, in the data collection two questionnaires were used with the use of the survey technique, it should be noted that these instruments are validated and reliable. Results: It was observed that when correlating lifestyles and sleep quality in nursing students, it was found that of the group that presents an unhealthy lifestyle, 26.7% of the students have a quality of sleep at a regular level. Likewise, of the group that has a healthy lifestyle, 23.3% of the students have a good quality of sleep. It was concluded that there is a direct relationship between "lifestyles and sleep quality" in nursing students at Wiener University 2024, according to the correlation of 0.579 with a significance of 0.000 less than 0.01

**Keywords:** Lifestyle, sleep quality, nursing.

## **Introducción**

El estilo de vida desempeña un papel fundamental en la salud y el bienestar de las personas, influyendo en diversos aspectos físicos y mentales. Hábitos como la alimentación, la actividad física, el manejo del estrés y el uso de dispositivos electrónicos pueden tener un impacto significativo en la calidad del sueño. En el caso de los estudiantes de enfermería, las exigencias académicas, las largas jornadas de estudio y las prácticas clínicas pueden generar alteraciones en su rutina diaria, afectando su descanso y rendimiento.

La calidad del sueño influye directamente en el rendimiento académico y la salud. En estudiantes de enfermería, la falta de descanso adecuado puede afectar su bienestar y desempeño, comprometiendo incluso la atención que brindan durante su formación. Dado que el estilo de vida impacta el sueño, es necesario analizar su relación para proponer estrategias que promuevan hábitos saludables y mejor descanso. Por lo cual se planteó como objetivo determinar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

Y para ello se sigue la siguiente estructura para la presentación del trabajo: en el Capítulo I, se discute la problemática del estudio, la formulación del problema, los objetivos y la justificación del estudio, así como sus limitaciones. El Capítulo II presenta el contexto del estudio, las bases teóricas y la formulación de las hipótesis, en el Capítulo III presenta el desarrollo de los métodos de investigación y el análisis estadístico utilizados para medir las variables. El Capítulo IV presenta los resultados y la discusión. El Capítulo V presenta las conclusiones de cada objetivo y sus sugerencias, así como las referencias y anexos relacionados con el estudio.

## CAPITULO I: EL PROBLEMA

### 1.1 Planteamiento del problema

A nivel mundial en un estudio en Nigeria (2024) con más de 250 estudiantes de enfermería halló que el 63 % tenía mala calidad de sueño, y el 7,1 % requería atención médica. Factores como número de compañeros, fuente de financiamiento y hábitos poco saludables influyeron significativamente (1).

Asimismo, en Arabia Saudita, se evidenció que la calidad del sueño, las relaciones positivas, el propósito de vida, la autonomía y el dominio del entorno son factores clave para el éxito académico y clínico. Los estudiantes mayores y con mejor descanso tienden a desarrollar más habilidades y conocimientos para alcanzar dicho éxito (2). Un estudio en 2024 con estudiantes de salud de Marruecos y España mostró que los marroquíes y los de enfermería tenían peor calidad de sueño que los españoles y los de medicina, asociándose esto a estilos de vida poco saludables como el uso excesivo del celular (3).

En una investigación en Estados Unidos del 2024 a un grupo de 135 estudiantes de la carrera profesional de enfermería se le evaluó respecto a la calidad de sueño de lo cual se obtuvo que el 70% de los alumnos de enfermería reportaron mala calidad del sueño. Las horas

de trabajo semanales y las horas clínicas fueron factores significativos en estos resultados lo que implica parte de su estilo de vida además de una inadecuada alimentación (4).

En Brasil se pudo encontrar en 213 estudiantes de cuatro carreras técnicas de enfermería 58.7% presento una somnolencia diurna excesiva demostrando una mala calidad del sueño a causa de un mal manejo de su estilo de vida principalmente en el caso de situaciones de estrés de la misma carrera (5). Diversos estudios muestran que la mayoría de estudiantes de enfermería tiene mala calidad de sueño. En Ecuador, un estudio halló que el 98,3 % presentaba sueño no saludable por desorganización, exigencias académicas y mala alimentación (6).

Por otro lado, en una universidad pública de Perú, el 53,26 % de los estudiantes mostró prácticas no saludables, especialmente en nutrición y relaciones interpersonales. Enfermería y Tecnología Médica destacaron con mejores hábitos. Estos estilos de vida poco saludables aumentan el riesgo de enfermedades y afectan el bienestar general. (7).

A nivel nacional en Lima reveló que el 57.4 % de estudiantes de enfermería tenía sobrepeso y el 8.8 % obesidad, asociándose con estilos de vida poco saludables como la inactividad física y el consumo de alcohol y tabaco (8). De igual forma en una investigación del 2022 encontró que el 56 % reportó mala calidad subjetiva de sueño y el 33 % tardaba entre 31 y 60 minutos en dormir, situación relacionada con disfunciones diurnas frecuentes, mala alimentación y desorganización (9).

En estudiantes universitarios de medicina, la calidad del sueño se ve afectada por la carga académica, prácticas y responsabilidades, llevándolos a traspasar con frecuencia. Se reporta una prevalencia de problemas de sueño entre el 50 % y 70 %. En Perú, estudios muestran cifras entre 45,7 % y 58 %, lo que evidencia una situación preocupante, ya que la falta de sueño impacta negativamente en funciones cognitivas como la atención, memoria, razonamiento y velocidad de procesamiento (10).

A nivel local el estudio se desarrollara en la Universidad Wiener con la participación de los estudiantes de enfermería, de los cuales se ha podido conversar para conocer un poco de sus estilo de vida en donde refieren que muchas veces tiene problemas con la alimentación, ya que nos disponen de tiempo y tienen que comer en la calle o snack poco saludables, asimismo consideran que en las evaluaciones se encuentran muy estresados y ansiosos por las exigencias del caso, algunos manifiestan que tienen problemas para dormir y tienen somnolencia, lo que afecta sus estudios y sus prácticas pre profesionales, lo cual lleva a plantear las interrogantes mencionadas a continuación:

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes del décimo ciclo de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la relación que existe entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería?

¿Cuál es la relación que existe entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería?

¿Cuál es la relación que existe entre “la dimensión psicológica de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

#### **1.3.2 Objetivos específicos**

Identificar la relación que existe entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería

Identificar la relación que existe entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería

Identificar la relación que existe entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

### **1.4 Justificación de la investigación**

#### **1.4.1 Teórica**

En el ámbito teórico, el trabajo tuvo como propósito mejorar y actualizar la información que se tiene acerca del estilo de vida de los alumnos respecto a la calidad del sueño, aspectos importantes en su desempeño tanto como estudiantes como en la práctica pre profesional, por ello se busca dar a conocer su importancia con un análisis de la información disponible en fuentes confiables para seguir aportando al conocimiento de la ciencia lo cual también se apoyará en la disertación de la profesional de enfermería Dorothea Orem la cual desarrolló un análisis sobre el autocuidado en general, punto importa para cualquier persona más aún para

un profesional de la salud que tiene que estar en óptimas condiciones para brindar un servicio de calidad.

#### **1.4.2 Metodológica**

En el enfoque metodológico, el trabajo buscó brindar un modelo de investigación basado en el método científico y el paradigma cuantitativo que se desarrolla mediante instrumentos para la obtención de información, los cuales han sido validados y muestran una alta confiabilidad; para la medición de las variables, ambos de alta confiabilidad y validado por expertos, lo cual servirá de modelo para otras investigaciones que busquen aportar en mejorar los hábitos de los alumnos así como la concientización de la importancia de la calidad del sueño.

#### **1.4.3 Práctica**

La investigación tiene el propósito de hacer hincapié en la relevancia que tiene mejorar la calidad del sueño en el estudiante ello en relación con el estilo de vías que es un factor clave en todas sus actividades, con el estudio se brindara resultado de cuan relacionadas están estas variables y con ello poder brindar recomendaciones más adecuadas siempre buscando el bienestar del estudiante y futuro profesional de enfermería, ello además favorecerá al estrategias académicas e institucionales que buscan forma profesionales de calidad en esta área.

### **1.5 Limitaciones de la investigación**

Parte de la limitaciones de la investigación fue el tiempo en la recolección de datos al aplicar la encuesta a los estudiantes es por ello que se encuestó por grupos para no interrumpir sus actividades, por lo cual la recolección se extendió unas 2 semanas hasta cumplir con la totalidad de la muestra.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1 Antecedentes de la investigación

#### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Martín et al. (11) en el año 2024 en España presentaron su estudio con el objetivo de “Evaluar los cambios en los estilos de vida durante el confinamiento por COVID-19 y cómo se asocian con la salud mental a través del estrés y el sueño de los estudiantes universitarios en ciencias de la salud.” En un estudio con diseño transversal y análisis descriptivo aplicado a 153 estudiantes, se encontró que, aunque la mayoría no fumaba, menos del 20% se abstenía del consumo de alcohol. Los análisis multivariados revelaron una asociación significativa entre el estrés, el insomnio y la salud autopercebida, influenciados también por patrones alimentarios y el consumo de alcohol. Se concluyó que el insomnio se incrementa con el estrés, pero puede mitigarse con una alimentación saludable, como la adherencia a la dieta mediterránea, en concordancia con estudios previos.

Binks et al. (12) en el año 2021 en Australia presentaron su estudio con el objetivo de “determinar si la **falta de sueño** estaba asociada con una **mala alimentación, inactividad**

**física**, consumo de alcohol y tabaquismo en estudiantes de enfermería australianos.” Un estudio transversal con el uso de dos cuestionarios con 470 estudiantes de enfermería mostró que el 78% experimenta sueño inadecuado. Los malos hábitos de vida, como alimentación irregular, consumo excesivo de alcohol y tabaquismo, se asociaron con una peor calidad del sueño. No se evidenció que existe una asociación considerable entre la actividad física y el sueño. El estudio concluye que los malos hábitos de vida contribuyen a la falta de sueño adecuado en estos estudiantes.

Kayaba et al. (13). En el año 2021 Japón. Tuvo el objetivo de “aclarar el ritmo **sueño-vigilia y su asociación con el estilo de vida**, la calidad de vida relacionada con la salud y el rendimiento académico entre los estudiantes de enfermería.” Este estudio transversal cuantitativo realizado en seis universidades de Japón evaluó el ritmo sueño-vigilia de 447 estudiantes de enfermería mediante un cuestionario matutino-vespertino. Los resultados mostraron que el 18% de los estudiantes eran del tipo vespertino, asociado a vivir solos, trabajar a tiempo parcial y participar en clubes. Los estudiantes vespertinos dormían menos, dedicaban menos tiempo a comer, y mostraban mayores tasas de omisión de comidas y aumento de peso en comparación con los tipos matutino e intermedio. El estudio resalta cómo estas características biológicas y de hábitos personales tienen la capacidad de afectar el bienestar y el rendimiento académico.

Naderi et al. (14) en el año 2021 Irán presentaron su estudio con el objetivo de “predecir el agotamiento académico de los estudiantes de enfermería de pregrado en función de la **calidad del sueño y el estilo de vida**.” Este estudio descriptivo y correlacional evaluó a 143 estudiantes de enfermería seleccionados aleatoriamente de una población de 270. Se utilizó el Cuestionario de agotamiento académico y la encuesta de estilo de vida para recopilar los datos.

Los hallazgos mostraron una asociación positiva relevante entre el agotamiento del estudiante y la mala calidad del sueño ( $P=0,000$ ,  $r=0,547$ ), especialmente con la calidad subjetiva del sueño ( $P=0,000$ ,  $r=0,607$ ). Además, se encontró una relación negativa entre el agotamiento del estudiante y un estilo de vida saludable ( $P=0,000$ ,  $r=-0,507$ ). El estudio concluye que mejorar el sueño y adoptar un estilo de vida saludable puede reducir el agotamiento académico.

Mahfouz et al. (15) en el año 2020 en Arabia Saudita tuvieron como objetivo “Evaluar la asociación entre la **mala calidad del sueño y la inactividad física** entre los estudiantes de la Universidad de Jazan en Arabia Saudita” Un estudio transversal en la Universidad de Jazan evaluó a 440 estudiantes utilizando el Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI), el Cuestionario internacional de actividad física (IPAQ) y las Escalas de ansiedad, depresión y estrés (DASS). Se encontró que el 63,9% presentó deficiencias en la calidad de su sueño, el 62,7% eran físicamente inactivos y el 53,4% presentaba niveles de estrés. La calidad del sueño mejoraba significativamente en los estudiantes con mayor actividad física ( $p = 0,0090$ ). A través del análisis inferencial se logra encontrar que la actividad física tiene una repercusión positiva en el descanso reparador por lo que se concluyó que la mayor parte de alumnos que presentaron deficiencias y una mala calidad de sueño se debía a que tenían una vida sedentaria y no realizaba ejercicio.

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

González y Martínez (16) en el año 2024 en Trujillo, tuvo como finalidad “Determinar la relación existente entre la calidad de sueño y el nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024”. La muestra estuvo conformada por 98 estudiantes de Enfermería del II ciclo, los cuales cumplieron con los criterios de inclusión. Obteniendo como resultado que el 83.7% tiene mala calidad de sueño y

el 16.3% una buena calidad de sueño. Así mismo, el 68.37% de estudiantes tiene un nivel de estrés percibido moderado, 17.34% un nivel alto y 14.29% un nivel bajo. Finalmente, al aplicar la prueba chi cuadrado se demuestra que existe una relación significativa entre ambas variables con un valor de  $P=0.015$ .

Estrada et al. (17) en el año 2024. Lima tuvieron el objetivo de “Determinar si existe relación entre el distrés psicológico y **la calidad de sueño** en los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de una universidad pública.”. Un estudio cuantitativo, no experimental y correlacional, incluyó a 159 estudiantes que completaron la Escala de Malestar Psicológico y un cuestionario para medir la calidad de sueño, ambos con alta precisión y fiabilidad. Se halló que el 40,5% de los estudiantes experimentaban niveles moderados de distrés psicológico y el 34% requería atención médica por su calidad de sueño. Se observó una correlación inversa entre el distrés psicológico y la calidad de sueño ( $\rho = -0,522$ ;  $p < 0,05$ ), y las féminas presentaron un distrés más alto que los varones. En conclusión, hay una asociación entre el distrés psicológico y la capacidad de poder lograr un sueño saludable.

Leguía (18) en el año 2023 en Lima. Tuvo como objetivo “Determinar los **estilos de vida y la calidad del sueño** en los internos de enfermería durante la pandemia COVID 19, de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos”. Este estudio de enfoque cuantitativo y diseño descriptivo incluyó a 77 internos de la Escuela Profesional de Enfermería, de los cuales se seleccionaron 66 como muestra. Se utilizaron dos escalas para medir los fenómenos de la investigación, de los cuales mostraron que más del 74% presentaba un estilo de vida regular, mientras que el 66% reportó un descanso insuficiente. En conclusión, la mayoría de los internos durante la COVID-19 mostró un estilo de vida medianamente saludable y una calidad de sueño deficiente.

Tepo (19) en el año 2022 en Chiclayo tuvo el objetivo de “Determinar los cambios en la alimentación y **calidad del sueño** durante el COVID- 19 en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo 2021”. Es una investigación cuantitativa y observacional incluyó a 408 estudiantes de enfermería matriculados en el semestre 2021-I, de los cuales se seleccionaron 193 mediante muestreo aleatorio estratificado. Se utilizaron dos escalas, con una confiabilidad de 0,76, y las Etapas de Cambio Dietético de Glaz et al., que mostró una sólida validez. Los resultados revelaron que solo el 12% de los estudiantes había realizado cambios adecuados en su dieta, logrando una alimentación saludable, baja en grasas y alta en fibra. Además, el 63,7% presentó mala calidad de sueño, siendo clasificados como "malos dormidores". En conclusión, la forma en que el estudiante se alimenta es inadecuado por lo cual presentó una relación con la calidad del sueño que es significativa.

Palacios et al. (20) en el año 2021 en Huánuco, tuvo como finalidad “Identificar los determinantes asociados a los **estilos de vida** en estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco Filial Tingo María 2020”. Este estudio observacional y analítico recopiló datos mediante encuestas. Los resultados indicaron que el 50% de los participantes hace ejercicio en casa, el 70% tiene buenas relaciones familiares, por otro lado, el 90% considera que un mal modo de vida influirá en su bienestar a largo plazo. En el contexto social, un aproximado del 80% no percibe exclusión en la universidad, y el 93,5% considera esencial participar para promover la identidad cultural. En términos de salud, el 71,2% hace ejercicio y el 92,9% mantiene hábitos de autocuidado. De manera inferencial, se comprobó que existen relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y las dimensiones demográficas y culturales ( $p \leq 0,05$ ), aceptando la hipótesis de investigación.

## 2.2. Bases teóricas

### 2.2.1. Estilo de vida

Los patrones de comportamiento y el comportamiento individual forman parte de los estilos de vida, que dependen y se relacionan con los sistemas psicosociales y socioculturales. Además, los estilos de vida son una combinación de comportamientos que influyen en la forma en que una persona desarrolla su vida, define y valora su vida, y están influenciados por las costumbres y tradiciones que forman a la persona (21).

Por otro lado, los estilos de vida son "un proceso social que implica un conjunto de tradiciones, hábitos y comportamientos de las personas y los grupos, que conducen al logro de bienestar y una vida más plena" (22). Sin embargo, la epidemiología se refiere al conjunto de comportamientos o acciones de una persona que tienen efectos positivos o negativos en su salud (23).

Es una categoría sociopsicológica que también se usa para definir la conducta de la persona en el desarrollo sociocultural. Para satisfacer sus necesidades básicas, se logra conceptualizar como un hecho conductual de cada individuo individualmente, así como su personalidad y cómo desarrolla su interacción con su medio ambiente (24).

#### 2.2.1.1. Dimensiones del estilo de vida

**Alimentación:** La alimentación es el proceso mediante el cual extraemos diversas sustancias del mundo exterior para poder nutrirnos. Los alimentos que comemos contienen estas sustancias. Una actividad fundamental en nuestra vida es la alimentación. Por un lado, es

esencial para el desarrollo de la vida humana y está asociado al entorno. Por otro lado, es el proceso de obtener los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para sobrevivir (25).

La alimentación en cada etapa de la vida también es diferente, ya que cada una necesita una dieta diferente. Por lo tanto, la nutrición en una etapa adulta se enfoca más en lograr el bienestar en la salud y evitar el desarrollo de enfermedades, lo que es factible mediante una nutrición saludable y equilibrada según el sexo, la edad y la actividad física de cada individuo. La alimentación es una herramienta clave para prevenir el inicio de enfermedades que causan problemas y disminuyen la calidad de vida (26).

**Actividad física:** La OMS menciona que es un conjunto de movimientos desarrollados por el sistema muscular y esquelético que genera un gasto energético considerable. La actividad física comprende todas las actividades que requieren movimiento corporal y se realizan en diferentes contextos, como el juego, el trabajo, el transporte, las tareas domésticas y las actividades recreativas (27).

Además, se entiende como el movimiento corporal que genera gasto de energía por parte de los músculos esqueléticos; también se entiende como la actividad que ponga en movimiento a los fenómenos corporales, psicológicos y emocionales de la persona que los realiza, que puede ser organizada, espontánea, involuntaria o planificada (28).

**Psicológica:** La OMS menciona que el bienestar a nivel mental es "estado de bienestar en el que una persona puede desarrollar sus habilidades, lidiar con el estrés cotidiano, trabajar de forma productiva y fructífera, además de contribuir en su comunidad". Esto implica tener un equilibrio emocional y psicológico para poder afrontar con los retos de la vida diaria, y tener

un buen manejo social. Incluso se requiere la capacidad de superarse a sí mismo y ayudar a su entorno (29).

Esta dimensión evalúa el estado afectivo y emocional y tiene que ver con temores, ansiedad, aislamiento social, creencias, entre otros factores. Indicadores como sentimientos positivos y negativos, creencias religiosas, pensamiento y concentración, imagen corporal y autoestima están relacionados con esta dimensión (30).

### **2.2.2. Calidad del Sueño**

El sueño no se limita a un período de tiempo en el que no está despierto. En las últimas décadas, los estudios sobre el sueño han demostrado la importancia que tiene este proceso a un nivel de salud. Es durante este proceso que el cerebro realiza diversas actividades para la recuperación y restablecimiento de energía en el organismo, también es donde se aprende con mayor significancia. El sueño realiza una serie de actividades esenciales que contribuyen a conservar un bienestar óptimo y permiten que el cuerpo funcione de manera óptima. Por otro lado, la falta de sueño puede ser peligrosa para su salud mental (31).

Dado que es cada vez más común que las personas se quejen de la mala calidad del sueño y su impacto en el funcionamiento diurno, la calidad del sueño es un constructo clínico importante. Además, un mal sueño es reflejo de un trastorno médico, pero el acceso a los servicios que controlan estos trastornos no son accesibles para todos por los altos costos, pero son necesarias para lograr un equilibrio en la salud (32).

El bienestar producido por una calidad del sueño genera un mejor funcionamiento de la mente y el cuerpo de las personas, más aún para los profesionales y estudiantes de la salud. Por lo tanto, su ciclo normal de sueño/vigilia se ve afectado, lo que afecta su desempeño profesional y académico (33).

### **2.2.2.1. Dimensiones del calidad de sueño**

**Calidad subjetiva de sueño:** En este punto el sueño no solo implica dormir bien por la noche, también refleja el buen funcionamiento durante el día con una mayor concentración en las tareas. Mejorando además las conductas, el estado de ánimo, y la memoria, considerando que se necesita mínimo 7 horas de sueño para una buena calidad. Por lo tanto, tardan 6 horas en reponerse completamente, mientras que otros tardan más de 8 horas. Una buena calidad del sueño significa no solo dormir bien por la noche sino también desempeñarse bien despiertos. (34).

**Latencia del sueño:** La primera etapa del ciclo de sueño, que dura aproximadamente 30 segundos, indica el inicio del sueño. La latencia REM es el tiempo desde el inicio del sueño hasta el comienzo del sueño REM, sin considerar etapas intermedias. Una siesta termina tras 20 minutos si el paciente no se duerme, o a los 15 minutos si logra conciliar el sueño. La latencia media del sueño es el tiempo promedio para dormirse, establecido en 20 minutos si no se inicia el sueño. También se mide el número de períodos de inicio del sueño REM (SOREM), que son los minutos de sueño REM en un período de 15 días (35).

**Duración del sueño:** Al quedarse dormida, una persona atraviesa dos fases de descanso: el sueño no REM y REM. Este ciclo se repite cada 80 a 100 minutos y suele ocurrir de cuatro a seis veces durante la noche. Es común despertar brevemente entre ciclos. Para clasificar estas

etapas y fases del sueño, se utilizan sensores que monitorean los movimientos oculares y la actividad cerebral durante los estudios del sueño (36).

**Eficiencia del sueño:** La eficiencia del sueño se calcula comparando el tiempo que se ha dormido durante la noche con el tiempo que se ha estado en la cama. Si pasas mucho tiempo acostado sin dormir, esto indica una baja eficiencia del sueño (37).

**Perturbaciones del sueño:** Varios factores pueden influir en la capacidad de una persona para descansar adecuadamente, incluyendo horarios de sueño irregulares, actividades realizadas antes de acostarse, estrés, una dieta poco saludable, malestar físico y el uso de ciertos medicamentos. (38).

**Uso de medicación hipnótica:** Si tienes problemas para conciliar el sueño, tu médico puede recetarte medicamentos hipnóticos para facilitar este proceso. Estos medicamentos están diseñados para disminuir el tiempo que tardas en dormir. Dos de los hipnóticos más comúnmente recetados son Zolpidem y Sonata (también conocido como Zaleplon). (39).

**Disfunción diurna:** La disfunción diurna se refiere a la somnolencia excesiva o a episodios repentinos de sueño durante el día. No es una enfermedad en sí misma, sino un síntoma de diversas afecciones relacionadas con el sueño. La interrupción del sueño puede afectar la capacidad de las personas para funcionar normalmente durante el día. Quienes sufren de insomnio o somnolencia diurna suelen sentirse cansados, irritables y somnolientos, y pueden tener dificultades para concentrarse o realizar actividades cotidianas. Algunos incluso pueden quedarse dormidos mientras trabajan o conducen (40).

### **2.3.3. Teoría del déficit de autocuidado**

El concepto fue introducido por Dorothea E. Orem en 1969, con el objetivo de regular los factores que afectan el desarrollo de la persona y su salud. Según Orem, el autocuidado se refiere a los esfuerzos continuos de una persona para mantener su bienestar. Este concepto se basa en tres objetivos específicos, conocidos como requisitos de autocuidado, que incluyen necesidades universales críticas para todos los individuos, como preservar elementos esenciales, integrarse en la sociedad y prevenir riesgos para los demás (41).

Dorothea E. Orem también define varios conceptos metaparadigma esenciales para el autocuidado personal: Persona: Orem considera a los individuos como un conjunto de aspectos biológicos y racionales que tienen la capacidad de autoconocimiento. Salud: Para Orem, la salud es un estado que tiene diferentes componentes y significados para cada individuo. Cuidado: Según Orem, el cuidado es un servicio destinado a satisfacer las necesidades de aquellas personas que no pueden cuidarse a sí mismas, ayudando a mantener su salud, vida y bienestar general. (42).

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis general**

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes del décimo ciclo de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre “los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes del décimo ciclo de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024.

### **2.3.2 Hipótesis específicas**

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de investigación**

Se hizo uso método hipotético deductivo, inicia con una suposición basada en el desarrollo teórico de una ciencia específica. Siguiendo las reglas lógicas de la deducción, este enfoque permite alcanzar nuevas conclusiones y realizar predicciones empíricas, las cuales son posteriormente sometidas a verificación (43).

### **3.2. Enfoque investigativo**

Se usó el cuantitativo, los métodos cuantitativos se enfocan en mediciones objetivas y en el análisis estadístico, matemático o numérico de los datos obtenidos a través de encuestas y cuestionarios, así como en el uso de técnicas informáticas para manipular datos estadísticos existentes (44).

### **3.3. Tipo de investigación**

De tipo aplicada, la razón de su existencia radica en su papel activo en la solución de problemas, utilizando el conocimiento y aplicándolo de manera práctica (45).

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

El diseño fue el no experimental, correlacional, prospectivo y de corte transversal. Fue no experimental porque la labor del investigador se limita a la medición de las variables que se tienen en cuenta en el estudio (46).

De nivel correlacional porque se buscó la relación entre las variables de estudio(47). Asimismo, el estudio es prospectivo es un tipo de estudio longitudinal en el que los investigadores observan y siguen a un grupo de sujetos durante un período determinado para recopilar información y registrar el desarrollo de los resultados (48). De corte transversal como su nombre lo indica desde una perspectiva temporal y espacial (49).

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **Población**

El número total de individuos o grupos que exhiben o es probable que exhiban la característica que desea estudiar (50) La población estuvo constituida por 110 estudiantes del décimo ciclo de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024.

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de enfermería del décimo ciclo.
- Estudiantes de enfermería que tengan deseos de colaborar en la investigación.

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de enfermería que brinden su firma que autoriza su participación autónoma
- Estudiantes de otros ciclos académicos

## Muestra

Fracción representativa de toda la población, donde presenta características suficientes para obtener un resultado significativo en su estudio (51). Para calcular la magnitud de la muestra en la encuesta se emplea la fórmula pertinente a una población finita:

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

### Donde:

- N : Población (110)
- Z : Nivel de confianza (95%: 1.96)
- P : Probabilidad de éxito (0.5)
- Q : Probabilidad de fracaso (0.5)
- E : Error estándar (0.05)

### Reemplazando:

$$n = \frac{110 \cdot 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}{(110-1) \times 0.05^2 + 1.96^2 (0.5 \times 0.5)}$$

$$n = 86$$

Luego de aplicar la fórmula, se determinó el tamaño de muestra de estudio fueron 86 estudiantes del décimo ciclo de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024.

## Muestreo

Este estudio propone un muestreo probabilístico aleatorio simple, es una técnica de muestreo en la que todos los elementos del universo tienen la misma probabilidad de ser seleccionados para formar parte de la muestra. (52).

### 3.6. Variables y operacionalización

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
<b>V1: Estilo de vida</b>	Los patrones de comportamiento y el comportamiento individual forman parte de los estilos de vida, que dependen y se relacionan con los sistemas psicosociales y socioculturales (21)	Se empleará un cuestionario de 33 preguntas en 3 dimensiones: Alimentación, actividad física, psicológica.	Alimentación	Frecuencia de alimentación Tipos de alimentos Conductas alimentarias	Ordinal	No saludable (22 – 54 )  Saludable (55 – 88 )
			Actividad física	Frecuencia y cantidad de ejercicios Tipo de ejercicios		
			Psicológica	Afrontamiento Manejo del estrés		
<b>V2: Calidad del Sueño</b>	La calidad del sueño es un constructo clínico importante, ya que es cada vez más común que las personas se quejen de la mala calidad del sueño y su impacto en el funcionamiento diurno (32).	La calidad del sueño será medida por un cuestionario de 19 preguntas que toma en cuenta las dimensiones de Calidad subjetiva de sueño, Latencia del sueño, Duración del sueño, Eficiencia del sueño, Perturbaciones del sueño, Uso de medicación hipnótica, Disfunción diurna.	Calidad subjetiva de sueño	Calidad de descanso	Ordinal	Malo (19-43) Regular (44-69) Bueno (70-95)
			Latencia del sueño	Complicaciones para conciliar el sueño		
			Duración del sueño	Percepción del descanso		
			Eficiencia del sueño	Reposo intermitente		
			Perturbaciones del sueño	Perturbación en el sueño		
			Uso de medicación hipnótica	Farmacología del sueño		
			Disfunción diurna	Somnolencia durante el día		

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

#### **3.7.1. Técnica**

Como técnica se usó la encuesta, el cual tiene el propósito de adquirir medidas precisas de conceptos que emanan de un problema de investigación preexistente (53).

#### **3.7.2 Descripción**

##### **Instrumento 1 para medir la variable estilo de vida:**

Para medir el estilo de vida, se usó el cuestionario de autoría de Vargas et al. (54), en Perú en el año 2018.

Constituido por 22 preguntas, organizadas en 3 dimensiones: Estilo de vida (9 preguntas), Actividad física. (3 preguntas) y Psicológica (10 preguntas).

Para la calificación de las respuestas se empleó la escala Likert: (4) Siempre, (3) Frecuentemente, (2) A veces, (1) Nunca. Se midió con los siguientes niveles:

22 – 54 No saludable

55 – 88 Saludable

##### **Instrumento 2 para medir la variable calidad del sueño:**

Para evaluar la **calidad del sueño** se hizo uso del cuestionario Índice de calidad de sueño de Pittsburgh de Buysse et. ál. (1989), validado en el estudio de Vizcardo (55) del año 2019 en el Perú que consta de 19 preguntas que considera las dimensiones de; calidad subjetiva del sueño (8 preguntas), latencia del sueño (8 preguntas), duración del sueño (8 preguntas), eficiencia de sueño habitual (8 preguntas), perturbaciones del sueño (8 preguntas), uso de medicación hipnótica (8 preguntas), disfunción diurna (8 preguntas).

Con la finalidad de calificar las respuestas, se llevará a cabo la escala Likert: 5 Siempre, 4 Casi siempre, 3 A veces, 2 Casi nunca, 1 Nunca. Para la categorización de la variable, se utilizó las siguientes escalas de evaluación:

Malo (19-43)

Regular (44-69)

Bueno (70-95)

### **3.7.3. Validación**

#### **Validación del instrumento 1 de la variable estilo de vida:**

Para validar el contenido del instrumento Vargas et al. (54), en Perú en el año 2018, consultó a 5 expertos, donde se obtuvo una validez del 85.44%.

#### **Validación el instrumento 2 de la variable calidad del sueño:**

La autora Vizcardo (55) del año 2019 en el Perú pasó la lista de cotejo y obtuvo la validación de su contenido por juicio de expertos 3 expertos con una v de Aiken de 1.00.

### **3.7.4. Confiabilidad**

#### **Confiabilidad del instrumento 1 de la variable estilo de vida:**

Vargas et al. (54), en Perú en el año 2018, en su investigación obtuvo una confiabilidad del instrumento con un valor alfa de Cronbach, de 0,586 un valor considerable.

#### **Confiabilidad del instrumento 2 de la variable calidad del sueño:**

Vizcardo (55) del año 2019 en el Perú en su investigación obtuvo una confiabilidad del instrumento con un valor alfa de Cronbach 0,754.

### 3.8. Procesamiento y análisis de datos

Primero, se solicitó el permiso del comité de ética del proyecto, lo que permitirá obtener un documento de presentación que estuvo junto con la petición de autorización para el organismo donde se aplicó la encuesta. Una vez obtenida la autorización, se coordinó con el lugar para asegurar el apoyo en la aplicación de la encuesta. Luego, se conversó con la muestra para acordar los días y métodos de aplicación, explicando los objetivos del estudio y proporcionando el documento de consentimiento informado para que firmen y autoricen su participación voluntaria, la cual tuvo una duración de 30 minutos. La encuesta se realizó en un período aproximado de dos semanas. Tras la aplicación, se elaboró la base de datos en Excel, después se ejecutó un análisis con el SPSS 25.0 utilizando estadísticas descriptivas e inferenciales. La prueba de Rho de Spearman se empleó con el fin de comprobar la validez y exactitud de las hipótesis, permitiendo así llegar a conclusiones sobre las variables estudiadas.

### 3.9. Aspectos éticos

El desarrollo del trabajo considerara los siguientes principios bioéticos (56):

**El principio de la justicia:** Esto implicó tratar a todos los participantes con la dignidad, el respeto y la igualdad que merecen.

**El principio de la autonomía:** Este principio se respetó por medio de la firma del consentimiento informado.

**El principio de la beneficencia:** Este principio nos enfocó a lograr un bienestar en este caso para el estudiante de enfermería a través de una mejor calidad del sueño.

**El principio de la no maleficencia:** La investigación tuvo como propósito contribuir en el bienestar del estudiante más no en generar una mala práctica o perjudicar de alguna manera a la muestra o lugar de estudio.

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de resultados

Respondiendo el objetivo general; determinar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

Tabla 1.

*Estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería*

		Calidad de sueño			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Estilo de vida	No saludable	Recuento	17	23	1	41
		% del total	19,8%	26,7%	1,2%	47,7%
Saludable		Recuento	2	23	20	45
		% del total	2,3%	26,7%	23,3%	52,3%
Total		Recuento	19	46	21	86
		% del total	22,1%	53,5%	24,4%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un estilo de vida no saludable, el 26,7% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel regular. Asimismo, del grupo que presenta un estilo de vida saludable, el 23,3% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel bueno.

Respondiendo el primer objetivo específico: Identificar la relación que existe entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

Tabla 2.

*La dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería*

		Calidad de sueño			Total	
		Malo	Regular	Bueno		
Alimentación	No saludable	Recuento	17	19	0	36
		% del total	19,8%	22,1%	0,0%	41,9%
	Saludable	Recuento	2	27	21	50
		% del total	2,3%	31,4%	24,4%	58,1%
Total		Recuento	19	46	21	86
		% del total	22,1%	53,5%	24,4%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta una alimentación no saludable, el 22,1% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel regular. Del mismo modo, del grupo que presenta una alimentación saludable, el 31.4% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel regular.

Respondiendo al segundo objetivo específico; Identificar la relación que existe entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

Tabla 3.

*La dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería*

			Calidad de sueño			
			Malo	Regular	Bueno	Total
Actividad física	No saludable	Recuento	16	30	2	48
		% del total	18,6%	34,9%	2,3%	55,8%
	Saludable	Recuento	3	16	19	38
		% del total	3,5%	18,6%	22,1%	44,2%
Total		Recuento	19	46	21	86
		% del total	22,1%	53,5%	24,4%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta una actividad física no saludable, el 34,9% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel regular. Asimismo, del grupo que presenta una actividad física saludable, el 22.1% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel bueno.

Respondiendo al tercer objetivo específico; Identificar la relación que existe entre “la dimensión psicológica de los estilos de vida” y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

Tabla 4.

*La dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería*

			Calidad de sueño			
			Malo	Regular	Bueno	Total
Psicológica	No saludable	Recuento	19	32	5	56
		% del total	22,1%	37,2%	5,8%	65,1%
	Saludable	Recuento	0	14	16	30
		% del total	0,0%	16,3%	18,6%	34,9%
Total		Recuento	19	46	21	86
		% del total	22,1%	53,5%	24,4%	100,0%

Fuente: Elaboración propia

Al correlacionar la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería, se encontró que del grupo que presenta un estado psicológico no saludable, el 37,2% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel regular. Asimismo, del grupo que presenta un estado psicológico saludable, el 18.6% de los estudiantes tiene una calidad de sueño en un nivel bueno.

#### 4.1.2. Análisis inferencial de resultados

##### Contrastación de las hipótesis

##### Hipótesis principal

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre “los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024.

Tabla 5

*Prueba de correlación según Spearman entre “los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024.*

			Estilos de vida	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Estilos de vida	Coefficiente de correlación	1,000	,579**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	86	86
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,579**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	86	86

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

Se observa en la tabla 5 un valor de correlación de 0.579 con una significancia del 0.000 menor al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación directa.

### Hipótesis específica 1

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería

Tabla 6

*Prueba de correlación según Spearman entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería*

			Alimentación	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Alimentación	Coefficiente de correlación	1,000	,616**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	86	86
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,616**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	86	86

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

Se observa en la tabla 6 un valor de correlación de 0.616 con una significancia del 0.000 menor al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación directa.

## Hipótesis específica 2

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería

Tabla 7

*Prueba de correlación según Spearman entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería*

			Actividad física	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Actividad física	Coefficiente de correlación	1,000	,521**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	86	86
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,521**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	86	86

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

Se observa en la tabla 7 un valor de correlación de 0.521 con una significancia del 0.000 menor al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación directa.

### Hipótesis específica 3

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre “la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería

Tabla 8

*Prueba de correlación según Spearman entre “la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería*

			Psicológica	Calidad de sueño
Rho de Spearman	Psicológica	Coefficiente de correlación	1,000	,549**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	86	86
	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,549**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	86	86

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

Se observa en la tabla 8 un valor de correlación de 0.549 con una significancia del 0.000 menor al 0.01 por lo que se excluye la hipótesis nula y se aprueba la hipótesis alterna, concluyendo que entre los elementos en estudio se presentan una relación directa.

### 4.1.3. Discusión de resultados

De acuerdo a los resultados y el objetivo general se encontró que existe relación directa entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024. Estos hallazgos coinciden con el estudio de Leguía (17) en Lima, donde se observó que más del 74% de los participantes presentaba un estilo de vida regular y el 66% reportaba un descanso insuficiente. Este patrón sugiere que los hábitos diarios influyen directamente en la calidad del sueño, lo que puede afectar el desempeño académico y el bienestar general de los estudiantes.

Asimismo, los hallazgos de esta investigación guardan relación con el estudio de Naderi et al. (13) en Irán, donde se encontró una asociación significativa entre el agotamiento estudiantil y la mala calidad del sueño ( $P=0,000$ ,  $r=0,547$ ). Además, se identificó una relación negativa entre el agotamiento y un estilo de vida saludable ( $P=0,000$ ,  $r=-0,507$ ), lo que indica que aquellos con mejores hábitos tienden a experimentar menos fatiga académica. En este sentido, los resultados sugieren que los estudiantes de enfermería con estilos de vida inadecuados pueden ser más propensos a experimentar dificultades en su descanso, afectando su rendimiento y salud mental.

Se puede evidenciar que mejorar el estilo de vida puede contribuir significativamente a la calidad del sueño, reduciendo el agotamiento académico y sus efectos negativos. Tanto en esta investigación como en estudios previos, se destaca la importancia de promover hábitos saludables en los estudiantes de enfermería para optimizar su bienestar y desempeño. Es necesario que las instituciones educativas implementen estrategias para fomentar un equilibrio entre las responsabilidades académicas y el autocuidado, garantizando así una formación más efectiva y saludable.

**En relación al objetivo específico 1** se halló que existe relación directa entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería. Esto coincide con el estudio de Tepo (18) en Chiclayo, donde se observó que solo el 12% de los estudiantes realizó cambios adecuados en su dieta, logrando una alimentación más saludable, mientras que el 63,7% presentó mala calidad del sueño. Estos hallazgos sugieren que una alimentación inadecuada puede afectar negativamente el descanso, lo que repercute en el bienestar y desempeño académico de los estudiantes de enfermería.

Asimismo, los hallazgos de esta investigación son consistentes con el estudio de Martín et al. (11) donde los participantes reportaron una mala calidad de sueño, mientras que un porcentaje significativo presentaba hábitos alimentarios deficientes, como el bajo consumo de frutas y verduras. Además, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir fue un factor común en la mayoría de los estudiantes, lo que podría estar contribuyendo a una alteración en los patrones de sueño. Este estudio refuerza la idea de que una alimentación poco balanceada y otros factores del estilo de vida pueden comprometer la calidad del descanso en esta población.

Resultados que evidencian que los hábitos alimentarios influyen significativamente en la calidad del sueño de los estudiantes de enfermería. Mantener una dieta equilibrada, rica en nutrientes esenciales, podría ser una estrategia clave para mejorar el descanso y, en consecuencia, optimizar el rendimiento académico y la salud general de estos futuros profesionales. Es fundamental que las instituciones educativas promuevan programas de orientación nutricional y estrategias para el autocuidado, con el fin de fomentar hábitos saludables que beneficien tanto la alimentación como el sueño de los estudiantes.

En relación al **objetivo específico 2** se observó que existe relación directa entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería. Estos hallazgos son consistentes con el estudio de Palacios et al. (19) en Huánuco, donde se identificó que el 71,2% de los participantes realizaba ejercicio y el 92,9% mantenía hábitos de autocuidado, lo que demuestra la importancia de un estilo de vida saludable en el bienestar general. Además, se encontró una relación significativa entre los estilos de vida y diversas dimensiones demográficas y culturales ( $p \leq 0,05$ ), lo que respalda la hipótesis de que los hábitos de actividad física pueden influir en el descanso y la salud en general.

Asimismo, la investigación coincide con los hallazgos de Mahfouz et al. (14) en Arabia Saudita, donde se encontró que el 63,9% de los estudiantes presentó deficiencias en la calidad del sueño y el 62,7% era físicamente inactivo. Además, el estudio reveló que la calidad del sueño mejoraba significativamente en aquellos que realizaban más actividad física ( $p = 0,0090$ ), lo que sugiere que el ejercicio regular puede contribuir a un descanso más reparador. En este sentido, se concluyó que la falta de actividad física y un estilo de vida sedentario eran factores determinantes en la mala calidad del sueño de los estudiantes.

Resultados que resaltan la influencia de la actividad física en la calidad del sueño de los estudiantes de enfermería. Mantener una rutina de ejercicio regular no solo favorece el descanso adecuado, sino que también contribuye a reducir el estrés y mejorar el bienestar general. Por ello, es esencial que se promuevan estrategias dentro de las instituciones educativas que fomenten la actividad física y el autocuidado, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico de los futuros profesionales de la salud.

En relación al **objetivo específico 3** se observó que existe relación directa entre “la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería. Esto concuerda con el estudio de Estrada et al. (16) en Lima, donde se encontró que el 40,5% de los estudiantes experimentaba niveles moderados de distrés psicológico y el 34% presentaba una calidad de sueño deficiente como para requerir atención médica. Además, se identificó una correlación inversa significativa entre el distrés psicológico y la calidad del sueño ( $\rho = -0,522$ ;  $p < 0,05$ ), lo que indica que a mayor nivel de malestar psicológico, menor es la calidad del descanso.

Los hallazgos refuerzan la idea de que los factores psicológicos desempeñan un papel clave en la regulación del sueño, especialmente en poblaciones sometidas a altos niveles de estrés, como los estudiantes de enfermería. El estudio de Estrada et al. también evidenció que las mujeres presentaban mayores niveles de distrés psicológico en comparación con los hombres, lo que podría explicar por qué ciertos grupos dentro de la población estudiantil son más vulnerables a alteraciones en su calidad de sueño. En este sentido, la carga emocional y académica puede generar ansiedad, afectando negativamente los patrones de descanso y reduciendo la capacidad de recuperación física y mental.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

**Primera:** Se pudo determinar que existe relación directa entre “los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024, según la correlación de 0.579 con una significancia del 0.000 menor al 0.01

**Segunda:** Se pudo identificar que existe relación directa entre “la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería según la correlación de 0.616 con una significancia del 0.000 menor al 0.01

**Tercera:** Se pudo determinar que existe relación directa entre “la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería según la correlación de 0.521 con una significancia del 0.000 menor al 0.01

**Cuarta:** Se pudo determinar que existe relación directa entre “la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño” en estudiantes de enfermería según la correlación de 0.549 con una significancia del 0.000 menor al 0.01

## 5.2 Recomendaciones

**Primera** Al director de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024 Dr. Rodolfo Amado Arevalo Marcos se recomienda la implementación de programas educativos que fomenten hábitos saludables, como una adecuada higiene del sueño, la reducción del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y la promoción de horarios regulares de descanso.

**Segunda** A los docentes de la institución junto con asesoría de un nutricionista brindar orientación nutricional a los estudiantes, promoviendo una dieta balanceada rica en vitaminas y minerales esenciales que contribuyan a un mejor descanso. Además, se podrían realizar campañas de concientización sobre la importancia de una alimentación adecuada para mejorar la energía y el rendimiento académico.

**Tercera** Al director de la Escuela Profesional Enfermería de la Universidad Norbert Wiener 2024 , Dr. Rodolfo Amado Arevalo Marcos se recomienda la creación de espacios deportivos accesibles dentro de la universidad y la promoción de actividades recreativas que incentiven el ejercicio regular. Esto

permitirá a los estudiantes mejorar su condición física, reducir el estrés y favorecer un descanso reparador.

**Cuarta** A los docentes implementar programas de apoyo psicológico, talleres de mindfulness y técnicas de relajación. Estas estrategias pueden ayudar a los estudiantes a gestionar mejor el estrés académico y mejorar su bienestar emocional, lo que impactará positivamente en su calidad de vida y rendimiento académico.

## REFERENCIAS

1. Abubakar , Ibrahim , Aliyu . Assessment of sleep quality among nursing students on clinical posting in a tertiary health facility in North-Western Nigeria. Niger J Basic Clin Sci [Internet]. 2024; Disponible en: [http://dx.doi.org/10.4103/njbcs.njbcs\\_77\\_23](http://dx.doi.org/10.4103/njbcs.njbcs_77_23)
2. Benjamin , Pasay-An , Pangket , Alqarni , Gonzales , Sacgaca , et al. Impact of sleep and psychological well-being on the academic and clinical performance of nursing students in Saudi Arabia. Psychol Res Behav Manag [Internet]. 2024;17:1355–64. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/PRBM.S453685>
3. Bousgheiri , Allouch , Sammoud , Navarro , Ibáñez , Senhaji , et al. Factors affecting sleep quality among university medical and nursing students: A study in two countries in the Mediterranean region. Diseases [Internet]. 2024;12(5). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/diseases12050089>
4. Wang , Scott , Kelly , Sherwood . Factors associated with sleep quality among undergraduate nursing students during clinical practicums. Nurse Educ [Internet]. 2024;49(4):E175–9. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1097/NNE.0000000000001596>
5. Amaral , Galdino , Martins . Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico. Rev Lat Am Enfermagem [Internet]. 2021 [citado el 17 de septiembre de 2024];29:e3487. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/rlae/a/xYqnKNyfynXNsHjDTWGV4yR/?lang=es>
6. Miniguano , Fiallos . Sleep quality and sleepiness in university students of the nursing career at the Technical University of Ambato. Salud, Ciencia y Tecnología [Internet]. 2023 Jan 12 [cited 2024 Sep 17];2(1). Available from: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumenI.cgi?IDARTICULO=109137>

7. Huamán , Berrios , García , Santos , Valderrama . Explorando el estilo de vida en estudiantes de una Universidad Pública peruana. *Revista Vive* [Internet]. 2024 [citado el 17 de septiembre de 2024];7(20):505–13. Disponible en: <https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/472>
8. Abazalo . Estilos de vida y estado nutricional en estudiantes de enfermería de la Universidad Norbert Wiener del VIII ciclo, Lima, 2024-I. Universidad Norbert Wiener; 2024. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/11142>
9. Berru , Tamara . Calidad del sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Científica del Sur. *Universidad Científica del Sur*; 2022. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2501>
10. Silva . Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina* [Internet]. 2021;15(3):19–25. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
11. Martín , Morilla , Praena . Estilos de vida y su asociación con el estrés y el sueño durante el confinamiento por COVID-19 en los estudiantes. *Enferm Clin* [Internet]. 2024; Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.enfcli.2024.06.013>
12. Binks , Vincent , Irwin , Heidke , Vandelanotte , Williams , et al. Associations between sleep and lifestyle behaviours among Australian nursing students: A cross-sectional study. *Collegian* [Internet]. 2021;28(1):97–105. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1322769620300342>
13. Kayaba , Matsushita , Katayama , Inoue , Sasai-Sakuma . Sleep–wake rhythm and its association with lifestyle, health-related quality of life and academic performance among Japanese nursing students: a cross-sectional study. *BMC Nurs* [Internet]. 2021;20(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1186/s12912-021-00748-3>

14. Naderi , Dehghan , Dehrouyeh , Tajik . Academic burnout among undergraduate nursing students: Predicting the role of sleep quality and healthy lifestyle. *Res Dev Med Educ* [Internet]. 2021;10(1):16–16. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.34172/rdme.2021.016>
15. Mahfouz , Ali , Bahari , Ajeebi , Sabei , Somaily , et al. Association between sleep quality and physical activity in Saudi Arabian university students. *Nat Sci Sleep* [Internet]. 2020;12:775–82. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.2147/nss.s267996>
16. Gonzáles , Martínez . Calidad de sueño y nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo 2024. [Tesis de titulación]. Universidad Privada Antenor Orrego; 2024. Disponible en: <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/44071>
17. Estrada . Distrés psicológico y calidad de sueño: Un estudio transversal en estudiantes universitarios. *Gac Med Caracas* [Internet]. 2024;132(1). Disponible en: <http://dx.doi.org/10.47307/gmc.2024.132.1.3>
18. Leguía . Estilos de vida y Calidad del Sueño en Internos de Enfermería durante la pandemia del COVID 19, de una Universidad Pública en Lima, 2021. [Tesis Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2023. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/item/8b38e769-31b7-4ecd-ab2d-bf55dcbcb05b>
19. Tepo . Cambios de alimentación y calidad del sueño durante el COVID-19 en estudiantes de enfermería de una universidad privada, Chiclayo 2021. *Usat*; 2024 [cited 2024 Sep 17]; Disponible en: <https://tesis.usat.edu.pe/handle/20.500.12423/5134>
20. Palacios . Determinantes asociados a los estilos de vida en estudiantes de enfermería de la universidad de Huánuco filial Tingo María 2020. *Udh*; 2020 [cited 2024 Sep 17]; Disponible en: <https://repositorio.udh.edu.pe/handle/123456789/3145>

21. Véliz . Estilos de vida y salud: Estudio del caso de los estudiantes de la facultad de ciencias médicas, Universidad de San Carlos de Guatemala. 2017 [Internet] [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE\\_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://www.tesisenred.net/bitstream/handle/10803/454898/TPVE_TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
22. Anchante . Estilos de vida saludable y estrés laboral en enfermeras de áreas críticas del Instituto Nacional de Salud del Niño, Lima, 2017. Perú.. [Tesis de maestría] 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/15060>
23. Guerrero . Estilo de vida y salud. Editorial. [Internet] Educere; 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3656300>
24. Medeiros . Síndrome metabólico, calidad de vida y necesidades en salud en personas con esquizofrenia. Barcelona- España. [Tesis de doctoral] Universidad Autónoma de Barcelona; 2018. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.tdx.cat/handle/10803/392664>
25. Martínez , Pedrón C. Conceptos básicos en alimentación. . [Internet] Hospital Universitario La Moraleja y Universidad Autónoma. Madrid. España; 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.studocu.com/pe/document/universidad-peruana-de-ciencias-aplicadas/nutricion-y-metabolismo/otros/martinez-pedron-conceptos-basicos-en-alimentacion/10243983/view>
26. Rodas . Estilos de vida y el estado de salud física según el control de la presión arterial y el estado nutricional en efectivos policiales de la División DIRSEG, Centro de Lima

- 2016, Perú. 2017. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12692/6000>
27. Organización mundial de la salud. Actividad física. [Internet] OMS; 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/es/>.
28. Mendes . Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits. Rev Bras Enferm [Internet]. 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024];73(suppl 1):e20190365. Disponible en: <https://www.scielo.br/j/reben/a/SKHWrVrjcT9ppdYJ5tHT5pL/?format=html&lang=en>
29. Diario el peruano. La importancia de la salud psicológica. [Internet] 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <http://www.elperuano.pe/noticia-la-importancia-de-salud-psicologica-48670.aspx>.
30. Ñique , Manchay . Calidad de vida en personas con diabetes mellitus tipo 2 acuden al consultorio externo de endocrinología del Hospital Nacional Sergio Bernales, Comas – 2018. Lima, Perú. [Tesis de titulación] Lima: Universidad Ciencias Humanidades; 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/218/%c3%91ique\\_Y\\_Manchay\\_H\\_tesis\\_enfermeria\\_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/218/%c3%91ique_Y_Manchay_H_tesis_enfermeria_2018.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
31. Lung, and blood institute. Sueño Saludable. [Internet] 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy\\_Sleep\\_At-A-Glance\\_SPANISH\\_Final.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf)

32. Fabbri , Beracci , Martoni , Meneo , Tonetti , Natale . Measuring subjective sleep quality: A review. *Int J Environ Res Public Health* [Internet]. 2021;18(3):1082. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph18031082>
33. Ayala , Samaniego , Distefano . Calidad del sueño y satisfacción laboral en médicos residentes. *Med Clín Soc* [Internet]. 2022;6(1):26–32. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.52379/mcs.v6i1.235>
34. Silva . Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina* [Internet]. 2021 [citado el 17 de septiembre de 2024];15(3):19–25. Disponible en: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152>
35. Berrozpe , Folgueira , Gonzalez , Ponce , Valiensi . Polisomnografía nocturna y test múltiple de latencias del sueño. Nociones básicas e indicaciones. Guía práctica. Grupo de sueño – Sociedad Neurológica Argentina. *Neurol Argent* [Internet]. 2023;15(2):108–15. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.neuarg.2022.07.007>
36. National Heart Lung and Blood Institute. Fases y etapas del sueño [Internet]. NHLBI, NIH. 2022 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/estadios-del-sueno>
37. Medline Plus. Estudio del sueño [Internet] Institutos Nacionales de la Salud Biblioteca Nacional de Medicina; 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/pruebas-de-laboratorio/estudio-del-sueno/>
38. Schwab RJ. Introducción al sueño [Internet]. Manual MSD versión para público general. 2022 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.msmanuals.com/es/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-sue%C3%B1o/introducci%C3%B3n-al-sue%C3%B1o>

39. Medline Plus. Medicamentos para dormir [Internet]. Institutos Nacionales de la Salud Biblioteca Nacional de Medicina; 2020 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000758.htm>
40. Schwab . Insomnio y somnolencia diurna excesiva [Internet]. Manual MSD versión para público general; 2022 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-sue%C3%B1o/insomnio-y-somnolencia-diurna-excesiva>
41. Naranjo . Modelos metaparadigmáticos de Dorothea Elizabeth Orem. Arch méd Camagüey [Internet]. 2019 [citado el 17 de septiembre de 2024];23(6):814–25. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-02552019000600814](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-02552019000600814)
42. Allgood , Marriner . Modelos Y Teorias En Enfermeria [Internet]. 10a ed. Elsevier; 2022. [citado el 17 de septiembre de 2024] Disponible en: <https://books.google.at/books?id=ekqGEAAAQBAJ>
43. Carrasco . Metodología de La Investigación Científica. [Internet]. 2016 [citado el 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: [https://www.academia.edu/26909781/Metodologia\\_de\\_La\\_Investigacion\\_Cientifica\\_Carrasco\\_Diaz\\_1](https://www.academia.edu/26909781/Metodologia_de_La_Investigacion_Cientifica_Carrasco_Diaz_1)
44. Hernández , Mendoza, Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México, México: Editorial Mc Graw Hill Education, Año de edición: 2018, ISBN: 978-1-4562-6096-5, 714 p.
45. Dzul . Diseño No-Experimental. [Internet]. 2013 [citado el 17 de septiembre de 2024]; Disponible en: <http://repository.uaeh.edu.mx/bitstream/handle/123456789/14902>
46. VIU España. ¿Qué es un estudio observacional? [Internet]. 2017 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en:

<https://www.universidadviu.com/es/actualidad/nuestros-expertos/que-es-un-estudio-observacional>

47. Ochoa , Yunkor . El estudio descriptivo en la investigación científica. ACTA JURÍDICA PERUANA [Internet]. 2019 [citado el 17 de septiembre de 2024];2(2). Disponible en: <http://revistas.autonoma.edu.pe/index.php/AJP/article/view/224>
48. Manterola , Hernández , Otzen , Espinosa ME, Grande L. Estudios de Corte transversal. Un diseño de investigación a considerar en ciencias morfológicas. Int J Morphol [Internet]. 2023 [citado el 17 de septiembre de 2024];41(1):146–55. Disponible en: [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-95022023000100146](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-95022023000100146)
49. López , Fachelli . Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. 2018 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf)
50. Rodríguez , Mendivelso . Diseño de investigación de Corte Transversal. Rev medica Sanitas [Internet]. 2018;21(3):141–6. Disponible en: <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/download/368/289/646>
51. Ñaupas , Mejía , Novoa , Villagómez . Metodología de la investigación científica y la elaboración de tesis. 6ta edición. Perú. 2018.
52. Arias F. El Proyecto de Investigación Introducción a la metodología científica. 6ª Edición. Editorial Episteme, C.A. Caracas - República 2012.
53. López , Fachelli . Metodología de la investigación social cuantitativa [Internet]. 2016 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua\\_a2016\\_cap2-3.pdf](https://ddd.uab.cat/pub/caplli/2016/163567/metinvsocua_a2016_cap2-3.pdf)
54. Vargas , Uriarte . Estilos de vida de los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad Norbert Wiener. Universidad Privada Norbert Wiener; 2018. [citado el 17

de septiembre de 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/2390?locale-attribute=en>

55. Vizcardo J. Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Rímac, 2019. Universidad César Vallejo; 2019. [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en:

<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39896>

56. Colegio de Enfermeros del Perú. Código de Ética y Deontología. [Internet].; 2019 [citado el 17 de septiembre de 2024]. Disponible en: [https://www.cep.org.pe/download/codigo\\_etica\\_deontologia.pdf](https://www.cep.org.pe/download/codigo_etica_deontologia.pdf).

**ANEXOS**

## Anexo 1: Matriz de consistencia

### Título: Estilos de vida y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024.

Problemas	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño Metodológico
<p><b>Problema general:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024?</p> <p><b>Problemas específicos:</b> ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería? ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería? ¿Cuál es la relación que existe entre la dimensión psicológica de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería?</p>	<p><b>Objetivo general:</b> Determinar la relación que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b> Identificar la relación que existe entre la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería Identificar la relación que existe entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería Identificar la relación que existe entre la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024 Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024.</p> <p><b>Hipótesis Especifica</b> Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión actividad física de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión alimentación de los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería</p>	<p><b>V1: Estilos de vida</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Alimentación</li> <li>- Actividad física</li> <li>- Psicológica</li> </ul> <p><b>V2: Calidad del Sueño</b></p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Calidad subjetiva de sueño</li> <li>- Latencia del sueño</li> <li>- Duración del sueño</li> <li>- Eficiencia del sueño</li> <li>- Perturbaciones del sueño</li> <li>- Uso de medicación hipnótica</li> <li>- Disfunción diurna</li> </ul>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Aplicada <b>Método y diseño de Investigación</b> Método hipotético - Deductivo <b>Diseño</b> no experimental de corte transversal</p> <p><b>Población y muestra</b> 110 estudiantes de enfermería 86 estudiantes como muestra</p> <p><b>Técnica</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumentos</b> Cuestionario</p>

**Anexo 2: Instrumentos****DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS****EDAD**

- a) 18-25
- b) 26-33
- c) 34 a mas años

**SEXO**

- a) Masculino
- b) Femenino

**ESTADO CIVIL**

- a) Soletero(a)
- b) Conviviente
- c) Casado(a)
- d) Separado (a)

**PROCEDENCIA**

- a) Costa
- b) Sierra
- c) Selva

**CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA****Instrucciones:**

Marque la opción que usted considere:

- (4) Siempre**
- (3) Frecuentemente**
- (2) A veces**
- (1) Nunca**

Nº	Ítems	4	3	2	1
<b>Alimentación</b>					
1	Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena				
2	Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente				
3	Consume menestras dos veces por semana				

4	Toma 6 a 8 vasos con agua al día				
5	Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana				
6	Restringe el consumo de grasas (mantequilla, mayonesa, etc.)				
7	Consume comida rápida (hamburguesa, pizza, etc.)				
8	Tienes un horario regular para las comidas				
9	Ingiere algunos de sus alimentos frente a su computadora o viendo algún programa de televisión				
<b>Actividad Física</b>					
10	Realiza ejercicios al menos 30 minutos tres veces por semana				
11	Camina continuamente 30 minutos diarios				
12	Practica ejercicios de relajación (yoga, meditación, taichí)				
<b>Psicológica</b>					
13	Te quieres a ti mismo				
14	Te gusta la carrera que elegiste				
15	Te fijas metas a futuro				
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales				
17	Te gusta expresar y que te expresen cariño personas cercanas (amigos, familiares)				
18	Pasas tiempo con tus amigos cercanos				
19	Expresas sentimiento de tensión o preocupación con tu familia, compañeros de clase, personas de entorno social				
20	Tus problemas familiares influyen en tus estudios				
21	Plantea alternativas de solución ante un problema de tensión o preocupación				
22	Creas espacios para sentirte mejor (escuchar música, bailar, ir a la iglesia, playa, etc.)				

Fuente: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/2390?locale-attribute=en>

## CUESTIONARIO DE LA CALIDAD DEL SUEÑO

(Índice de calidad de sueño de Pittsburgh de Buysse et. ál. (1989))

### Instrucción:

Marca con una (x) la respuesta correcta

- 5 Siempre
- 4 Casi siempre
- 3 A veces
- 2 Casi nunca
- 1 Nunca

Nº	ÍTEMS	1	2	3	4	5
	<b>Calidad subjetiva del sueño</b>					
1	Crees que tienes calidad de sueño					
	<b>Latencia del sueño</b>					
2	Demoras en dormirte					
3	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes conciliar el sueño en la primera					
	<b>Duración del sueño</b>					
4	Crees verdaderamente que has dormido en la noche					
	<b>Eficiencia de sueño habitual</b>					
5	Te vas a dormir en la noche, siempre a la misma hora					
6	Te despiertas por la mañana, siempre a la misma hora					
	<b>Perturbaciones del sueño</b>					
7	Tienes problemas para dormirte, debido a que te despertaste durante la noche o de madrugada					
8	Tienes problemas para dormirte, debido a que te levantaste para ir al baño					
9	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes respirar bien					
10	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes tos o roncadas muy fuerte					
11	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes frío					
12	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes demasiado calor					
13	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes pesadillas o malos sueños					
14	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes dolores					
15	Tienes problemas para dormirte, debido a otras razones					
16	Duermes en compañía de alguien					
	<b>Uso de medicación hipnótica</b>					
17	Tomas medicinas para dormir por automedicación o por receta médica					
	<b>Disfunción diurna</b>					
18	Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad					
19	Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día					

Fuente: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/39896>

### Anexo 3: Validez del instrumento

## CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

### VALIDACIÓN

Nº	EXPERTO	Total de Ítems correcto	%
1	LIC. VIOLETA ZA VALETA	10	90.90
2	MONICA TAMAYO TORO (PSICÓLOGA)	9	81.81
3	LIC. ANITA CHAVEZ FRANCO	9	81.81
4	HENRRY GUIJA (NUTRICIONISTA)	10	90.90
5	MG. ALEJANDRO BORDA IZQUIERDO	9	81.81
	<b>TOTAL</b>	<b>47</b>	<b>427.23</b>

### INSTRUCCIONES

El porcentaje de cada uno de los expertos se obtendrá de la siguiente manera:

$$P = \frac{\text{Total de ítems correctos} \times 100 \%}{\text{Total de ítems del instrumento}}$$

**Ejemplo:**  $P = \frac{10 \times 100}{11} = \frac{1000}{11} = 90.90$

$$\text{Validez} = \frac{\sum \text{de \%}}{\text{Total de expertos}}$$

$$\text{Ejemplo: } \frac{427.23}{5} = 85.44$$

**Evaluación de la validez:**

Valor %	Interpretación de la validez
0 – 24	Muy baja
25 – 49	Baja
50 – 69	Regular
70 – 89	Aceptable
90 -100	Elevada

**Nota:** En ciencias de la salud la validez de un instrumento es aceptable a partir del 70%

**Conclusión final de la validez:**

Validez.....85.44

Interpretación.....Aceptable

## CUESTIONARIO DE LA CALIDAD DEL SUEÑO

### VALIDACIÓN

<b>D7: Disfunción diurna</b>		Si	No	Si	No	Si	No
18	Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad	/		/		/	
19	Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir     No aplicable

Apellidos y nombre s del juez evaluador: Burgin Luis Francis ..... DNI: 16 de junio del 2017

Especialidad del evaluador: Dr. en Ciencia de la Educación - Metodología de la Investigación

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> 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

<b>D7: Disfunción diurna</b>		Si	No	Si	No	Si	No
18	Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad	/		/		/	
19	Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Puede ser aplicado el instrumento

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir     No aplicable

Apellidos y nombre s del juez evaluador: Valqui Carlos Joel ..... DNI: 16 de junio del 2017

Especialidad del evaluador: Dr. en Educación - Técnico

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> 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

<b>D7: Disfunción diurna</b>		Si	No	Si	No	Si	No
18	Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad	/		/		/	
19	Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día	/		/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir     No aplicable

Apellidos y nombre s del juez evaluador: Alana Fernández Yalvi ..... DNI: 16 de junio del 2017

Especialidad del evaluador: Dr. en Educación

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> 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

## Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

### CUESTIONARIO DE ESTILO DE VIDA

#### Anexo D: Estadísticas de Fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
0,586	22

#### Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
¿Come tres veces al día: desayuno, almuerzo y cena?	59,94	29,401	,283	,561
¿Consume 5 porciones de frutas y verduras diariamente?	60,84	29,413	,395	,551
¿Consume menestras dos veces por semana?	60,13	28,859	,336	,552
¿Toma 6 a 8 vasos con agua al día?	60,26	28,824	,301	,557
¿Consume dulces, productos de pastelería, helados, gaseosas, snacks más de tres en la semana?	60,23	31,295	,083	,590
¿Restringe el consumo				

## CUESTIONARIO DE LA CALIDAD DEL SUEÑO

**Resumen del procesamiento de los casos**

		N	%
	Válidos	20	100,0
Casos	Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
	Total	20	100,0

**Estadísticos de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.754	19

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

## Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 16 de Noviembre de 2024

Investigador(a)  
LIZ PAMELA CCAMA NUÑEZ  
Exp. N°: 0976-2024

De mi consideración:

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** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: **“Estilo de Vida y Calidad de Sueño en estudiantes DE Enfermería del Decimo Ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Norbert Wiener - Lima 2024” Versión 01** con fecha **22/10/2024**.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **22/10/2024**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Liz Pamela Ccama Nunez

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:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

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

Atentamente,

Raúl Antonio Rojas Ortega  
Presidente

Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
UPNW



## Anexo 6: Formato de consentimiento informado

<b>Título de proyecto de investigación</b>	: Estilos de vida y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024
<b>Investigadores</b>	: Liz Pamela Ccama Nuñez
<b>Institución(es)</b>	: Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

---

Estamos invitando a usted a participar en un estudio de investigación titulado: “*Estilos de vida y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Wiener 2024*”. de fecha 10/10/2024 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 que existe entre los estilos de vida y la calidad del sueño en estudiantes de enfermería. Su ejecución ayudará/permitirá hacer hincapié en la relevancia que tiene mejorar la calidad del sueño en el estudiante ello en relación con el estilo de vías que es un factor clave en todas sus actividades, con el estudio se brindara resultado de cuan relacionadas están estas variables y con ello poder brindar recomendaciones más adecuadas siempre buscando el bienestar del estudiante y futuro profesional de enfermería, ello además favorecerá al estrategias académicas e institucionales que buscan forma profesionales de calidad en esta área.

**Duración del estudio (meses):** 5 meses

**Nº esperado de participantes:** 86 estudiantes de enfermería de la universidad Wiener 2024

#### **Criterios de Inclusión y exclusión:**

*(No deben reclutarse voluntarios entre grupos “vulnerables”: presos, soldados, aborígenes, marginados, estudiantes o empleados con relaciones académicas o económicas con el investigador, etc. Salvo que la investigación redunde en un beneficio concreto y tangible para dicha población y el diseño así lo requiera).*

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes de enfermería del decimo ciclo.
- Estudiantes de enfermería que tengan deseos de participar en el estudio

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes de enfermería que brinden su firma que autoriza su participación autónoma
- Estudiantes de otros ciclos académicos

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Primero firmaran el consentimiento informado
- Luego se explicará los objetivos de estudio
- Resolverán los cuestionarios de estudio según su perspectiva

La *encuesta* puede demorar unos 40 minutos.

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.

#### **Beneficios:**

Usted se beneficiará del presente proyecto con la información que servirá para aportar en un mejor control de la calidad del sueño en función de un mejor estilo de vida.

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

**Confidencialidad:** Se guardará 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 Estudiante:** 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 (*Liz Pamela Ccama Nuñez, cel; y correo electrónico;* ).

Así mismo puede comunicarse con el Comité de Ética que validó el presente estudio, Contacto del Comité de Ética: Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, Presidenta del Comité de Ética de la Universidad Norbert Wiener, para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, **Email:** comité.etica@uwiener.edu.pe

## 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.

\_\_\_\_\_  
(Firma)  
Nombre **participante:**  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aaaa)

\_\_\_\_\_  
(Firma)  
Nombre **investigador:** Liz Pamela Ccama Nuñez  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aaaa)

\_\_\_\_\_  
(Firma)  
Nombre testigo o representante legal:  
DNI:  
Fecha: (dd/mm/aaaa)

**Nota:** La firma del testigo o representante legal es obligatoria solo cuando el participante tiene alguna discapacidad que le impida firmar o imprimir su huella, o en el caso de no saber leer y escribir

## Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



Lima, 02 de diciembre de 2024

CARTA N° 092-12-24/2024/E/UPNW

**DR.  
MANUEL JESUS MAYORGA ESPICHAN  
DECANO  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Presente.-**

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mío propio y al mismo tiempo presentarle a la estudiante: **LIZ PAMELA CCAMA NUÑEZ**; bachiller de la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, quien solicita efectuar la recolección de datos para su proyecto de investigación titulado: **"ESTILO DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL DECIMO CICLO DE LA ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NORBERT WIENER -LIMA 2024"**

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Rodolfo Amado Arevalo Marcos'.

**DR. RODOLFO AMADO AREVALO MARCOS**  
Director  
Escuela Académica Profesional de Enfermería  
Universidad Privada Norbert Wiener

## Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

### Similarity Report

#### ● 16% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 14% Internet database
- 2% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 14% Submitted Works database

#### TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	<b>repositorio.uwienner.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>Universidad Wiener on 2023-10-14</b> Submitted works	2%
3	<b>uwiener on 2024-10-04</b> Submitted works	1%
4	<b>uwiener on 2024-10-09</b> Submitted works	1%
5	<b>Universidad Wiener on 2023-04-15</b> Submitted works	<1%
6	<b>uwiener on 2024-03-29</b> Submitted works	<1%
7	<b>uwiener on 2024-05-21</b> Submitted works	<1%
8	<b>uwiener on 2024-03-29</b> Submitted works	<1%

## Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**Estilos de vida y Calidad del Sueño tesis final correcciones observadas.docx**

AUTOR

**Ccama Nuñez Liz Pamela**

RECuento DE PALABRAS

**13337 Words**

RECuento DE CARACTERES

**74756 Characters**

RECuento DE PÁGINAS

**74 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**2.1MB**

FECHA DE ENTREGA

**Jun 27, 2025 3:20 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Jun 27, 2025 3:21 PM GMT-5**

- **19% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

- **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)

## Reporte de similitud

## ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 15% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

## FUENTES PRINCIPALES

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

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>hdl.handle.net</b> Internet	2%
3	<b>uwiener on 2023-10-26</b> Submitted works	2%
4	<b>Submitted on 1691980832678</b> Submitted works	1%
5	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Internet	1%
6	<b>Universidad Privada San Juan Bautista on 2025-05-27</b> Submitted works	<1%
7	<b>uwiener on 2023-05-19</b> Submitted works	<1%
8	<b>Saldarriaga, Jorge Dino Enrique López. "Relación Entre La implementa..."</b> Publication	<1%

Descripción general de fuentes

## ● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 14% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 14% Base de datos de trabajos entregados
- 3% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

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

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	4%
2	<b>uwiener on 2023-10-26</b> Submitted works	2%
3	<b>repositorio.une.edu.pe</b> Internet	1%
4	<b>Submitted on 1691980832678</b> Submitted works	1%
5	<b>cybertesis.unmsm.edu.pe</b> Internet	<1%
6	<b>Saldarriaga, Jorge Dino Enrique López. "Relación Entre La implementa..."</b> Publication	<1%
7	<b>uwiener on 2023-05-19</b> Submitted works	<1%
8	<b>hdl.handle.net</b> Internet	<1%