

ISTE

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
Desde 1984

CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA

**TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR PREVIO A LA
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE TÉCNICO SUPERIOR EN
ENFERMERIA**

Tema: PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS EN LOS PATRONES DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA JORNADA NOCTURNA DEL ISTE.

Modalidad Presencial

Línea y Sublínea de Investigación:

ESTUDIOS SOBRE INTERVENCIÓN DE ENFERMERÍA EN LA PROTECCIÓN Y PROMOCIÓN DE LA SALUD EN LA POBLACIÓN.

Autoras: Daniela Anahí Albán Llerena

Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo

Director: Psicólogo Clínico Devis Geovanny Cedeño Mero Magister en Neuropsicología, Magister en Docencia e Investigación en la Educación Superior.

Ambato - Ecuador

2025

 095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

 Bolívar 16-64 entre Castillo y Quito / Edificio Sindicato de Choferes Tungurahua.

A la Unidad Académica de Titulación de la Carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería

El Tribunal receptor del Trabajo de integración curricular, presidido por el Doctor Jorge Humberto Cárdenas Medina, e integrado por los señores Licenciada en Enfermería Erika Evelyn López Ríos Magister en Enfermería con mención en Enfermería Quirúrgica y Médico General Fausto Andrés Guamán Pintado, designados por el Colectivo Académico de Carrera del Instituto Superior Tecnológico España, para receptor el Trabajo de Integración Curricular con el tema: “PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS EN LOS PATRONES DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA JORNADA NOCTURNA DEL ISTE.”, elaborado y presentado por la señorita, Daniela Anahí Albán Llerena y la señorita, Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo, para optar por el Grado Académico Técnico Superior en Enfermería; una vez escuchada la defensa oral del Trabajo de Integración Curricular, el Tribunal aprueba y remite el trabajo para uso y custodia en las bibliotecas del Instituto Superior Tecnológico España.

Dr. Jorge Humberto Cárdenas Medina, Mg.

Presidente del Tribunal

Lic. Erika Evelyn López Ríos, Mg.

Miembro del Tribunal

Md. Fausto Andrés Guamán Pintado

Miembro del Tribunal

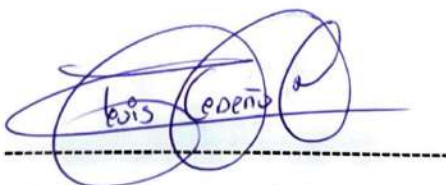
APROBACIÓN DEL DIRECTOR

Psc. Cli. Devis Geovanny Cedeño Mero, MSc.

CERTIFICA:

En mi calidad de Director del trabajo de integración curricular: "PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS EN LOS PATRONES DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA JORNADA NOCTURNA DEL ISTE.", presentado por la señorita Daniela Anahí Albán Llerena y la señorita Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo, para optar por el Título de Técnico Superior en Enfermería CERTIFICO, que dicho proyecto ha sido prolijamente revisado y considero que responde a las normas establecidas en el reglamento de títulos y grados de la Carrera, suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte del tribunal examinador que se designe.

Ambato, 4 de abril de 2025.



Psc. Cli. Devis Geovanny Cedeño Mero, MSc.

c.c. 1315334506

DIRECTOR

AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el Trabajo de Integración Curricular presentado con el tema: PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS EN LOS PATRONES DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA JORNADA NOCTURNA DEL ISTE.”, le corresponde exclusivamente a: Daniela Anahí Albán Llerena y Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo, Autoras bajo la Dirección de Psicólogo Clínico Devis Geovanny Cedeño Mero Magister en Neuropsicología, Magister en Docencia e Investigación en la Educación Superior Director del Trabajo de integración curricular; y el patrimonio intelectual al Instituto Superior Tecnológico España.



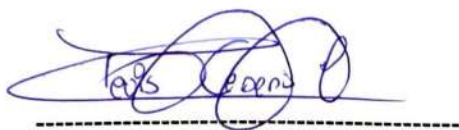
Daniela Anahí Albán Llerena

AUTORA



Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo

AUTORA



Psc. Cli. Devis Geovanny Cedeño Mero, MSc.

DIRECTOR

DERECHOS DE AUTOR

Autorizo al Instituto Superior Tecnológico España, para que el Trabajo de integración curricular, sirva como un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi Trabajo de integración curricular, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este, dentro de las regulaciones del Instituto.



Daniela Anahí Albán Llerena

c.c. 1804451381



Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo

c.c. 1850089895

ÍNDICE GENERAL

APROBACIÓN DEL DIRECTOR	iii
AUTORÍA DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	iv
DERECHOS DE AUTOR	v
AGRADECIMIENTO	x
DEDICATORIA	xii
RESUMEN EJECUTIVO	xiv
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	3
Antecedentes y Bases Teóricas	3
1.1 Antecedentes	3
1.2 Planteamiento del Problema	4
1.3 Justificación	6
1.4 Objetivos	6
1.5 Marco Teórico	7
1.5.1 El Sueño	7
1.5.1.1 Patrones del Sueño	7
1.5.1.2 Ciclo Sueño-Vigilia	8
1.5.1.3 Sueño REM – No REM	8
Sueño REM	8
Sueño No REM	9
1.5.1.3.1 Fases del Sueño No REM	9
1.5.2 Alteraciones del Sueño	10
1.5.2.1 Clasificación de los Trastornos del Sueño	10
1.5.2.2 Disomnias	10
1.5.2.2.1 Insomnio	11
Tipos de Insomnio	11
Insomnio Crónico o de Larga Duración:	11
Insomnio Agudo o de Corta Duración	12
1.5.2.2.2 Hipersomnia	12
1.5.2.3 Parasomnias	12
1.5.2.3.1 Sonambulismo	13

1.5.2.3.2 Pesadillas	13
1.5.2.4 Trastornos de Sueño Asociados con la Respiración.....	13
1.5.2.4.1 Apnea del Sueño	14
1.5.2.5 Somnolencia Excesiva Diurna	14
1.5.2.6 Sueño Fragmentado	14
1.5.2.7 Parálisis del Sueño	15
1.5.3 Rendimiento Académico	15
1.5.4 Capacidad de Aprendizaje	16
1.5.5 Concentración y Memoria	16
1.5.6 Rendimiento Académico y Patrones del Sueño.....	17
1.5.7 Intervenciones de Enfermería para la Mejora de los Hábitos de Sueño.....	17
1.5.8 Cuidados de Enfermería en los Hábitos del Sueño de los Estudiantes.....	18
CAPÍTULO II	20
Metodología y Técnicas de Investigación	20
2.1 Diseño Metodológico	20
2.2 Enfoque de Investigación	20
2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados	20
2.4 Población	21
2.5 Muestreo	21
2.6 Recursos	22
CAPÍTULO III	24
Análisis de Resultados.....	24
3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas	24
CAPÍTULO IV	42
Discusión	42
4.1 Discusión de Resultados.....	42
CAPÍTULO V	45
Conclusiones y Recomendaciones	45
5.1 Conclusiones.....	45
5.2 Recomendaciones.....	46
6. Referencias	47
7. Anexos	54

ÍNDICE DE FIGURAS

Gráfico 1 Curso de los Estudiantes	24
Gráfico 2 ¿Ha notado que las preocupaciones familiares y laborales influyen en su desempeño académico al provocar dificultades para conciliar el sueño?	25
Gráfico 3 ¿La falta de sueño relacionada con las actividades familiares impacta negativamente en su concentración durante las clases?	26
Gráfico 4 ¿Ha sentido que su rendimiento académico disminuye debido a problemas de sueño?	27
Gráfico 5 ¿Postpone entregas de trabajos académicos debido a problemas de sueño, trabajo y problemas familiares?	28
Gráfico 6 ¿Utiliza dispositivos electrónicos (celular, computadora, televisión) antes de conciliar el sueño?	29
Gráfico 7 ¿Siente que sus responsabilidades laborales y académicas afectan su calidad de sueño?	30
Gráfico 8 ¿Le resulta difícil equilibrar su hábito de dormir con las responsabilidades laborales y académicas?	31
Gráfico 9 ¿Duerme menos de 8 horas por noche debido a las actividades académicas, laborales o familiares?	32
Gráfico 10 ¿El cansancio acumulado por no dormir las 8 horas le dificulta organizar su tiempo académico?	33
Gráfico 11 ¿Sus familiares contribuyen positivamente a sus horas sueño para mejorar su rendimiento académico?	34
Gráfico 12 Insomnio.....	35
Gráfico 13 Trastornos Respiratorio (Disnea)	36
Gráfico 14 Sonambulismo.....	37
Gráfico 15 Parálisis del Sueño	37
Gráfico 16 Pesadillas.....	38
Gráfico 17 Promedio General de Calificaciones.....	39
Gráfico 18 Escala del Promedio de Calificaciones	40

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	22
Tabla 2 Curso de los estudiantes	24
Tabla 3 ¿Ha notado que las preocupaciones familiares y laborales influyen en su desempeño académico al provocar dificultades para conciliar el sueño?	25
Tabla 4 ¿La falta de sueño relacionada con las actividades familiares impacta negativamente en su concentración durante las clases?	26
Tabla 5 ¿Ha sentido que su rendimiento académico disminuye debido a problemas de sueño?	27
Tabla 6 ¿Pospone entregas de trabajos académicos debido a problemas de sueño, trabajo y problemas familiares?	28
Tabla 7 ¿Utiliza dispositivos electrónicos (celular, computadora, televisión) antes de conciliar el sueño?	29
Tabla 8 ¿Siente que sus responsabilidades laborales y académicas afectan su calidad de sueño?	30
Tabla 9 ¿Le resulta difícil equilibrar su hábito de dormir con las responsabilidades laborales y académicas?	31
Tabla 10 ¿Duerme menos de 8 horas por noche debido a las actividades académicas, laborales o familiares?	32
Tabla 11 ¿El cansancio acumulado por no dormir las 8 horas le dificulta organizar su tiempo académico?	33
Tabla 12 ¿Sus familiares contribuyen positivamente a sus horas sueño para mejorar su rendimiento académico?	34
Tabla 13 Insomnio	35
Tabla 14 Trastornos Respiratorio (Disnea)	36
Tabla 15 Sonambulismo	36
Tabla 16 Parálisis del Sueño	37
Tabla 17 Pesadillas	38
Tabla 18 Promedio General de Calificaciones	39
Tabla 19 Escala del Promedio de Calificaciones	40
Tabla 20 Correlación entre el promedio general de calificaciones y los patrones del sueño	41

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios, por darme el conocimiento, la sabiduría y la fortaleza para seguir adelante en momentos difíciles, en donde no veía más salida que la luz que él ha puesto al final de cada túnel, sé que sin su guía y su amor no hubiera llegado hasta donde estoy ahora.

A mi querida amiga Joselyn Chugcho, quien ha sido un pilar fundamental en este proceso. Juntas hemos compartido largas jornadas de estudio, desvelos, risas y momentos de incertidumbre, pero, sobre todo, hemos construido una amistad sólida, basada en el apoyo mutuo. Gracias por cada experiencia compartida, por tu ayuda en los momentos difíciles y por demostrarme que el trabajo en equipo nos hace más fuertes. Tu apoyo y cariño han sido esenciales para llegar hasta aquí.

Agradezco profundamente al Instituto Superior Tecnológico España por brindarme la oportunidad de formarme en un entorno académico de excelencia. A mis docentes y mi tutor Psc. Devis Cedeño, MSc., por compartir su conocimiento con entrega y compromiso, por su paciencia y por enseñarme que la enfermería es mucho más que una profesión; es una verdadera vocación de servicio. Gracias por sus valiosos consejos, por su exigencia y por motivarme siempre a dar lo mejor de mí, tanto en lo académico como en lo personal. Su dedicación ha sido fundamental para que hoy esté aquí, alcanzando este importante logro.

Daniela Anahí Albán Llerena

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, agradezco a Dios, por todas las bendiciones que he recibido y sobre todo por darme fuerza y sabiduría para continuar con mis estudios y poder alcanzar el tan anhelado título universitario.

A mi amiga, Daniela Albán, por brindarme su amistad sincera, por acompañarme en este camino y por ser mi apoyo en los momentos difíciles, gracias por las risas, los consejos y confianza compartidos en esta etapa universitaria.

Mi eterno agradecimiento al Instituto Superior Tecnológico “España”, por abrirme las puertas y convertirse en mi segundo hogar durante mi formación académica, a mis queridos docentes de la carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería y a mi tutor Psc. Devis Cedeño, MSc. por compartir sus conocimientos en mi formación como profesional.

Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo

DEDICATORIA

Con el corazón lleno de gratitud, dedico este logro a las personas que han sido mi mayor inspiración y apoyo en este camino.

A mi familia, especialmente a mi madre, Patricia Albán, cuyo amor, sacrificio y fortaleza me han guiado y motivado a convertirme en la mujer que soy ahora. A mi abuelita, Patricia Llerena, por sus bendiciones y consejos, que me han impulsado a seguir adelante con perseverancia y a luchar por mis sueños. A mi hermano, Dylam Guamán, mi pequeño compañero de aventuras, risas y enojos, quien me ha enseñado el verdadero significado del amor fraternal y ha sido mi mayor motivo para nunca rendirme, esforzarme cada día y ser una mejor hermana y persona.

A mi pareja, quien ha sido mi refugio y mi mayor apoyo en este recorrido. Gracias por tu paciencia, por cada palabra de aliento en los momentos difíciles y por creer en mí incluso cuando yo dudaba. Tu amor, comprensión y compañía han sido un pilar fundamental para superar cada reto, recordándome siempre que no estoy sola en este camino. Te amo y te agradezco infinitamente por estar a mi lado en cada paso.

A mi querida Nina, mi fiel compañera en cada madrugada de estudio. Tu presencia ha sido un consuelo en los momentos difíciles y una fuente inagotable de amor y alegría. Eres más que una mascota, eres mi familia, y este resultado también es tuyo, porque sin tu compañía, este camino habría sido mucho más difícil.

Este logro no es solo mío, sino también de todos ustedes. ¡Gracias!

Daniela Anahí Albán Llerena

DEDICATORIA

A Dios por llenarme de bendiciones a lo largo de este camino y guiarme en todo momento para poder llegar a ser una profesional.

A mi madre, Patricia Aguagallo, quien ha sido un pilar fundamental en mi vida. Le agradezco profundamente su amor, apoyo incondicional y confianza en cada paso de mi trayectoria académica. Su sacrificio y esfuerzo por verme convertida en una profesional han sido mi mayor inspiración. Sin su respaldo y su fe inquebrantable en mí, no habría llegado hasta donde estoy hoy.

A mi hijo Nicolás, porque sin él no habría tenido la fuerza para llegar hasta aquí, él ha sido y será mi motivo para seguir adelante, sus sonrisas y la alegría que lo caracteriza ha sido la razón para culminar esta etapa académica.

A mi hermana Estefanía Chugcho por estar presente en el transcurso de mi vida universitaria, por brindarme su apoyo y palabras de aliento para seguir adelante y no rendirme, a mi sobrino Sebastián por cada sonrisa y alegría que me ha dado en este trayecto.

A mi pareja Jhon Mejía, que sin su apoyo incondicional y sus ganas de verme triunfar en la vida nunca ha desaparecido, gracias a su amor y la fe que ha puesto en mí ha sido motivo de seguir adelante y ser la persona que soy.

Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA
CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERIA

TEMA:

PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS EN LOS PATRONES DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA JORNADA NOCTURNA DEL ISTE.

AUTORAS: Daniela Anahí Albán Llerena

Joselyn Monserrath Chugcho Aguagallo

DIRECTOR: Psc. Cli. Devis Geovanny Cedeño Mero, MSc.

FECHA: 4 de abril del 2025

RESUMEN EJECUTIVO

Los factores que influyen en los patrones de sueño tienen un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. Aspectos como el estrés, el uso de tecnologías y los horarios irregulares afectan la calidad del sueño, lo que puede repercutir en la concentración, la memoria y el aprendizaje. Es por ello, que el presente estudio tuvo como objetivo determinar la prevalencia y factores asociados en los patrones del sueño y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería jornada nocturna del Instituto Superior Tecnológico España en la ciudad de Ambato. La metodología utilizada fue de diseño no experimental, enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo-correlacional en una muestra de 42 estudiantes de enfermería, se aplicó un cuestionario de 10 preguntas, cuyo nivel de confiabilidad interna se determinó mediante el Alfa de Cronbach ($\alpha = 0.711$) además del cuestionario de Trastorno de monotonía. Los resultados mostraron que el 35% de los estudiantes sufrió pesadillas, el 15% parálisis del sueño, el 5% insomnio y el 70% durmió menos de 8 horas debido a sus responsabilidades. El 72.5% indicó que sus compromisos académicos y laborales los forzaban a dormir tarde, reduciendo su descanso. No se observó una correlación significativa entre los problemas del sueño y el rendimiento académico. En conclusión, los patrones de sueño de los estudiantes de enfermería

nocturnos se ven afectados por el estrés y sus responsabilidades, lo que impacta su calidad de descanso, aunque no se encontró una relación clara con el rendimiento académico.

Palabras clave: Estudiantes, rendimiento académico, sueño, calidad, enfermería

El estrés y la ansiedad son factores que afectan el nivel académico de los estudiantes, lo que puede deberse a una variedad de factores como la carga académica, las responsabilidades laborales y familiares, el uso de dispositivos electrónicos, el uso de redes sociales y el uso de dispositivos móviles. El estrés y la ansiedad pueden afectar el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Guadalajara, que es el 28.7% de los estudiantes que frecuentemente sufren de estrés y ansiedad en este grupo (Arias et al., 2020).

El estrés y la ansiedad biológica ocurren que afectan de manera directa al salud físico, psicológico y emocional de los individuos. Ambos son aspectos importantes para el bienestar de los individuos, ya que afectan la productividad, la salud mental y juegan un papel crucial en el desempeño laboral y la salud física. Además, las exigencias académicas y las prácticas laborales de los estudiantes que tienen a cargo tareas nocturnas suelen tener más obligaciones para presentar niveles de salud saludable, a pesar de la necesidad de dormir largos períodos de tiempo y responsabilidades personales (Diaz-Lobos et al., 2020).

Las investigaciones han evidenciado que la modificación de los niveles de sueño puede afectar directamente la función cognitiva, la memoria, la concentración y el equilibrio emocional. Los niveles de sueño afectan el desempeño académico. Además, la ansiedad y el estrés pueden afectar el estado de ánimo, lo que afecta la capacidad de concentración y el rendimiento académico. Los niveles de sueño afectan el estado de ánimo y el rendimiento académico de los estudiantes que trabajan largas horas en entornos laborales.

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar el nivel de estrés y ansiedad en los estudiantes de la Universidad de Guadalajara que trabajan largas horas en entornos laborales.

El estudio se realizó en la Universidad de Guadalajara, específicamente en el campus de Guadalupe.

El estudio se realizó en el mes de octubre del 2020, durante la pandemia de COVID-19.

El estudio se realizó en el campus de Guadalupe de la Universidad de Guadalajara.

El estudio se realizó en el campus de Guadalupe de la Universidad de Guadalajara.

El estudio se realizó en el campus de Guadalupe de la Universidad de Guadalajara.

El estudio se realizó en el campus de Guadalupe de la Universidad de Guadalajara.

El estudio se realizó en el campus de Guadalupe de la Universidad de Guadalajara.

El estudio se realizó en el campus de Guadalupe de la Universidad de Guadalajara.

El estudio se realizó en el campus de Guadalupe de la Universidad de Guadalajara.

INTRODUCCIÓN

El sueño, entendido como una condición reversible que influye en la reacción, la actividad motora y el metabolismo, es esencial para el bienestar humano, dado que los individuos generalmente dedican cerca de un tercio de su vida, aproximadamente 8 horas diarias, a la actividad sueño. Sin embargo, los alumnos de nivel universitario son un grupo susceptible a una calidad deficiente de descanso nocturno y a trastornos asociados. Elementos como el alto volumen de estudios, las tareas y actividades, sumados a las presiones sociales y personales, impactan de manera negativa en sus patrones de sueño. Específicamente, una investigación realizada a cabo con alumnos de la licenciatura en enfermería reveló que el 26.7% tenía insomnio, siendo más frecuente en edades más avanzadas en este grupo (Acuña Razo, 2023).

El sueño es un proceso biológico crucial que impacta de manera notable en el salud física, psicológica y emocional de los individuos. Dentro del ámbito educativo, particularmente en profesiones de gran demanda como la enfermería, los patrones de sueño juegan un papel esencial en el desempeño escolar y la habilidad para manejar las exigencias académicas y las prácticas clínicas. No obstante, los alumnos que llevan a cabo tareas nocturnas suelen tener más obstáculos para preservar hábitos de sueño saludables, a causa de la mezcla de horarios largos, presión académica y obligaciones personales (Díaz Tobón et al., 2020).

Las investigaciones han evidenciado que la modificación de los hábitos de sueño puede incidir directamente en la función cognitiva, la memoria, la concentración y el equilibrio emocional, lo cual impacta de manera adversa en el desempeño escolar. Además, elementos relacionados como el estrés, el abuso de la tecnología, la desorganización horaria y las condiciones de trabajo suelen empeorar esta situación (Niebles Carroll et al., 2024).

Según el artículo titulado “Impacto de los problemas de sueño en el desempeño diurno en la vida escolar: un estudio transversal que involucró a estudiantes universitarios japoneses” se determinó que la duración del sueño de los universitarios varía según el país, con al menos el 21% de ellos durmiendo menos de 6 horas. Además, se vigila que los estudiantes en países asiáticos como Japón, Taiwán y Corea duermen menos en promedio que en otros países, donde la duración supera las 7 horas (Kayaba et al., 2020).

Por consiguiente, es factible que la juventud presente el periodo de tiempo más nocturno en comparación con otras edades, ya que las responsabilidades académicas, en algunos casos las obligaciones familiares juntamente con las actividades extracurriculares o los empleos de medio tiempo pueden postergar su momento de ir a dormir. Asimismo, levantarse temprano para ajustarse a su rutina diaria (por ejemplo, para llegar a clases temprano por la mañana) resulta en una falta de descanso, especialmente en estudiantes que son más activos durante la noche y que por falta de tiempo en el día prefieren ocupar sus horas de descanso para llevar a cabo cada una de sus responsabilidades (Kayaba et al., 2020).

En este marco, este estudio se enfoca en establecer la prevalencia y los elementos vinculados a los patrones de sueño y su impacto en el rendimiento académico de los alumnos de enfermería durante el horario nocturno del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE). Al entender esta relación facilitará la identificación de áreas de intervención que favorecerán la mejora de la higiene del sueño y, consecuentemente, los resultados académicos de este grupo de alumnos, fomentando su bienestar global y futuro triunfo laboral dentro del área de salud.

CAPÍTULO I

Antecedentes y Bases Teóricas

1.1 Antecedentes

El sueño es una función fisiológica y de recuperación que resulta esencial para la estabilidad emocional, las actividades cotidianas, el desempeño escolar y la interacción social. Dependiendo de la calidad o pérdida de sueño, se podría inferir su influencia en la condición de vida vinculada a la salud, que según la Organización Mundial de la Salud es la percepción de cada individuo sobre su lugar en la vida dentro del sistema: metas, expectativas, estándares e inquietudes (Camacho Barragán, 2020).

Por consiguiente, si los estudiantes reducen su sueño de alguna manera para alcanzar sus pendientes universitarios (estudiar, complementar tareas académicas o trabajar largos turnos), su calidad de vida se verá afectada, ya que puede provocar estrés, ansiedad y depresión, lo que impacta negativamente en las actividades académicas durante el día y en consecuencia reduce el rendimiento académico. Además, en el artículo “Sueño y Calidad de Vida Relacionada con la Salud en Estudiantes de Ciencias de la Salud- Revisión de Literatura” menciona la presencia de somnolencia en los estudiantes se relaciona con un menor aprovechamiento en sus estudios (Camacho Barragán, 2020).

La somnolencia diurna excesiva (SDE) afecta el rendimiento académico y profesional, ya que quienes la padecen Pueden experimentar episodios de sueño durante actividades que requieren atención. En particular los estudiantes de tercer nivel son particularmente susceptibles debido a las largas horas de estudio, la alta carga académica, prácticas asistenciales y turnos nocturnos, lo que genera déficit de sueño. Por lo tanto, resulta esencial evaluar la incidencia de SDE y sus aspectos vinculados en esta población con el fin de implementar estrategias que reduzcan su impacto, mejoren el bienestar general y optimicen el nivel de logro en los estudios (Niño García et al., 2019).

De manera similar un estudio realizado en América Latina sobre “El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina” ha indicado que un sueño insuficiente no solo impacta de manera adversa en el progreso académico, sino que también incide en el estado emocional y las capacidades cognitivas de los alumnos. Además, se ha

identificado una asociación entre el descanso inadecuado y condiciones psicológicas como la ansiedad y la depresión (Silva-Saltos et al., 2023).

Por último, distintos análisis han evidenciado la incidencia de alteraciones de sueño en la población estudiantil universitaria y su relación con la carga académica. Por ejemplo, un estudio ejecutado en el cantón Milagro, Ecuador sobre “Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería”, reportó que el 93.5% de los alumnos presentaban malos hábitos de descanso, de los cuales el 31.7% lo atribuyó a la sobrecarga académica y el 96.25% al estrés. Estos resultados reflejan cómo los factores emocionales y académicos interactúan, afectando tanto la eficiencia del sueño como el bienestar integral y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios (Lema Tipantuña & Llerena Cruz, 2024).

1.2 Planteamiento del Problema

Los patrones del sueño, que incluyen condiciones como el insomnio, la apnea del sueño y la somnolencia diurna excesiva, tienen un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes. El sueño, tanto en calidad como en duración, es vital para el funcionamiento cognitivo, la concentración y la memoria, elementos cruciales para una comprensión sólida, por lo que, los horarios irregulares de descanso pueden acarrear una disminución en la atención y en el desempeño en los exámenes, lo que da como un resultado de aprendizaje poco satisfactorio. Además, la somnolencia diurna puede afectar la participación en clase y la motivación, creando un ciclo negativo que perpetúa en la baja eficacia educativa (Suardiaz Muro et al., 2020).

Para Silva Saltos et al. (2023) la Organización Mundial de la Salud (OMS) identifica 88 variedades de alteraciones del sueño, siendo el insomnio el más frecuente. Cerca del 40% de la población global experimenta problemas en el sueño, lo cual, según la OMS, impacta en la salud mental, función cognitiva y la salud general de los alumnos de nivel universitario. Además, existe una relación entre los patrones del sueño y enfermedades psiquiátricas, como los problemas cognitivos funcionales, los trastornos emocionales y la ansiedad, repercutiendo directamente en el logro académico.

En cuanto a, un estudio desarrollado en Perú sobre la “Calidad de Sueño en Estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una Universidad Pública Peruana” se presentan una gran frecuencia a problemas de descanso debido a varios factores,

entre ellos destacando la carga académica más intensa y la necesidad de compatibilizar los estudios nocturnos con responsabilidades laborales y familiares. La frecuencia de patrones del sueño varía entre un 50% y un 70%, pero en este trabajo de investigación se señala una variación entre un 45,7% y un 58%, por lo que este alto porcentaje de alumnos de carreras sanitarias con trastornos del sueño muestran la ausencia de descanso asociándose con el deterioro de diversas habilidades mentales, como la atención, la memoria y la rapidez en el procesamiento de información (Silva Cornejo, 2021).

En el contexto actual en Ambato, un estudio realizado en la Universidad Técnica de Ambato sobre "Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Enfermería" aplicó el Cuestionario de Monterrey a 81 estudiantes de cuarto semestre. Los resultados indicaron que los patrones del sueño son comunes en este grupo, siendo el más prevalente la somnolencia excesiva, que afecta al 77,23% de la población estudiada. Le siguen el insomnio intermedio y final, con un 51,49% de los encuestados, y el insomnio inicial, con un 63,37%. Estos tres trastornos son los más frecuentes entre los estudiantes universitarios. En contraste, el uso de medicamentos y la parálisis del sueño se presentan en una minoría de los participantes (Lema Tipantuña & Llerena Cruz, 2024).

Por lo que, el presente trabajo investigativo se pretende examinar y compilar los factores clave que predisponen a los universitarios a desarrollar patrones del sueño, teniendo en cuenta dimensiones físicas, emocionales, sociales y académicas. Además, se pretende analizar cómo estos factores afectan las condiciones de vida, bienestar de los alumnos y el desempeño académico de esta población. Añadiendo además que esta problemática no solo afecta a nivel local sino a nivel mundial, es necesario desarrollar el presente estudio, lo que lleva a plantear las siguientes preguntas de investigación que guiarán el estudio:

¿Cuáles son los principales factores que predisponen a los estudiantes de enfermería a desarrollar patrones del sueño?

¿Cómo afectan los factores de riesgo la calidad de vida, bienestar psicológico y desempeño académico de los estudiantes de enfermería?

1.3 Justificación

El sueño juega un papel crucial en el equilibrio físico y psicológico, así como su relación en el progreso académico particularmente en alumnos que se enfrentan a exigencias cognitivas y emocionales constantes, tal como sucede con los estudiantes de enfermería. En este escenario, se han reconocido los patrones de sueño como elementos que no solo inciden en la salud global, sino también en la habilidad para aprender, la memoria y el desempeño académico.

Esta investigación es importante dado que radica su enfoque en un grupo particular: los alumnos de enfermería de la jornada nocturna del ISTE, quienes fusionan las demandas académicas con los retos de una rutina nocturna que podría predisponerlos a cambios en su ciclo de sueño-vigilia. Estas particularidades los hacen una comunidad vulnerable, con posibles impactos adversos en su rendimiento académico y en su futuro laboral profesional, en la que la atención de alta calidad y la toma de decisiones correctas son fundamentales.

Además, determinar la prevalencia y los elementos relacionados con los patrones de sueño en este grupo proporcionará datos útiles para la elaboración de intervenciones orientadas a mejorar los ciclos del sueño y, en última instancia, el desempeño educativo. Esto no solo favorecerá a los alumnos, sino también al sistema educativo al fomentar la creación de estrategias que fomenten el triunfo académico y la formación de profesionales de enfermería altamente preparados.

Finalmente, este análisis también se justifica tanto por su importancia en el sector educativo como por su posible influencia en la salud y el rendimiento de futuros expertos, estableciendo los cimientos para intervenciones que potencien el grado de satisfacción vital y el nivel académico de los alumnos.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

Determinar la prevalencia y factores asociados en los patrones del sueño y su impacto en el rendimiento académico en estudiantes de enfermería jornada nocturna del ISTE.

1.4.2 Objetivos Específicos

- Evaluar los patrones del sueño en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería jornada nocturna del ISTE

- Identificar los principales factores de riesgo que predisponen a los estudiantes de enfermería de la jornada nocturna a desarrollar patrones de sueño inadecuados.
- Correlacionar los patrones del sueño con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la jornada nocturna del ISTE.

1.5 Marco Teórico

1.5.1 El Sueño

Es un fenómeno fisiológico regulado de manera dinámica por el cerebro. En el aspecto físico, se observa una reducción en el nivel de actividad motora, una menor capacidad para responder a estímulos externos y la adopción de posturas típicas. Este estado, que es reversible, desempeña funciones esenciales, como favorecer el crecimiento y desarrollo cerebral, apoyar la recuperación física y reducir la fatiga (Cando Pilatuña et al., 2024).

Para Peralta et al. (2024) la calidad de sueño se define como "la percepción subjetiva de lo reparador y satisfactorio que es el sueño, más allá de la cantidad de horas dormidas". Esta definición engloba diversas dimensiones, como la facilidad para lograr el sueño, la persistencia ininterrumpida de este, la profundidad del sueño y la percepción de descanso al despertar. El descanso nocturno es vital para el bienestar corporal y mental, ya que el sueño es una actividad biológica básica que desempeña funciones esenciales para el confort. Durante el sueño, el cuerpo se repara físicamente, regula las emociones, consolida la memoria y mejora la función cognitiva. Además, influye en el metabolismo y en la regulación hormonal, lo que es crucial para mantener un equilibrio emocional y físico.

1.5.1.1 Patrones del Sueño

Según Del Ángel Pérez et al. (2023) Los "patrones de sueño" se refieren a las características y comportamientos vinculados con el descansar de individuos, que abarca tanto la duración como la eficacia del sueño. Estos patrones son evaluados a través de diversos componentes, como la duración del sueño por noche, la latencia (tiempo que tarda en dormirse), la efectividad del sueño, y la presencia de desórdenes del sueño.

Un estudio titulado "Asociación entre calidad y cantidad de sueño con índice de masa corporal en adolescentes universitarios: Estudio transversal" señala que las rutinas de descanso pueden influir significativamente el estado físico y mental, particularmente en su conexión con el Índice de Masa Corporal (IMC) en estudiantes

de tercer nivel. La investigación sugiere que dormir en cantidades insuficientes podría estar relacionado con un IMC más alto, aumentando el riesgo de sobrepeso y obesidad. Asimismo, se destaca la necesidad de impulsar la educación en salud para corregir ideas erróneas sobre el sueño y promover mejores prácticas de higiene del sueño (Del Ángel Pérez et al., 2023).

Los "patrones de sueño" se refieren a las características y comportamientos relacionados con el sueño de los estudiantes, incluyendo tanto la duración como la calidad del sueño, la latencia al dormir y la frecuencia de interrupciones durante la noche. Estos patrones son cruciales para entender cómo afectan el desempeño y bienestar estudiantil, ya que una calidad deficiente del sueño puede generar dificultades como somnolencia diurna, dificultades de concentración y un aumento en la posibilidad de desarrollar desórdenes mentales (Morales et al., 2024).

1.5.1.2 Ciclo Sueño-Vigilia

Es un suceso biológico ocurrido en un periodo cercano a 24 horas, denominado ritmo circadiano. Este ciclo se define por la alternancia entre el estado de vigilia, en el que la persona se encuentra alerta y consciente, y el estado de sueño, fundamental para la restauración corporal como mental. A lo largo del sueño, se atraviesan distintas etapas, entre ellas el sueño REM (movimientos oculares rápidos) y el sueño no REM, cada una desempeñando funciones específicas que favorecen la regeneración física y psicológica (Rodríguez Ponte, 2024).

El ciclo sueño-vigilia puede alterarse debido a factores externos como el estrés, la ingesta de sustancias tales como la cafeína o el alcohol, y hábitos de vida poco saludables. Mantener una correcta rutina de sueño, mediante prácticas que favorezcan un descanso óptimo, es esencial para garantizar una buena salud del sueño y, en consecuencia, mejorar el nivel de vida del individuo (Rodríguez Ponte, 2024).

1.5.1.3 Sueño REM – No REM

Sueño REM

Se define por movimientos oculares rápidos y por ser un sueño menos reparador, con una duración que varía entre 4 y 30 minutos. En individuos somnolientos, los periodos de sueño REM son breves, pero se alargan progresivamente a medida que avanza la noche y el descanso se consolida. Durante esta fase, el cerebro ejecuta funciones claves como almacenar y consolidar los acontecimientos vividos

durante el día, lo que favorece el aprendizaje y la memoria (Berru Chinchay & Tamara Ortiz, 2022).

Para Díaz Goez et al. (2023) la fase REM, también conocida como sueño paradójico o de movimientos oculares rápidos, se distingue por la irregularidad en el pulso y la frecuencia respiratoria. Durante esta etapa, el cuerpo experimenta una parálisis casi total, salvo por pequeños movimientos musculares periféricos y ligeras sacudidas. Los sueños que ocurren en esta fase suelen ser intensos y emocionales. Esta etapa se manifiesta principalmente hacia el final de la noche y, según registros de electroencefalograma, muestra una actividad cerebral similar a la observada en estado de vigilia, lo que refleja un alto nivel de actividad neuronal.

Sueño No REM

El sueño no REM, también denominado sueño por ondas lentas, exhibe características por patrones específicos que pueden observarse mediante un electroencefalograma (Berru Chinchay & Tamara Ortiz, 2022). Este tipo de sueño se divide en cuatro fases principales:

1.5.1.3.1 Fases del Sueño No REM

Fase I. Representa el estado de conciencia hacia el sueño. Durante este proceso, que dura menos de 10 minutos, el cuerpo comienza a relajarse; los músculos reducen su tono y los movimientos oculares disminuyen (Berru Chinchay & Tamara Ortiz, 2022).

Fase II. Esta fase constituye casi la mitad del ciclo completo de sueño y se distingue por patrones específicos de actividad cerebral, como los complejos K y ráfagas de ondas rápidas. Durante este periodo, el pulso, la respiración y la temperatura corporal disminuyen, marcando un estado de relajación más profundo (Berru Chinchay & Tamara Ortiz, 2022).

Fase III. Es una fase de sueño intenso en la que el individuo tiene dificultad para despertarse. Los músculos alcanzan una relajación completa, y tanto la frecuencia cardíaca como la respiratoria se reducen al máximo. Además, en esta fase, que no supera los 6 minutos, se produce la secreción de la hormona del crecimiento (Berru Chinchay & Tamara Ortiz, 2022).

Fase IV. En esta etapa, el sueño alcanza su profundidad máxima, lo que hace que sea muy difícil despertar al individuo, especialmente si presenta un déficit de sueño. Durante este periodo, el cuerpo inicia procesos de restauración, los signos

vitales disminuyen, los músculos permanecen completamente relajados y las ondas cerebrales delta se reducen aún más. Esta fase tiene una duración aproximada de hasta 60 minutos y es cuando pueden manifestarse fenómenos como la enuresis o el sonambulismo (Berru Chinchay & Tamara Ortiz, 2022).

1.5.2 Alteraciones del Sueño

Conocidos igualmente como afecciones del sueño son problemas que afectan aspectos clave del descanso, como su calidad, duración, inicio o continuidad. Estas alteraciones pueden manifestarse como dificultad para quedarse dormido, permanecer dormido, despertarse demasiado temprano o presentar patrones de sueño inusuales. Dichas condiciones impactan negativamente la condición física, el equilibrio emocional y el desempeño diario de quien las padece (Cando Pilatuña et al., 2024).

Para Mercado Arrieta (2022) los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a experimentar alteraciones en su calidad de sueño debido a las exigencias relacionadas con las cargas académicas. Actualmente, muchos estudiantes sacrifican su tiempo de descanso para cumplir con sus responsabilidades académicas, sin ser plenamente conscientes del impacto negativo que esto puede tener en su salud. El sueño, considerado la forma más efectiva de descanso para el organismo, aporta múltiples beneficios tanto físicos como mentales. Su carencia puede afectar significativamente la calidad de vida, independientemente de la fase de desarrollo en la que se encuentre una persona.

1.5.2.1 Clasificación de los Trastornos del Sueño

La Academia Americana de Medicina del Sueño, en su tercera edición del ICSD-3, define los trastornos del sueño como alteraciones en el ciclo sueño-vigilia que afectan la estabilidad y mantenimiento del descanso, influyendo en diversas funciones del individuo. Se clasifican en seis grupos principales: insomnio, trastornos respiratorios del sueño, hipersomnolencia central, alteraciones del ritmo circadiano, parasomnias y trastornos del movimiento relacionados con el sueño. Se estima que a nivel mundial el 45% de la población padece algún tipo de trastorno del sueño (Álvarez García & Jiménez Correa, 2020).

1.5.2.2 Disomnias

Las disomnias son un grupo de trastornos del sueño caracterizados por afectar la cantidad, calidad o regularidad del descanso. Dentro de esta categoría se incluyen el insomnio, la hipersomnolia, la narcolepsia, entre otros. Estas alteraciones pueden influir

negativamente en la calidad de vida y el desempeño diario, ya que dificultan la capacidad de mantener un sueño reparador (Álvarez Calleja et al., 2021).

1.5.2.2.1 Insomnio

Según Mendoza et al. (2020) según la clasificación internacional de los trastornos del sueño, señala que el insomnio es "la dificultad en iniciar, prolongar, consolidar o disfrutar del sueño, incluso cuando el ser humano se encuentra en un entorno ideal para descansar" en tal sentido que, puede manifestarse al intentar conciliar el sueño, durante el mismo o al despertar. Además, el diagnóstico según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales, quinta edición (DSM-5), incluye la sensación de insatisfacción con la cantidad o calidad del sueño, junto con una incomodidad significativa o desgaste funcional en áreas claves como el ámbito social, laboral o académico.

Tipos de Insomnio

Insomnio Crónico o de Larga Duración:

Se distingue por un obstáculo perpetuo para encontrar o conservar el sueño, acompañado de síntomas diurnos como fatiga, irritabilidad o problemas de concentración, que influyen profundamente en el bienestar cotidiano. Para establecer el diagnóstico, estas alteraciones ocurren con una frecuencia de tres veces como mínimo a la semana y mantenerse durante un período no menor a tres meses. Este trastorno puede manifestarse de manera aislada o estar relacionado con otras condiciones, como trastornos mentales, enfermedades físicas o el consumo de sustancias, lo que resalta su complejidad y la importancia de un abordaje integral (Martínez et al., 2019).

El insomnio crónico puede generar un malestar significativo que impacta múltiples facetas de nuestra existencia, a incluir desde el ámbito social y académico hasta comportamental. Por lo que, en estudiantes de enfermería, esta condición puede revelarse en síntomas como fatiga diurna, dificultad para concentrarse y atender durante las clases, así como un aumento en los errores durante las actividades prácticas, lo que impacta negativamente su rendimiento académico. Además, las alteraciones del sueño pueden contribuir a la irritabilidad, ansiedad e impulsividad, afectando las relaciones interpersonales y el estado emocional del estudiante. Estas consecuencias no solo deterioran su desempeño académico, sino que también los

convierten en una población vulnerable al desarrollo de trastornos como la depresión en el futuro (Guadamuz, 2022).

Insomnio Agudo o de Corta Duración

Se refiere a un trastorno del sueño caracterizado por dificultades para iniciar o mantener el sueño, lo que genera insatisfacción con el descanso nocturno. Este tipo de insomnio tiene una duración limitada, generalmente menor a tres meses, y suele estar relacionado con factores temporales como el estrés, cambios en el entorno o eventos recientes. A diferencia del insomnio crónico, su presentación es transitoria y no necesariamente está asociada a problemas de salud subyacentes, aunque puede coexistir con otras afecciones en algunos casos (Martínez et al., 2019).

1.5.2.2.2 Hipersomnia

Se define como una condición que debe presentarse al menos tres ocasiones por semana durante un tiempo mínimo de tres meses, acompañada de un malestar significativo que afecta áreas cognitivas, interpersonales o laborales. No se puede atribuir esta alteración a otro trastorno del sueño ni asociarse exclusivamente con el curso de una afección similar. Tampoco se atribuye al consumo de sustancias. Los motivos de la somnolencia excesiva abarcan un sueño deficiente, trastornos neurológicos, interrupciones en el sueño o perturbaciones en el ritmo circadiano. Estos factores pueden impactar negativamente en funciones cognitivas fundamentales como la capacidad de enfoque, la memoria, la concentración y otros procesos mentales superiores (Delgado et al., 2022).

Como señala Armas Elguera (2019) la hipersomnia se caracteriza por un sueño excesivo e involuntario que provoca un deterioro funcional en el individuo. Entre las manifestaciones más comunes se encuentran fatiga, cansancio, pérdida de concentración y sensibilidad, así como dificultades motoras. Estas afectaciones conducen a una notable disminución en la capacidad de atención al entorno. Generalmente, aquellos con hipersomnia enfrentan dificultades para iniciar el sueño. Aunque el descanso es continuo, no resulta reparador, también suelen experimentar dificultades al despertar, acompañadas de sensaciones de confusión e irritabilidad.

1.5.2.3 Parasomnias

Las parasomnias son eventos físicos indeseados que tienen lugar exclusivamente durante el sueño, sin que los mecanismos de vigilia o sueño intervengan directamente. Estas alteraciones pueden incluir manifestaciones motoras,

verbales o sensoriales y pueden deberse tanto a irregularidades en las etapas del sueño como a trastornos de otros sistemas del organismo que ocurren mientras se duerme (Benavides-Endara et al., 2019).

1.5.2.3.1 Sonambulismo

Según Novoa Pérez (2020) se describe como un trastorno del sueño que se manifiesta a través de comportamientos anormales durante el sueño, como caminar o realizar actividades mientras la persona está en un estado de inconsciencia. Este fenómeno puede ser influenciado por diversos factores, incluyendo la ingesta de bebidas alcohólicas, cafeína y un estilo de vida sedentario, que pueden alterar la calidad del sueño y facilitar a la aparición de alteraciones como el sonambulismo.

Como menciona Yungan Aguirre (2019) el sonambulismo se describe como una parasomnia, es decir, un trastorno caracterizado por conductas o fenómenos fisiológicos anormales que ocurren durante el sueño. Específicamente, el sonambulismo involucra levantarse y caminar dormido, sin que la persona tenga consciencia de sus acciones. Forma parte de una clasificación más amplia de trastornos del sueño que incluyen otros fenómenos como terrores nocturnos, pesadillas, somniloquia, bruxismo y enuresis nocturnos.

1.5.2.3.2 Pesadillas

Las pesadillas, según el DSM-5, son sueños intensamente angustiantes y prolongados que suelen repetirse y dejar un recuerdo vivido al despertar. Estos sueños, que generalmente ocurren en la segunda mitad del periodo de sueño, implican situaciones de amenaza para la vida, la seguridad o la integridad física. A diferencia de otras alteraciones del sueño, al despertar de una pesadilla, la persona se encuentra alerta y completamente orientada (Romaguera et al., 2020).

1.5.2.4 Trastornos de Sueño Asociados con la Respiración

Los trastornos respiratorios del sueño incluyen el síndrome de apneas e hipopneas obstructivas del sueño (SAHOS), una condición caracterizada por episodios repetitivos de interrupción total (apneas) o parcial (hipopneas) del flujo de aire debido al colapso de la faringe mientras se duerme. Estas interrupciones provocan disminuciones en los niveles de oxígeno y despertares breves, lo que puede tener efectos negativos en la salud cardiovascular, metabólica y neurocognitiva (Nogueira et al., 2019).

Para diagnosticarlo, se evalúa la frecuencia de estos episodios junto con síntomas como ronquidos, somnolencia excesiva durante el día, dolores de cabeza al despertar y dificultades para concentrarse. Según la cantidad de eventos por hora de sueño, el SAHOS se clasifica en leve, moderado o grave. Su tratamiento puede incluir desde modificaciones en el estilo de vida hasta el uso de dispositivos como la presión positiva continua en la vía aérea para mantener la respiración estable durante el sueño (Nogueira et al., 2019).

1.5.2.4.1 Apnea del Sueño

Es una afección en la que la respiración se detiene de forma repetitiva durante el descanso nocturno. Estas pausas pueden ser causadas por un bloqueo en las vías respiratorias superiores o por la ausencia de señales del cerebro que controlen la respiración. Por lo general, las pausas respiratorias duran al menos 10 segundos y pueden ocurrir múltiples veces a lo largo de la noche, alterando de manera significativa la calidad del descanso (Cando Pilatuña et al., 2024).

1.5.2.5 Somnolencia Excesiva Diurna

La somnolencia excesiva diurna (SED) se caracteriza por una tendencia a dormir durante el día, incluso en momentos normalmente destinados a la vigilia. Esta condición se manifiesta como dificultad para mantenerse alerta o despierto en situaciones que demandan actividad. La aparición de SED en horarios inapropiados, según las exigencias del entorno y el reloj biológico, sugiere una posible alteración en el ciclo sueño-vigilia. Sus causas principales incluyen la falta crónica de sueño, horarios irregulares a lo largo de la semana, jornadas laborales prolongadas, insomnio, mala calidad del sueño, fragmentación del descanso, entre otros factores (Morales Sánchez et al., 2024).

1.5.2.6 Sueño Fragmentado

Es un patrón interrumpido caracterizado por despertares frecuentes durante la noche, comúnmente asociado con la ansiedad y el estrés. Estos aspectos dificultan conciliar el sueño y desencadenan interrupciones que perjudican la calidad del descanso, impidiendo un sueño reparador. En los jóvenes en formación sucede esto por la ansiedad en el rendimiento académico y las preocupaciones constantes contribuyen a este problema, generando un ciclo que impacta tanto la salud mental como el bienestar general (Vieira & del Carmen, 2023).

Para Ascue Camargo (2021) el sueño fragmentado se refiere a un trastorno que interrumpe la continuidad normal de los ciclos de sueño, ocasionado por diversos factores, como alteraciones fisiológicas, consumo de sustancias o influencias externas. Esta interrupción puede provocar somnolencia durante el día, así como dificultades en funciones cognitivas y emocionales, como la atención y la memoria, lo que repercute de manera significativa en la calidad de vida y el desempeño académico de quienes lo padecen.

1.5.2.7 Parálisis del Sueño

Durante un episodio de parálisis del sueño, la persona no puede realizar movimientos voluntarios al inicio, durante, o al momento de despertar. A pesar de esto, conserva la conciencia y la memoria intacta, aunque no puede emitir lenguaje ni realizar ningún tipo de movimiento. La respiración generalmente no se ve afectada, aunque puede experimentarse una sensación de impotencia. No obstante, la respiración diafragmática se mantiene funcional. Estos episodios tienen una duración que varía desde unos pocos segundos hasta varios minutos, y la recuperación ocurre de manera automática. Algunos estudios sugieren que la duración de la parálisis del sueño puede reducirse si el individuo es estimulado de manera verbal o táctil (Lazo Munayco, 2023).

De acuerdo con lo propuesto por López Senitagoya (2024) la parálisis del sueño son episodios que implican una desaparición total del tono muscular, lo que imposibilita hablar o mover de manera voluntaria la cabeza, el torso o las extremidades. Generalmente, comienzan durante el cambio entre el sueño y la vigilia o al comienzo de las fases REM del sueño. Su duración puede oscilar entre unos pocos segundos hasta varios minutos.

1.5.3 Rendimiento Académico

Se describe como el nivel de logro que un estudiante puede alcanzar en distintas áreas de estudio. Este rendimiento está estrechamente vinculado a los resultados obtenidos durante un período educativo, los cuales son evaluados tanto cualitativa como cuantitativamente con el fin de comprobar si se han cumplido los objetivos establecidos. Cuando un estudiante no demuestra mediante sus resultados el dominio de ciertas tareas o competencias, es posible concluir que presenta un bajo rendimiento académico (Müller Torres, 2022).

1.5.4 Capacidad de Aprendizaje

Para Acosta (2019) el concepto de aprendizaje, según el artículo “Sueño, Memoria y Aprendizaje” se relaciona estrechamente con el desarrollo de consolidación de los procesos de memoria que tiene lugar durante el sueño. Se destaca que el sueño no solo mejora la retención de información, sino que también permite al cerebro procesar y organizar la información nueva en relación con la que ya se tiene almacenada. Esto implica que, al dormir, el cerebro elimina información innecesaria y establece conexiones significativas entre recuerdos previos y nuevos, lo que facilita un análisis más efectivo y una mejor toma de decisiones. Además, el sueño ayuda a decantar emocionalmente los procesos de aprendizaje, lo que sugiere que las experiencias emocionales se integran de manera más efectiva en la memoria durante el sueño.

1.5.5 Concentración y Memoria

La concentración se conoce como la capacidad de sostener la atención enfocada en una actividad específica, ya que este estado es esencial para tareas que exigen un alto nivel de atención, como el aprendizaje, ya que implica eludir distracciones y conservar la concentración constante (Berrospi Montero, 2020).

La concentración desempeña un papel crucial en la estimación cognitiva, ya que facilita que los individuos se enfoquen en tareas específicas y procesen información de manera eficiente. Según el artículo “Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios”, la Escala de Evaluación Cognitiva de Montreal (MoCA) incorpora la atención y la concentración dentro de sus áreas de evaluación. Esto resulta especialmente relevante para comprender cómo los estudiantes gestionan su carga académica y responden a las exigencias cognitivas en momentos de alta presión, como los exámenes finales (Bedoya Cardona & Vásquez Caballero, 2019).

La memoria es un proceso cognitivo compuesto por la codificación, almacenamiento y recuperación de información. Es esencial para el aprendizaje y la adaptación, ya que facilita a las personas conservar experiencias, conocimientos y habilidades adquiridas. Además de retener información, la memoria facilita su aplicación en contextos futuros, contribuyendo a la formación de hábitos y patrones de conducta. En este sentido, se define como un mecanismo que recibe, organiza y conserva datos, garantizando su disponibilidad para el aprendizaje continuo y su posterior utilización (Hernández, 2021).

1.5.6 Rendimiento Académico y Patrones del Sueño

El rendimiento académico hace referencia al grado de éxito y desempeño que un estudiante logra en su educación, abarcando no solo las calificaciones obtenidas, sino también la capacidad de aprender, retener información y aplicar conocimientos en diversas situaciones. Este rendimiento está intrínsecamente relacionado con los patrones de sueño, que son los hábitos y ciclos de sueño que un individuo sigue, incluyendo la duración, calidad y regularidad del sueño (Cosme et al., 2024).

Los estudiantes universitarios, debido a las exigencias académicas, la carga de trabajo, el estrés y otros factores como el uso de tecnología y el consumo de sustancias, a menudo presentan patrones de sueño irregulares y de mala calidad. Esto se traduce en problemas como insomnio, somnolencia diurna y dificultades para mantener horarios regulares de sueño, estas alteraciones no solo perjudican su salud psicológica y física, aumentando la ansiedad y el riesgo de trastornos del estado de ánimo, sino que también disminuyen su rendimiento académico, creando un ciclo negativo que puede repercutir en su calidad de vida y éxito educativo (Cosme et al., 2024).

1.5.7 Intervenciones de Enfermería para la Mejora de los Hábitos de Sueño

Con base en el artículo "Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño", describe un enfoque de promoción de la salud centrado en los hábitos de sueño. Este modelo orienta los cuidados de enfermería hacia la mejora de los patrones de sueño, promoviendo un bienestar integral (Hidalgo Guevara, 2022).

Educación sobre Higiene del Sueño

- Enseñar el significado de un ambiente adecuado para dormir, incluyendo la reducción de estímulos como dispositivos electrónicos antes de acostarse (Hidalgo Guevara, 2022).

- Promover prácticas saludables tales como establecer horarios regulares para dormir y despertar, incluso los fines de semana (Hidalgo Guevara, 2022).

Técnicas de Relajación

- Introducir prácticas como la relajación muscular progresiva, aromaterapia o musicoterapia para facilitar la inducción al sueño (Hidalgo Guevara, 2022).

- Realizar sesiones individualizadas para practicar estas técnicas y corregir su ejecución si es necesario (Hidalgo Guevara, 2022).

Intervenciones no Farmacológicas

- Implementar rituales de sueño personalizados, como leer un libro o meditar antes de dormir.
- Limitar el uso de aparatos electrónicos por al menos 30 minutos antes de ir a la cama (Hidalgo Guevara, 2022).

Evaluación y Seguimiento

- Utilizar herramientas como el Cuestionario de Oviedo de Sueño para medir la calidad y duración del sueño al inicio y después de las intervenciones (Hidalgo Guevara, 2022).
- Monitorear cambios en patrones de sueño y ajustar las estrategias según los resultados observados (Hidalgo Guevara, 2022).

Promoción de un Estilo de Vida Saludable

- Fomentar la actividad física regular, adaptada al horario académico de los estudiantes, para contribuir a regular el ciclo sueño-vigilia (Hidalgo Guevara, 2022).
- Incentivar la moderación en el consumo de cafeína, alcohol y otros otros compuestos que puedan afectar el sueño (Hidalgo Guevara, 2022).

Apoyo Psicosocial

- Brindar orientación sobre manejo del estrés y técnicas de afrontamiento para reducir el impacto del estrés académico en los patrones de sueño (Hidalgo Guevara, 2022).
- Facilitar espacios de apoyo grupal o individual para discutir preocupaciones relacionadas con el rendimiento académico y su impacto en el descanso (Hidalgo Guevara, 2022).

1.5.8 Cuidados de Enfermería en los Hábitos del Sueño de los Estudiantes

La atención de enfermería en los hábitos del sueño de los universitarios, según el artículo “Cuidados Enfermeros Basado en el Modelo de Sistemas” se centran en varias intervenciones clave para mejorar la calidad del sueño y, por ende, la salud mental de este grupo académico (Rivera Yanez, 2024).

Educación sobre la importancia del sueño: Los enfermeros deben educar a los estudiantes sobre la necesidad de seguir un horario de sueño constante las consecuencias de la privación del sueño, como el impacto en el rendimiento académico y la salud mental (Rivera Yanez, 2024).

Promoción de un ambiente propicio para el sueño: Se recomienda crear un entorno adecuado para dormir, que incluya la reducción de ruidos y la regulación de la temperatura en el dormitorio. Además, se sugiere evitar el uso de dispositivos móviles antes de ir a la cama, junto con la reducción de cafeína y otros estimulantes (Rivera Yanez, 2024).

Técnicas de relajación: Los enfermeros pueden enseñar a los universitarios, métodos de relajación que pueden contribuir a mejorar la calidad del sueño, como la meditación, la lectura o tomar un baño tibio antes de dormir (Rivera Yanez, 2024).

Intervenciones personalizadas: Es importante que los cuidados de enfermería sean individualizados, considerando las necesidades y circunstancias específicas de cada estudiante. Esto puede incluir el asesoramiento sobre la gestión del tiempo y el estrés académico, que son factores que pueden afectar los hábitos de sueño (Rivera Yanez, 2024).

Seguimiento continuo: Se sugiere realizar un seguimiento continuo de la salud mental y los patrones de sueño de los alumnos, con el fin de detectar y abarcar cualquier complicación que pueda surgir (Rivera Yanez, 2024).

CAPÍTULO II

Metodología y Técnicas de Investigación

2.1 Diseño Metodológico

El diseño de la investigación en curso es no experimental, ya que no permite establecer vínculos de causa y efecto mediante la manipulación de una variable independiente y el control de otras variables. Con alcance descriptivo-correlacional, ya que busca, por un lado, describir las características y factores referentes a los patrones del sueño, y por otro, explorar la correlación existente entre estos y el rendimiento académico de los estudiantes de la carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería de la jornada nocturna del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE), este tipo de diseño es apropiado para comprender la influencia de diversos factores sobre una condición específica. De la misma forma, tendrá un período transversal, ya que la recopilación de datos se efectuará en un solo momento, lo que permitirá capturar una visión instantánea de las condiciones analizadas.

2.2 Enfoque de Investigación

El enfoque de esta investigación es cuantitativo, pues se basa en la recolección de datos cuantificables y expectativas que faciliten el análisis estadístico de las variables estudiadas. Este enfoque es idóneo para establecer relaciones entre las variables: patrones de sueño, factores asociados y rendimiento académico, aportando evidencias concretas que permitan identificar tendencias y posibles correlaciones significativas.

2.3 Cuestionario o Instrumentos Utilizados

En esta investigación se utilizaron dos encuestas como recursos esenciales para la recopilación de datos. La primera corresponde a un cuestionario estructurado y desarrollado a partir de instrumentos previamente validados, como el “Trastornos del Sueño Monterrey”. Este instrumento, basado en la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño, está diseñado para identificar ciertos trastornos del sueño y evaluar la frecuencia de sus síntomas. Consta de 30 ítems, distribuidos en diferentes categorías de los cuales: 8 miden insomnio, 5 evalúan somnolencia diurna excesiva y 3 están orientados a detectar síntomas de apnea obstructiva del sueño, entre otros. Además, el cuestionario cuenta con un alto nivel de confiabilidad, reflejado en un coeficiente alfa de Cronbach de 0.910, que asegura la precisión y consistencia de los datos recopilados (Lema Tipantuña & Llerena Cruz, 2024).

El segundo instrumento fue un cuestionario de autoría propia, validado por el programa estadístico informático SPSS, mostrando resultados de fiabilidad interna aceptable, reflejado en Alfa de Cronbach de 0,711. Esta encuesta compuesta por 10 preguntas identifica las condiciones que aumentan la vulnerabilidad de los alumnos a desarrollar patrones de sueño inadecuados y evalúa cómo estos afectan su rendimiento académico (Ver figura 1). Para medir el impacto en el rendimiento, se utilizó el promedio de calificaciones de los estudiantes de la carrera de Enfermería en la jornada nocturna.

Figura 1

Confiabilidad de Alfa de Cronbach del Cuestionario de los Factores de Riesgo

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,711	10

Elaboración propia de las autoras por el programa estadístico SPSS.

2.4 Población

El grupo de estudio está conformado por 42 estudiantes de la Tecnicatura Superior en Enfermería de la jornada nocturna de Segundo, Tercero y Cuarto semestre del Instituto Superior Tecnológico España (ISTE) durante el PAO PS2-2024 (Octubre – marzo 2025), que cursaron el primer ciclo. Este grupo ha sido seleccionado debido a su alta exposición a factores que pueden alterar los patrones de sueño, como la carga académica, los horarios nocturnos y la combinación de estudios con otras responsabilidades.

2.5 Muestreo

Se empleó un muestreo no probabilístico por selección intencional, escogiendo a alumnos de segundo, tercero y cuarto semestre de la carrera de Enfermería del Instituto Superior Tecnológico España, lo elegido se realizará con base en el cumplimiento de los criterios de inclusión definidos en la investigación, que se describen a continuación:

- Estar legalmente matriculados en la jornada nocturna.
- Haber cursado al menos un semestre previo en la carrera.

– Estudiantes únicamente de la carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería jornada nocturna.

– Aceptar participar en el estudio mediante la firma de un consentimiento informado.

Se estima que el tamaño muestral será de 42 estudiantes que forman toda la población total, siguiendo estudios previos realizados en contextos similares.

Criterios de exclusión:

– Estudiantes que no asistieron a realizar la encuesta.

– Estudiantes que no correspondan a la carrera de Enfermería.

– Estudiantes de enfermería que no corresponden a la jornada nocturna.

– Estudiantes que no hayan presentado el consentimiento informado autorizado.

Sin embargo, hubo alumnos que no asistieron a la encuesta, quedando en un total de 40 personas legalmente matriculados en este período académico.

2.6 Recursos

Tabla 1

Para llevar a cabo esta investigación, se contará con los siguientes recursos:

Recursos	Elementos Utilizados
Humanos	<ul style="list-style-type: none"> – Docente tutor – Autores del proyecto – Estudiantes de segundo, tercero y cuarto semestre de la carrera de Tecnicatura Superior en Enfermería de la jornada nocturna.
Institucionales	<ul style="list-style-type: none"> – Instituto Superior Tecnológico España – Apoyo de los docentes de la jornada nocturna y de la asignatura de UNIC – Estudio de Campo
Tecnológicos	<ul style="list-style-type: none"> – Computadoras – Internet – Impresoras – Nubes – Celulares

	<ul style="list-style-type: none"> - Repositorios y buscadores académicos - Cuestionarios digitales - Software estadístico para el análisis de datos (SPSS) - Herramientas digitales para la recolección de datos (Word y Excel)
Materiales	<ul style="list-style-type: none"> - Transporte - Materiales de oficina - Impresiones

Nota. Elaborado por las autoras.

CAPÍTULO III

Análisis de Resultados

3.1 Tabulación e Interpretación de Encuestas

En este capítulo se presentan los datos recopilados a través de la aplicación de las herramientas de estudio, con el propósito de evaluar la prevalencia de los patrones del sueño en los estudiantes de enfermería de la jornada nocturna y su impacto en el rendimiento académico. La tabulación de datos y análisis de los resultados permiten identificar los principales factores de riesgo asociados a las alteraciones de sueño de esta población, proporcionando un mejor entendimiento a esta problemática. Es por ello, que los resultados se mostraran basándose en los objetivos específicos.

Objetivo 1. Evaluar los patrones del sueño en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería jornada nocturna del ISTE

Tabla 2

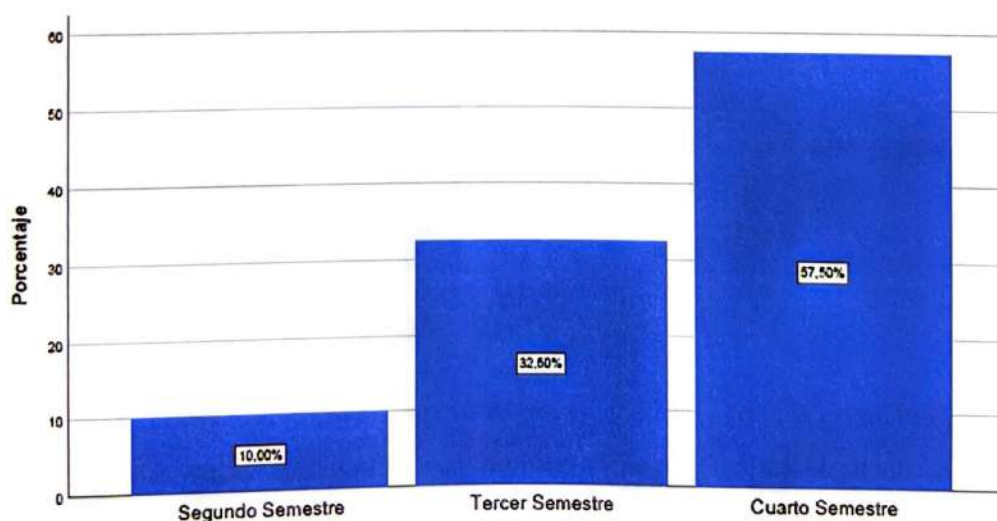
Curso de los estudiantes

<i>Curso</i>	<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>
Segundo semestre	4	10,0
Tercer semestre	13	32,5
Cuarto semestre	23	57,5
Total	40	100,0

Nota. La tabla 2 refleja la frecuencia y el porcentaje de los datos recolectados en relación con el número de estudiantes que se encuentran en los distintos niveles académicos. Elaborado por las autoras.

Gráfico 1

Curso de los Estudiantes



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 2 y el gráfico 1 muestran que el 57.5% (23) de los estudiantes encuestados cursan el cuarto semestre, lo que señala que más de la mitad de la muestra está en una etapa avanzada de su formación académica. Por otro lado, el 32.5% (13) pertenece al tercer semestre, mientras que solo el 10% (4) se encuentra en el segundo semestre.

Tabla 3

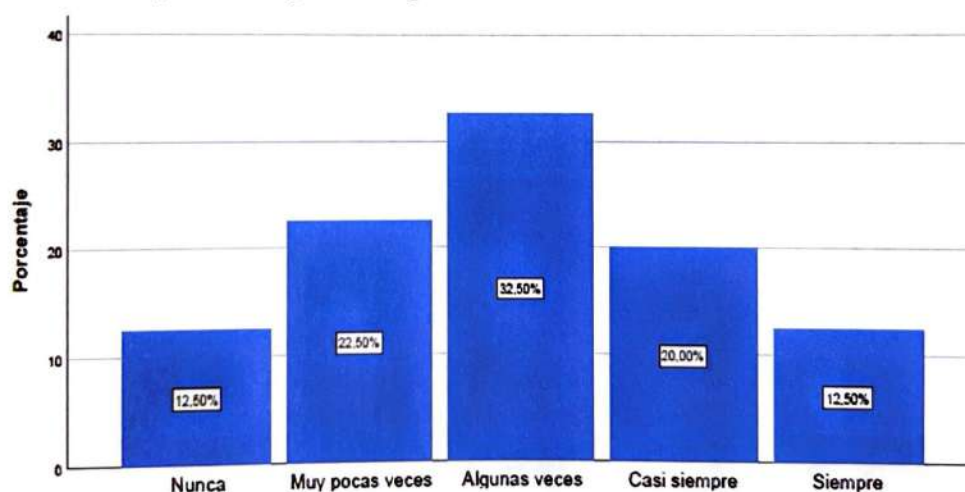
¿Ha notado que las preocupaciones familiares y laborales influyen en su desempeño académico al provocar dificultades para conciliar el sueño?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	5	12,5
Muy pocas veces	9	22,5
Algunas veces	13	32,5
Casi siempre	8	20,0
Siempre	5	12,5
Total	40	100,0

Nota. La tabla 3 ilustra la incidencia y el porcentaje de los datos adquiridos con respecto al número de estudiantes que expresaron alguna dificultad en la conciliación del sueño. Elaborado por las autoras.

Gráfico 2

¿Ha notado que las preocupaciones familiares y laborales influyen en su desempeño académico al provocar dificultades para conciliar el sueño?



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 3 y el gráfico 2 muestran que el 32.5% (13) de los estudiantes indicó que "algunas veces" han enfrentado problemas para conciliar el sueño debido a preocupaciones familiares y laborales. Asimismo, el 20% (8) señaló que esto ocurre

"casi siempre" y el 12.5% (5) afirmó que sucede "siempre", lo cual sugiere que más del 60% de los encuestados ha experimentado algún grado de alteración en su descanso. Por otro lado, el 22.5% (9) reveló que esto ocurre "muy pocas veces", mientras que únicamente el 12.5% (5) manifestó que "nunca" ha experimentado este problema.

Tabla 4

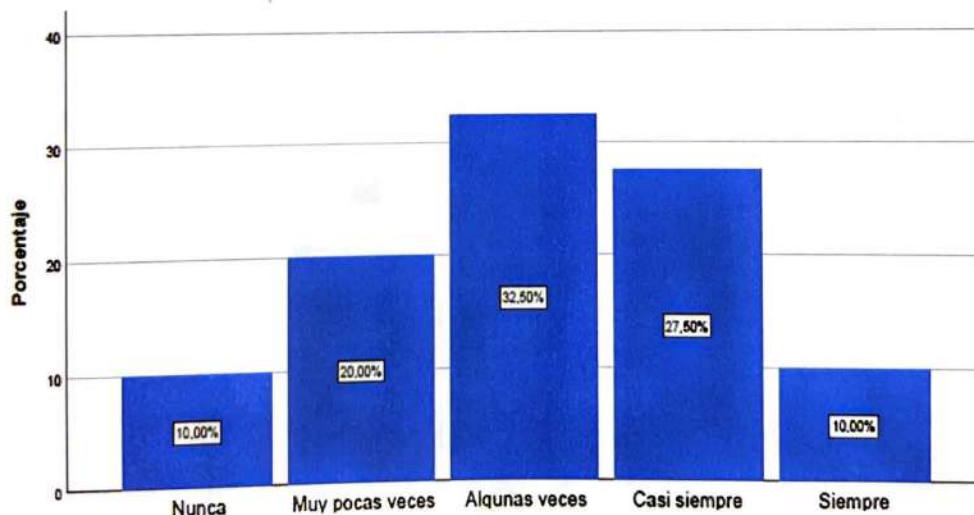
¿La falta de sueño relacionada con las actividades familiares impacta negativamente en su concentración durante las clases?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	4	10,0
Muy pocas veces	8	20,0
Algunas veces	13	32,5
Casi siempre	11	27,5
Siempre	4	10,0
Total	40	100,0

Nota. Se observa en la tabla 4 la frecuencia y porcentaje de los datos adquiridos en relación con el impacto de la falta de sueño, asociada a las actividades familiares, en la concentración estudiantil durante las jornadas académicas. Elaborado por las autoras.

Gráfico 3

¿La falta de sueño relacionada con las actividades familiares impacta negativamente en su concentración durante las clases?



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 4 y el gráfico 3 indican que el 32.5% (13) de los estudiantes informaron que "algunas veces" la falta de sueño asociada a las actividades familiares impacta su concentración en clase. Asimismo, el 27.5% (11) manifestó que esto ocurre "casi siempre" y el 10% (4) indicó que sucede "siempre", lo cual evidencia que más del 65% de los encuestados experimenta algún grado de afectación. En contraste, el 20% (8) indicó que esto sucede "muy pocas veces", mientras que únicamente el 10% (4) sostuvo que "nunca" ha experimentado este inconveniente.

Tabla 5

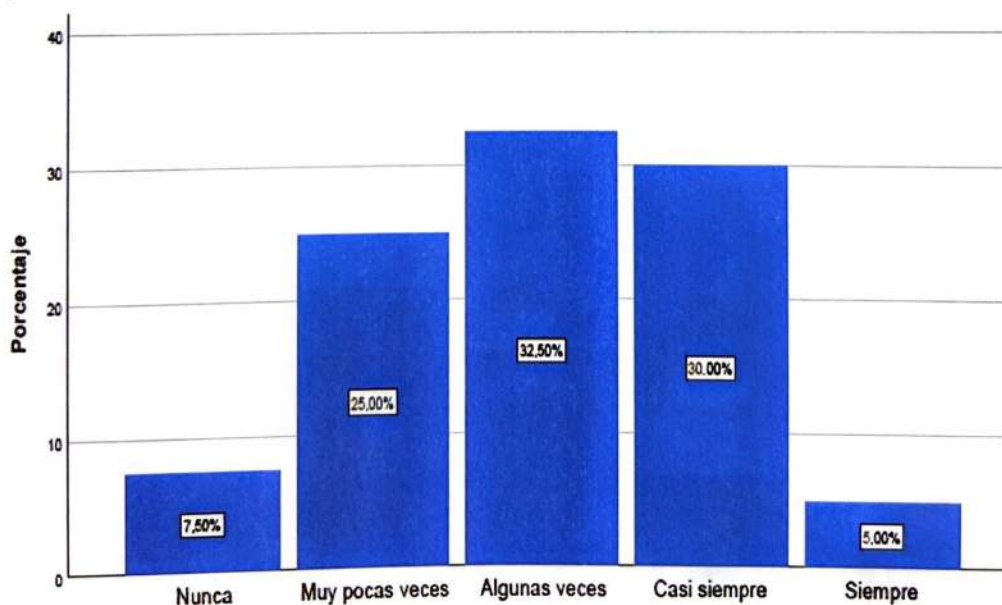
¿Ha sentido que su rendimiento académico disminuye debido a problemas de sueño?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	7,5
Muy pocas veces	10	25,0
Algunas veces	13	32,5
Casi siempre	12	30,0
Siempre	2	5,0
Total	40	100,0

Nota. En la tabla 5 se observa la frecuencia y el porcentaje de los datos obtenidos en contexto con el impacto de las dificultades del sueño en el desempeño académico de los estudiantes. Elaborado por las autoras.

Gráfico 4

¿Ha sentido que su rendimiento académico disminuye debido a problemas de sueño?



Nota. Elaborado por las autoras.

Los resultados indican que en la tabla 5 y el gráfico 4, el 32.5% (13) de los estudiantes señalaron que "algunas veces" su rendimiento académico se ve alterado por problemas de sueño. El 30% (12) indicó que esto ocurre "casi siempre", mientras que el 5% (2) afirmó que sucede "siempre". Esto indica que aproximadamente el 67.5% ha experimentado alguna repercusión en su desempeño. En contraste, el 25% (10) indicó que esto sucede "muy pocas veces" y únicamente el 7.5% (3) señaló que "nunca" ha enfrentado este problema.

Tabla 6

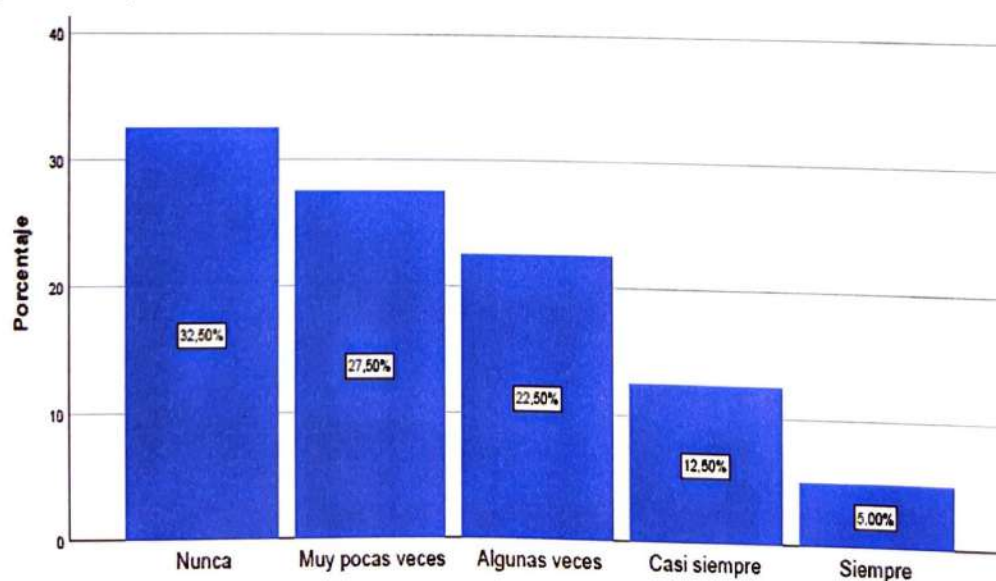
¿Pospone entregas de trabajos académicos debido a problemas de sueño, trabajo y problemas familiares?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	13	32,5
Muy pocas veces	11	27,5
Algunas veces	9	22,5
Casi siempre	5	12,5
Siempre	2	5,0
Total	40	100,0

Nota. La tabla 6 señala la frecuencia y el porcentaje de los datos recabados en relación con el retraso en las entregas académicas vinculado a problemas de sueño, laborales y familiares. Elaborado por las autoras.

Gráfico 5

¿Pospone entregas de trabajos académicos debido a problemas de sueño, trabajo y problemas familiares?



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 6 y el gráfico 5 evidencian que el 32.5% (13) de los alumnos indicó que "nunca" posterga la entrega de tareas académicas debido a dificultades de sueño, laborales y familiares. No obstante, el 27.5% (11) señaló que este fenómeno se presenta "muy pocas veces", mientras que el 22.5% (9) indicó que se presenta "algunas veces". Esto muestra que una proporción significativa de la muestra logran finalizar sus tareas, aunque una fracción minoritaria encuentra obstáculos ocasionales. Únicamente el 12.5% (5) declaró hacerlo "casi siempre", mientras que el 5% (2) indicó que lo hace "siempre". Esto refleja que la mayoría de los alumnos consiguen satisfacer sus tareas, aunque un porcentaje reducido experimenta dificultades esporádicas.

Tabla 7

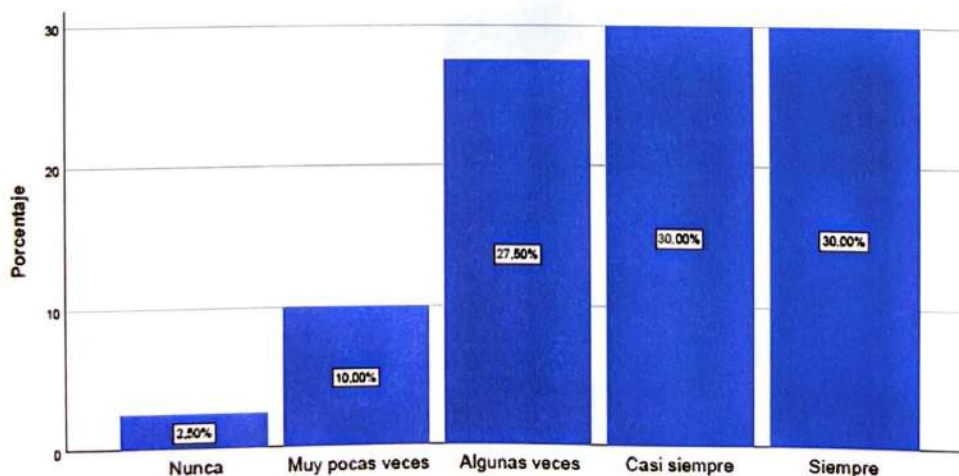
¿Utiliza dispositivos electrónicos (celular, computadora, televisión) antes de conciliar el sueño?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	1	2,5
Muy pocas veces	4	10,0
Algunas veces	11	27,5
Casi siempre	12	30,0
Siempre	12	30,0
Total	40	100,0

Nota. Se muestra en la tabla 7 la frecuencia y el porcentaje de datos recolectados asociados con el uso de dispositivos electrónicos antes de inducir el sueño. Elaborado por las autoras.

Gráfico 6

¿Utiliza dispositivos electrónicos (celular, computadora, televisión) antes de conciliar el sueño?



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 7 y el gráfico 6 evidencian que el 30% (12) de los alumnos afirmaron que "siempre" utilizan dispositivos electrónicos antes de dormir, mientras que otro 30% (12) indicó que lo hacen "casi siempre". Un 27.5% (11) señaló que lo realiza "algunas veces", lo que sugiere que la mayoría de los alumnos en la encuesta utilizan tecnología antes de irse a dormir. En menor medida, el 10% (4) lo hace "muy pocas veces", mientras que únicamente el 2.5% (1) declaró que "nunca" utiliza dispositivos antes de conciliar el sueño.

Tabla 8

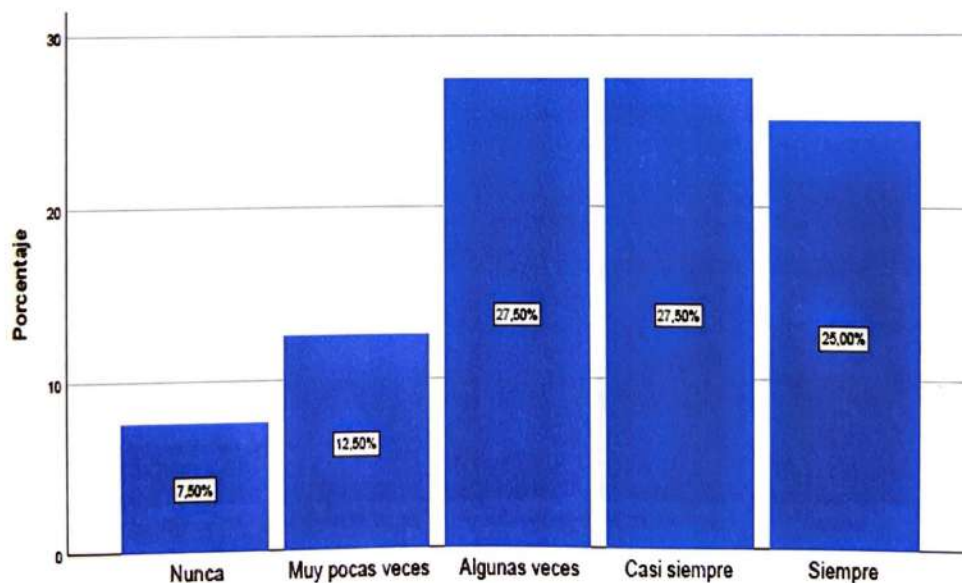
¿Siente que sus responsabilidades laborales y académicas afectan su calidad de sueño?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	3	7,5
Muy pocas veces	5	12,5
Algunas veces	11	27,5
Casi siempre	11	27,5
Siempre	10	25,0
Total	40	100,0

Nota. La tabla 8 ilustra la recurrencia y el porcentaje de los datos recabados en contexto con la afectación de la calidad del sueño atribuida a obligaciones laborales y académicas. Elaborado por las autoras.

Gráfico 7

¿Siente que sus responsabilidades laborales y académicas afectan su calidad de sueño?



Nota. Elaborado por las autoras.

En la tabla 8 y el gráfico 7 se puede apreciar que el 27.5% (11) de los alumnos manifestaron que "casi siempre" sus obligaciones laborales y académicas impactan en su calidad del sueño, mientras que otro 27.5% (11) señaló que esto sucede "algunas veces". Un 25% (10) indicó que ocurre "siempre", lo que demuestra que más del 80% ha sufrido un efecto en su reposo. En contraposición, el 12.5% (5) mostró que sucede "muy pocas veces", y únicamente el 7.5% (3) reveló que "nunca" ha sido impactado por estas obligaciones.

Tabla 9

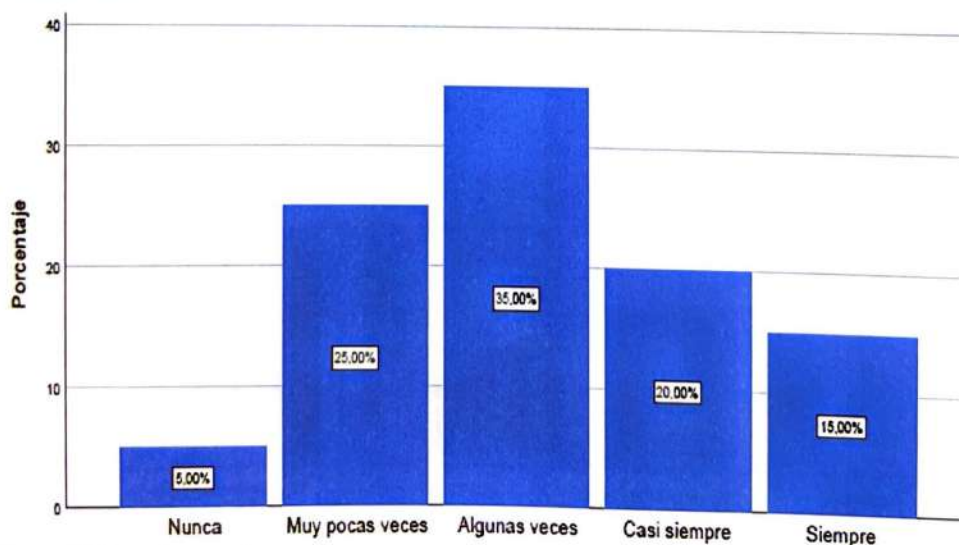
¿Le resulta difícil equilibrar su hábito de dormir con las responsabilidades laborales y académicas?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	5,0
Muy pocas veces	10	25,0
Algunas veces	14	35,0
Casi siempre	8	20,0
Siempre	6	15,0
Total	40	100,0

Nota. En la tabla 9 indica la frecuencia y el porcentaje de los datos recolectados con respecto al desafío de equilibrar el hábito de dormir con las cargas laborales y académicas. Elaborado por las autoras.

Gráfico 8

¿Le resulta difícil equilibrar su hábito de dormir con las responsabilidades laborales y académicas?



Nota. Elaborado por las autoras.

Se evidencia en la tabla 9 y el gráfico 8 que el 35% (14) de los estudiantes en la encuesta expresaron que "algunas veces" les resulta complicado equilibrar su rutina de sueño con sus obligaciones laborales y académicas. Además, el 20% (8) señaló que este problema ocurre "casi siempre" y el 15% (6) sostuvo que sucede "siempre", lo que equivale a un total de 70% que ha sufrido este problema en algún nivel. En cambio, el 25% (10) informó que esto sucede "muy pocas veces" y el 5% (2) indicó que "nunca" ha experimentado este problema.

Tabla 10

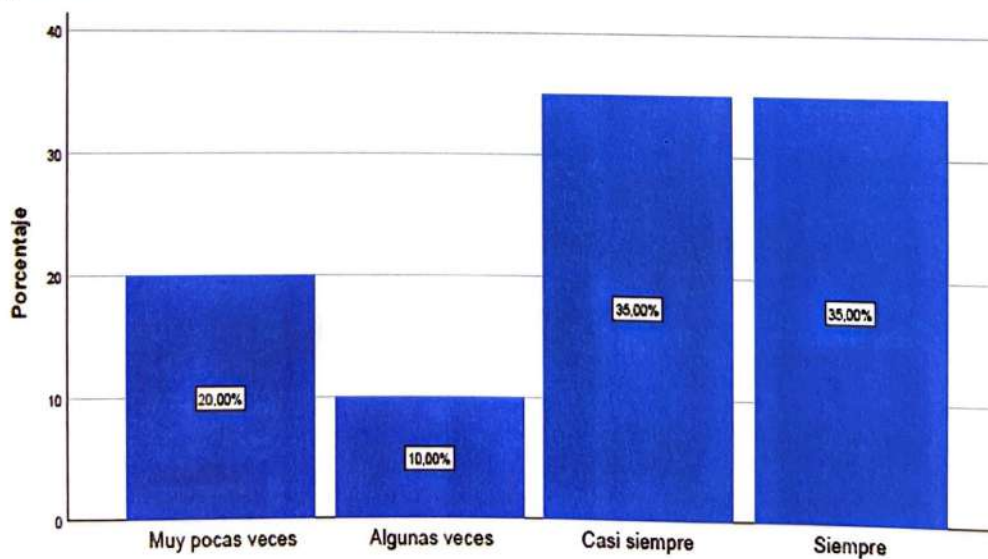
¿Duerme menos de 8 horas por noche debido a las actividades académicas, laborales o familiares?

	Frecuencia	Porcentaje
Muy pocas veces	8	20,0
Algunas veces	4	10,0
Casi siempre	14	35,0
Siempre	14	35,0
Total	40	100,0

Nota. La tabla 10 agrupa la frecuencia y el porcentaje de la información recopilada en relación con la disminución de horas de sueño debido a actividades académicas, laborales o familiares. Elaborado por las autoras.

Gráfico 9

¿Duerme menos de 8 horas por noche debido a las actividades académicas, laborales o familiares?



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 10 y el gráfico 9 revelan que un porcentaje del 35% (14) de los alumnos indicó que "siempre" duermen menos de 8 horas debido a actividades académicas, laborales o familiares, mientras que otro 35% (14) indicó que este fenómeno ocurre "casi siempre". Un 10% (4) señaló que este acontecimiento ocurre "algunas veces", mientras que un 20% (8) mostró que se presenta "muy pocas veces", lo que evidencia que la mayoría de los alumnos experimentan un descanso inadecuado.

Tabla 11

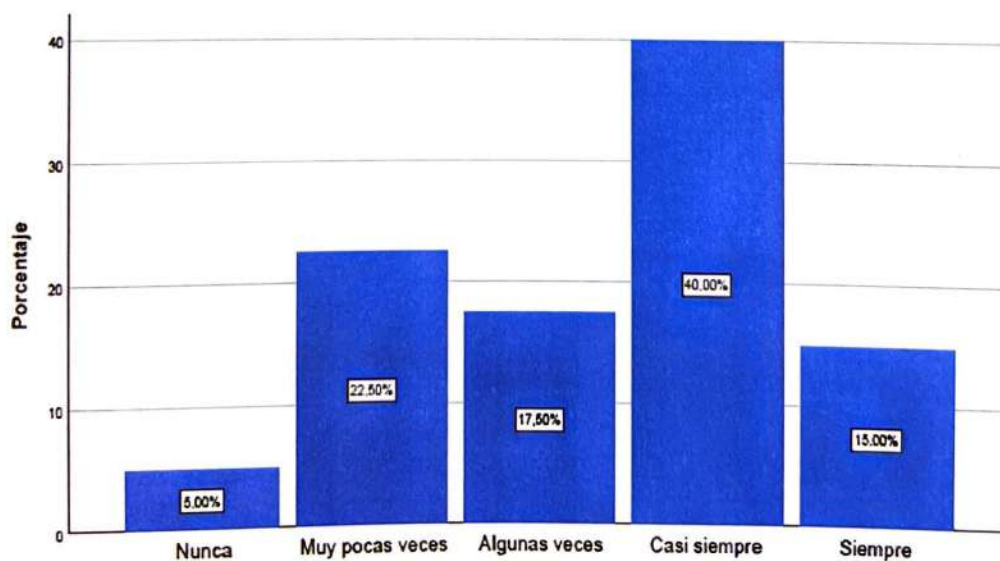
¿El cansancio acumulado por no dormir las 8 horas le dificulta organizar su tiempo académico?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	5,0
Muy pocas veces	9	22,5
Algunas veces	7	17,5
Casi siempre	16	40,0
Siempre	6	15,0
Total	40	100,0

Nota. Se observa en la tabla 11 la frecuencia y el porcentaje de los datos obtenidos asociados al efecto del agotamiento acumulado en la organización del tiempo académico. Elaborado por las autoras.

Gráfico 10

¿El cansancio acumulado por no dormir las 8 horas le dificulta organizar su tiempo académico?



Nota. Elaborado por las autoras.

En la tabla 11 y el gráfico 10 se puede evidenciar que el 40% (16) de los alumnos indicó que "casi siempre" el agotamiento acumulado debido a la falta de sueño impacta su habilidad para estructurar el tiempo académico. Además, el 15% (6) indicó que este hecho se presenta "siempre". En totalidad, un 55% de la población ha experimentado este problema de manera habitual. En cambio, el 17.5% (7) indicó que esta situación ocurre "algunas veces", el 22.5% (9) afirmó que ocurre "muy pocas veces", y únicamente el 5% (2) indicó que "nunca" ha experimentado esta dificultad.

Tabla 12

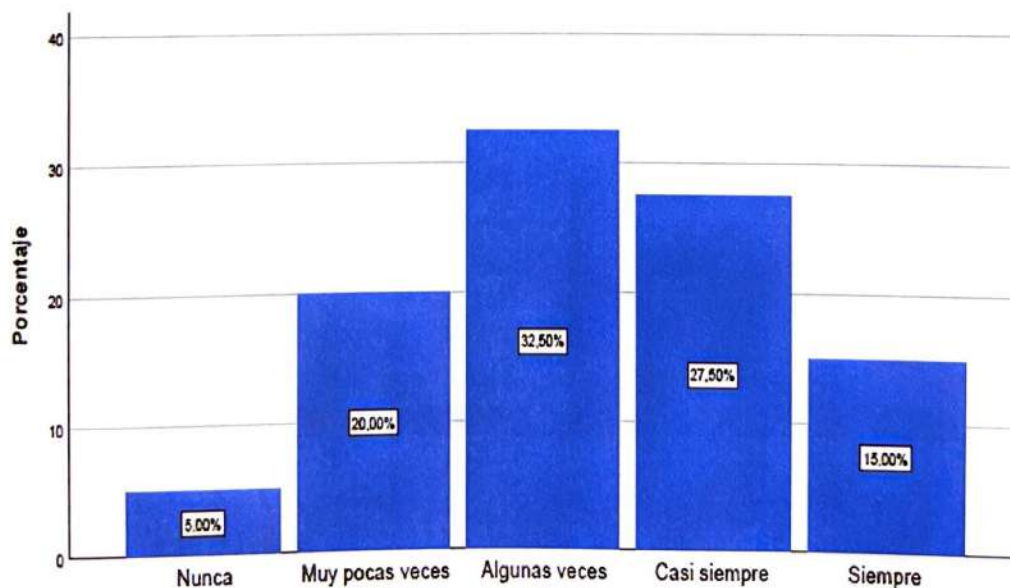
¿Sus familiares contribuyen positivamente a sus horas sueño para mejorar su rendimiento académico?

	Frecuencia	Porcentaje
Nunca	2	5,0
Muy pocas veces	8	20,0
Algunas veces	13	32,5
Casi siempre	11	27,5
Siempre	6	15,0
Total	40	100,0

Nota. Se contempla en la tabla 12 la frecuencia y el porcentaje de los datos adquiridos en contexto con el impacto de los familiares en las horas de descanso de los estudiantes. Elaborado por las autoras.

Gráfico 11

¿Sus familiares contribuyen positivamente a sus horas sueño para mejorar su rendimiento académico?



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 12 y el gráfico 11 demuestran que el 32.5% (13) de los estudiantes indicó que sus familiares contribuyen de manera positiva a sus horas de sueño con el objetivo de mejorar su desempeño académico. Además, el 27.5% (11) señaló que este fenómeno se presenta "casi siempre", mientras que el 15% (6) afirmó que se produce "siempre", lo que evidencia que más del 70% recibe algún tipo de respaldo familiar. No obstante, el 20% (8) informó que esta situación se presenta "muy pocas veces", mientras que el 5% (2) declaró que "nunca" recibe este apoyo.

Objetivo 2. Identificar los principales factores de riesgo que predisponen a los estudiantes de enfermería de la jornada nocturna a desarrollar patrones de sueño inadecuados.

Tabla 13

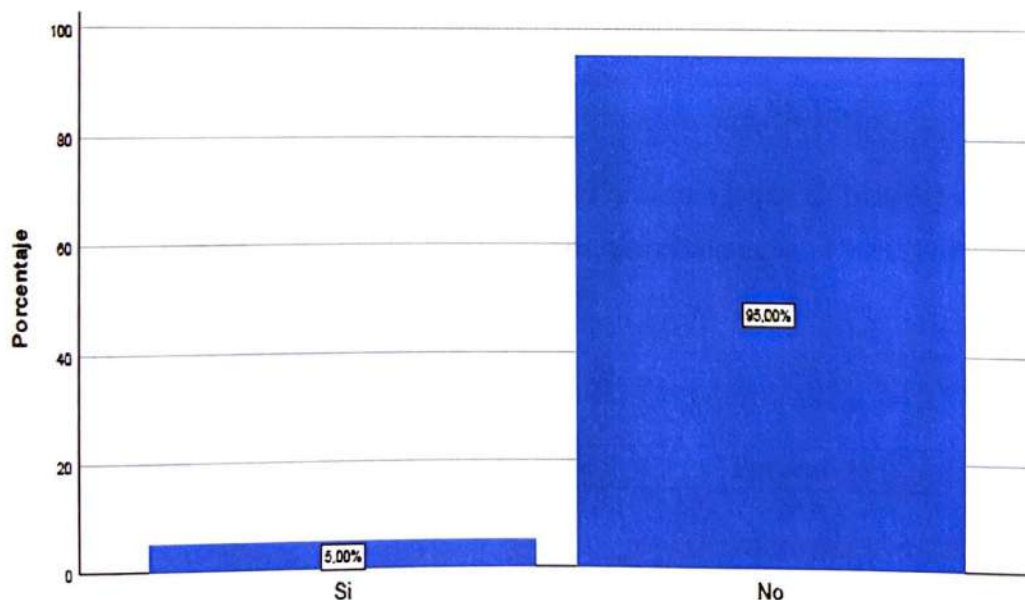
Insomnio

	Frecuencia	Porcentaje
Si	2	5,0
No	38	95,0
Total	40	100,0

Nota La tabla 13 indica la frecuencia y el porcentaje de los datos recabados con respecto a la existencia de insomnio en los alumnos. Elaborado por las autoras.

Gráfico 12

Insomnio



Nota. Elaborado por las autoras.

La tabla 13 y el gráfico 12 constatan que únicamente el 5% (2) de los estudiantes ha señalado padecer insomnio, mientras que el 95% (38) no lo manifiesta.

Tabla 14

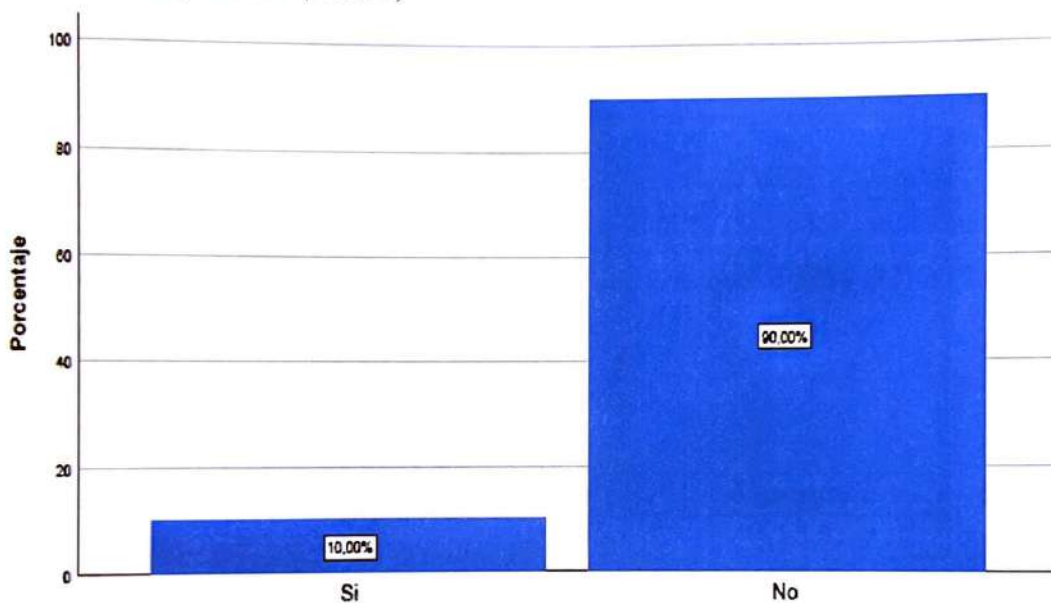
Trastornos Respiratorio (Disnea)

	Frecuencia	Porcentaje
Si	4	10,0
No	36	90,0
Total	40	100,0

Nota En la tabla 14 se pueden observar la frecuencia y el porcentaje de los datos obtenidos en relación con la presencia de disnea en los estudiantes. Elaborado por las autoras.

Gráfico 13

Trastornos Respiratorio (Disnea)



Nota. Elaborado por las autoras.

Se puede considerar en la tabla 14 y el gráfico 13 que el 10% (4) de los estudiantes en la encuesta afirmó padecer disnea, por el contrario, el 90% (36) no ha experimentado tal problema.

Tabla 15

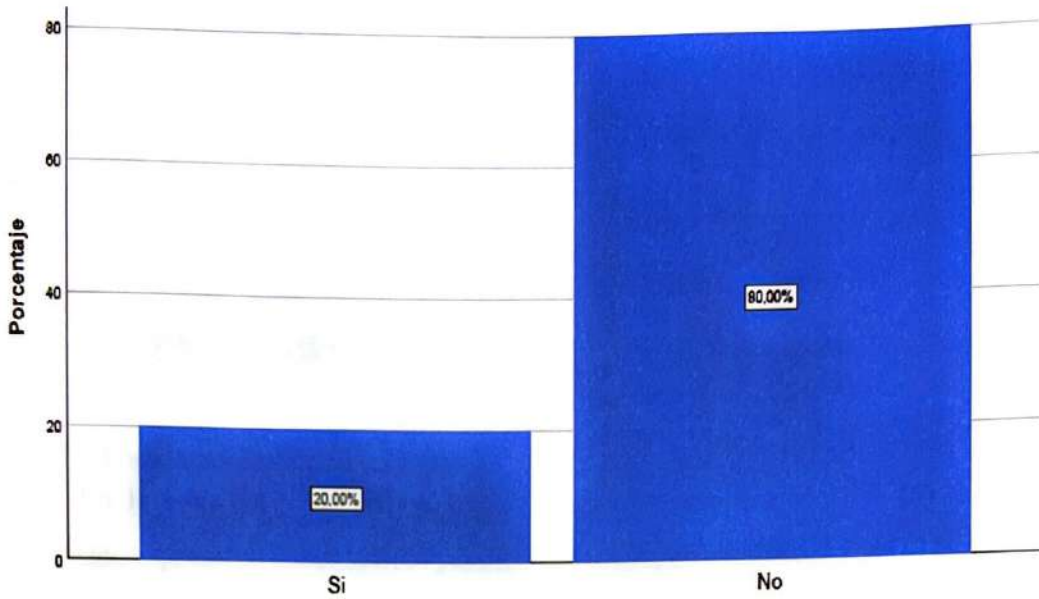
Sonambulismo

	Frecuencia	Porcentaje
Si	8	20,0
No	32	80,0
Total	40	100,0

Nota. En la tabla 15, se puede percibir la frecuencia y el porcentaje de los datos conseguidos en acuerdo con la presencia de sonambulismo en los estudiantes. Elaborado por las autoras.

Gráfico 14

Sonambulismo



Nota. Elaborado por las autoras.

En la tabla 15 y el gráfico 14 revelan que el 20% (8) de los estudiantes han declarado haber experimentado sonambulismo, mientras que el 80% (32) no lo han percibido.

Tabla 16

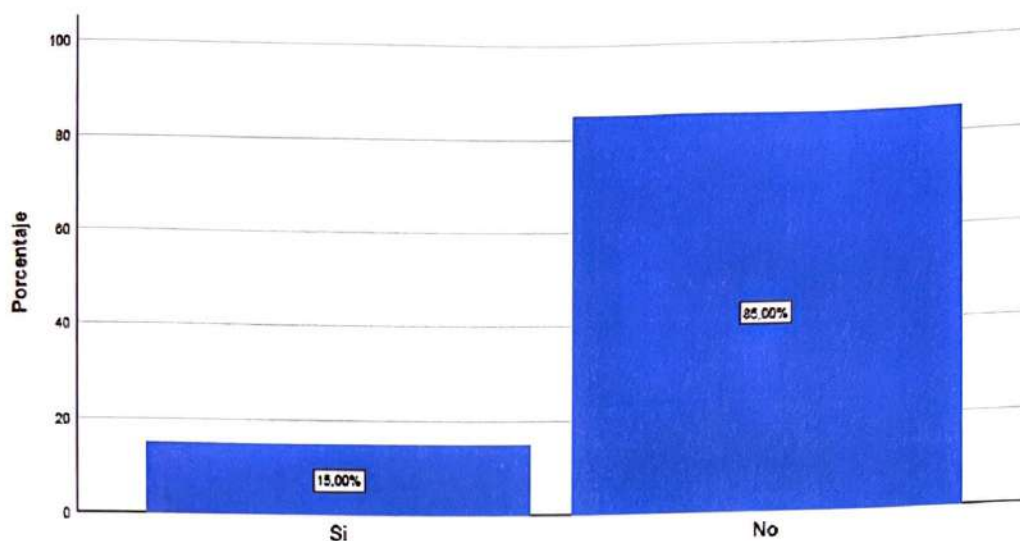
Parálisis del Sueño

	Frecuencia	Porcentaje
Si	6	15,0
No	34	85,0
Total	40	100,0

Nota. La tabla 16 evidencia la frecuencia y el porcentaje de los datos recolectados relacionados con la existencia de parálisis del sueño en los estudiantes. Elaborado por las autoras.

Gráfico 15

Parálisis del Sueño



Nota. Elaborado por las autoras.

En la tabla 16 y el gráfico 15 se puede observar que el 15% (6) de los estudiantes expresaron haber sufrido parálisis del sueño, en cambio, el 85% (34) no ha experimentado tal experiencia.

Tabla 17

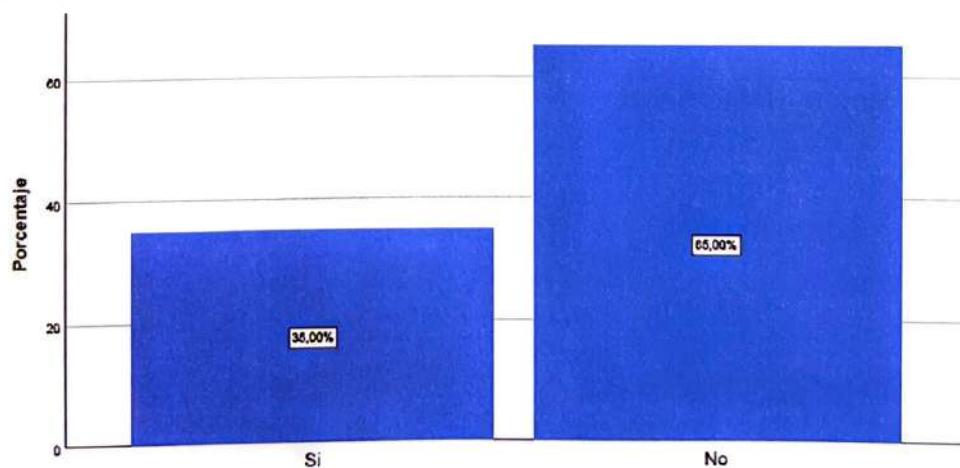
Pesadillas

	Frecuencia	Porcentaje
Si	14	35,0
No	26	65,0
Total	40	100,0

Nota. Se evidencia en la tabla 17 la frecuencia y el porcentaje de los datos recolectados en asociación con la existencia de pesadillas en los estudiantes encuestados. Elaborado por las autoras.

Gráfico 16

Pesadillas



Nota. Elaborado por las autoras.

Se estima en la tabla 17 y gráfico 16 que el 35% (14) de los estudiantes participantes en la encuesta indicaron haber sufrido pesadillas, mientras que el 65% (26) no ha tenido tal complicación.

Tabla 18

Promedio General de Calificaciones

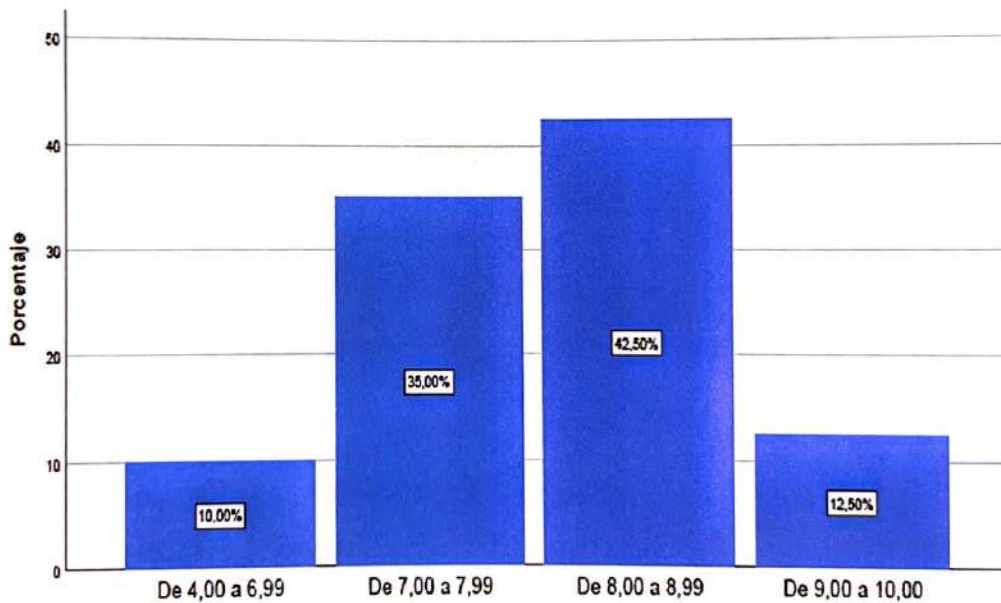
	Frecuencia	Porcentaje
De 4,00 a 6,99	4	10,0
De 7,00 a 7,99	14	35,0
De 8,00 a 8,99	17	42,5
De 9,00 a 10,00	5	12,5
Total	40	100,0

Nota. En la tabla 18 se demuestra la frecuencia y el porcentaje de los datos recabados con respecto al promedio global de notas de los estudiantes de los diferentes niveles.

Elaborado por las autoras.

Gráfico 17

Promedio General de Calificaciones



Nota. Elaborado por las autoras.

Los datos reflejados en la tabla 18 y el gráfico 17 indican que el 42,5% (17) de los alumnos poseen un promedio de 8,00 a 8,99, seguido por el 35% (14) que registra un promedio de 7,00 a 7,99. Únicamente el 12,5% (5) conserva un promedio que oscila entre 9,00 y 10,00, mientras que el 10% (4) presenta un promedio que se encuentra entre 4,00 y 6,99.

Tabla 19

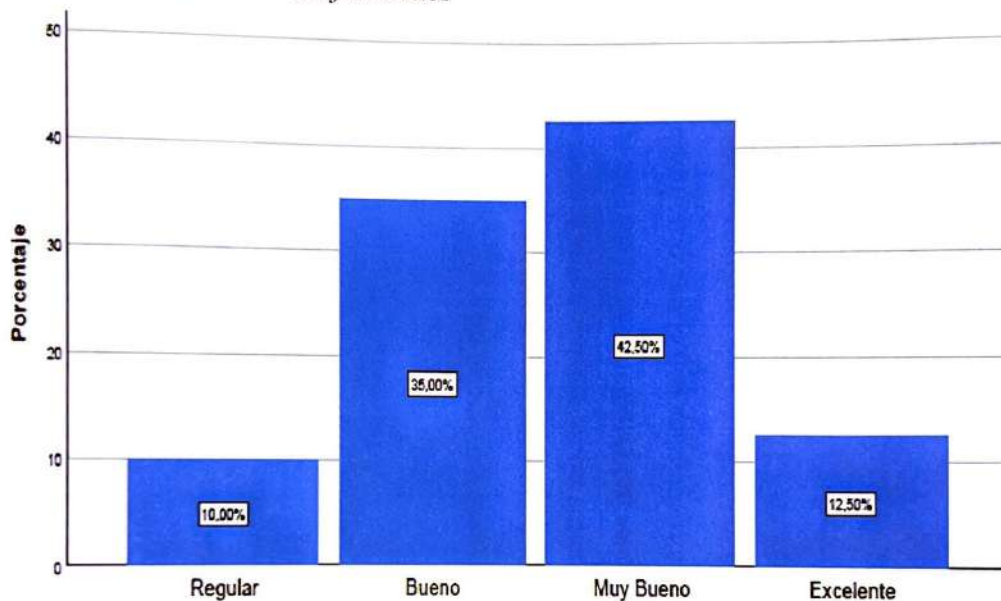
Escala del Promedio de Calificaciones

	Frecuencia	Porcentaje
Regular	4	10,0
Bueno	14	35,0
Muy bueno	17	42,5
Excelente	5	12,5
Total	40	100,0

Nota. La tabla 19 señala la frecuencia y el porcentaje de los datos conseguidos en relación con la escala del promedio de las notas de los estudiantes. Elaborado por las autoras.

Gráfico 18

Escala del Promedio de Calificaciones



Nota. Elaborado por las autoras.

La mayoría de los estudiantes, según se evidencia en la tabla 19 y el gráfico 18, presentan un rendimiento de "muy bueno", seguido por el 35% (14) que se encuentra en la categoría de "bueno". Esto sugiere que más del 77% de los alumnos cuentan con un desempeño académico favorable. En comparación, el 12,5% (5) logró un rendimiento "excelente", lo cual señaló un elevado nivel de desempeño en este grupo. No obstante, un 10% (4) de los alumnos encuestados obtuvo un rendimiento "regular", lo que revela que un porcentaje reducido de estudiantes podría estar enfrentando dificultades académicas.

Objetivo 3. Correlacionar los patrones del sueño con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de la jornada nocturna del ISTE.

Tabla 20*Correlación entre el promedio general de calificaciones y los patrones del sueño*

	Correlaciones	Insomnio	Trastornos respiratorios (Disnea)	Sonambulismo	Parálisis del sueño	Pesadillas
Promedio general de calificaciones	Coefficiente de correlación	,122	,039	-,133	,036	,150
	Sig. (bilateral)	,453	,813	,414	,827	,355
	N	40	40	40	40	40

Nota. *Correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Con respecto a la correlación entre el promedio general de calificaciones y los patrones del sueño mediante la correlación de Spearman, que se utilizó dado que los datos no se ajustan a una distribución normal ni mucho menos son lineales, en la tabla 20 se evidencia que el promedio de calificaciones del estudiante no posee una relación significativa con el insomnio teniendo una puntuación de ,122. Por otro lado, el promedio de calificaciones con el trastorno respiratorio como la disnea presenta el mismo comportamiento no evidenciando una correlación ni negativa ni mucho menos positiva con un valor de ,039. Así mismo con el sonambulismo los resultados son similares con una puntuación de -,133 siendo un valor que no posee relación significativa con el promedio de calificaciones. De la misma manera, en relación con la parálisis del sueño los hallazgos evidencian la no presencia de correlación con el promedio general obteniendo un valor de ,036. Por último, la relación entre el promedio general de calificaciones y las pesadillas no existe correlación significativa obteniendo una puntuación de ,150.

CAPÍTULO IV

Discusión

4.1 Discusión de Resultados

El objetivo específico 1 consistió en evaluar los patrones de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de jornada nocturna del ISTE. Los hallazgos de esta investigación demuestran que los alumnos de enfermería de jornada nocturna muestran cambios notables en sus patrones de sueño. Se descubrió que el 35% de los alumnos indicó haber sufrido pesadillas, mientras que el 15% mostró parálisis del sueño y el 5% manifestó sufrir insomnio. Igualmente, el 70% de los participantes en la encuesta duerme menos de 8 horas por sus obligaciones académicas, laborales o familiares, lo cual impacta su calidad de vida y rendimiento académico.

Estos hallazgos coinciden de acuerdo con los resultados de investigaciones anteriores por Toscano Hermoso et al. (2020) quienes descubrieron que más del 60% de los alumnos universitarios tienen complicaciones de sueño, y cerca del 25% duerme menos de 7 horas diarias. Asimismo, Gallego Gómez et al. (2021) detectaron que el 30.4% de los alumnos de enfermería poseen malas costumbres de sueño, definidas por una preferencia por el estudio en la noche y problemas para mantener rutinas constantes. Estos resultados se pueden deber a la gran carga académica que tienen los universitarios de educación superior y al exceso de estrés que esta le produce, es común evidenciar alteraciones en el ritmo circadiano del sueño.

La somnolencia diurna excesiva también es un problema habitual en este grupo de personas. En esta investigación, el 55% de los estudiantes indicó que el agotamiento acumulado influye en la organización de su tiempo académico. Esto concuerda con lo señalado por Niño et al. (2020), quienes afirmaron que el 80,75% de los participantes en la encuesta experimentaban somnolencia durante el día, lo que perjudica la concentración y el aprendizaje. Por lo tanto, los resultados obtenidos pueden estar estrechamente vinculados en la manera en cómo el organismo se adapta a no descansar lo suficiente, en donde la deficiencia de horas de sueño se convierte en algo habitual a lo largo de la rutina académica, por lo que el cuerpo puede presentar fatiga relacionada con la somnolencia excesiva diurna como respuesta del organismo a la falta de descanso, repercutiendo tanto en el estado físico como en el logro académico de los estudiantes universitarios.

El objetivo específico 2 se enfocó en identificar los factores de riesgo principales que persuaden a los estudiantes de enfermería de la jornada nocturna a desarrollar patrones de sueño inadecuados. Los hallazgos indican que los factores de riesgo principales relacionados con patrones de sueño inapropiados comprenden la carga académica, las obligaciones laborales y la ausencia de hábitos apropiados de higiene del sueño, identificando en este estudio que el 72.5% de los alumnos declaró que sus compromisos académicos y laborales los presionan a acostarse a altas horas de la noche, lo que disminuye considerablemente sus horas de descanso. Esta tendencia ha sido identificada en estudios previos, como el llevado a cabo por Gallego Gómez et al. (2021), quienes indicaron que los estudiantes de enfermería manifiestan con regularidad patrones de sueño, con más del 50% durmiendo menos de 6 horas diarias. Estos resultados pueden deberse a la dificultad que presentan los estudiantes de desvincularse de sus obligaciones antes de irse a dormir, por lo que el período de mantenerse despiertos se extiende de tal forma que esto impacta en la calidad de las horas de descanso. La falta una rutina establecida puede influir en un patrón del sueño afectando en su desempeño estudiantil.

Otro elemento crucial es la utilización de aparatos electrónicos antes de dormir. En esta investigación, el 60% de los estudiantes señaló que usa teléfonos móviles u laptops en la cama, lo que podría retrasar la hora de conciliar el sueño. Del mismo modo, un estudio realizado por Toscano Hermoso et al. (2020) han evidenciado que la luz azul proveniente de las pantallas puede alterar la generación de melatonina y perjudica el descanso. En otro estudio de acuerdo con Jalali et al. (2020), el estrés asociado a las carreras universitarias puede causar insomnio y despertares constantes durante la noche. En esta investigación, cerca del 70% de los alumnos señaló que tiene problemas para equilibrar su rutina de sueño con sus obligaciones académicas y laborales, lo cual coincide con estudios anteriores. Estos resultados pueden estar ligados a una rutina exigente por parte de los estudiantes, en la que el uso frecuente de pantallas, el estrés y la carencia de ejercicio físico como forma de liberar tensión, influencia en la hora de descansar adecuadamente.

Según con el objetivo específico 3, al correlacionar los patrones de sueño con el rendimiento académico en estudiantes de enfermería durante la jornada nocturna del ISTE. Los hallazgos de esta investigación demuestran que existió poca correlación con los patrones de sueño y el aprovechamiento académico. Se demostró que la mayoría

de los alumnos mantienen un promedio de 7.00 a 7.99 (35%), seguidos por aquellos con un promedio de 8.00 a 8.99 (42.5%), mientras que únicamente el 12.5% logró un promedio de excelencia (9.00-10.00).

Estos hallazgos concuerdan con el estudio de Gallego Gómez et al. (2021) que descubrió que el 30.4% de los alumnos de enfermería con malos hábitos de sueño tienen una mayor posibilidad de lograr resultados académicos bajos. Además, en esta investigación se evidenció que los alumnos con horarios nocturnos suelen conseguir notas inferiores, lo que ha sido confirmado en estudios anteriores que señalan que los estudiantes que prefieren estudiar de noche muestran un rendimiento inferior. Estos hallazgos demuestran que la deficiencia de la tranquilidad de un buen descanso puede perjudicar directamente en el desempeño de cada estudiante, afectando la memoria, concentración y aprendizaje viéndose afectada la capacidad de retener información de las diferentes asignaturas.

Otro factor importante es la somnolencia durante el día y su impacto en el desarrollo de aprendizaje. Como señala Jalali et al. (2020), los estudiantes con altos grados de somnolencia durante el día experimentan más problemas para enfocarse y recordar información, lo que resulta en un rendimiento académico deficiente. En esta investigación, se descubrió que el 32.5% de los alumnos indicó que "algunas veces" sus familiares aportan de manera positiva a sus horas de sueño para potenciar su rendimiento. Por otro lado, el 27.5% señaló que esto ocurre "casi siempre" y el 15% mostró que ocurre "siempre", lo que indica que el respaldo familiar puede atenuar parcialmente las repercusiones de la falta de sueño en el rendimiento académico.

CAPÍTULO V

Conclusiones y Recomendaciones

5.1 Conclusiones

– En conclusión, los hallazgos indican que un porcentaje considerable de estudiantes se enfrentan a patrones de sueño irregulares, los cuales se caracterizan por una reducción en la eficacia y duración del sueño. Entre los elementos que propician estas modificaciones se encuentran la presión académica, la exigencia de conciliar los estudios con las obligaciones laborales y familiares, y el uso excesivo de dispositivos móviles antes de acostarse. Esto resalta la importancia de promover hábitos saludables que promuevan un mejor descanso en esta población.

– Así mismo, los datos del presente estudio permiten determinar que los principales factores de riesgo para la aparición de patrones de sueño incorrectos incluyen el estrés académico, la falta de organización adecuada del tiempo, los horarios de estudio nocturnos y las exigencias profesionales. Estas circunstancias afectan el control del ciclo sueño-vigilia, aumentando la prevalencia del insomnio y la somnolencia excesiva durante el día, lo que impacta de manera desfavorable en el bienestar físico y psicológico de los estudiantes.

– Finalmente, se demostró que existió una poca correlación entre el sueño de calidad y el desempeño de los jóvenes de enfermería durante la jornada nocturna; quienes tienen hábitos de sueño inadecuados expresan problemas de concentración, cansancio durante el día y menor rendimiento en tareas teóricas y prácticas. Estos descubrimientos señalan la relevancia de aplicar tácticas pedagógicas y de apoyo que promuevan una óptima higiene del sueño, con la finalidad de potenciar el aprendizaje y la capacitación profesional de los estudiantes.

5.2 Recomendaciones

– Se recomienda que el instituto donde se realizó el presente estudio se pueda implementar plazos de entrega de trabajos académicos más flexibles con la finalidad de poder cumplir con las responsabilidades estudiantiles a tiempo, sin embargo por esta razón la sobrecarga de tareas y evaluaciones llega a afectar al rendimiento académico de esta población, es decir que los alumnos necesitan horas completas de descanso ya que no todos logran obtener un sueño reparador que cumplan 8 horas por noche, estas situaciones llevan a considerar que no solo afecta en su rendimiento académico las alteraciones del sueño, sino abarca otras relaciones interpersonales tanto familiares como laborales sin dejar de lado la salud mental de cada estudiante.

– Además, es recomendable que el Instituto Tecnológico Superior España brinde una atención focalizada a aquellos estudiantes que presentan patrones de sueño, con el propósito de poder implementar estrategias eficientes enfocadas en mitigar las consecuencias de la falta de descanso en los estudiantes de la carrera de enfermería de la jornada nocturna, estas intervenciones estarían direccionadas a mejorar el bienestar psicológico.

– Por último, se recomienda extender el muestro poblacional con relación a futuras investigaciones con esta temática, para que de esta manera se pueda obtener un mayor porcentaje de datos estadísticos que permitan demostrar con mayor determinación la relación que existe entre las afecciones del sueño y como estos afectan en el rendimiento académico deficiente de los estudiantes, esto facilitará obtener una mayor visualización acerca de esta problemática.

6. Referencias

- Acosta, M. T. (2019). Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina (Buenos Aires)*, 79(Supl. 3), 29-32.
[https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802019000700008&lng=es&tlng=.](https://www.scielo.org.ar/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0025-76802019000700008&lng=es&tlng=)
- Acuña Razo, R (2023) "*Prevalencia y factores asociados de los trastornos del sueño en los residentes de anestesiología de Centro Médico Nacional Siglo XXI*" [Tesis para Recibir el Título de la Especialidad de: Anestesiología, Universidad Nacional Autónoma de México] Repositorio institucional de la UNAM. <https://ru.dgb.unam.mx/bitstream/20.500.14330/TES01000846510/3/0846510.pdf>
- Álvarez Calleja, R., Armas Domínguez, A. M., Pedroso Rodríguez, M. de los Á., & Guerra López, S. (2021). View of Sleep disorders - watch as markers of the suicide ideation: a systematic review of literature. <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/12736/11343>
- Álvarez García, H. B., & Jiménez Correa, U. (2020). *Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada*. <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a9>
- Armas Elguera, F. (2019). *Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes evaluados al inicio y al final de la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma en el periodo junio - septiembre del 2018* [Tesis para Optar al Título de Médico Cirujano, Universidad Ricardo Palma]. Repositorio Institucional de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/f295c8f8-9eb9-44bc-a312-2e90af73f39a>
- Ascue Camargo, I. (2021). *Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020* [Tesis para Optar el Grado Académico de Maestro en Docencia Universitaria, Universidad Andina del Cusco Escuela de Posgrado Maestría en Docencia Universitaria]. Repositorio Digital Universidad Andina del Cusco. <https://repositorio.uandina.edu.pe/item/c686d718-096e-4fb7-97ba-7168032e866d>

- Bedoya Cardona, E. Y., & Vásquez Caballero, D. A. (2019). Estrés y funcionamiento cognitivo en universitarios. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7855458>
- Benavides-Endara, P., Ramos-Galarza, C., Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). *Fundamentos neurobiológicos del sueño*. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci_arttext
- Berrosipi Montero, R. K. (2020). *Problemas de concentración como consecuencia de los malos hábitos alimentarios en estudiantes de 18 a 22 años de la carrera Psicología de una universidad particular en Lima* [Trabajo de Investigación para optar el Grado Académico de Bachiller en Arte y Diseño Empresarial, Universidad San Ignacio de Loyola]. Repositorio de la Universidad San Ignacio de Loyola. <https://repositorio.usil.edu.pe/entities/publication/fef6935c-3487-4b67-980b-769870c6808f>
- Berru Chinchay, K. del P., & Tamara Ortiz, A. R. (2022). *Calidad del sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Científica del Sur* [Tesis para Optar el Título Profesional de: Licenciado en Enfermería, Universidad Científica del Sur]. Repositorio Digital Universidad Científica del Sur. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2501>
- Camacho Barragán, I. (2020). *Sueño y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de ciencias de la salud- revisión de literatura* [Trabajo de Grado, Universidad de Cartagena]. Repositorio Digital Universidad de Cartagena. <https://repositorio.unicartagena.edu.co/entities/publication/ef6a824a-3f86-420a-b277-f94bc4e9684e>
- Cando Pilatuña, R. I., Guano Guisha, M. E., & Napa Altamirano, G. M. (2024). *Alteraciones del Sueño y Rendimiento Académico en Adolescentes*. [Trabajo de Titulación para Optar al Título de Licenciado en Psicología Clínica, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13040>
- Cosme, P. G., Hernández, S. P. A., & Morales, O. A. J. (2024). Factores que influyen en la calidad del sueño en estudiantes de la Universidad de Guanajuato de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia Campus Irapuato-Salamanca

- División Ciencias de la Vida. *Jóvenes En La Ciencia*, 27, 1–9.
<https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4249>
- Delgado, J. G., Saavedra, M. M., & Miranda, N. M. (2022). Trastornos del sueño prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Medica Sinergia*, 7(7), e860.
<https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>
- Diaz Goetz, J. P., Galván Polo, C. C., & Osorio Luna, H. E. (2023). *Trastornos del sueño en estudiantes de enfermería de una institución de educación superior según valoración con enfoque north american nursing diagnosis association (nanda-i). Montería, 2022*. [Trabajo Presentado como Requisito de Grado para Obtener el Título de Enfermeros, Universidad de Córdoba]. Repositorio Institucional Unicordoba.
<https://repositorio.unicordoba.edu.co/entities/publication/bcf5b58e-84ce-4c53-9a7f-6a29071424d7>
- Díaz Tobón, M. A., Escobar Sepúlveda, N., Rayo Suárez, C., & Zúñiga Aguilera, C. J. (2020). *Calidad del sueño de los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de la UCEVA* [Proyecto de Investigación como Requisito Complementario para Optar por el Título de Médico, Unidad Central del Valle del Cauca]. Repositorio Institucional de la UCEVA.
<http://hdl.handle.net/20.500.12993/1527>
- Gallego-Gómez, J. I., González-Moro, M. T. R., González-Moro, J. M. R., Vera-Catalán, T., Balanza, S., Simonelli-Muñoz, A. J., & Rivera-Caravaca, J. M. (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in university Nursing students. *BMC Nursing*, 20(1).
<https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>
- Hernández, P. (2021). Efectos de la falta de sueño en la memoria de trabajo de los estudiantes. *Ulat*.
https://www.academia.edu/102355591/Efectos_de_la_falta_de_sueno_en_la_memoria_de_trabajo?uc-g-sw=27230955
- Hidalgo Guevara, E. (2022). Abordaje de enfermería basado en el modelo de Nola Pender sobre hábitos del sueño. https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1988-348X2022000200010&script=sci_arttext&tlng=pt

- Jalali, R., Khazaie, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). <p>The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement</p> *Advances In Medical Education And Practice, Volume 11*, 497-502. <https://doi.org/10.2147/amep.s261525>
- Kayaba, M., Matsushita, T., Enomoto, M., Kanai, C., Katayama, N., Inoue, Y., & Sasai-Sakuma, T. (2020). Impact of sleep problems on daytime function in school life: a cross-sectional study involving Japanese university students. *BMC Public Health, 20*(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08483-1>
- Lazo Munayco, M. M. (2023). *Calidad del sueño en estudiantes de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos 2022* [Tesis para Optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio Institucional Universidad Privada San Juan Bautista. <https://hdl.handle.net/20.500.14308/5025>
- Lema Tipantuña, A. C., & Llerena Cruz, C. A. (2024). Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería. *Reincisol., 3*(5), 990–1005. [https://doi.org/10.59282/reincisol.v3\(5\)990-1005](https://doi.org/10.59282/reincisol.v3(5)990-1005)
- López Senitagoya, P. M. (2024). *Asociación entre el nivel de estrés, calidad de sueño y la aparición de alteraciones del sueño en los egresados de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Ricardo Palma del año 2022* [Tesis para Optar el Título Profesional de Médica Cirujana, Universidad Ricardo Palma] Repositorio Institucional de la Universidad Ricardo Palma. <https://repositorio.urp.edu.pe/entities/publication/707dd331-9834-45bd-9f1c-53af2544dbcb>
- Mendoza L. Marco G., Cornejo V. Gonzalo., Al-kassab C. Ali., Rosales K. Álvaro A., Chávez R. Bruno S., & Alvarado Germán F. (2021). Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Revista chilena de neuro-psiquiatría, 59*(4), 289-301. http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272021000400289
- Mercado Arrieta, S. P. (2022). *Prevalencia de insomnio e hipersomnia en docentes y estudiantes de enfermería de una universidad en la ciudad de Cartagena 2022*

- P[Investigación Presentada para Opción de Grado como Profesional de Enfermería, Universidad del Sinú]. Repositorio Unisinu. <http://repositorio.unisinucartagena.edu.co:8080/jspui/handle/123456789/800>
- Morales, G. R., Martínez, C. O., Arroyo, F. S., Tovar, V. M., Santander, E. C., & León, S. L. R. C. Y. (2024, 20 septiembre). *Calidad del Sueño en Estudiantes de Enfermería de la Universidad Autónoma de Querétaro*. <https://revista.unsis.edu.mx/index.php/saludyadmon/article/view/314>
- Morales-Sánchez, A. K., Padrós-Blázquez, F., & Villuendas-González, E. R. (2024). Somnolencia Excesiva Diurna, tiempo de sueño y jetlag social en estudiantes universitarios. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 18(1), e1663. <https://doi.org/10.19083/ridu.2024.1663>
- Müller Torres, K. (2022). *Relación entre sueño y rendimiento académico en estudiantes* [Trabajo de Suficiencia Profesional para Optar el Título Profesional de Licenciado en Psicología, Universidad de Lima]. Repositorio Institucional de Universidad de Lima. <https://repositorio.ulima.edu.pe/handle/20.500.12724/15794>
- Niebles Carroll, L. R., González Arnedo, H. J., Picalua Benítez, P. B., Andrea Carolina, Picalua Benítez, A. C., & Rodelo Zapata, D. N. (2024). *Tendencias en el estudio de la depresión y el bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Trabajo de Investigación del Programa Psicología y Trabajo Social, Universidad Simón Bolívar]. Repositorio Digital de la Universidad Simón Bolívar. <https://hdl.handle.net/20.500.12442/14831>
- Niño García, J. A., Barragán Vergel, M. F., Ortiz Labrador, J. A., Ochoa Vera, M. E., & González Olaya, H. L. (2019). Factors associated with excessive daytime sleepiness in medical students of a higher education institution of Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría (English Ed)*, 48(4), 222–231. <https://doi.org/10.1016/j.rcpeng.2017.12.012>
- Nogueira, F., Borsini, E., Cambursano, H., Marcela, S., Dibur, E., Franceschini, C., Pérez-Chada, D., Larrateguy, L., & Nigro, C. (2019). *Guías prácticas de diagnóstico y tratamiento del síndrome de apneas e hipopneas obstructivas del sueño: Actualización 2019: Sección Sueño, Oxigenoterapia y Tratamientos Crónicos Domiciliarios*. Asociación Argentina de Medicina Respiratoria.

- https://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S1852-236X2019000100007&script=sci_arttext
- Novoa Perez, C. (2020). *Estilos de vida en estudiantes de pre grado escuela profesional de enfermería Universidad Privada San Juan Bautista Noviembre 2019* [Tesis para Optar por el Título Profesional de Licenciada en Enfermería, Universidad Privada San Juan Bautista]. Repositorio Institucional de la Universidad Privada San Juan Bautista. <https://hdl.handle.net/20.500.14308/3003>
- Peralta, J. N. P., Araoz, E. G. E., Mollocondo, R. S. P., Giersch, L. V., Osorio, A. J. H., Visa, G. J. C., Duarez, M. F. G., Estrada, O. M., & Laricano, E. o. C. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9738769>
- Pérez, B., Lara Pérez, R., Aguilera Pérez, P. Fang Huerta, M., & Flores Barrios, F. (2023). Asociación entre calidad y cantidad de sueño con índice de masa corporal en adolescentes universitarios: Estudio transversal. *Revista CUIDARTE*, 14(3). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.3032>
- Rivera Yanez, W. G. (2024). *Cuidados enfermeros basado en el modelo de sistemas [Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciada en Enfermería, Universidad Nacional de Chimborazo]*. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13538>
- Rodríguez Ponte, E. J. (2024). *Calidad del sueño en adolescentes universitarios de una universidad privada de Los Olivos, Lima* [Trabajo Académico para Obtener el Título Profesional de Segunda Especialidad en Neuroeducación, Universidad César Vallejo]. Repositorio Digital Institucional UCV. <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/154062>
- Romaguera, M. N. L., Del Río, M. P., & López, Á. P. (2020). Cuando las pesadillas son un problema. Un estudio de caso. *Información Psicológica/Información Psicológica*, 78-90. <https://doi.org/10.14635/ipsic.2020.119.8>
- Silva-Cornejo, M. del C. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15 (3), 19–25. <https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>

- Silva-Saltos, H. S., Escudero-Sarango, J. M., & Avilés-Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *MQRInvestigar*, 7(4), 3113–3130. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.4.2023.3113-3130>
- Suardiaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de neurologia*, 71(02), 43. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Toscano-Hermoso, M. D., Arbinaga, F., Fernández-Ozcorta, E. J., Gómez-Salgado, J., & Ruiz-Frutos, C. (2020). Influence of Sleeping Patterns in Health and Academic Performance Among University Students. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(8), 2760. <https://doi.org/10.3390/ijerph17082760>
- Vieira, C., & del Carmen, M. (2023). *Depresión, ansiedad y estrés asociados a calidad de sueño en estudiante de Medicina Humana Piura* [Tesis para Optar el Título Profesional de Médico Cirujano, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio de UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/handle/20.500.12759/10957>
- Yungan Aguirre, D. J. (2019). *Desplazamiento activo y trastornos del sueño en estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de ciencias políticas* [Proyecto de investigación previo a la obtención del título de Licenciado en Cultura Física y Entrenamiento Deportivo, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/5523>

7. Anexos

Anexo A. Solicitud para recepción de Actas de Calificaciones de los Estudiantes



Ambato, 16 de enero de 2025

Leda Josselin Enriquez, Mg

COORDINADORA DE LA CARRERA DE TECNICATURA SUPERIOR EN ENFERMERÍA DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO ESPAÑA

Dx mi consideración,

Yo **Daniela Anahí Albán Llerena** con C.I. 1804451381, y **Joselyn Monserrath Chugecho Aguagallo** con C.I. 1850089895, estudiantes del Instituto Superior Tecnológico España, solicitamos respetuosamente se nos facilite las actas de notas correspondientes de los estudiantes de la jornada nocturna de los niveles Segundo, Tercero y Cuarto de la carrera de **Tecnicatura Superior en Enfermería**, del PAO PS2-2024 del Cielo 1, para dar cumplimiento a la tesis Titulada "Prevalencia y Factores Asociados en los Patrones del Sueño y su Impacto en el Rendimiento Académico en Estudiantes de Enfermería Jornada Nocturna del ISTE"

Esta información será utilizada exclusivamente para propósitos académicos y respetando las normas de confidencialidad y protección de datos establecidos por la institución

Agradecemos de antemano su colaboración y quedamos a disposición para cualquier información adicional que requiera para procesar esta solicitud

Atentamente,


Daniela Anahí Albán Llerena
C.I.: 1804451381


Joselyn Monserrath Chugecho Aguagallo
C.I.: 1850089895



Anexo C. Cuestionario de Factores de Riesgo

CUESTIONARIO

Curso:

Instrucciones:

Responda cada pregunta marcando con X la opción que mejor describa su situación. Use las siguientes opciones:

Nunca	Muy pocas veces	Algunas Veces	Casi Siempre	Siempre
0	1	2	3	4

Ítem	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. ¿Ha notado que las preocupaciones familiares y laborales influyen en su desempeño académico al provocar dificultades para conciliar el sueño?					
2. ¿La falta de sueño relacionada con las actividades familiares impacta negativamente en su concentración durante las clases?					
3. ¿Ha sentido que su rendimiento académico disminuye debido a problemas de sueño?					
4. ¿Postpone entregas de trabajos académicos debido a problemas de sueño, trabajo y problemas familiares?					
5. ¿Utiliza dispositivos electrónicos (celular, computadora, televisión) antes de conciliar el sueño?					
6. ¿Siente que sus responsabilidades laborales y académicas afectan su calidad de sueño?					
7. ¿Le resulta difícil equilibrar su hábito de dormir con las responsabilidades laborales y académicas?					
8. ¿Duerme menos de 8 horas por noche debido a las actividades académicas, laborales o familiares?					
9. ¿El cansancio acumulado por no dormir las 8 horas le dificulta organizar su tiempo académico?					
10. ¿Sus familiares contribuyen positivamente a sus horas sueño para mejorar su rendimiento académico?					

Anexo D. Cuestionario de Monterrey

Cuestionario de Monterrey de Trastornos del Sueño

Ítem	Nunca	Muy pocas veces	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
Factor 1: Somnolencia excesiva diurna					
A pesar de haber dormido durante la noche, siente sueño durante el día					
Se siente con sueño durante el día					
Se siente cansado, aunque haya dormido suficiente tiempo					
Siente muchas ganas de dormir durante el día					
Qué tan seguido ha sentido somnolencia excesiva durante el día					
Factor 2: Insomnio intermedio e insomnio final					
Se despierta dos o tres horas antes de lo acostumbrado y tiene dificultades para volver a dormir					
Se despierta antes de su horario habitual y ya no se puede quedar dormido nuevamente					
Se despierta durante la noche con dificultades para volver a dormir					
Se despierta a mitad de la noche y no consigue volver a dormir					
Factor 3: Insomnio Inicial					
Al acostarse, permanece despierto una hora o más antes de dormir					
Tarda en quedarse dormido después de que se acuesta					
Tiene dificultades para quedarse dormido					
Tiene insomnio					
Factor 4: Apnea obstructiva					
Se sofoca o se atraganta mientras duerme					
Ha sentido que se detiene su respiración mientras duerme					
Ha sentido dificultad para respirar en las noches					
Factor 5: Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo					
Ha sentido que no puede moverse o se siente paralizado al empezar al despertarse					
Se orina en la cama					
Rechinan los dientes cuando está dormido					
Factor 6: Sonambulismo y somniloquio					
Le han comentado que camina dormido					

Anexo E. Consentimiento Informado para la Aplicación de la Encuesta.



CONSENTIMIENTO INFORMADO

Ambato, de del 2025

Yo..... con cédula de identidad..... en pleno uso de mis facultades mentales, manifiesto que he leído y entendido la hoja de información que se me ha entregado por lo que acepto participar en la investigación denominado **"PREVALENCIA Y FACTORES ASOCIADOS EN LOS PATRONES DEL SUEÑO Y SU IMPACTO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA JORNADA NOCTURNA DEL ISTE."** cuyo objetivo de esta investigación es "analizar la prevalencia y los factores asociados a los patrones de sueño en los estudiantes de enfermería del ISTE en jornada nocturna" mediante la evaluación de dos encuesta validadas. Por tal motivo, he sido informado que los resultados obtenidos serán netamente confidenciales y de uso investigativo, por lo que los resultados no serán divulgados a terceras personas.

Tomando ello en consideración, OTORGO mi CONSENTIMIENTO para cubrir los objetivos especificados en el proyecto.

Firma de Aceptación

095 888 5323

ESTUDIA DIFERENTE

www.iste.edu.ec

Bolívar 16-64 entre Castillo y Quito / Edificio Sindicato de Choferes Tungurahua.

Anexo F. Aplicación de Cuestionario a los Estudiantes



Descripción. Entrega de cuestionario por parte de la Srta. Joselyn Chugcho a estudiantes de Tercer Nivel de Enfermería, jornada nocturna.



Descripción. Entrega de cuestionario por parte de la Srta. Daniela Albán a estudiantes de Cuarto Nivel de Enfermería, jornada nocturna.