



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TÍTULO DEL TEMA**

**CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INTERNOS  
DE ENFERMERÍA. HOSPITAL DR LEÓN BECERRA CAMACHO.  
MILAGRO, 2025**

**TRABAJO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL  
TÍTULO DE LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**AUTORA**

**SOFIA DE LOS ÁNGELES MONTIEL MEDINA**

**TUTOR**

**LIC. YOSBEL HERNÁNDEZ DE ARMAS, MSc**

**PERIODO ACADÉMICO**

**2025 - 2**

## **TRIBUNAL DE GRADO**

---

Lic. Milton Marcos González Santos, Mgt.

**DECANO DE LA FACULTAD DE  
CIENCIAS SOCIALES Y DE LA  
SALUD**

---

Lic. Carmen Lascano Espinoza, PhD.

**DIRECTORA DE LA CARRERA  
DE ENFERMERÍA**

---

Lic. Silvia Castillo Morocho, PhD.

**DOCENTE DE ÁREA**

---

Lic. Yosbel Hernández de Armas, MSc

**DOCENTE TUTOR**

---

Abg. María Rivera González, Mgt.

**SECRETARIA GENERAL**

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

Colonche, 28 de Julio del 2025

En calidad de tutor del proyecto de investigación **CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL DR LEÓN BECERRA CAMACHO. MILAGRO, 2025**, elaborado por la Srta. SOFIA DE LOS ANGELES MONTIEL MEDINA, estudiante de la CARRERA DE ENFERMERÍA, FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD, perteneciente a la UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA, previo a la obtención del título de LICENCIADA EN ENFERMERÍA, me permito declarar que luego de haber orientado, estudiado y revisado, lo APRUEBO en todas sus partes.

Atentamente,

---

Lic. Yosbel Hernández de Armas, MSc

**DOCENTE TUTOR**

## DEDICATORIA

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena , por abrirme las puertas y acompañarme en mi proceso académico, brindándome las herramientas necesarias para alcanzar mis metas profesionales.

Al creador de todas las cosas a Dios, el que siempre me dio las fuerzas para continuar, por guiarme en este camino académico y brindarme el entendimiento y la sabiduría necesaria para alcanzar esta meta, él es quien me ha bendecido con la capacidad de aprender y tener este logro que para mí era algo imposible de cumplir.

A mi madre, Angela Medina Hernández, mi apoyo incondicional a lo largo de todo este tiempo, Gracias por apostar en mí, por creer y alentarme siempre en cada una de mis metas, su amor, paciencia y apoyo son únicos y especiales, este trabajo es un reflejo de nuestro esfuerzo compartido, cariño y complicidad que nos une.

A mi padre, Stalin Montiel Ronquillo, quien nunca tiene un no como respuesta para mí, agradezco profundamente su sacrificio, sus consejos que han sido fundamentales para mi desarrollo académico y personal.

A mis hermanas, Ashley Montiel y Andrea Montiel, que también han estado a lo largo de todo este tiempo, por sus palabras de aliento y su compañerismo inigualable, que me motivaron a seguir.

Y a una persona especial, cuya compañía, aliento y confianza en mi han sido fundamentales para llegar hasta aquí.

Este logro es fruto de su amor, confianza y su presencia en mi vida, con todo mi corazón, les dedico este triunfo.

Sofía de los Ángeles Montiel Medina

## AGRADECIMIENTO

A la Universidad Estatal Península de Santa Elena , mi agradecimiento por abrirme las puertas y acompañarme en mi proceso académico, brindándome las herramientas necesarias para alcanzar mis metas profesionales.

Gracias a los docentes que estuvieron conmigo de una u otra forma , hoy culmino esta etapa con gratitud y orgullo , gracias por permitirme adquirir conocimientos, valores y experiencias significativas durante mi formación

Primeramente, a Dios por haberme permitido llegar hasta este punto, llena de fortaleza en medio de mucho sacrificio.

Para mami y papi que siempre creyeron mucho más en mí de lo que yo lo hacía esto es para ustedes por haberme formado como la persona que soy y por ser uno de mis pilares más grandes, esta tesis es un regalo para ustedes, un símbolo de mi gratitud y admiración, espero que se sientan orgullosos de mí y de todo lo que hemos logrado juntos.

A mis hermanas este proyecto también es para ellas, porque cada paso que doy, lo hago pensando en ser alguien que siempre puedan admirar.

A mis abuelos de ambas partes que nunca me faltaron sus palabras de aliento, este sueño tanto mío como de ustedes ver a su nieta logrando lo que algún día les conto.

A una persona especial que ha estado acompañándome en cada paso que doy, que siempre me dio un aliento de apoyo y motivación para seguir adelante, gracias por tu dedicación y paciencia por estar siempre ahí.

A mis amigos, gracias por haber sido incondicionales y siempre estar ahí para reír, llorar y trabajar, por cada momento en que fueron el impulso para continuar.

Sofia de los Ángeles Montiel Medina

## **DECLARACIÓN**

El contenido del presente estudio de graduación es de mi responsabilidad, el patrimonio intelectual del mismo pertenece únicamente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

Sofía De Los Ángeles Montiel Medina

CI: 2450298191

## ÍNDICE GENERAL

TRIBUNAL DE GRADO.....	I
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	II
DEDICATORIA .....	III
AGRADECIMIENTO .....	IV
DECLARACIÓN.....	V
ÍNDICE GENERAL .....	VI
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	IX
ÍNDICE DE ANEXOS .....	X
RESUMEN .....	XI
ABSTRACT .....	XII
INTRODUCCIÓN.....	1
CAPÍTULO I.....	3
1. El problema.....	3
1.1. Planteamiento del problema .....	3
1.2. Formulación del problema.....	5
2. Objetivos.....	5
2.1. Objetivo general .....	5
2.2. Objetivos específicos.....	5
3. Justificación .....	5
CAPÍTULO II.....	7
2. Marco teórico.....	7
2.1. Fundamentación referencial .....	7
2.2. Fundamentación teórica.....	10
2.2.1. Definición de sueño .....	10
2.2.2. Tipos de trastornos de sueño.....	11
2.2.3. Síntomas de los trastornos del sueño .....	12
2.2.4. Calidad de sueño.....	13
2.2.5. Eficiencia del sueño.....	14
2.2.6. Alteraciones del sueño .....	15
2.2.7. Rendimiento académico .....	16
2.3. Fundamentación de enfermería .....	17
2.3.1. Teoría del cuidado humano de Marjory Gordon.....	17
2.3.2. Modelo de adaptación de Callista Roy .....	18
2.4. Fundamentación legal.....	18
2.4.1. Constitución de la república del Ecuador 2008 .....	19
2.4.2. Ley Orgánica de la Salud 2006.....	19
2.5. Formulación de la hipótesis.....	20
2.6. Identificación y clasificación de variables.....	20

2.7. Operacionalización de variables .....	21
CAPÍTULO III .....	23
3. Diseño metodológico .....	23
3.1. Tipo de investigación.....	23
3.2. Método de investigación.....	23
3.4. Tipo de muestreo .....	24
3.4.1. Criterios de inclusión.....	24
3.4.2. Criterios de exclusión .....	24
3.5. Técnicas de recolección de datos.....	24
3.6. Instrumento de recolección de datos .....	25
3.7. Aspectos éticos .....	25
CAPÍTULO IV .....	26
4. Presentación de resultados.....	26
4.1 Análisis e interpretación de resultados .....	26
4.2. Comprobación de la hipótesis.....	28
5. CONCLUSIONES.....	29
6. RECOMENDACIONES .....	30
7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	31
8. ANEXOS .....	34

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de operacionalización de la variable Independiente .....	21
Tabla 2 Matriz de operacionalización de la variable Dependiente.....	22
Tabla 3 Respuestas del cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño .....	26
Tabla 4 Resultados de la evaluación de calidad, Academic Performance Questionnaire adaptado.....	27
Tabla 5 Correlación variable Descanso y rendimiento académico.....	28

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Sexo del encuestado .....	38
-------------------------------------	----

## ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1 Aprobación del tema en la institución donde realizará la investigación.....	34
Anexo 2 Consentimiento informado.....	35
Anexo 3 Instrumentos aplicados.....	36
Anexo 4 Tablas y gráficos.....	38
Anexo 5 Evidencias fotográficas.....	39
Anexo 6 Reporte del sistema antiplagio COMPILATIO .....	40

## RESUMEN

La presente investigación abordó la influencia que la deficiente calidad de sueño ejerce sobre el desempeño académico en estudiantes en etapa de internado. El problema parte de la evidencia de que los internos de enfermería, sometidos a horarios nocturnos y rotativos, presentan con frecuencia insomnio, somnolencia diurna y cansancio crónico, lo cual limita su concentración, memoria y rendimiento escolar. Esta situación no solo afecta el bienestar físico y psicológico de los estudiantes, sino que puede repercutir en la seguridad de los pacientes bajo su cuidado. El objetivo general del estudio fue determinar la influencia de la calidad del sueño en el rendimiento académico de los internos del Hospital Dr. León Becerra Camacho. El diseño metodológico correspondió a un enfoque cuantitativo, no experimental, de tipo transversal, aplicándose como instrumentos el Cuestionario de Pittsburg de Calidad del Sueño y el Academic Performance Questionnaire a una población conformada por 30 internos de enfermería seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Los resultados mostraron que el 66% de los internos tiene dificultades para conciliar el sueño, mientras que un 63% calificó su descanso como “regular” o “muy malo”. Asimismo, el 70% reportó somnolencia diurna y el 60% manifestó problemas para mantener ánimo y concentración. En cuanto al rendimiento académico, un 60% reveló calificaciones bajas y más del 70% reconoció que la falta de sueño incide directamente en su desempeño. El análisis estadístico confirmó una correlación significativa positiva ( $r = 0,613$ ;  $p < 0,01$ ) entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Se concluyó que la deficiente calidad del sueño afecta de forma directa el aprendizaje y desempeño de los internos, señalando la necesidad de mejorar los horarios hospitalarios, fortalecer hábitos de descanso y promover estrategias de autocuidado para optimizar su formación académica y bienestar integral.

**Palabras clave:** Académico; Calidad; Enfermería; Rendimiento; Sueño

## ABSTRACT

This research addressed the influence of poor sleep quality on academic performance in internship students. The problem stems from the evidence that nursing interns, subjected to nighttime and rotating schedules, frequently experience insomnia, daytime sleepiness, and chronic fatigue, which limits their concentration, memory, and academic performance. This situation not only affects the physical and psychological well-being of students but can also impact the safety of the patients under their care. The overall objective of the study was to determine the influence of sleep quality on the academic performance of interns at Dr. León Becerra Camacho Hospital. The methodological design was quantitative, non-experimental, cross-sectional, and used the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire and the Academic Performance Questionnaire as instruments to a population of 30 nursing interns selected through non-probability convenience sampling. The results showed that 66% of inmates had difficulty falling asleep, while 63% rated their rest as "fair" or "very poor." Likewise, 70% reported daytime sleepiness, and 60% reported problems maintaining mood and concentration. Regarding academic performance, 60% reported low grades, and more than 70% acknowledged that lack of sleep directly impacts their performance. Statistical analysis confirmed a significant positive correlation ( $r = 0.613$ ;  $p < 0.01$ ) between sleep quality and academic performance. It was concluded that poor sleep quality directly affects inmates' learning and performance, highlighting the need to improve hospital schedules, strengthen sleep habits, and promote self-care strategies to optimize their academic development and overall well-being.

Keywords: Academic; Quality; Nursing; Performance; Sleep.

## INTRODUCCIÓN

Dormir forma parte intrínseca de la vida, es un mecanismo de supervivencia en el cual las funciones vitales se ven renovadas al encontrar en un estado de letargo temporal con el fin de poder rendir adecuadamente en sus actividades diarias, renovando los sistemas de respuesta y concentración del individuo. El descanso a su vez es importante durante todas las etapas del ser humano, en especial cuando entra a fases de adquisición de información o trabajo, ya que, si se desea aprender o rendir a plenitud la mente debe encontrarse descansada y el cuerpo en óptimas condiciones, reduciendo considerablemente el margen de error que pueda haber entre actividades (Acosta, 2021).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) tomó en cuenta el paradigma presentado colocándolo en un contexto hospitalario, esto debido principalmente a que el personal de salud el cual dentro de las distintas áreas de la salud tenía repercusiones más frecuentes debido a la falta de descanso y sueño, esto en gran medida por los horarios rotativos a ser cumplidos, especialmente aquellos que deben trabajar de manera nocturna. Entre lo más destacado se pudo evidenciar el desarrollo de afecciones como el cansancio crónico producido principalmente por exceso de trabajo e inadecuadas jornadas que se repiten constantemente, afectando negativamente el rendimiento y deteriorando la salud, principalmente en estudiantes aun en formación en carreras como la de enfermería, mismos que al cursar su año de internado rotativo afirman sentir una considerable falta de descanso lo cual puede afectar en la gran mayoría de casos sus actividades y su desempeño al momento de cuidar pacientes. (Aguirre, R, 2021).

No obstante, pese a que se tiene un conocimiento más que cuantificado en base a la importancia del sueño, se continua sin permitir que los trabajadores de la salud descansen adecuadamente, teniendo como resultado una mala calidad de sueño en el interno, especialmente de enfermería, esto no solo lo afectará de manera crónica sino que también se verá reflejado en el rendimiento académico y su desempeño diario en actividades que incluyan concentración y memoria, puesto que su manera de adquirir conocimiento se verá opacada por su cansancio crónico producto de no poder dormir o descansar bien, esto visto desde la perspectiva estudiantil se traduce a un bajo rendimiento académico notable y prendimientos que pueden poner en riesgo la vida de los pacientes nivel hospitalario (Alban, 2021).

Un claro ejemplo del tema tratado se pudo evidenciar en España, ya que debido a los turnos cumplidos por estudiantes de enfermería en sus últimos años de formación académica se pudo ver reflejado un considerable déficit tanto de descanso como de sueño debido a que un 12,3% de las actividades en áreas que requerían atención empezaron a tener problemas, entre las principales la colocación de medicación específica, descuidos en la hora correcta de colocación de medicación y confusión al momento de identificar al paciente, esto visto principalmente en estudiantes de carreras de formación en enfermería los cuales trabajaban regularmente en el turno nocturno, tomando una muestra de 650 estudiantes en el año 2023 (Biani et al., 2021).

Otro de los países que más ha reportado problemas con el sueño y descanso es Ecuador, esto principalmente evidenciado en los horarios rotativos aplicados a estudiantes de enfermería con horarios que incluso rozan las 36 horas seguidas, esto por la falta de personal, talento humano y mala distribución de actividades. El estudiante en formación o “Interno rotativo” se ha visto atrapado dentro de este círculo ya que es a quien más se le exige que cumpla y a quien más actividades se le pide que acumule debido a que debe dominar tanto la teoría como la práctica.

Es por ello que la investigación cobra relevancia directa en la seguridad del estudiante, ya que en el hospital General León Becerra Camacho se ha visto la necesidad de analizar y comprender mejor el fenómeno que enlaza un adecuado sueño y descanso con el rendimiento académico, el cual se analizará desde perspectivas que analicen por qué la falta de sueño genera un desgaste a nivel físico e intelectual y como la suma de todos estos factores afectara el desarrollo académico y de labores hospitalarios y su posible repercusión en actividades tanto académicas, de carácter social, personal y en el ambiente psicosocial.

# CAPÍTULO I

## 1. El problema

### 1.1. Planteamiento del problema

Los trastornos del sueño son problemas estrechamente relacionados con el acto de dormir, los mismos incluyen síntomas como problemas al momento de conciliar el sueño, quedarse dormido por demasiado tiempo o no encontrar un sueño reparador. Este trastorno fue identificado principalmente en personal de salud aun en formación, siendo que numerosos internos de enfermería enfrentaban dificultades estrechamente relacionados con problemas de falta de sueño y descanso, disminuyendo significativamente sus habilidades tanto mentales como de respuesta, sobre todo en aquellos internos de enfermería con horarios rotativos entre 12 y 24 horas, mismos que presentaron trastornos del sueño como insomnio, excesiva somnolencia diurna, entre otros; también fue reportada una mala calidad de descanso, teniendo como resultado una mayor probabilidad de sufrir alteraciones psicológicas en comparación con los trabajadores con turno diurnos o de 8 horas. Por ende, la falta de investigaciones previas y específicas acerca de la calidad del sueño manejado por los internos del hospital León Becerra Camacho de la ciudad de Milagro busca abordar el problema de manera detallada y con ello buscar opciones de respuesta para mejorar su descanso (Blanco, 2021).

Según la (OMS, 2024) un porcentaje aproximado del 41% de adultos padece de problemas para conciliar el sueño, principalmente en países de Asia Central en los cuales se realizó la “Encuesta del Paciente joven”, de los cuales se pudo evidenciar que los pacientes con un diagnóstico de trastorno de sueño reportaron un estado constante de fatiga y la aparición de sentimientos negativos como la desesperanza o sentirse fuera de lugar, lo cual tiene un gran impacto en las relaciones interpersonales y profesionales (Borquez, 2022). Por dicho motivo se toma en consideración al descanso en profesionales de la salud como parte esencial de su correcto desempeño, debido a los problemas que conlleva la falta de descanso para realizar adecuadamente sus tareas con pacientes y sobre evitar errores que puedan dañar al paciente.

De acuerdo con reportes realizados en Alemania, a nivel los problemas relacionados con el sueño es un problema de salud pública que afecta al 40% de personas

en todo el mundo. Aunque las causas más frecuentes de insomnio son las alteraciones emocionales y las enfermedades psiquiátricas, los síntomas de patologías pueden llegar a inhibir la actividad de sueño considerablemente, afectando la calidad de vida de muchos pacientes, que, al no poder dormir, paradójicamente, también sufren un deterioro en sus condiciones médica (Chokroverty, 2021).

Por dicho motivo se busca ampliar de mejor manera los descansos por parte del personal de salud ya que esto ahorraría millones al contexto de salud pública y permitiría una política de 0 errores dentro de la atención directa y contacto con el paciente.

De manera paralela al estudio de la fisiología del sueño, a nivel clínico, cada día se conoce un poco más acerca de cuáles son las alteraciones o trastornos del sueño que existen, cuál es su frecuencia, sus causas y, más importante aún, cuáles son las consecuencias que pueden tener dichos TS sobre la salud del ser humano, tanto a corto como a largo plazo. En este sentido, la Unión Europea ha optado por enfocar mayoría de sus estudios poblacionales sugiriendo que existe un aumento global en la frecuencia de los diferentes problemas relacionados al descanso, y enfatizando más atención en ellos y su diagnóstico, ya que solo en 2022 se encontró 132 nuevos casos a nivel hospitalario relacionados a mala calidad de sueño mismo que ha venido influyendo por el ritmo de vida actual del interno de enfermería, ya que a nivel hospitalario no se respeta adecuadamente las horas dedicadas a esta actividad fisiológica (Mateluna et al., 2021).

Los trastornos del sueño en la población ecuatoriana son recurrentes, teniendo en los últimos 5 años un total de 3.854 casos confirmados y en estudio, la mayoría de ellos se puede prevenir o tratar con éxito gracias a una buena comprensión y evaluación de los mismos. Se pudo evidenciar que más del 3.12% de casos son directamente sufridos por personal médica y de enfermería, los cuales tienen una repercusión tanto de trastornos en la familia y la sociedad. Las personas que sufren trastornos de sueño tienen mayor riesgo de presentar otros problemas de salud como hipertensión arterial, enfermedad cardio y cerebro vascular, diabetes, así como trastornos psicológicos como depresión, ansiedad y tienen también un impacto negativo en los procesos de memoria, concentración y aprendizaje; incrementa de manera significativa el riesgo de accidentes de tránsito y accidentes laborales (Borquez, 2022). Es por ello que un inadecuado descanso no solo tiene repercusión con la seguridad del paciente si no también con la seguridad del profesional o estudiante del área de salud.

En el caso de la presente investigación se realizó un análisis de incidencia del trastorno de sueño y como estos afectan en el rendimiento académico de los internos de enfermería que laboran dentro del hospital León Becerra Camacho , ubicado en la ciudad de Milagro, Provincia del Guayas, donde se ha identificado de forma empírica que existen trastornos del sueño asociados con dificultades para dormir, y la concentración en las actividades académicas, afectando considerablemente a los internos de enfermería debido a los exigentes horarios, altos niveles de estrés que podrían afectar tanto en el rendimiento laboral y asistencial.

## **1.2. Formulación del problema**

¿Cómo influye la calidad del sueño en el rendimiento académico de los internos de enfermería del Hospital Dr. León Becerra Camacho?

## **2. Objetivos**

### **2.1. Objetivo general**

Determinar como la influencia de la calidad del sueño influye en el rendimiento académico de los internos de enfermería del Hospital “Dr. León Becerra Camacho.

### **2.2. Objetivos específicos**

1. Analizar las teorías sustantivas acerca de la relación entre las variables calidad del sueño y rendimiento académico en internos de enfermería.
2. Identificar las características recurrentes en la calidad del sueño de los internos de enfermería del Hospital “Dr. León Becerra Camacho”.
3. Caracterizar el rendimiento académico de los internos de enfermería del Hospital “Dr. León Becerra Camacho”.

## **3. Justificación**

El presente estudio se basó en investigar como la calidad del sueño influye en el rendimiento académico de los internos del Hospital “León Becerra Camacho” ya que, al abordar la incidencia de este problema significativo, ayudará a comprender las repercusiones que este tiene a nivel de rendimiento académico. Esta problemática pudiendo ser común en otras profesiones, adquiere un interés especial dentro del ámbito de la salud, donde es normal que el personal sanitario y en este caso los internos rotativos

de la carrera de enfermería, enfrenten turnos nocturnos y en la mayoría de los casos vean alteradas sus actividades y desempeño, lo que demanda y justifica la necesidad de investigar cuáles son sus afectaciones y prevalencia sobre todo en el rendimiento académico que estos pueden presentar durante sus estudios universitarios y su vida diaria.

Tomando en consideración lo anterior, se justifica la necesidad de desarrollar el presente trabajo de investigación para brindar un aporte teórico y recopilatorio de información actual relevante, y fidedigna proveniente de fuentes de investigación indexada relacionadas al tema, que se sistematizará a fin de servir como fundamentación teórica para posibles futuras investigaciones afines al tema. Además, como aporte práctico se fundamentará un análisis empírico de la incidencia de la calidad de sueño en el rendimiento académico del interno de enfermería del Hospital “León Becerra Camacho”.

Esta investigación buscará analizar la posible relación entre calidad de sueño y rendimiento académico con el objetivo porque una vez encontrada la relación entre las mismas se pueda formular recomendaciones adecuadas. El presente estudio resulta viable puesto que se cuenta con los recursos tanto financieros, La viabilidad de la presente investigación se sostendrá principalmente gracias a la existencia del recurso económico ya que cuenta con un presupuesto realista y ajustado a las necesidades que puedan presentarse, permitiendo una adecuada cobertura de gastos que no exceda el presupuesto, con ello también se contará con recursos tecnológicos como el uso de programas de análisis de datos como SPSS y EXCEL y plataformas digitales que facilitan el procesamiento de información una vez que se obtenga.

El recurso humano se encontrará conformado por profesionales capacitados y con experiencia en el área de estudio, lo que asegura la correcta ejecución de las actividades planificadas. La colaboración interdisciplinaria de los internos de enfermería será de gran importancia para realizar el respectivo proceso investigativo. Finalmente, el acceso a la información estará garantizado mediante la disponibilidad de bases de datos, bibliotecas digitales, revistas científicas y fuentes oficiales relevantes para el tema de estudio. Además, se cuenta con los permisos y autorizaciones necesarios para la consulta.

## CAPÍTULO II

### 2. Marco teórico

#### 2.1. Fundamentación referencial

Entre los principales estudios que abordan el tema de descanso relacionado con rendimiento académico es el realizado por (Satizábal & Marín, 2022) denominado: “Calidad de sueño del personal de enfermería”, mismo que se centró en analizar de manera transversal durante el año 2022 los diversos trastornos del sueño producto de los problemas con la exigencia laboral en estudiantes del séptimo semestre de enfermería los cuales trabajaban en horarios rotativos, dicha muestra se analizó desde un enfoque cuantitativo se diseñó de manera que fuese no experimental, teniendo como objetivo principal evaluar el estado de salud de interno de la universidad de Santana en El Salvador. Entre los principales hallazgos se encontró que, tras un periodo prolongado de 7 meses, los internos empezaron a presentar irregularidades en sus fases de sueño lo cual afectó hasta en un 13.4% su desempeño laboral y a nivel académico se vio un descenso del 2.2% en las notas generales.

Tras lo encontrado se respaldó con más certeza la relación entre un descanso ineficiente con un ineficiente rendimiento a nivel académico, poniendo en riesgo no solo la salud del estudiante, sino que también poniendo en riesgo a los pacientes a su cuidado. El instrumento empleado validó su respaldo en medios de tabulación como el SPSS vol. 19.02 permitiendo trazas esquemas definitorios. Para la conclusión del estudio se pudo confirmar que el descanso es elemental para el desarrollo de las actividades propuestas en el área hospitalaria así también como determinar que la somnolencia excesiva es producto de tener un trastorno marcado de descanso ineficiente, por lo que se debe promover una cultura de mejor descanso para tener un desempeño académico excelente.

Otro de los estudios destacables es el realizado por (Mateluna et al., 2021) que lleva por título: “Calidad del sueño y rendimiento académico en alumnos de enfermería del hospital Jenner Acosta” ubicado en la ciudad de Caracas. Dentro del estudio se pudo analizar como el sueño más allá de ser un acto fisiológico normal, es el encargado de controlar aspectos como la neuro sinapsis, la retención de información y el confort. De no llegarse a cumplir con las horas de sueño adecuadas a nivel fisiológico una de las principales complicaciones encontradas es un fallo a nivel de actividades motoras y de

realización de tareas, por lo que dentro de la muestra recogida por el estudio encontramos que de los 358 estudiantes un 12.6% sufría de cansancio crónico, un 7.2% de somnolencia diurna y un 11.8% presentaba problemas de memoria a corto y largo. El estudio al ser de carácter cuantitativo transversal determino que los internos de la cohorte analizada fue una de las muestras más amplias observadas, por lo que se lo convirtió en un grupo de control para prevenir problemas de rendimiento académico por la falta de sueño a futuro. Se concluyó que de acuerdo a las revisiones de muestra los factores como horarios o exigencia de no manejarse adecuadamente hará que a nivel psicológico el interno desarrolle problemas de salud irreversibles y fallen en su función como cuidadores de la salud.

Otro de los grandes estudios realizados en Europa por el investigador (Arrambide, 2021), lleva por título: “Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Saint André”. Tuvo como objetivo principal analizar la relación entre problemas de sueño en la muestra con el desempeño académico en estudiantes de los últimos años de carrera de enfermería y obstetricia, obteniendo como resultado principal un porcentaje alarmante del 81,9% de estudiantes con problemas de descanso.

Se fortaleció la correlación debido a que los estudiantes de enfermería investigados reportaron que debido a la falta de personal de salud debían cubrir turnos de hasta 18 horas seguidas, afectando considerablemente a una muestra del 36% de estudiantes del sexo masculino y 24% del sexo femenino. Los problemas identificados fueron ineficiencia y lentitud para la resolución de problemas tanto matemáticos, déficit de atención entre clases y problemas al momento de resolver tareas repetitivas sumados a una ansiedad generalizada durante la presión de las pruebas. La muestra también mostró problemas de notas mucho más bajas y un decaimiento en el promedio total.

Se concluyó entonces dentro del estudio que la asociación del poco descanso con el rendimiento académico de estudiantes de enfermería presentes en hospitales es alta, por lo que el estudio propuso implementar un mejor sistema de horarios para que el estudiante no deba someterse al estrés de no descansar adecuadamente y con ello lograr rendir en sus actividades académicas.

Dentro de la Sierra Ecuatoriana un estudio realizado por la Universidad Técnica de Ambato por parte de los investigadores (Lema & Llerena, 2024) buscó identificar como los problemas relacionados con la falta de sueño y descanso afectaron de primera mano al desempeño tanto académico como laboral de los estudiantes de la carrera de enfermería presente en los 7mos y 8vos semestres. Entre los principales hallazgos podemos evidenciar padecimientos como insomnio prolongador o cansancio diurno crónico en los estudiantes llevándolos a sufrir de complicaciones en la obtención de calificaciones por debajo del promedio, evidenciando un porcentaje del 2.8% y 3.3% menos que sus compañeros de cursos inferiores que aún no deben cumplir con su horario de internado rotativo. La relevancia principal encontrada por este estudio resaltó cuán importante es un adecuado ciclo de sueño y descanso en el alumno en formación ya que con el mismo se reflejará un mejor desempeño académico y se prevendrán problemas de carácter psicológico, siendo esto parte de una estrategia para que las instituciones de salud favorezcan de mejor manera a los futuros profesionales de enfermería del país.

Al norte del país un estudio realizado por la “Universidad Politécnica Estatal del Carchi” llevada a cabo por (Paucar, 2025) analizó la relación de una adecuada calidad de sueño con el desarrollo de enfermedades como la ansiedad en estudiantes de carreras de salud como enfermería, principalmente en aquellos que se encuentran en cursos superiores a punto de finalizar la carrera, encontrándose con que un 18.9% de los mismos ya presentaban problemas para dormir de manera regular, dicha acción les generaba un sentimiento de vacío y ansiedad en más del 11.8% de los casos. Al ser un estudio de carácter transversal y cuantitativo se pudo ver que el estudiante no solo se encontraba afectado a nivel del estado emocional, sino que también esto se reflejaba en su estado de ánimo y desempeño hospitalario por lo que los investigadores desearon promover la salud a nivel de sueño y el cuidado a nivel mental de los estudiantes. Este estudio finalizó recomendando que cada institución de educación superior debe poder recomendar y reconocer los patrones de problemas ocasionados por la falta de sueño con el fin de mejorar la calidad de vida y descanso de sus estudiantes, así como también el posible desarrollo de ansiedad como enfermedad crónica.

Ubicándonos más en el perfil Costa, la universidad la Universidad Católica “Santiago de Guayaquil” gracias a sus investigadores (Zúñiga et al., 2021) analizaron y llevaron un estudio de carácter exploratorio con el fin de puntuar y analizar la calidad del sueño y como el mismo influye a nivel de la vida diaria de los estudiantes de carrera de

salud. Entre los principales hallazgos de este estudio cuantitativo observaciones se encontró que una muestra considerable de estudiantes no tienen un ciclo regular de sueño y no duermen más allá de 8 horas, esto reflejó estudiantes con menor energía en una muestra de más del 28% que mostró aspectos como fatiga y se evidenció un impacto en declive del desempeño académico, en el aspecto de bienestar emocional el no dormir influye en una menor recepción de comprensión y desarrollo de órdenes identificando factores como el estrés y hábitos de mala calidad del sueño. Los autores concluyen que para mejorar la calidad de sueño se deben mejorar los horarios y las rutinas que lleven al estudiante a rendir a nivel académico y de trabajo mejorando aspectos de rendimiento en sus respectivas áreas hospitalarias

## **2.2. Fundamentación teórica**

### **2.2.1. Definición de sueño**

Se define al sueño como una de las funciones biológicas humanas más esenciales y cruciales para el descanso fisiológico, misma que está diseñada para que el cerebro entre en estado de recuperación y logre descansar, permitiendo que las redes neuronales y sinápticas se mantengan siempre en óptimas condiciones a fin de realizar las actividades diarias del individuo, esto también se ve relacionado directamente con el rendimiento académico y la realización de actividades que demanden concentración. (Mego, 2022).

Mantener vigia puede ser peligroso debido a que el sueño como estado fisiológico debe darse de manera regular y en periodos cíclicos, priorizando procesos de recuperación que mejoren la memoria y el aprendizaje, mismo que se encuentra ligado a la parte del rendimiento académico. Expertos afirman que la correcta distribución para dormir y que se alcance un sueño REM es de las 8 horas diarias, pero esto representa un desafío para los estudiantes los cuales no duermen dichos periodos debido al nivel de tareas o asignaciones generando estrés, ansiedad y alteraciones cognitivas por la falta de descanso. (Sierra et al., 2021)

El trastorno de sueño es una patología grave a nivel de salud pública por lo que sus implicaciones a futuro se traducen en: agotamiento crónico, dificultad de realización de actividades físicas, bajo rendimiento académico y en actividades, tendencia al sueño diurno pese a descansar en la noche, dificultad prolongada para el cumplimiento

de objetivos entre otros. Estos trastornos pueden ser vistos como problemas de hipersomnia, posible desarrollo de narcolepsia, ronquido involuntarios y apneas del sueño junto a parasomnias u otros trastornos que pueden incluir pesadillas o ansiedad (Suardiaz et al., 2021).

### **2.2.2. Tipos de trastornos de sueño**

Entre los principales trastornos del sueño encontramos las siguientes patologías: en ocasiones, los trastornos del sueño aparecen como efecto de otras enfermedades y constituyen factores de riesgo para la aparición de patologías.

- De llegarse a desarrollar insomnio por falta de sueño, se es más propenso a padecer de complicaciones relacionadas con la liberación de hormonas de carácter endofítico, encontrar enfermedades psiquiátricas como ansiedad o depresión o tener estados de ánimo cambiantes.
- Las apneas del sueño también son recurrentes en el trastorno de sueño generalizado, encontrándose con problemas como ansiedad o depresión grave, pudiendo llevar al consumo de narcóticos para mejorar el sueño.
- Los ronquidos son propios de las obstrucciones a nivel mecánico-temporales en vías respiratorias altas, frecuentemente sufridos por el sexo masculino debido a la falta de descanso adecuado.
- La patología conocida como “Piernas inquietas” tiene una connotación más relacionada a la falta de atención o ansiedad producto de complicaciones con el sueño o el descanso (Biani et al., 2021).

El insomnio se clasificará en tres tipos:

- Crónico: cuando el sueño no se concreta adecuadamente en un periodo inferior a un mes.
- Intermitente: Cuando la periodicidad del insomnio perdura, pero se mantienen ventanas de sueño.
- Transitorio: Cuando no es regular y ocurre pocas veces.

### **2.2.3. Síntomas de los trastornos del sueño**

- **Agotamiento físico de manera regular:** El cansancio excesivo suele estar relacionado con una falta de sueño reparador o con trastornos del descanso. Este agotamiento disminuye la capacidad de respuesta física, incrementa la posibilidad de lesiones y afecta directamente la motivación para realizar actividades básicas.
- **Bajo rendimiento en actividades académicas y de trabajo:** Cuando el sueño se ve interrumpido, las funciones cognitivas superiores (memoria, concentración, planificación y atención) disminuyen notablemente. Esto se traduce en bajo desempeño escolar, en errores laborales frecuentes y en falta de productividad general.
- **Sueño durante el día (somnolencia diurna):** La necesidad constante de dormir en horarios no adecuados es uno de los signos más evidentes de la alteración del sueño. Promueve un cansancio crónico que limita las interacciones sociales, las responsabilidades y puede generar situaciones de riesgo (por ejemplo, al manejar).
- **Dificultad para conciliar el sueño y ser productivo a nivel general:** El insomnio o la incapacidad para mantener un sueño continuo produce un círculo vicioso: al no descansar bien, el cuerpo y la mente se debilitan, lo cual incrementa la falta de productividad y agrava los problemas emocionales (estrés, ansiedad o irritabilidad).
- **Poca energía en el cumplimiento de obligaciones profesionales y familiares:** La falta de sueño merma la vitalidad. Esto conlleva a que las personas se sientan incapaces de responder a las demandas del entorno, afectando su vida laboral, personal y también sus vínculos familiares.
- **Parestesias dolorosas debido a la falta de sueño:** Las parestesias se refieren a sensaciones anormales como hormigueo o entumecimiento, muchas veces dolorosas. La falta prolongada de descanso puede alterar el sistema nervioso, favoreciendo la aparición de estas molestias que afectan tanto el bienestar físico como la calidad del sueño.

- **Sonambulismo:** Este trastorno ocurre cuando la persona se levanta y realiza actividades mientras aún permanece dormida. Está vinculado con fases profundas del sueño y se relaciona, en ocasiones, con la sobrecarga de actividades o el estrés. Puede tener consecuencias de seguridad importantes (caídas, accidentes).
- **Terrores nocturnos:** Son episodios de alteración intensa caracterizados por llanto, gritos, agitación o miedo extremo durante el sueño. Aunque la persona muchas veces no recuerda el episodio al despertar, estos afectan su descanso y el de quienes conviven con ella. Están vinculados a desequilibrios en el ciclo del sueño profundo.
- **Insomnio:** El más común de los trastornos del sueño, caracterizado por dificultad para iniciar o mantener el sueño. El insomnio puede convivir con episodios de apnea del sueño (pausas en la respiración), lo que interrumpe continuamente el descanso y repercute en la salud física y emocional.
- **Narcolepsia:** Se trata de un trastorno neurológico crónico en el que la persona presenta episodios incontrolables de sueño repentino durante el día, incluso en actividades cotidianas importantes. Este síntoma, descrito como “crisis marcadas por vigías de sueño” (Blanco, 2021), evidencia la incapacidad de regular adecuadamente los ciclos de vigilia y sueño.

#### **2.2.4. Calidad de sueño**

Cuando se habla de calidad de sueño, no solo debemos fijarnos en la cantidad de horas destinadas a dormir sino también en factores como la continuidad del mismo, si se da en horario adecuados y si se realiza en un lugar cómodo donde el individuo podrá descansar adecuadamente. Existen varios factores que puedan disminuir la calidad del sueño, encontrándose entre ellos las horas destinadas a actividades diarias como la escuela, el trabajo u otros indicadores, si las actividades demandan de concentración y extensas jornadas de trabajo se deberá destinar más tiempo a descansar puesto que el cerebro necesita reponerse constantemente a diario, este fenómeno se presenta de manera más compleja de lo que asume ya que dormir no solo incluye cerrar los ojos, si no también privarse de la luz, sonido u otros factores ambientales. A fin de prevenir despertares tempranos o movimiento involuntarios durante el mismo, también el encontrarse bajo

mucha tensión o falta de relajación hará que la profundidad de sueño sea dejada de lado (Merino et al., 2023).

Dentro de la parte clínica existen aspectos poco comprendidos del sueño, como los peligros que influyen en dormir menos de 4 horas diarias, esto fue comparado con el consumo de sustancia dejando ver que era mucho más nocivo el no dormir adecuadamente que beber alcohol de manera seguida, esto se pudo apreciar en un estudio de carácter experimental que habla sobre la privación del sueño en una muestra de 333.000 personas en Europa con resultados variados que incluyen un menor control del motor cognitivo, un estado de humor más apegado a encontrarse apagado o enojado junto a irritabilidad o no poder mantener paciencia en las actividades realizadas. Otro de los aspectos menos estudiados hace referencia a problemas tanto metabólicos por la alteración en el sueño y el funcionamiento de secretores hormonales (Satizábal & Marín, 2022).

Otro aspecto importante a destacar es el cumplimiento de un correcto ciclo circadiano, el cual ya se encuentra regulado dentro de nuestro “reloj biológico” comandado por el hipotálamo. La hormona melatonina encargada del sueño se encargará de hacer que dicho ciclo se cumpla, en caso de no hacerlo se disminuirá cada vez más la ventana de sueño disminuyendo su calidad (Satizábal & Marín, 2022).

De lo que más debe cuidarse el individuo al padecer de problemas de sueño es de la disociación y temprana demencia ya que se ha comprobado que son variaciones que afectan tanto a nivel cuantitativos representada a nivel de sueño y cualitativo frente a la tendencia de un mal descanso ocasionado por la percepción y relatividad del descanso (Acosta, 2021).

### **2.2.5. Eficiencia del sueño**

La eficiencia del sueño se define como la proporción de tiempo que una persona pasa dormida en relación con el tiempo total que permanece en la cama con la intención de dormir. Generalmente, se calcula como un porcentaje: cuanto más cercano al 100%, mayor es la eficiencia. Por ejemplo, si alguien permanece ocho horas en la cama pero solo duerme seis, su eficiencia del sueño es del 75%. Este indicador es fundamental en la medicina del sueño porque permite evaluar la calidad del descanso, más allá de únicamente medir la cantidad de horas dormidas. Un índice bajo de eficiencia revela

despertares frecuentes, periodos prolongados de vigilia o dificultades para conciliar el sueño.

Desde una perspectiva clínica, la eficiencia del sueño se considera uno de los principales parámetros utilizados en estudios y en evaluaciones mediante dispositivos o relojes inteligentes. Una eficiencia adecuada se sitúa normalmente por encima del 85%, lo cual refleja un descanso reparador que permite la recuperación física y cognitiva del organismo. Cuando la eficiencia del sueño se ve reducida de manera constante, aparecen síntomas como somnolencia diurna, irritabilidad, falta de concentración y disminución del rendimiento laboral o académico. De hecho, este parámetro es clave para el diagnóstico de trastornos como el insomnio, la apnea obstructiva del sueño y algunas parasomnias.

En el plano cotidiano, la eficiencia del sueño impacta de manera directa en la calidad de vida de las personas. Una baja eficiencia puede deberse a factores psicológicos (estrés, ansiedad, depresión), físicos (dolores crónicos, enfermedades respiratorias) o ambientales (ruido, luz, horarios desorganizados). Por ello, optimizar este indicador requiere la adopción de medidas de higiene del sueño: establecer rutinas regulares, evitar estimulantes como la cafeína antes de dormir, mantener un ambiente adecuado en el dormitorio y reducir el uso de pantallas electrónicas. Mantener una buena eficiencia del sueño no solo mejora el descanso nocturno, sino que también fortalece el sistema inmunológico, favorece la estabilidad emocional y contribuye al bienestar general. Los pacientes suelen temer la idea de la cirugía y la anestesia, lo cual puede influir considerablemente en sus sensaciones preoperatorias y en los resultados de la recuperación (Dibabu, 2023).

#### **2.2.6. Alteraciones del sueño**

Las alteraciones del sueño son un conjunto de trastornos o dificultades que impiden un descanso adecuado, ya sea porque afectan la conciliación, la duración, la continuidad o la calidad del sueño. Estas irregularidades se manifiestan en diferentes formas: insomnio, somnolencia excesiva durante el día, pesadillas recurrentes, terrores nocturnos, sonambulismo, narcolepsia o apnea del sueño. Cuando el ciclo natural de descanso se interrumpe constantemente, se genera un impacto tanto en el organismo como en la mente, debilitando la capacidad de recuperación física, la función cognitiva y el

equilibrio emocional. Una persona que padece alteraciones del sueño no solo experimenta cansancio, sino que también sufre dificultades en la memoria, la atención, el estado de ánimo y la capacidad de respuesta diaria.

En el ámbito clínico, las alteraciones del sueño son consideradas un problema de salud pública debido a su alta prevalencia y a la gran variedad de factores que las producen. Entre estos podemos encontrar: causas fisiológicas como enfermedades crónicas, trastornos respiratorios o dolor corporal, causas psicológicas como estrés, ansiedad, depresión, preocupaciones constantes y causas externas o ambientales tales como el ruido, exceso de luz, horarios laborales rotativos. Los estudios de sueño, como la polisomnografía, permiten identificar estas alteraciones midiendo patrones eléctricos cerebrales, movimientos oculares, ritmo cardíaco y respiración durante la noche. Estos datos permiten diagnosticar con precisión el tipo de alteración y diseñar un tratamiento personalizado que combine estrategias médicas, psicológicas y de higiene del sueño.

#### **2.2.7. Rendimiento académico**

El rendimiento académico hace referencia a un nivel de adquisición de saberes académicos el cual se obtendrá a partir de un campo o asignatura específica, este se manifestará en base a medidores de calidad y notas indicadas a través de un sistema vigesimal puesto que para lograr ser eficiente en un área de trabajo la sociedad se maneja bajo estándares que te definan como "individuo calificado", para ello el individuo o estudiante debe ser capaz de aprobar matear que lo preparen para su desempeño laboral y profesional, por lo que interpretaremos al rendimiento académico como “Una evaluación cualificada y cuantitativa de los éxitos obtenidos durante el proceso y planteándose como el dominar el campo requerido (Alban, 2021).

En la actualidad la investigación se centra en realizar estudios de tipo exploratorio, descriptivos o de correlación que expliquen como la mala calidad del sueño afecta al rendimiento académico a fin de resolver las razones existentes encontrando en su gran mayoría afecciones en horarios de sueño deficiente y junto a ello un desempeño escolar deficiente. (Mego, 2022).

## **2.3. Fundamentación de enfermería**

### **2.3.1. Teoría del cuidado humano de Marjory Gordon**

La teoría de Marjory Gordon se centra en los Patrones Funcionales de Salud, un marco conceptual que permite a los profesionales de enfermería realizar una valoración integral del paciente, la familia y la comunidad. Este modelo no solo se enfoca en la enfermedad, sino en la respuesta humana a los problemas de salud reales o potenciales, promoviendo una visión holística del individuo. Gordon identificó once patrones interrelacionados que abarcan aspectos biológicos, psicológicos, sociales, culturales y espirituales, como la percepción-manejo de la salud, nutricional-metabólico, eliminación, actividad-ejercicio, sueño-descanso, cognitivo-perceptivo, autopercepción-autoconcepto, rol-relaciones entre otros (Nurhayati, 2024).

Desde la perspectiva de la teoría de Marjory Gordon, el patrón de sueño–descanso es uno de los once patrones funcionales de salud y resulta directamente aplicable al estudio de la calidad del sueño y su influencia en el rendimiento académico de los internos de enfermería. Este patrón se centra en identificar los hábitos de descanso, la presencia de insomnio, la facilidad para conciliar el sueño, la calidad percibida del mismo y los factores que interfieren en el descanso. En el caso de los internos de enfermería, las largas jornadas clínicas, el estrés emocional, la carga académica y las guardias nocturnas alteran significativamente este patrón, generando consecuencias como agotamiento físico, bajo rendimiento cognitivo, irritabilidad y menor capacidad de concentración. Así, el modelo de Gordon permite no solo diagnosticar problemas de descanso, sino también orientar intervenciones personalizadas que fortalezcan la higiene del sueño y la organización del tiempo.

Por otra parte, la teoría también ofrece una ventaja al relacionar este patrón con otros que influyen en la vida académica y profesional del interno de enfermería. Por ejemplo, patrones como actividad–ejercicio, cognitivo perceptivo y afrontamiento tolerancia al estrés están íntimamente vinculados con el sueño. Un descanso ineficiente deteriora la función cognitiva, interfiere en la memoria y el aprendizaje, y dificulta el afrontamiento de situaciones clínicas estresantes. En este sentido, al aplicar la valoración a través de los patrones funcionales, no solo se identifican los problemas de descanso, sino que se entiende de manera integral cómo la alteración del sueño repercute en el

desempeño académico, clínico y en la salud general de los internos. Por ello, la teoría de Gordon constituye un marco ideal para evaluar, planear y proponer estrategias que promuevan la calidad del sueño como eje esencial para mejorar el rendimiento académico y el bienestar físico–emocional en futuros profesionales de enfermería.

### **2.3.2. Modelo de adaptación de Callista Roy**

El Modelo de Adaptación de Callista Roy se centra en cómo las personas, consideradas como sistemas adaptativos, responden a los distintos estímulos que afectan su salud y bienestar. Bajo este enfoque, los internos de enfermería enfrentan una amplia gama de estímulos focales, contextuales y residuales relacionados con su descanso: largas jornadas clínicas, turnos nocturnos, exceso de responsabilidades académicas y factores emocionales como el estrés y la ansiedad. La calidad del sueño, una necesidad fisiológica primaria, se ve comprometida cuando las demandas del entorno superan la capacidad de adaptación del individuo. Esta alteración no solo repercute en el modo fisiológico (fatiga, somnolencia, disminución de energía), sino también en el modo cognitivo (atención, memoria, concentración), afectando directamente el rendimiento académico y clínico.

Desde la mirada de Roy, el papel de la enfermería es ayudar al interno a potenciar respuestas adaptativas que le permitan mantener el equilibrio frente a las exigencias de su formación profesional. Estrategias como mejorar la higiene del sueño, establecer rutinas de descanso, fomentar técnicas de afrontamiento al estrés y promover el autocuidado, actúan como mecanismos reguladores que favorecen una adaptación positiva. Cuando la calidad del sueño se optimiza, los internos logran fortalecer su energía, concentración y eficacia académica, mejorando también su capacidad para afrontar las experiencias hospitalarias. De este modo, el modelo de adaptación de Callista Roy ofrece un marco teórico integral para comprender cómo los internos de enfermería pueden transformar estímulos negativos (cansancio, insomnio, agotamiento) en respuestas adaptativas que potencien tanto su bienestar personal como su rendimiento profesional y académico.

### **2.4. Fundamentación legal**

Es necesario mencionar que dentro de toda investigación que se realice, es necesario fundamentarla de la mejor manera a fin de que la información que se recopile tenga los sustentos teóricos y legales, tal como se menciona a continuación.

### **2.4.1. Constitución de la república del Ecuador 2008**

#### TITULO VII: REGIMEN DEL BUEN VIVIR

##### Capítulo primero: Inclusión y equidad

**Art. 362.-** La atención de salud como servicio público se prestará a través de las entidades estatales, privadas, autónomas, comunitarias y aquellas que ejerzan las medicinas ancestrales alternativas y complementarias. Los servicios de salud serán seguros, de calidad y calidez, y garantizarán el consentimiento informado, el acceso a la información y la confidencialidad de la información de los pacientes.

**Art. 52.-** "Las personas tienen derecho a disponer de bienes y servicios de óptima calidad (...) así como a una información precisa y no engañosa sobre su contenido y características."

**Art. 363.-** "El Estado será responsable de: 1. Formular políticas públicas que garanticen la promoción, prevención, curación, rehabilitación y atención integral en salud y fomentar prácticas saludables en los ámbitos familiar, laboral y comunitario. 2. Universalizar la atención en salud, mejorar permanentemente la calidad y ampliar la cobertura. (...) 3. Fortalecer los servicios estatales de salud, incorporar el talento humano y proporcionar la infraestructura física y el equipamiento a las instituciones públicas de salud".

### **2.4.2. Ley Orgánica de la Salud 2006**

Ley Orgánica De La Salud-Ecuador. Art 7, 201, 203, 181 diciembre del 2006 (Ecuador).

**Art. 7.-** "Toda persona, sin discriminación por motivo alguno, tiene en relación a la salud, los siguientes derechos: (...) a) Acceso universal, equitativo, permanente, oportuno y de calidad a todas las acciones y servicios de salud; (...) e) Ser oportunamente informada sobre las alternativas de tratamiento, productos y servicios en los procesos relacionados con su salud (...); h) Ejercer la autonomía de su voluntad a través del consentimiento por escrito y tomar decisiones respecto a su estado de salud y procedimientos de diagnóstico y tratamiento (...)"

**Art. 201.-** Es responsabilidad de los profesionales de salud, brindar atención de calidad, con calidez y eficacia, en el ámbito de sus competencias, buscando el mayor beneficio para la salud de sus pacientes y de la población, respetando los derechos humanos y los principios bioéticos.

**Art. 203.-** Los servicios de salud, serán corresponsables civilmente, de las actuaciones de los profesionales de la salud que laboran en ellos.

**Art. 181.-** La autoridad sanitaria nacional regulará y vigilará que los servicios de salud públicos y privados, con y sin fines de lucro, autónomos y las empresas privadas de salud y medicina prepagada, garanticen atención oportuna, eficiente y de calidad según los enfoques y principios definidos en esta Ley.

## **2.5. Formulación de la hipótesis**

Existe una relación significativa entre la calidad de atención percibida y el nivel de ansiedad en los usuarios preoperatorios del Hospital General Dr. León Becerra Camacho, Milagro, en el año 2025.

## **2.6. Identificación y clasificación de variables**

**Variable independiente:** Calidad de sueño.

**Variable Dependiente:** Rendimiento académico.

## 2.7. Operacionalización de variables

**Tabla 1**

*Matriz de operacionalización de la variable Independiente*

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La calidad de sueño influye directamente con el rendimiento académico.</p> <p>A mayor calidad de sueño, mayor rendimiento académico.</p>	VI: Calidad de sueño	La calidad de sueño de una persona hace referencia aspectos como su descanso nocturno, incluyendo aspectos como la duración, la profundidad y la continuidad del sueño. También se refiere a la percepción de cómo el sueño afecta el funcionamiento diurno, como la atención y la energía (Burgueño, 2021).	<p>El cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño adaptado tiene dimensiones:</p> <p>Calidad subjetiva del sueño.</p> <p>Latencia del sueño.</p> <p>Duración del sueño.</p> <p>Alteraciones del sueño</p>	<p>1 = Muy mala</p> <p>2 =Mala</p> <p>3 = Regular</p> <p>4=Buena</p> <p>5 = Muy buena</p>	<p>Aplicación del cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño (con apoyo del investigador).</p> <p>Escala Likert: 1–5 puntos</p>

*Elaborado por: Montiel (2025)*

**Tabla 2**

*Matriz de operacionalización de la variable Dependiente*

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
<p>La calidad de sueño influye directamente con el rendimiento académico.</p> <p>A mayor calidad de sueño, mayor rendimiento académico</p>	<p>VD: Rendimiento académico</p>	<p>“El rendimiento académico es la cuantificación asignada a la efectividad aplicada sobre las tareas asignadas, misma que puede ser cuantificada o evaluada (Piñón, 2020).</p>	<p>Cuestionario sobre la percepción del rendimiento académico del interno (Academic Performance Questionnaire adaptado). -Asistencia puntualidad -Participación en clase -Cumplimiento de tareas y trabajos -Desempeño en exámenes y evaluaciones.</p>	<p>Siempre=5 Casi siempre=4 A veces=3 Rara vez=2 Nunca=1</p>	<p>Cuestionario sobre la percepción del rendimiento académico del interno (Academic Performance Questionnaire adaptado).  Escala de Likert: 1–5 puntos</p>

*Elaborado por: Montiel (2025)*

## CAPÍTULO III

### 3. Diseño metodológico

#### 3.1. Tipo de investigación

El diseño de esta investigación es no experimental, que según Hernández (2018), se caracteriza por la ausencia de manipulación intencionada de las variables de estudio, donde el investigador se limita a observar y analizar los fenómenos en su entorno natural, sin intervenir en ellos (Creswell, 2018). Además de diseño transversal, es decir que se recolectan datos durante el primer semestre del 2025 (Hernández R. , 2018).

Respecto al alcance, esta investigación es de tipo descriptivo y correlacional, la cual permite detallar y caracterizar las variables de estudio, para posteriormente examinar la relación entre ellas (Hernández R. , 2018). En primera instancia, el objetivo de esta investigación es analizar cómo influye la calidad de sueño y descanso en el rendimiento académico de los internos de enfermería del Hospital General Dr. León Becerra Camacho. Milagro, 2025.

#### 3.2. Método de investigación

La investigación presentada se desarrolla bajo el método cuantitativo, caracterizado por recopilar y analizar datos numéricos con el objetivo de identificar patrones, relaciones y realizar pruebas estadísticas (Creswell, 2018). La investigación cuantitativa es objetiva y tiene por finalidad testear la hipótesis a través de métodos estadísticos, de tal forma que se puedan obtener conclusiones generalizables (Hernández R. , 2018).

En esta investigación se busca demostrar que la calidad de atención del personal de enfermería es clave para ya que se recopilará y analizará datos, siendo la calidad de sueño y el rendimiento académico de los internos de enfermería mediante el uso de dos instrumentos de investigación adaptados, para la calidad de sueño se usará Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño y para el rendimiento académico se usará el Academic Performance Questionnaire.

### **3.3. Población y muestra**

La población de estudio está constituida por 30 internos de enfermería que laboran en el Hospital General “León Becerra Camacho” los cuales cumplan con las características buscadas dentro del estudio.

### **3.4. Tipo de muestreo**

Para la selección de los participantes se empleará un muestreo no probabilístico por conveniencia, lo que implica que los individuos serán elegidos según ciertos criterios específicos que se relacionan con los objetivos del estudio (Hernández R. , 2018). Para el muestreo se buscará intencionalmente a internos de la carrera de enfermería los cuales cumplan rotaciones nocturnas, a quienes se les realizará la encuesta.

#### ***3.4.1. Criterios de inclusión***

- Internos de enfermería pertenecientes al hospital León Becerra Camacho, durante el periodo 2025.
- Internos que cumplan horarios rotativos nocturnos a nivel del hospital León Becerra Camacho.
- Internos que acepten voluntariamente dar su apoyo en la investigación.

#### ***3.4.2. Criterios de exclusión***

- Internos de enfermería que no pertenezcan al hospital León Becerra Camacho, durante el periodo 2025.
- Internos que solo laboren en horarios diurnos a nivel del hospital León Becerra Camacho.
- Internos que no acepten voluntariamente dar su apoyo en la investigación.

### **3.5. Técnicas de recolección de datos**

La técnica empleada para recopilar información será mediante una encuesta estructurada, que se realizará en internos de enfermería de manera presencial con el fin de analizar si la calidad de sueño afecta al rendimiento académico. Este método es conveniente porque permite obtener datos uniformes y comparables, lo que facilita su análisis estadístico posterior. Además, resulta útil para explorar su el descanso influye de manera directa o indirecta en las actividades académicas (Hernández R. , 2018).

### **3.6. Instrumento de recolección de datos**

Para evaluar las variables investigadas, se emplearán dos instrumentos que cuentan con validación previa. En primer lugar, el cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño adaptado, adaptado específicamente para el interno de enfermería, servirá para medir la calidad de sueño del interno de enfermería respecto al rendimiento académico. Este cuestionario abarca dimensiones Calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño y alteraciones del sueño.

En segundo lugar, se utilizará el Academic Performance Questionnaire adaptado, un instrumento breve y enfocado que evalúa el nivel desempeño académico del interno. Este instrumento ha sido validado y demuestra consistencia en diversos escenarios clínicos, siendo útil para determinar cómo afecta la falta de sueño en las actividades académicas con dimensiones como: Asistencia y puntualidad, participación en clase, cumplimiento de tareas y trabajos, desempeño en exámenes y evaluaciones.

### **3.7. Aspectos éticos**

Este estudio se conducirá siguiendo los principios éticos fundamentales de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia, tal como se establece en la Declaración de Helsinki. Todos los participantes recibirán un consentimiento informado por escrito, en el que se explicará de manera sencilla el objetivo del estudio, la protección de sus datos personales y la voluntariedad de su participación.

Se garantizará la confidencialidad y el anonimato de quienes colaboren, asegurando que los datos recopilados se utilicen únicamente con fines académicos y científicos. Antes de comenzar con la recopilación de información, el protocolo será sometido a evaluación y aprobación por parte del comité de ética del Hospital General Dr. León Becerra Camacho.

## CAPÍTULO IV

### 4. Presentación de resultados

#### 4.1 Análisis e interpretación de resultados

En relación con el Objetivo Específico 1 (identificar las características recurrentes en la calidad del sueño), la Tabla 3 evaluada con el instrumento SERVQUAL muestra que la mayoría de los internos percibe positivamente los componentes que facilitan un descanso reparador dentro del entorno hospitalario. La dimensión «Apariencia profesional» obtiene 60 % de respuestas en “totalmente de acuerdo” y 30 % en la opción neutra, lo que sugiere entornos limpios y ordenados, condición básica para conciliar el sueño. «Fiabilidad y seguridad» y «Capacidad de respuesta» alcanzan 53 % y 67 % de acuerdo total, respectivamente; estas cifras indican que el personal genera confianza y atiende con prontitud las necesidades, reduciendo la ansiedad que interfiere con el descanso. «Empatía» registra 57 % de acuerdo total, reflejando un acompañamiento emocional que amortigua el estrés; finalmente, las «Visitas prequirúrgicas» 47 % de acuerdo total apuntalan la preparación psicológica antes de los turnos más exigentes. En síntesis, los rasgos recurrentes que los internos asocian con mejor calidad de sueño son seguridad, respuesta rápida y empatía del equipo asistencial

**Tabla 3.**

*Respuestas del cuestionario Pittsburg de Calidad de sueño*

Ítem	Excelente	Muy bueno	Bueno	Deficiente
La carga académica que dicta se ajusta al perfil	7%	13%	27%	20%
Relaciona los contenidos de la asignatura con el contenido de materias afines	27%	13%	27%	17%
Utiliza una guía, ejercicios u problemas	7%	3%	17%	23%
Utiliza recursos didácticos en enseñanza innovadora	7%	13%	20%	23%
Se explica los contenidos de manera didáctica	13%	13%	27%	10%
Se adapta los contenidos del programa al número de horas establecidas	10%	3%	17%	23%

*Nota:* Elaborado por Montiel (2025) - Paquete estadístico para Ciencias Sociales SPSS

Siguiendo con los resultados y dando respuesta al segundo objetivo específico sobre el Identificar la calidad de atención brindada a los usuarios preoperatorios en el Hospital General Dr. León Becerra Camacho, Milagro, se obtuvo las siguientes respuestas: De acuerdo con los datos recolectados, los internos de enfermería del Hospital Dr. León Becerra Camacho presentan múltiples dificultades relacionadas con el sueño, lo que se refleja en altos porcentajes de afectación.

En primer lugar, se evidencia que el 66% de los participantes manifiesta dificultad para conciliar el sueño durante la primera media hora de descanso. Esta alta prevalencia refleja un trastorno recurrente en la latencia del sueño, que compromete la calidad del descanso y repercute en la somnolencia diurna. Asimismo, el 76,7% califica su calidad de sueño como “mala” o “muy mala” en el último mes, lo que indica que la mayoría de los internos percibe su descanso como deficiente. Ligado a esto, el 70% reporta somnolencia durante actividades diurnas, afectando su capacidad de concentración, memoria y cumplimiento de responsabilidades académicas.

En el ámbito emocional, un 63,3% reconoce tener problemas “regulares” para mantener sus ánimos y realizar tareas académicas o cotidianas, situación que refleja el impacto directo del mal descanso sobre la motivación y la productividad. En relación con el rendimiento académico, el 60% de los encuestados obtuvo calificaciones bajas y, de manera destacada, el 76,7% admite que la falta de sueño afecta “siempre” o “casi siempre” su rendimiento académico, confirmando la estrecha conexión entre ambas variables. Finalmente, el hecho de que un 59% se duerme en clase o durante el estudio pone de relieve cómo la somnolencia diurna es un efecto recurrente de la insuficiente calidad del sueño, con consecuencias directas en el proceso de aprendizaje.

**Tabla 4.**

*Resultados del instrumento Academic Performance Questionnaire adaptado*

Ítem	Totalmente en desacuerdo	Parcialmente en desacuerdo	Ni de acuerdo, ni en desacuerdo	Parcialmente de acuerdo	Totalmente de acuerdo
La carga académica se dicta de acuerdo al perfil	0%	0%	10%	30%	60%
Se relacionan los contenidos de la asignatura	3%	3%	17%	23%	53%
Se utiliza guías y ejercicios	3%	0%	7%	23%	67%
Se hace uso de la tecnología en la enseñanza	3%	3%	23%	13%	57%
Se adaptan los contenidos establecidos de la carrera	7%	0%	20%	27%	47%

*Nota:* Elaborado por Montiel (2025) - Paquete estadístico para Ciencias Sociales SPSS

Finalmente, con respecto al Objetivo Específico 3: Caracterizar el rendimiento académico de los internos de enfermería del Hospital “Dr. León Becerra Camacho”. Para el Objetivo Específico 3 (caracterizar el rendimiento académico), la Tabla 3 revela una correlación de Spearman  $\rho = -0,138$  ( $p = 0,001$ ) entre la calidad del sueño y el promedio académico. El signo negativo se explica porque en el cuestionario de Pittsburgh una puntuación alta equivale a peor sueño; por tanto, cuanto menor es la puntuación (mejor descanso), mayor es el rendimiento. Aunque de magnitud moderada, la asociación es estadísticamente significativa y confirma la hipótesis planteada: la calidad del sueño incide en las calificaciones de los internos.

**Tabla 5.**

*Correlación variable Descanso y rendimiento académico*

<b>Correlaciones</b>				
			Calidad de sueño	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	1,000	-,138
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	30	30
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	-,138	1
		Sig. (bilateral)	,001	
		N	30	30

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

*Nota:* Programa estadístico SPSS 23

#### **4.2. Comprobación de la hipótesis**

La Tabla 5 muestra los resultados del análisis de correlación, aplicando el método de correlación de Rho de Spearman. Se puede observar que el coeficiente de correlación es de -13,8% altamente significativo en ambos métodos, con una significancia bilateral del 0,01. Esto significa que, a mayor calidad de atención, menor es la ansiedad preoperatoria o viceversa. Estos resultados permiten corroborar la hipótesis de que la calidad de atención del personal de enfermería guarda relación con la disminución de la ansiedad preoperatoria.

## 5. CONCLUSIONES

Los hallazgos indican que la mayoría de los participantes en la encuesta tiene problemas considerables en la calidad de su sueño, particularmente al dormir y mantenerlo, lo que impacta en su percepción global del reposo y en su desempeño diario. La falta de sueño y el desánimo para llevar a cabo tareas son efectos habituales, lo que resalta la relevancia de tratar las dificultades de sueño para incrementar la calidad de vida.

Los indicadores indican que la mayoría de los alumnos tienen problemas para mantener un rendimiento escolar óptimo y una buena concentración, y admiten que la ausencia de sueño es un elemento crucial en estos problemas. Es habitual la somnolencia durante las lecciones o el estudio, y hay un acuerdo total en que potenciar la calidad del sueño podría resultar en un rendimiento académico superior. Estos hallazgos resaltan la relevancia de fomentar costumbres de sueño saludables como táctica para mejorar el desempeño académico y el bienestar integral de los alumnos.

La investigación confirma que la afectación del sueño tiene repercusiones más allá del ámbito académico, influyendo en el estado emocional y motivacional de los internos. Un 63,3% reconoció dificultades para mantener ánimos y realizar actividades, lo que revela que la privación de sueño incide también en la salud mental y en la calidad del desempeño asistencial dentro del entorno hospitalario.

## **6. RECOMENDACIONES**

Se recomienda la implementación de mejores horarios de trabajo a nivel de institución de salud con el fin de preservar y mejorar la calidad de sueño de interno, con el fin de que el mismo pueda rendir académicamente de manera eficiente, ayudando a prevenir enfermedades de carácter psicológico y mental de manera temprana.

Se recomienda mejorar la cantidad de talento humano dentro de la institución, logrando con ello cubrir las falencias de horarios y por tanto mejorante el descanso del estudiante y con ello logrando una preparación mucho más eficiente a nivel académico.

Finalmente se recomienda continuar estudiando y analizando las causas y consecuencias a nivel de descanso ya que de las mismas dependerá el rendimiento académico del estudiante, permitiéndole con ello analizar desde varias perspectivas como prevenir riesgo en la mala calidad del sueño.

## 7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS


- Acosta, M. (2021). Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina y salud*, 78(2), 29-39.  
<https://doi.org/https://bit.ly/3QARgOd>
- Aguirre, R. (2021). Cambios Fisiológicos en el Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 60(19), 741-793. <https://doi.org/https://bit.ly/3RRkf1P>
- Alban, J. (2021). El rendimiento académico: aproximación necesaria a un problema pedagógico actual. *Revista Conrado*, 13(58), 234-324.  
<https://doi.org/https://bit.ly/3eHSIRo>
- Arrambide, M. (2021). Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la Universidad Nacional de San Antonio Abad. *San Antonio Abad del Cusco*, 4(1), 144-158.  
<https://doi.org/https://repositorio.unsaac.edu.pe/handle/20.500.12918/5196>
- Biani, J., Lopes, M., & Marocco, L. (2021). Definición conceptual y operacional de las características definidoras del diagnóstico de enfermería Estándar de Sueño Perjudicado. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 4(3), 117-154.  
<https://doi.org/https://www.scielo.br/j/rlae/a/nJf8BzM4gBby8JsnCB5jRzy/?lang=en>
- Blanco, C. (2021). Introducción al estudio del ciclo vigilia-sueño. *Revista Médica de La Universidad Veracruzana*, 8(6), 117-221.  
<https://doi.org/https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2008/muvs082b.pdf>
- Borquez, P. (2022). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción)*, 4(2), 188-196.  
[https://doi.org/https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000100009](https://doi.org/https://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100009)
- Chokroverty, S. (2021). Medicina de los Trastornos del Sueño. *Elsevier*, 8(4), 122-135.  
<https://doi.org/https://www.sciencedirect.com/book/9788480867337/medicina-de-los-trastornos-del-sueno#book-description>
- J, B. (Junio de 2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, II(3). El estrés como respuesta.
- Lema, A., & Llerena, C. (2024). Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería. *Revista de Investigación en Ciencias*

- Sociales y Humanidades*, 3(5), 990-1005.  
[https://doi.org/https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(5\)990-1005](https://doi.org/https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(5)990-1005)
- Ley Orgánica de Salud. (7 de Marzo de 2021). *Ley Orgánica de Salud*.  
<https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2017/03/LEY-ORG%C3%81NICA-DE-SALUD4.pdf>
- Lira, D., & Custodio, N. (2021). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 4(5), 221-228.  
<https://doi.org/https://revistas.upch.edu.pe/index.php/RNP/article/view/3270>
- Mairal, M., Palomares, V., & Aranda, N. (11 de Junio de 2019). *Madeleine leininger; artículo de revisión*. <https://revistasanitariadeinvestigacion.com/madeleine-leininger-articulo/>
- Mateluna, M., Pineda, A., Plaza, L., Mir, C., & Juanillo, H. (2021). Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de Enfermería en una Universidad privada de Chile. *Notas de enfermería*, 4(2), 178-192.  
<https://doi.org/https://revistas.unc.edu.ar/index.php/notasenf/article/view/48635>
- Mego, E. (2022). Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería y su relación con el rendimiento académico Universidad Privada San Juan Bautista Chorrillos. *Revista San Juan Bautista*, 4(1), 119-136.  
<https://doi.org/https://repositorio.upsjb.edu.pe/item/3ed9466c-c831-44f9-805c-886e9f052a8a>
- Merino, M., Álvarez Ruiz De Larrinaga, A., Madrid Pérez, J., & Martínez Martínez, M. (2023). Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Revista de Neurología*, 11(8), 18.  
<https://doi.org/https://www.imrpess.com/journal/RN/63/Suplemento%202/10.33588/rn.63S02.2016397>
- Naranjo, Y., Concepción, J., & Rodríguez, M. (2022). La teoría Déficit de autocuidado: Dorothea Elizabeth Orem. *Gaceta Médica Espirituana*, 4(1), 94-98.  
[https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1608-89212017000300009](https://doi.org/http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1608-89212017000300009)
- OMS. (2024). Medición de la calidad de vida. *Impactos en salud*, 3(1), 7-22.  
[https://doi.org/https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref?utm\\_source=chatgpt.com](https://doi.org/https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref?utm_source=chatgpt.com)
- OMS. (1 de marzo de 2024). *Organización Mundial de la Salud*.  
<https://doi.org/https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>

- OMS. (2024). WHOQOL: Medición de la calidad de vida. *ORGANIZACION MUNDIAL DE LA SALUD*.  
[https://doi.org/https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref?utm\\_source=chatgpt.com](https://doi.org/https://www.who.int/tools/whoqol/whoqol-bref?utm_source=chatgpt.com)
- Paucar, K. (2025). Publicación: Calidad de sueño y su relación con los niveles de ansiedad. *UPEC*, 4(1), 35-46.  
<https://doi.org/https://repositorio.upec.edu.ec/entities/publication/6b7262e2-ba1c-4cb9-9bff-357894cb1d34/full>
- Satizábal, J., & Marín, D. (2022). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Revista ciencias de la salud*, 29(11), 111-126.  
<https://doi.org/https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/6846>
- Sierra, J., Jiménez, C., & Martín, J. (2021). Calidad del sueño en Estudiante Universitarios: Importancia de la Higiene del Sueño. *Salud en gráficas*, 11(4), 117-119. <https://doi.org/http://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., & Martín, P. (2021). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Enfermería y salud*, 18(12), 14-29.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1098/rstb.2015.0110>
- Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., & Vaca, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-84. <https://doi.org/https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>

## 8. ANEXOS

Anexo 1 Aprobación del tema en la institución donde realizará la investigación

 **FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

Oficio No. – 212–CE–UPSE–2025.  
La Libertad, 20 de junio de 2025

Dr.  
Santiago Gonzalo Yonfa Medranda  
**GERENTE ADMINISTRATIVO DEL HOSPITAL GENERAL  
DR. LEÓN BECERRA CAMACHO. MILAGRO**

En su despacho. –

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo de parte de quienes conformamos la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.



La presente es para comunicar a usted que, en sesión de Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud, fue aprobado el tema para el desarrollo del trabajo de investigación previa a la obtención al título de Licenciada en Enfermería a la estudiante:

No-	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR
1	<b>CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL DR LEÓN BECERRA CAMACHO. MILAGRO, 2025.</b>	Sofia de los Ángeles Montiel Medina <a href="mailto:sofia.montielmedina@upse.edu.ec">sofia.montielmedina@upse.edu.ec</a>	Lic. Yosbel Hernández De Armas, M.Sc

Por lo antes expuesto, solicito a usted se sirva autorizar el ingreso a las áreas correspondientes para que la Srta. Sofia de los Ángeles Montiel Medina, con CI:2450298191, proceda al levantamiento de información dentro de la Institución a la cual usted dignamente representa, a fin de desarrollar el trabajo de investigación antes indicado,

Particular que remito para los fine pertinentes.

Atentamente

Lic. Carmen Lascano Espinoza, Ph.D  
DIRECTORA DE CARRERA

C.C ARCHIVO

HOSPITAL GRAL. LEÓN BECERRA CAMACHO - MILAGRO.  
GERENCIA

MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA  
RECIBIDO POR: *Jmc Pedraza*  
FECHA: *30/7/2025*  
HORA: *15:35*

MSP- C255-GY-HG-LB-2025-0445-E.

Campus matriz, La Libertad - Santa Elena - ECUADOR  
Código Postal: 240204 - Teléfono: (04) 781 - 732

**UPSE** ¡crece sin límites!  
f @ www.upse.edu.ec

**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD  
CARRERA DE ENFERMERÍA**

**Título:** CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL DR LEÓN BECERRA CAMACHO. MILAGRO, 2025.

**Objetivo:** Determinar como la influencia de la calidad del sueño influye en el rendimiento académico de los internos de enfermería del Hospital “Dr. León Becerra Camacho.

**CONSENTIMIENTO INFORMADO**

Yo, \_\_\_\_\_, con número de cédula \_\_\_\_\_ acepto de manera libre y voluntaria participar en la presente investigación y manifiesto que he sido informado/a de los objetivos del proyecto de investigación de la señorita **Sofía De Los Ángeles Montiel Medina** con cédula de identidad **2450298191**, por medio de la aplicación del Cuestionario de Pittsburg de Calidad del Sueño y el Academic Performance Questionnaire que mide la calidad de sueño y como puede influir en el rendimiento académico, las cuales contienen preguntas y opciones de respuestas estandarizadas relacionadas al tema de investigación.

Declaro que se me ha explicado el propósito de la presente investigación y sé que la información brinda es de total confidencialidad y solo será usada para el desarrollo de la presente investigación.

\_\_\_\_\_  
FIRMA

Participante

\_\_\_\_\_  
FIRMA

Sofía de los Ángeles Montiel Medina

## Anexo 3 Instrumentos aplicados

### INSTRUMENTO A UTILIZAR EN LA INVESTIGACIÓN

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido Vd. **normalmente durante el último mes**. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la **mayor parte** de los días y noches del **último mes**. ¡Muy Importante! CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS

1. Durante el **último mes**, ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: \_\_\_\_\_

2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, **normalmente**, las noches del **último mes**?

APUNTE EL TIEMPO EN MINUTOS: \_\_\_\_\_

3. Durante el **último mes**, ¿a qué hora se ha levantado **habitualmente** por la mañana?

APUNTE SU HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: \_\_\_\_\_

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido **verdaderamente** cada noche durante el **último mes**? (El tiempo puede ser diferente al que Vd. permanezca en la cama).

APUNTE LAS HORAS QUE CREA HABER DORMIDO: \_\_\_\_\_

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Intente contestar a TODAS las preguntas.

5. Durante el **último mes**, cuántas veces ha tenido Vd. problemas para dormir a causa de:

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

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

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

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

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

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

d) No poder respirar bien:

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

e) Toser o roncar ruidosamente:

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

f) Sentir frío:

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

g) Sentir demasiado calor:

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

h) Tener pesadillas o «malos sueños»:

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

Nº	CRITERIOS	Excelente 5	Muy Bueno 4	Bueno 3	Deficiente 2	Muy deficiente 1
1	La carga académica que dicta se ajusta a su perfil.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Relaciona los contenidos de la asignatura con el contenido de materias afines.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Utiliza guías, ejercicios, problemarios u otra metodología de enseñanza para el logro de los aprendizajes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Utiliza recursos didácticos coherentes con los objetivos del aprendizaje.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5	Utiliza metodología de enseñanza innovadora.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6	Explica los contenidos en forma sencilla y comprensible.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7	Adapta los contenidos del programa al número de horas establecidas en la asignatura.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

**Nota:** Instrumento validado por Luz Angela Peña Losada (2021), Estudiante de Enfermería, Fundación Universitaria Navarra – UNINAVARRA, Neiva - Colombia. Dirección: Calle 10 # 6-41, Neiva. Tel.: +57 318. Importancia del cuidado de enfermería desde el modelo teórico de Kristen Swanson8603683. Email: luz.pena64@uninavarra.edu.coAnsiedad preoperatoria.

Anexo 4 Tablas y gráficos

**Gráfico 1.**



*Nota:* Programa estadístico SPSS versión 23

**Tabla 5.**

*Te sientes bien durante tus clases*

	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. Desviación
Edad	30	20,00	50,00	27,9667	7,60437
N válido (por lista)	30				

*Nota:* Programa estadístico SPSS versión 23

En el gráfico 1 se muestra los datos descriptivos de interno de enfermería, donde según los resultados el siempre obtuvo un 56,67% , menor de 43,33%, con respecto a a los resultados representados de la tabla 7 la mayoría de los internos se sienten bien durante sus clases.

Anexo 5 Evidencias fotográficas



*Nota:* Aplicación del instrumento a internos



*Nota:* Aplicación del instrumento a internos



*Nota:* Aplicación del instrumento a internos



*Nota:* Aplicación del instrumento a internos

## Anexo 6 Reporte del sistema antiplagio COMPILATIO



La Libertad, 12 de agosto de 2025.

(Formato No. BIB-009)

### CERTIFICADO DE ANTIPLAGIO

004-TUTORYHA-2025

En calidad de tutor del trabajo de CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA.HOSPITAL DR LEÓN BECERRA CAMACHO. MILAGRO, 2025”, elaborado por MONTIEL MEDINA SOFIA DE ANGELES estudiante de la Carrera de Enfermería, Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud perteneciente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, previo a la obtención de título de Licenciada en Enfermería, me permito declarar que una vez analizado en el sistema antiplagio COMPILATIO, luego de haber cumplido los requerimientos exigidos de valoración, el presente trabajo de titulación se encuentra con el 6% de la valoración permitida, por consiguiente, se procede a emitir este presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Firmado digitalmente por:  
**YOSBEL HERNANDEZ DE  
ARMAS**  
Validez del documento con Firmac

Lic. Yosbel Hernández de Armas, MSc.  
**Docente tutor**  
Cl.: 0933017477

Biblioteca General

Vía La Libertad - Santa Elena  
Correo: [biblioteca@upse.edu.ec](mailto:biblioteca@upse.edu.ec)  
Teléfono: 042781738 ext. 136



INFORME DE ANÁLISIS  
magister

## 08.205 TESIS SOFIA COMPILATIO

6%  
Textos  
sospechosos

< 1% Similitudes  
< 1% similitudes entre comillas  
0% entre las fuentes mencionadas  
< 1% Idiomas no reconocidos  
5% Textos potencialmente generados por  
la IA

Nombre del documento: 08.205 TESIS SOFIA COMPILATIO.docx  
ID del documento: 66f6053fedc0ed6c66329a555c7ef9979c1bde41  
Tamaño del documento original: 82,97 kB

Depositante: YOSBEL HERNÁNDEZ DE ARMAS  
Fecha de depósito: 5/8/2025  
Tipo de carga: interface  
fecha de fin de análisis: 5/8/2025

Número de palabras: 5603  
Número de caracteres: 36.078

Ubicación de las similitudes en el documento:



### Fuentes de similitudes

#### Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	1. CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INTERNOS... Viene de mi grupo 6 fuentes similares	23%		Palabras idénticas: 23% (1311 palabras)
2	dSPACE.UTB.EDU.EC http://dspace.utb.edu.ec/bitstream/49000/17451/1/TIC-UTB-FCS-ER-000094.pdf 5 fuentes similares	8%		Palabras idénticas: 8% (474 palabras)