



UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

TÍTULO DEL TEMA:

**CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ESTRÉS
ACADÉMICO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL GENERAL DEL
NORTE IESS LOS CEIBOS. GUAYAQUIL, 2025**

**TRABAJO DE INVESTIGACION PREVIO A LA OBTENCION DEL TITULO
DE LICENCIADO EN ENFERMERIA**

AUTOR(A):

BRYAN STEVEN NEIRA ORRALA

TUTOR(A):

LIC. SHIRLEY MORA SOLORZANO, MGRT.

PERIODO ACADÉMICO

2025-2

TRIBUNAL DE GRADO

Lic. Milton Marcos Gonzalez 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. Gabriela Peralta Galarza, MSc.

DOCENTE DE ÁREA

Lic. Shirley Mora Solorzano, Mgrt.

TUTORA

Abg. María Rivera González, Mgt.

SECRETARIA GENERAL

APROBACIÓN DEL TUTOR

Colonche, 14 de abril del 2026

En calidad de tutor del proyecto de investigación **CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL GENERAL DEL NORTE IESS LOS CEIBOS. GUAYAQUIL, 2025**, elaborado por la Sr. BRYAN STEVEN NEIRA ORRALA estudiante de la CARRERA DE ENFERMERÍA FACULTAD 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. Shirley Mora Solorzano, Mgrt.

DOCENTE TUTORA

DEDICATORIA

Este trabajo marca el final de una etapa importante en mi vida. Agradezco a:

Dios por haberme guiado en mi camino, porque muchas veces una oración, fue suficiente para darme la tranquilidad y paz que necesitaba para continuar.

A mi mamá, Sonia Orrala, por estar en cada instante en el que más lo necesité. Hubo días en los que la ansiedad y el peso de lo que implicaba este proceso me superaban y, aun así, siempre encontré en ti un abrazo. Gracias por escucharme después de cada guardia, por interesarte genuinamente en cómo estaba y por ser ese alivio silencioso que tanto necesitaba.

A mi papá por enseñarme, que la vida exige carácter. Que, a pesar del cansancio y la presión, siempre hay que cumplir con las responsabilidades. Gracias por recordarme que la puntualidad y el compromiso hablan por uno, incluso antes que las palabras.

Les doy gracias a ellos porque encontré la base de lo que quiero ser. Gracias por enseñarme que ser enfermero va más allá de lo técnico; que implica ser humano, ser compasivo, mirar al paciente con respeto, actuar con empatía y entender que cada persona necesita algo más que un tratamiento. Gracias por inculcarme la importancia de seguir aprendiendo siempre, porque el conocimiento no solo forma profesionales, también forma conciencia y responsabilidad.

A Sheyla, mi mejor amiga, le doy gracias por convertir la universidad en algo más que estudio. Gracias por cada risa y por estar en los días buenos y en los no tan buenos. Contigo aprendí a ser más genuino, a no perder mi esencia y a encontrar soluciones incluso cuando todo parecía complicado. A mi mejor amigo, Eduardo, le doy gracias por su lealtad y por su forma tan auténtica de estar. Gracias por escuchar cada historia, por guardar cada palabra y por hacer que incluso los momentos difíciles terminaran en una risa.

Y a mi tutora, Shirley Mora, por acompañarme durante este proceso. Gracias por su paciencia, por su orientación, su amistad y por cada enseñanza brindada. Su guía fue fundamental para poder culminar este trabajo. A todos ustedes les doy gracias por formar parte de este camino, en cada uno encontré algo que necesitaba para no rendirme.

Bryan Steven Neira Orrala

AGRADECIMIENTO

A nivel institucional agradezco a todos los docentes que son parte de mi formación estudiantil y principalmente a la Universidad Estatal Península de Santa Elena por formar parte de su selecto grupo de estudiantes de la carrera de enfermería.

A nivel profesional, agradezco aquellos licenciados que me motivaron día a día a seguir adelante y a no rendirme.

A nivel personal, agradezco a mis padres por apoyarme en los buenas y en los malos momentos, me dieron fuerza para seguir adelante.

Bryan Steven Neira Orrala

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.



Bryan Steven Neira Orrala

C.I. 2450020439

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	
TRIBUNAL DE GRADO	I
APROBACIÓN DEL TUTOR	II
DEDICATORIA.....	III
AGRADECIMIENTO.....	IV
DECLARACIÓN.....	V
ÍNDICE GENERAL	VI
ÍNDICE DE GRÁFICOS	IX
ÍNDICE DE TABLAS.....	X
RESUMEN	XI
ABSTRACT	XII
INTRODUCCIÓN	1
CAPÍTULO I	2
1. El Problema	2
1.1. Planteamiento del problema	2
1.2. Formulación de problema	4
2. Objetivos.....	4
2.1. Objetivo general	4
2.2. Objetivos específicos	4
3. Justificación	1
CAPÍTULO II.....	2
2. Marco teórico.....	2
2.1. Fundamentación referencial	2
2.2. Fundamentación teórica	4
Calidad de Sueño	4

Ritmo circadiano y el ciclo sueño – vigilia	6
Estrés.....	6
Tipos de estrés	7
Principales signos del estrés	9
Clasificación del estrés.....	10
Principales causas del estrés.....	11
Tipos de afrontamiento	11
Control del estrés	12
Calidad de sueño y estrés académico.....	12
Internos de enfermería	13
2.3. Fundamentación legal.....	13
Constitución de la República del Ecuador (2008).....	13
Ley Orgánica de la Salud (2006).....	14
Norma Técnica del Internado Rotativo (2016)	15
2.3.1 Fundamentación de enfermería	16
Modelo de adaptación de Callista Roy	16
Modelo de sistemas de Betty Neuman (NSM)	16
2.4 Formulación de la hipótesis (si procede)	18
2.5 Identificación y clasificación de variables	18
2.6 Operacionalización de las variables	19
CAPÍTULO III	24
3. DISEÑO METODOLÓGICO	24
3.1. Tipo de investigación.....	24
3.2. Métodos de investigación.....	24
3.3. Población y muestra.....	24

3.3.1 Población	24
3.3.2 Muestra	24
3.3.3 Criterios de inclusión	24
3.3.4 Criterios de exclusión	25
3.4. Tipo de muestreo	25
3.5. Técnicas de recolección de datos.....	25
3.6. Instrumentos de recolección de datos	25
3.7. Aspectos éticos	26
CAPÍTULO IV	27
4. Análisis e interpretación de resultados	27
COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS	29
CONCLUSIONES	31
RECOMENDACIONES	33
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	34
ANEXOS.....	40
ANEXO 1. PERMISO A LA INSTITUCIÓN	40
ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO	41
ANEXO 3. INSTRUMENTO APLICADO	44
ANEXO 4. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	49
ANEXO 5. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA	56
ANEXO 6. REPORTE DEL SISTEMA ANTIPLAGIO	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1 Calidad del sueño	27
Gráfico 2 Nivel de intensidad del estrés académico	28
Gráfico 3 Correlación entre la calidad de sueño y los niveles de estrés académico en internos de enfermería.....	29
Gráfico 4 Explicación del consentimiento informado	56
Gráfico 5 Aplicación de los instrumentos PSQI y SISCO-21	56

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de operacionalización de la variable de calidad de sueño y estrés académico	19
--	----

RESUMEN

Los niveles de estrés académico y la calidad de sueño son factores imprescindibles en la vida de cada estudiante. Por un lado, tenemos que la calidad de sueño es la plenitud del descanso durante la noche, mientras tanto el estrés académico es una respuesta a las exigencias académica que si no se manejan correctamente tienden a ser negativas. En este contexto, si los estudiantes tienen mala calidad de sueño y altos niveles de estrés académico pueden provocar cambios en su salud física, mental y en su desempeño. El propósito de este estudio fue describir la relación que existe entre las dos variables: calidad del sueño y estrés académico en los internos de enfermería que desarrollan su internado en el Hospital General Norte del IESS Los Ceibos en 2025. Se adoptó un enfoque cuantitativo, no experimental, transversal, deductivo y de tipo correlacional. La población total de internos que se abarcó fue de 50 participantes, donde solo 32 internos de enfermería firmaron el consentimiento informado y estuvieron dispuestos a participar en el proyecto de investigación. Se recopilaron los datos por medio de dos instrumentos: el primero denominado Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el segundo el Inventario SISCO de Estrés Académico. Criterios de inclusión: internos de enfermería, rango de edad de entre 20-40 años, aquellos que aceptaron participar firmando el consentimiento informado. El hallazgo más importante fue la mala calidad del sueño en internos de enfermería, con puntuaciones negativas (mala-muy mala). Además, se constató que más del 44% de los internos reportó un alto nivel de estrés académico. El análisis de correlación de Spearman confirmó una asociación significativa entre los trastornos del sueño y el alto estrés académico. Para mejorar el bienestar académico se recomienda promover una higiene básica del sueño y apoyar estrategias individuales de gestión del estrés.

Palabras clave: calidad del sueño, estrés académico, internos de enfermería, PSQI, SISCO.

ABSTRACT

Academic stress levels and sleep quality are essential factors in every student's life. On the one hand, we have that sleep quality is the fullness of rest during the night, while academic stress is a response to academic requirements that if not handled correctly tend to be negative. In this context, if students have poor sleep quality and high academic stress levels, they can cause changes in their physical, mental and performance health. The purpose of this study was to describe the relationship that exists between the two variables: sleep quality and academic stress in nursing inmates who develop their internship at the IESS Los Ceibos General Hospital North in 2025. A quantitative, non-experimental, cross-cutting, deductive and correlational approach was adopted. The total number of inmates covered was 50 participants, where only 32 nurses signed the informed consent and were willing to participate in the research project. Data were collected through two instruments: the first so-called Pittsburgh Dream Quality Index (PSQI) and the second the SISCO Academic Stress Inventory. Inclusion criteria: nurses, aged 20-40 years, those who agreed to participate by signing informed consent. The most important finding was poor quality of sleep in nursing homes, with negative (bad-very bad) scores. In addition, more than 44 per cent of inmates reported a high level of academic stress. Spearman's correlation analysis confirmed a significant association between sleep disorders and high academic stress. To improve academic well-being, it is recommended to promote basic sleep hygiene and support individual stress management strategies.

Keywords: sleep quality, academic stress, nursing interns, PSQI, SISCO.

INTRODUCCIÓN

El sueño es un proceso fisiológico indispensable para un óptimo rendimiento físico, mental y social de la persona, puesto que tener un óptimo descanso es crucial para hacer frente a situaciones desafiantes, desempeñar actividades correctamente y mantenerse activos durante el día. Por lo que, una mala calidad de sueño puede alterar significativamente la salud física y mental, lo que podría provocar trastornos del sueño, afectando negativamente la salud y el funcionamiento correcto del interno de enfermería.

Por otro lado, tenemos que el estrés académico es una problemática que surge cuando las exigencias de aprendizaje sobrepasan los recursos individuales para enfrentarlas, lo que genera tensión emocional, ansiedad, fatiga mental y disminución del rendimiento. El estrés en definitiva no es negativo, ya que este nos incentiva a enfrentarnos a situaciones desconocidas y resulta motivador, el problema surge cuando se lo prolonga por tanto tiempo, afectando de manera integral la salud de la persona.

En el área de las ciencias de la salud, la calidad del sueño, en particular, es muy demandante ya que, se ve afectada por los cambios de turnos, extensas jornadas y el trabajo agotador. Es importante mencionar que, los internos de enfermería se están abriendo paso a un nuevo ámbito laboral donde se les suma la carga del desempeño académico, provocando un desequilibrio en la calidad de sueño y en los niveles de estrés.

En este contexto, es necesario aclarar como la calidad de sueño se ve afectada por los niveles de estrés académico que enfrentan los internos de enfermería en su internado como en su vida académica. De aquí nace la interrogante que orienta al estudio: ¿Qué relación existe entre los niveles de estrés académico y la calidad de sueño en internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos, durante el período 2025?

Es indispensable analizar esta problemática poco abordada, ya que un óptimo estado mental de los internos va a influir en su desarrollo profesional dado que, una buena salud mental influye directamente en una correcta atención al paciente y una buena práctica estudiantil obteniendo resultados positivos. Este estudio proporciona información valiosa sobre el impacto del sueño y el estrés durante períodos críticos del desarrollo profesional de los estudiantes, lo que le confiere una gran importancia académica y profesional.

CAPÍTULO I

1. EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La calidad del sueño y el nivel de estrés están fuertemente relacionados, por un lado, la calidad de sueño significa dormir adecuadamente durante la noche o cumplir las horas necesarias para tener un óptimo funcionamiento durante el día y poder desarrollar las actividades correctamente mientras que, el estrés es una respuesta a aquellas actividades que nos generan incertidumbre, temor o angustia, en este contexto expresado en el ámbito académico son las preocupaciones que existen en el ámbito estudiantil ya que, la etapa universitaria es muy exigente y distinta a los diferentes niveles de educación. Existen algunas literaturas que mencionan que el estrés también tiene un efecto positivo en la vida de las personas porque motiva a enfrentarse a aquellas actividades que resultan desconocidas.

A nivel internacional, la (Organización Mundial de la Salud, 2020) lanzó una guía ilustrada para saber sobrellevar los niveles de estrés y cómo hacerle frente a la adversidad ya que, en los últimos tiempos los niveles de estrés han ido en aumento, es por eso, que la OMS desarrolló esta guía dirigida a todas las personas que cursan por momentos estrés tanto como cuidadores, profesionales de la salud hasta las personas que escapan de la guerra. Esta guía resalta que la persona en cualquier momento puede enfrentar situaciones de estrés sin importar el lugar ni el tiempo.

(Cassaretto, Vilela, & Gamarra, 2021) realizó una investigación en 9 universidades de Perú, abarcando una población de 1801 estudiantes, donde el 57,7% son del sexo femenino y el 42,3% del sexo masculino, el rango de edad va de los 18 hasta los 54 años. Los resultados de esta investigación manifiesta que la mayoría de los participantes presentan un nivel medio-alto de estrés académico representando el 38,3% un nivel medio, el 7,1% nivel alto y el 10,4% nivel bajo. Además, se constató que los principales factores estresores son las evaluaciones, sobrecarga académica y el tiempo limitado para realizar los trabajos. Se pudo determinar mediante este estudio que el estrés académico es un problema latente en los estudiantes universitarios por lo que es importante seguir profundizando este fenómeno.

Por otro lado, un estudio realizado a estudiantes de enfermería en Perú por (Sánchez, 2020) afirma que, en la actualidad, muchos estudiantes universitarios suelen sacrificar su tiempo libre o sus horas de descanso para dedicarse al estudio; si bien es cierto, este hábito

es común, a menudo se realiza sin considerar las consecuencias negativas para la salud. Además, el estrés de la vida universitaria, las responsabilidades laborales y el entorno familiar inciden directamente en el desarrollo de trastornos del sueño, dicho de otro modo, estas circunstancias contribuyen al desarrollo de diversos trastornos del sueño, por lo tanto, es importante abordar esta problemática con mayor profundidad.

Además, (Gutiérrez, Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina, 2023) menciona en su narrativa un estudio realizado en Irak por Abdulah y Piro donde manifiesta que el sector salud se ve gravemente comprometido por grandes sobrecargas de estrés y este se ve reflejado por diferentes sintomatologías en los estudiantes de medicina como:

Frecuencia de desórdenes del sueño, como insomnio, apnea del sueño, piernas inquietas, desorden del ritmo normal del sueño, sonambulismo o pesadillas en poco más de 50% de estudiantes de medicina; 65% tuvieron sentimientos de tristeza y depresión, 76% refirieron tener que esforzarse para mantenerse alertas y 85% refirieron que les gustaría tener más energía durante el día. (p. 35)

A nivel nacional, (Cabanillas, 2022) menciona en su literatura un estudio realizado en Ecuador por Arguello et. al, 2019 donde se analizó la calidad de sueño en 500 estudiantes universitarios que pertenecen a la Universidad Estatal de Milagro y a la Universidad Agraria del Ecuador, constatando en sus resultados que el 93,5% de la población estudiantil tienen niveles de estrés latentes relacionado con la sobrecarga académica; concluyendo así, la existencia de una gran relación del estrés con la calidad de sueño “correlación positiva”.

(Oña, 2022) realizó un estudio en Quito, Ecuador, donde utilizó un enfoque cuantitativo y correlacional para analizar el estrés académico y la calidad del sueño en estudiantes de medicina, obteniendo así resultados donde mostraron que el 69,6 % de los estudiantes de enfermería experimentaron estrés académico moderado y el 87 % reportó privación del sueño. El autor mediante la correlación concluyó que no hubo una asociación estadística significativa entre las dos variables ($p > 0,05$).

(Toctaguano & Eugenio, 2023) realizaron un estudio de alcance descriptivo y correlacional, de corte no experimental en la Unidad Educativa de la ciudad de Latacunga durante el periodo escolar de 2022 para determinar la relación entre los niveles de estrés escolares y la calidad de sueño en estudiantes de bachillerato, dónde se utilizó 190 estudiantes

de bachillerato del rango de edad de 16 a 18 años de edad, donde se les aplicó dos cuestionario validados internacionalmente: el primero llamado índice de calidad de sueño de Pittsburg y el segundo denominado inventario SISCO-21 de estrés académico. Se pudo determinar que el 65.3% presenta una mala calidad de sueño a diferencia del 34.7% buena calidad de sueño, además se obtuvo que el 24.2% presenta estrés académico leve, 35.3% moderado y el 40.5% severo, por medio de la correlación de spearman se determinó una correlación leve.

A nivel local, se pudo constatar que no existen investigaciones acerca de esta problemática, por lo que resulta imprescindible analizar la relación que hay entre la calidad de sueño y el nivel de estrés académico en los internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos, en la provincia de Guayaquil durante el período 2025 para desarrollar estrategias preventivas que mejoren el manejo del estrés y la calidad de sueño.

1.2. Formulación de problema

¿Qué relación existe entre los niveles de estrés académico y la calidad de sueño en internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos, durante el período 2025?

2. OBJETIVOS

2.1. Objetivo general

Describir la relación entre la calidad de sueño y los niveles de estrés académico en internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos durante el período 2025.

2.2. Objetivos específicos

- Determinar la calidad del sueño en internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos.
- Identificar los niveles de estrés académico en internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos.
- Comparar el grado de relación entre la calidad de sueño y el nivel de estrés académico en internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos.

3. JUSTIFICACIÓN

Para todas las profesiones la etapa universitaria es muy exigente y estresante, sin excepción los internos de enfermería que, durante el internado rotativo como parte de la formación profesional de enfermería, se enfrentan al estrés clínico, académico y psicológico significativo. Esta etapa requiere un alto nivel de compromiso, responsabilidad y adaptación a largos turnos nocturnos, horarios académicos y laborales que pueden afectar directamente la calidad del sueño, la salud mental y física de los estudiantes de enfermería.

Distintos estudios han demostrado que los trastornos del sueño no solamente afectan la salud en general, sino que también se asocian con niveles elevados de estrés, especialmente en entornos donde hay mucha exigencia por parte de las personas como el entorno académico, el hospitalario y el laboral. De estos tres, el estrés que más influye en el estudiante es el académico, por eso importante saber gestionar este estrés porque puede repercutir negativamente en diversos aspectos importantes de la práctica de enfermería, como la competencia clínica, la atención, la toma de decisiones, la concentración y la relación entre el profesional de enfermería y el paciente.

Si bien es cierto, existe diferentes estudios a nivel nacional como internacional que miden la calidad del sueño del personal de enfermería con los niveles de estrés académico. A nivel local, se puede determinar que existe poca o nula evidencia científica que investiguen y analicen estas dos variables en internos de enfermería, especialmente del Hospital General Norte del IESS Los Ceibos. Esta falta de datos dificulta el desarrollo de estrategias preventivas para promover el autocuidado, la higiene del sueño y el manejo del estrés en esta población que resulta vulnerable.

Por lo tanto, este estudio radica en generar evidencia científica que contribuya a la comprensión de esta problemática desde el rol enfermero, siendo estos hallazgos la base para el desarrollo de medidas preventivas que mejoren la salud psicosocial de los internos, influyendo positivamente en la calidad de la atención médica y la seguridad del paciente. Esta investigación va alineada con la salud y la prevención de enfermedades, contribuyendo a la mejora continua de la formación profesional y de la protección de la salud en entornos académicos y clínicos.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO

2.1. Fundamentación referencial

A nivel internacional, la (Organización Mundial de la Salud, 2023) define al estrés como un estado de preocupación o tensión provocado por una situación complicada o difícil. Todas las personas experimentamos un cierto nivel de estrés, siendo una reacción natural ante situaciones desconocidas, amenazas o diferentes estímulos. Lo que determina su impacto en nuestras vidas es la forma en como reaccionamos ante estos niveles de estrés.

Un estudio realizado por (Lope, 2024) a 105 estudiantes de la carrera de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal, determinó que el 79% de los encuestados pertenecen al sexo femenino y el 21% al sexo masculino, la mayoría de edades oscilan entre 21 y 26 años (51,4%), dentro del estudio se constató que los estudiantes de enfermería no tienen un estilo de vida saludable con respecto al manejo del estrés (66,7%), sumado a esto se observa que los estudiantes presentan estrés moderado 67,6%, seguido de un estrés severo 26,7% y solo 5,7% de estrés leve.

(Torres & Ayala, 2022) desarrolló un estudio en 270 estudiantes de un colegio resindentado en Perú menciona que la relación entre los niveles estrés académicos frente a la calidad de vida escolar es negativa y significativamente moderada, el autor menciona que si unos de los dos factores aumentan por lo general, el otro decrece, es decir, si los niveles de estrés crecen, el bienestar físico reduce. A los diferentes estudiantes se aplicó el instrumento SISCO, donde el 37% se estresa por la personalidad del docente, 34% nunca tienes problemas para conciliar el sueño, 31% 30% tiene estrés cuando interviene en clases, entre otros.

Un estudio realizado por (Zapata et al., 2024) a 902 estudiantes universitarios donde el 49,11% eran Colombianos y el 50,11% Mexicanos, muestra que el 70% de estudiantes colombiano y el 61,73% de estudiantes mexicanos presentan problemas de sueño, siendo el 62,23% y el 48,23% manifestando síntomas de estrés moderado o intenso. Se pudo determinar en este estudio que ambos grupos con frecuencia presentan una mala calidad de sueño por los niveles de estrés académico lo cual afecta en gran medida el rendimiento académico y su salud, estos factores están determinados según el país, género, enfermedades, programas académico relacionados con la salud, entre otros.

A nivel nacional, (Moreta, 2020) desarrolló un estudio a 803 universitarios en la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, constituido por un 74% de estudiantes del sexo femenino, el 93% son solteros, el 90% no tienen hijos, 88% no realizan ninguna actividad más que el estudio y el rango de edad promedio es de 29, 79 años. En este estudio se pudo observar que los principales factores estresantes es la sobrecarga de tareas 28%, falta de tiempo 22%, presentación de un examen 15%.

(Morales, 2024) desarrolló una investigación en 55 estudiantes universitarios que residen en la ciudad de Quito para analizar la relación del estrés académico sobre el burnout académico. El 61,8% pertenece al género femenino y el 36,4% al género masculino, siendo el 67,3% de universidad pública y el 32,7% de universidad privada. En este estudio, mediante las preguntas aplicadas, se pudo obtener que el 23,6% de estudiantes refiere que “bastantes veces” manifiesta sentirse cansado físicamente al final de un día en la universidad, el 25,5% de estudiantes manifiesta “bastantes veces” sentirse exhaustos de tanto estudiar reportando niveles moderados de estrés.

(Rivadeneira, 2025) presentó un estudio de 113 estudiantes de tercero de bachillerato de la ciudad de Quito. Se encontró una relación negativa débil entre las dos variables estudiadas ($r=0.18$; $p<0.05$). El estrés se presenta en niveles altos, afectando de manera significativa tanto el ámbito emocional, fisiológico y conductual. En contraste, la resiliencia se observó en un nivel muy bajo, y solo el factor de perseverancia mostró una relación negativa con el estrés académico ($r=-0.23$; $p<0.05$). Por lo tanto, se puede concluir que a medida que aumenta el estrés académico, los factores relacionados con la resiliencia tienden a disminuir.

A nivel local, el autor (Zuñiga et al., 2021) ejecutó un estudio a 211 estudiantes de medicina de la ciudad de Guayaquil donde el 62,1% eran mujeres y el 37,9% eran hombres, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson r^2 para determinar la relación entre la mala calidad de sueño y la calidad de vida, obteniendo -0.33 ($p: <0.01$) en ambas variables, siendo una correlación inversa. Lo que determinó que tener un sueño deficiente puede disminuir la calidad de vida.

(Soriano, Holguín, Muñoz, & Mendoza, 2025) realizó un estudio en estudiantes de enfermería de una Universidad de Guayaquil donde el 53% pertenecen al género femenino con un rango de edad de 20 a 25 años representando el 47%, residencia urbana (79%), se

constató que el 58% de los participantes son solteros y el 51% de participantes trabajaba en turnos rotativos (mañana-noche). Con base a estos datos estadísticos se pudo identificar que los estudiantes tienen un descanso deficiente, logrando dormir menos de 8 horas al día representando el 61%, además el 31% al momento de irse acortar se sienten molestos o irritables, producto de los turnos o situaciones externas, encontrándose al insomnio (31%) como trastorno principal del sueño.

(Sinchi, Salazar, & Morocho, 2024) realizó un estudio a 100 estudiantes de la facultad médica de la Universidad de Guayaquil donde el 59,2% pertenece a la facultad de enfermería y el 40,8% a la carrera de medicina, su distribución de acuerdo con el género fue de 57,1% del sexo femenino y el 42,9% del sexo masculino. En este estudio se pudo determinar que el 100% de los estudiantes manifiesta haber presentado situaciones de estrés académico en su vida académica.

2.2. Fundamentación teórica

Calidad de Sueño

(Mery, Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, 2024) menciona en su literatura que la calidad de sueño se refiere al tiempo que una persona necesita descansar por lo que, dormir lo suficiente es importante para garantizar el descanso, recargar energías y promover un funcionamiento corporal adecuado dando como resultado un funcionamiento óptimo durante el día. Por otro lado, el bienestar psicológico se relaciona con la forma en que una persona evalúa su vida, sus emociones y su estado mental como la satisfacción consigo mismo y con sus experiencias. Estos dos aspectos están interrelacionados, ya que un descanso adecuado influye en la estabilidad emocional y una perspectiva positiva de la vida.

(Mery & Gavilanes, Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios, 2023) manifiesta en su literatura que el sueño es una función fisiológica vital que se alterna cíclica y naturalmente con los estados de vigilia siendo esencial para la recuperación mental y física tras las actividades diarias, es por eso, que dormir bien contribuye a la recuperación física, el equilibrio emocional y una mejor función cognitiva. De hecho, la calidad del sueño depende de si descansas lo suficiente, te mantienes despierto y activo sin un descanso suficiente, porque el deterioro de esta puede provocar repercusiones negativas en el bienestar general del ser humano.

(Armas & Saltos, 2024) declara que cuando se habla de la calidad del sueño, nos referimos a cómo cada uno percibe su satisfacción con el descanso, abarcando tanto aspectos cuantitativos, como la duración del sueño, el tiempo que tardamos en dormirnos y nuestros horarios de descanso, como también aspectos cualitativos, que incluyen la profundidad y la relajación que experimentamos mientras dormimos. Sin embargo, los criterios son muy inexactos para poder definir plenamente la calidad del sueño, puesto que esto puede variar de una persona a otra.

(Fabbri, y otros, 2021) sustenta que la calidad del sueño es un aspecto clínicamente importante dado que en el mundo existe cada vez más personas se quejan de no descansar lo suficiente y reconocen que esto afecta negativamente su rendimiento diurno porque descansar no se trata solo de dormir; se trata más bien de recargar energía y lograr un descanso óptimo durante la noche. Además, la falta de sueño no es un problema aislado, puede ser una señal de alerta de diversos trastornos del sueño y problemas de salud graves a largo plazo.

(Orosco & Palacios, 2024) señala que los adolescentes necesitan dormir un promedio de 8 a 10 horas cada noche, por ende, este sueño ayuda a que sus cuerpos y cerebros se recuperen adecuadamente durante un período de diversos cambios. El sueño es crucial durante este período, cuando los cambios hormonales y el desarrollo cerebral son significativos; es decir, el descanso adecuado contribuye al crecimiento físico, el equilibrio emocional y el desarrollo cognitivo propios de esta edad.

Por lo general, diversos autores e investigaciones recomiendan dormir entre 8 a 10 horas para un desempeño óptimo, pero en la adultez este número varía entre 6 y 8 horas de descanso, mientras que, en la etapa del adulto mayor se dice que a menudo se pierde las horas de sueño recomendables, llegando entre menos de 6 horas debido a que presentan un sueño más ligero y fragmentado por los cambios fisiológicos de esta etapa.

Insomnio

(National Heart, Lung, and Blood Institute, 2022) señala que el insomnio es un problema frecuente por la falta de un buen descanso. Cabe resaltar que esta problemática aparece cuando no mantenemos una buena calidad de sueño, resultando en diferentes trastornos como problemas para conciliar el sueño o para mantenerse dormido, incluso esto ocurre cuando el entorno y el tiempo son óptimos para un buen descanso. Un aspecto negativo de la falta de sueño es cuando se refleja este cansancio durante el día provocando

somnolencia, interfiriendo en las actividades diarias de la persona. Se puede clasificar en dos tipos de insomnio: el agudo y el crónico, el primero se presenta en un periodo corto de tiempo (días o semanas) causados mayormente por factores estresantes mientras que el segundo es aquel que puede durar (semanas o meses), siendo idiopático.

Ritmo circadiano y el ciclo sueño – vigilia

(Acuña & Allende, 2020) menciona en su literatura una síntesis extraída de Tamara, 2018, donde refiere que la cronobiología, se considera el día una unidad de frecuencia, lo que permite clasificar los ritmos circadianos en tres etapas importantes: En primer lugar tenemos el ritmo infradiano, siendo aquel que dura más de 24 horas; en segundo lugar tenemos al ritmo circadiano, teniendo una duración de 24 horas, y por último, el ritmo ultradiano que es aquel que dura menos de 24 horas.

Además, (Acuña & Allende, 2020) sostiene que el ritmo circadiano opera en un ciclo de 24 horas, con frecuencia es llamado "reloj biológico", encontrándose en el Sistema Nervioso Central (SNC). Los núcleos supraquiasmáticos del hipotálamo desempeñan un papel importante en este proceso, ya que son los encargados de regular el ritmo circadiano y afectan los ciclos de sueño REM y NO-REM. Un aspecto importante que influye en los ciclos de sueño y vigilia es la edad ya que este factor puede aumentar o disminuir. Gracias a la luz del día, podemos realizar diversas actividades, mientras que la noche suele reservarse para el descanso. Además, se ha descubierto que el gen DEC2 tiene un impacto en la duración del sueño; una mutación en este gen puede hacer que una persona duerma hasta dos horas menos de lo habitual.

No obstante, (Acuña & Allende, 2020) señala que el ritmo circadiano es el ciclo de sueño y vigilia, está compuesto por tres procesos clave: Proceso homeostático que se encarga de regular las horas que pasamos despiertos o durmiendo, asegurando que no haya un exceso en ninguna de las dos fases; otro proceso es el circadiano donde se establece que el ciclo de sueño-vigilia dure 24 horas, y por último, el proceso ultradiano lo provoca que, mientras dormimos, experimentemos diferentes estados, como el sueño REM y el sueño No-REM.

Estrés

(Espinoza et al., 2020) define al estrés como una reacción que se activa cuando una persona percibe una situación o evento como amenazante o abrumador, lo que puede afectar su estabilidad emocional. Por lo general, los factores que provocan el estrés están

relacionados con cambios que requieren un esfuerzo extra por parte del individuo, lo que puede poner en riesgo su bienestar en áreas físicas, psicológicas y conductuales. Además, afirma que al estar tanto tiempo expuesto al estrés puede provocar diferentes enfermedades dando resultado un bajo rendimiento en el ámbito escolar y laboral, esta problemática va más allá de la persona abarcando las relaciones interpersonales, dando como resultado consecuencias que afectan de manera integral al ser humano como el cuerpo, mente y emociones.

Tipos de estrés

Estrés académico

(Zambrano & Tomalá, 2022) definen el estrés académico como la reacción del estudiante ante las exigencias del sistema educativo, esto puede entenderse como un estado que surge cuando los estudiantes perciben negativamente las exigencias de su entorno académico, es decir, los estudiantes se enfrentan diariamente a numerosos retos de aprendizaje, como una carga excesiva de trabajo, tareas, trabajos escritos e informes, todo lo cual contribuye al estrés y como consecuencia, pueden surgir diversos problemas, como fatiga física, ansiedad, insomnio, bajo rendimiento académico e incluso, en algunos casos, abandono escolar.

(Cruz, Ortigoza, & Canova, 2024) manifiestan que en el ámbito educativo, los estudiantes de educación superior, sobre todo aquellos que se especializan en ciencias de la salud, deben adquirir un conjunto fundamental de conocimientos, habilidades y actitudes para desempeñarse adecuadamente en su profesión. Esto presenta desafíos importantes que pueden llevar al desarrollo de estrés académico. Este tipo de estrés es especialmente notable entre los estudiantes de disciplinas de salud, especialmente en la carrera de Enfermería, debido a su frecuente exposición a situaciones difíciles, como el sufrimiento y la muerte de los pacientes. Esta realidad se ha vinculado a serias consecuencias para la salud del estudiante y su proceso de aprendizaje.

(Cruz, Ortigoza, & Canova, 2024) señala que la sobrecarga de actividades escolares puede provocar diversos efectos negativos en los estudiantes como cambios a nivel mental, físico, comportamental y emocional, provocados por el mismo estrés. Los autores mencionan que existen diversas estrategias para saber sobrellevar el estrés y disminuir el impacto de esta problemática.

(Soto, Franco, López, Medina, & Flores, 2021) manifiesta que, en los últimos semestres, se ha vuelto bastante claro que los niveles de estrés entre los estudiantes cambian en comparación con semestres anteriores. Además, la ansiedad que aparece al acercarse al final de la carrera, sumada a la presión que ejercen los profesores para que los estudiantes mantengan un rendimiento más alto en clase debido a la dificultad del semestre, agrava esta situación.

Estrés laboral

El estrés laboral es el que se genera por causas relacionadas al trabajo, tareas, presiones, etc. Generalmente es una consecuencia del desequilibrio entre la exigencia laboral y la capacidad de recursos disponibles para poder ejecutar una tarea de manera correcta. Sin embargo, en ocasiones también puede originarse por factores completamente ajenos al trabajador. Los síntomas pueden ir desde un ligero mal humor hasta graves depresiones, y casi siempre suelen ir acompañadas de un cierto agotamiento y debilidad física. (Ortiz, 2020, pág. 2)

Estrés laboral episódico: Es un episodio breve y esporádico, generalmente con un causante claro que cuando desaparece, desaparece el estrés. Por ejemplo, la cercanía de la entrega de un proyecto importante, durante un proceso para un ascenso, etc. Sus efectos suelen ser moderados y una vez superada la situación los efectos desaparecen. (Ortiz, 2020, pág. 3)

Estrés laboral crónico: Este estrés es peligroso porque afecta a la persona durante mucho tiempo y este se va acumulando. Se produce a causa de una exposición prolongada a distintos factores que tienen lugar en el entorno laboral y que generan estrés en situaciones como un mal ambiente de trabajo, la inestabilidad laboral, etc. Al tratarse de una situación prolongada en el tiempo sus consecuencias tanto a nivel físico como mental pueden ser graves a medio y a largo plazo. (Ortiz, 2020, pág. 3)

Estrés positivo: Se considera con este nombre a ese ligero nivel de estrés que generan situaciones como un reto laboral. Por ejemplo, en el inicio de un proyecto en la que la persona se mantiene especialmente en alerta. El límite en afrontar esta situación como un momento positivo y de crecimiento o dejarse sobrepasar depende de distintos factores. Encontrar la motivación para incrementar sus propias capacidades ayudará que este siga siendo un estrés positivo. (Ortiz, 2020, pág. 4)

Estrés negativo: Este estrés puede llegar a ser muy negativo porque no termina al terminar el horario de trabajo, ya que este se carga durante todo el día afectando la vida personal del empleado. El estrés laboral negativo afecta emocionalmente y puede ser muy dañino y complejo, y es el que tiene lugar cuando hay mala relación con un compañero superior y discusiones continuas. Este puede llegar a afectar al individuo de tal manera que incluso en periodos vacacionales o de descanso se sufre. (Ortiz, 2020, pág. 4)

Principales signos del estrés

La (Organización Mundial de la Salud, 2023) menciona que una persona que presenta estrés es difícil que se mantenga concentrada y relajada, provocando sensaciones irritables o ansiosas. Esta problemática no solo abarca a temas psicológicos sino también a problemas físicos como cefalea, dispepsia, alteraciones del sueño y del apetito (comer más o menos de la cuenta). Cuando el estrés es crónico, puede agravar problemas de salud como la ansiedad y depresión, dando lugar a un aumento de sustancias como tabaco, bebidas alcohólicas, entre otras sustancias.

(National Geographic, 2022) afirma que, el cuerpo cuando está bajo situaciones estresantes activa un sistema de respuesta conocido como lucha o huida donde el cuerpo cambia sus recursos para luchar con la amenaza presente, en este periodo los músculos tienden a contraerse como una forma de protegerse y evitar lesiones o molestias. Si esta tensión perdura durante mucho tiempo, puede provocar síntomas como cefalea, migrañas, lumbalgia, dolores en extremidades superiores como brazos y manos.

Estrés y sistema respiratorio

El estrés y las emociones fuertes pueden desencadenar una variedad de síntomas respiratorios, como dificultad para respirar y respiración rápida, ya que la activación del sistema de lucha o huida hace que las vías respiratorias entre la nariz y los pulmones se contraigan. La aparición del estrés de manera repentina se lo denomina estrés agudo, lo que provoca una reacción emocional muy fuerte, causando ataques de asma o ventilaciones respiratorias muy aceleradas (hiperventilación) dando como resultados ataques de pánico. (National Geographic, 2022)

Estrés y sistema cardiovascular

(National Geographic, 2022) manifiesta que el estrés tiene un gran impacto en el sistema cardiovascular de la persona provocando patologías como taquicardias, hipertensión arterial y contracciones en el músculo cardíaco llegando a causar y agravar diferentes enfermedades como el Infarto agudo de miocardio (IAM), accidente cerebrovascular (ACV), entre otras.

Estrés, ansiedad y depresión

Cuando la persona está sometida a un estrés constante o crónico, tiene grandes posibilidades de desarrollar diferentes anomalías físicas, comorbilidades y trastornos psicológicos como la ansiedad y depresión. (Basantes, Villavicencia, & Alvear, 2021) manifiesta que la persona que presenta ansiedad se proyecta más hacia el futuro a diferencia de una persona con depresión que esta se queda estancada en el pasado. Este último se caracteriza por presentar episodios de tristeza, falta de ánimo, desinterés, entre otras.

(Trunce, Villarroel, Arntz, Muñoz, & Werner, 2020) refiere que el estrés, la depresión y la ansiedad son más comunes entre los estudiantes de carreras de salud en comparación con otras áreas de estudio. Es importante destacar que los estudiantes universitarios de primer año son quienes reportan con mayor frecuencia estos desafíos emocionales provocados por el estrés.

Clasificación del estrés

Estrés agudo

(Acuña & Allende, 2020) sustenta que el estrés que más se presenta en mayor proporción, es el estrés agudo, que nace a partir de las presiones y exigencias de la vida cotidiana. Este tipo de estrés suele aparecer muy a menudo y su manejo efectivo suele ser relativamente fácil y manejable; a pequeñas dosis puede ser motivador y estimulante. Sin embargo, se vuelve muy agotador cuando se acumula en grandes cantidades o en tiempos muy prolongados volviéndose crónico, siendo este un problema grave.

Estrés crónico

El estrés crónico es aquel que ha prolongado durante mucho tiempo por las sobrecargas de estrés, manteniendo al organismo en una constante desgaste psicológico, mental y físico. Este tipo de estrés provoca problemas de salud grave que

comprometen a la persona e impide que esta se desarrolle correctamente en sus actividades diarias.

Principales causas del estrés

(Organización Mundial de la Salud, 2020) manifiesta que las principales causas que aborda el estrés son las dificultades o problemas personales como mala comunicación con la familia, conflictos-discusiones, soledad, ingresos bajos, siendo estos los que impactan significativamente en la vida de las personas, en segundo lugar son aquellos problemas relacionados al trabajo como ambiente tóxico, sobrecarga de trabajo, inseguridad laboral, y por último encontramos aquellos que abarcan a la comunidad como violencia, saneamiento, falta de oportunidades, enfermedades y nivel socioeconómico.

Tipos de afrontamiento

Afrontamiento emocional

El afrontamiento emocional se refiere a expresar las emociones y sentimientos para reducir el estrés, si bien es cierto, el afrontamiento emocional no va a resolver aquellos problemas, pero puede ayudar a aliviar esa carga emocional que causa situaciones estresantes. Existen estrategias para poder disminuir esa sobrecarga de estrés como hablar sobre los sentimientos, buscar apoyo emocional, llorar o participar en actividades que aporten calma y felicidad.

Afrontamiento disfuncional

El afrontamiento disfuncional se refiere a respuestas inapropiadas al momento de manejar el estrés, resultando más perjudiciales que beneficiosas. Estas estrategias pueden tener diversas formas como la negación persistente, comportamientos agresivos, autocrítica excesiva consigo mismo, todo estos factores puede conducir al consumo de sustancias para evadir el estrés o la postergación de la búsqueda de soluciones reales para aliviar el estrés.

Afrontamiento evitativo

Este tipo afrontamiento consiste en escapar o huir de situaciones estresantes en lugar de aprender a afrontarlas directamente, es decir, las personas intentan evitar el conflicto distrayéndose o desviando su atención hacia otras cosas menos a resolver el problema principal, si bien, esto al principio puede proporcionar alivio temporal, pero en última instancia solo prolonga el problema y no aborda la causa raíz haciendo que el problema se vuelva más grande. Dentro de estos ejemplos de afrontamiento evitativo tenemos la

procrastinación, dormir en exceso, aislamiento social, trabajo compulsivo y otras actividades diseñadas orientadas a la distracción.

Control del estrés

La (Organización Mundial de la Salud, 2020) publicó un manual que se titula en tiempos de estrés, haz lo que importa, que describe diversas medidas que podemos tomar para controlar los niveles de estrés como mantener un estilo de vida regular, planificación de actividades, todas estas actividades resultan beneficiosas porque nos da mayor control sobre nuestra vida y ayuda a mejorar la eficiencia. Otro punto que destaca la OMS es la importancia de dormir lo suficiente ya que dormir es fundamental para la salud física y mental porque al tener un descanso adecuado ayuda al cuerpo a recuperarse, relajarse, rejuvenecer y afrontar los efectos del estrés, para lograr esto es indispensable asegurarse de un ambiente tranquilo, cómodo y desconectarse de dispositivos electrónicos que puedan afectar el sueño. Siguiendo con la narrativa de la OMS manifiesta que cultivar las relaciones con familiares y amigos alivia las preocupaciones generando sentimientos de confianza y una buena comunicación, además tener una dieta equilibrada es un aspecto importante ya que todo lo que comes y bebes puede beneficiar o afectar tu salud por eso, es recomendable seguir una dieta equilibrada y complementarla con ejercicios, este último resulta necesario para reducir sobrecargas de estrés y mejorar tu estado físico-mental.

Calidad de sueño y estrés académico

En general, existe muy poca bibliografía que relacione la calidad del sueño con el estrés académico como variables o como tema en general. Algunos estudios muestran diferentes resultados como correlaciones positivas en ambas variables, lo que significa que, a mayor estrés académico peor es la calidad del sueño; o correlaciones negativas, es decir que no existe una relación directa en ambas variables, lo que indica que la calidad del sueño no se ve afectada por el estrés académico.

(Guevara & Garcia, 2023) señala que el estrés tiene un impacto significativo en la calidad del sueño, afectando en mayor proporción a los trabajadores de la salud y los que trabajan por turnos, quienes suelen tener periodos de descanso más cortos y una menor calidad de sueño, también se deben considerar otros factores de riesgo, como las enfermedades respiratorias y la falta de apoyo emocional familiar.

Internos de enfermería

(Restrepo, Amador, & Castañeda, 2020) menciona que el paso a la vida universitaria significa que los estudiantes deben esforzarse por adaptarse a un nuevo rol, así como a las normas, responsabilidades y exigencias académicas en un entorno más competitivo. Los universitarios se enfrentan a situaciones que pueden generar estrés, como la gestión de horarios, la preparación para exámenes, la espera de resultados y la incertidumbre sobre su futuro profesional. Además, dependiendo de sus expectativas académicas o de sus condiciones psicológicas, económicas y sociales, es más probable que experimenten niveles elevados de estrés.

En muchas ocasiones, los estudiantes universitarios suelen sufrir trastornos del sueño y tienden a recurrir a la medicación para relajarse, impidiendo que el cerebro reconozca cuándo necesita un descanso adecuado, esta acción no es recomendada ya que es peligrosa para la salud; cualquier medicación sin prescripción médica puede resultar mortal y tener efectos negativos como adicciones.

Los internos de enfermería se someten a grandes cargas académica como laborales, por lo que tienden a presentar desequilibrios en la calidad de sueño como un alto nivel de estrés académico por menor disponibilidad de tiempo, horarios ajustados, mayor sobrecarga de tareas, entre otros factores. Por este motivo, resulta imprescindible analizar estas variables en internos de enfermería que cursan su internado rotativo en el Hospital General del Norte de Guayaquil IESS Los Ceibos.

2.3. Fundamentación legal

Constitución de la República del Ecuador (2008)

La (Constitución de la República del Ecuador, 2008) en el segundo capítulo del artículo 32 señala lo siguiente: La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir.

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se

regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional. (p. 18-19)

Dentro de la sección octava del trabajo y seguridad social en el artículo 33 menciona lo siguiente:

El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado. (Constitución de la República del Ecuador, 2008, pág. 19)

La (Constitución de la República del Ecuador, 2008) señala en el capítulo sexto de los derechos de libertad, artículo 66 ítem número 2 declara lo siguiente “el derecho a una vida digna, que asegure la salud, alimentación y nutrición, agua potable, vivienda, saneamiento ambiental, educación, trabajo, empleo, descanso y ocio, cultura física, vestido, seguridad y otros servicios sociales necesarios” (p. 32).

Ley Orgánica de la Salud (2006)

En el libro I de las acciones de salud, título I, capítulo I de disposiciones comunes del artículo 10 declara que:

Los programas de estudio de establecimientos de educación pública, privada, municipales y fiscomicionales, en todos sus niveles y modalidades, incluirán contenidos que fomenten el conocimiento de los deberes y derechos en salud, hábitos y estilos de vida saludables, promuevan el auto cuidado, la igualdad de género, la corresponsabilidad personal, familiar y comunitaria para proteger la salud y el ambiente, y desestimen y prevengan conductas nocivas. La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con el Ministerio de Educación y Cultura, vigilará que los establecimientos educativos públicos, privados, municipales y fiscomisionales, así como su personal, garanticen el cuidado, protección, salud mental y física de sus educandos. (Asamblea Nacional del Ecuador, 2006, pág. 6)

En el libro I de las acciones de salud, título I, capítulo I de disposiciones comunes del artículo 10 declara que Quienes forman parte del Sistema Nacional de Salud, implementarán planes y programas de salud mental, en base en la atención holística, apoyando

principalmente a los grupos vulnerables, con un enfoque familiar y comunitario, promoviendo la integración social de las personas con enfermedad mental (Asamblea Nacional del Ecuador, 2006, pág. 6).

Norma Técnica del Internado Rotativo (2016)

El (Ministerio de Salud Pública, 2016) dentro del capítulo I normas generales, artículo 3, se establece lo siguiente:

a) Internado Rotativo: Es un programa del área de integración docente asistencial de las instituciones del sistema de educación superior, que tiene como objetivo aplicar y profundizar los conocimientos, habilidades y destrezas, proporcionados a las y los estudiantes en los diez niveles anteriores de la carrera. Para el cumplimiento de su objetivo, el Programa de Internado Rotativo se efectuará en el último nivel de las carreras de ciencias de la salud, que tiene la duración de un año calendario. Se iniciará y terminará en las fechas fijadas en la programación de la Autoridad Sanitaria Nacional y se desarrollará con la modalidad de pasantías obligatorias, bajo el régimen de internado, en establecimientos de salud de la Red Pública Integral de Salud y Red Privada Complementaria. (Ministerio de Salud Pública, 2016, pág. 2)

b) Interno Rotativo: estudiante del área de salud (medicina, enfermería, obstetricia, nutrición) que se encuentra en el último año de la carrera universitaria y que realiza labores asistenciales-docentes en los establecimientos de salud, asignados según la planificación de la Autoridad Sanitaria Nacional en coordinación con la Red Pública Integral de Salud y Red Privada Complementaria, de conformidad con el requerimiento de las Instituciones de Educación Superior. La o el interno rotativo no perderá su condición de estudiante durante la realización del Internado Rotativo. (Ministerio de Salud Pública, 2016, pág. 2)

Dentro del capítulo II de las condiciones del internado rotativo establece lo siguiente: De la duración del Internado Rotativo. Para la carrera de medicina, enfermería obstetricia y nutrición, el Internado Rotativo tendrá una duración de doce (12) meses continuos, el tiempo será definido en base a la planificación de formación superior que le corresponda a cada carrera, por la institución del sistema de educación superior. (Ministerio de Salud Pública, 2016, pág. 3)

2.3.1 Fundamentación de enfermería

Modelo de adaptación de Callista Roy

Este modelo está enfocado en que las personas son una fuente de recepción de estímulos externos y su respuesta a esto es la adaptación. Se divide en dos: la primera es la adaptativa y la ineficaz, la primera hace alusión cuando la persona es capaz de lograr y cumplir el objetivo de adaptación en el entorno mientras que la segunda se refiere cuando la persona no es capaz de lograr con los objetivos de adaptación.

El modelo de Callista Roy es una teoría de sistema con un análisis significativo de las interacciones, el cual contiene cinco elementos esenciales: Paciente: persona que recibe los cuidados enfermeros, meta de la enfermería, salud, entorno, dirección de las actividades enfermeras (que facilitan la adaptación). Todos los elementos están relacionados entre sí. (Vite & Delvalle, 2023, pág. 31)

Este modelo de Callista Roy presenta adicionalmente cuatro modos de adaptación, entre ellos tenemos: Función fisiológica: Implica las necesidades básicas del organismo y las formas de adaptación; autoconcepto: Se refiere a las creencias y los sentimientos acerca de uno mismo; función de Rol: Implica conductas de razón de la posición de la persona en la sociedad; depende de cómo una persona interactúa con otras en una situación concreta; interdependencia: Implica la relación de la persona con sus allegados y los sistemas de apoyo. (Vite & Delvalle, 2023, pág. 33)

Los internos de enfermería están sometidos a grandes sobrecargas de estrés donde estos deben adaptarse a los diferentes factores externos e internos que suceden, es por este motivo que resulta imprescindible asociarlo con el modelo de Callista Roy que señala que los seres humanos son sistemas abiertos que reaccionan y se adaptan a los estímulos de su entorno tanto internos como externos. En el ámbito de la enfermería, el estrés académico actúa como un estímulo externo que, si no se maneja de manera adecuada, puede afectar los mecanismos de adaptación y resultar en una disminución de la calidad del sueño. Desde este punto, la enfermería tiene la responsabilidad de ofrecer estrategias de afrontamiento y adaptación que ayuden a los estudiantes a mantener su equilibrio físico y emocional.

Modelo de sistemas de Betty Neuman (NSM)

El NSM integra cuatro metaparadigmas de enfermería: humanos, entorno, salud y enfermería. Se evalúa a los pacientes en función de variables fisiológicas,

psicológicas, socioculturales, espirituales y de desarrollo, que se consideran interconectadas. También se evalúan los entornos internos, externos y creados por el paciente en función de sus efectos en la recuperación del paciente. Estos factores ambientales pueden afectar la salud y el bienestar, dado que la salud del paciente tiende a la enfermedad o la muerte si se requiere más energía de la disponible. La enfermería se centra en las variables que afectan al paciente en respuesta a un factor estresante interno o externo y busca reducirlo para mantener el máximo nivel de salud posible. (Samonte & Vallente, 2024)

Betty Neuman define a la persona como un sistema abierto que está en constante interacción con diferentes factores de estrés. El estrés académico, por ejemplo, actúa como un estresor que afecta las defensas del individuo, provocando diversos síntomas como insomnio, fatiga y ansiedad. Según este modelo, el papel de la enfermería es identificar esos estresores y llevar a cabo intervenciones que sean preventivas, protectoras y de apoyo, con el fin de fortalecer la estabilidad del sistema. Esto ayuda a promover un descanso reparador y a disminuir la carga emocional.

Ambos modelos de enfermería resaltan la importancia de analizar la relación entre la calidad del sueño con el nivel de estrés académico, siendo fundamental para fomentar una buena adaptabilidad del entorno, mejorando el estado psicológico y garantizando que el proceso de aprendizaje no se vea reflejado de manera negativa en la salud ni en la calidad de atención que brinden los estudiantes en los entornos hospitalarios.

2.4 Formulación de la hipótesis (si procede)

H₀: No existe relación significativa entre la calidad de sueño y los niveles de estrés académico en los internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos, durante el período 2025.

H₁: Si existe una relación significativa entre la calidad de sueño y los niveles de estrés académico en los internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos, durante el período 2025.

2.5 Identificación y clasificación de variables

Variable dependiente: Calidad de sueño

Variable independiente: Estrés académico

2.6 Operacionalización de las variables

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable de calidad de sueño y estrés académico

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA MEDICIÓN TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
H ₀ : No existe relación significativa entre la calidad del sueño y los niveles de estrés académico en los internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS	V1: Calidad de sueño	Mery Ordoñez & Gavilanes Gómez (2023) menciona en su literatura que el sueño es un proceso fisiológico vital y cíclico que se alterna con la vigilia. Resulta fundamental para que nuestro cuerpo y mente se recuperen, y la falta de sueño puede	1. Calidad subjetiva del sueño. 2. Latencia del sueño. 3. Duración del sueño. 4. Eficiencia del sueño. 5. Perturbaciones del sueño. 6. Uso de medicación. 7. Disfunción diurna.	1. Calidad de sueño percibida. 2. Tiempo de conciliación del sueño. 3. Horas efectivas de sueño. 4. Eficacia del sueño. 5. Dificultad para conciliar el sueño. 6. Despertares nocturnos.	La escala aplicada es: Ordinal. Medición: Se la obtiene dependiendo del rango del componente a evaluar, por ejemplo: (0-3 puntos): entre menor sea el valor (0) significa que no existe dificultad, mientras que entre más alto sea el valor (3) indica una severa dificultad.

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA MEDICIÓN TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Los Ceibos, durante el período 2025. H ₁ : Si existe una relación significativa entre la calidad del sueño y los niveles de estrés académico en los internos de enfermería del Hospital General del		afectar seriamente el bienestar general del ser humano. La calidad del sueño se refiere a cómo percibimos las horas de descanso que necesitamos para mantenernos en un estado óptimo de alerta.	8. Puntuación total.	7. Medicamentos para conciliar el sueño. 8. Fatiga o somnolencia diurna.	Rango general (0-21 puntos): 0 puntos indica que no existen dificultades; mientras que 21 puntos indican dificultades severas en las áreas estudiadas y analizadas. Técnica aplicada: Encuesta estructurada. Instrumento a utilizar: Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), este instrumento valora la calidad de sueño en

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA MEDICIÓN TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
Norte IESS Los Ceibos, durante el período 2025.					internos de enfermería.
	V2: Estrés académico	Zambrano Vélez & Tomalá Chavarría (2022) definen al estrés académico como la reacción que un estudiante tiene ante las diferentes exigencias del sistema educativo. Se puede entender como un estado que aparece cuando el estudiante ve de	1. Estrés académico (constructo general) 2. Estresores académicos 3. Síntomas de estrés 4. Estrategias de afrontamiento	1. Estado de preocupación o nerviosismo. 2. La competencia con los compañeros del grupo, sobrecarga de tareas, personalidad y carácter del profesor, evaluaciones,	La escala aplicada es: Ordinal. La medición se clasifica de acuerdo a los puntajes: 0 a 33% leve; de 34% a 66% moderado; y 67% a 100% profundo. Técnica aplicada: Encuesta estructurada. Instrumento a utilizar: Inventario SISCO de estrés académico, este instrumento valora el

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA MEDICIÓN TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
		manera negativa las demandas de su entorno académico, llevando a consecuencias como el agotamiento físico, la ansiedad, el insomnio, un bajo rendimiento académico y, en algunos casos, el abandono del año escolar.		los tipos de trabajo que solicitan, no entender los temas, participación en clases y el tiempo limitado. 3. Reacciones físicas, psicológicas, conductuales, entre otras. 4. Las estrategias de afrontamiento	estrés académico en internos de enfermería.

HIPÓTESIS	VARIABLE	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL		
			DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA MEDICIÓN TÉCNICAS E INSTRUMENTOS
				son como nosotros reaccionamos ante ese estímulo de estrés como la habilidad asertiva, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, elogios, entre otros.	

Elaborado por: Neira Orrala, Bryan Steven

CAPÍTULO III

3. DISEÑO METODOLÓGICO

3.1. Tipo de investigación

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, puesto que se fundamentó en la recolección de datos numéricos y el análisis estadístico para medir la intensidad de las variables. El diseño fue no experimental y observacional, debido a que las variables (calidad del sueño y estrés académico) se manifiestan en su entorno clínico-académico natural sin ninguna manipulación por parte del investigador. Asimismo, el estudio fue de corte transversal, ya que la recolección de la información se efectuó en un único momento temporal durante el año 2025, y posee un alcance correlacional, cuyo propósito final fue determinar el grado de relación existente entre ambas variables.

3.2. Métodos de investigación

Se implementó el método deductivo, el cual permite partir de premisas generales y teorías científicas preexistentes sobre el estrés en el área de la salud para llegar a una conclusión particular sobre la población de estudio. En este sentido, el proceso deductivo guía la formulación de las hipótesis normativas, asumiendo que las altas demandas y estresores del interno rotativo (causa) generan un impacto negativo medible en la calidad del descanso nocturno de los internos (efecto). Este supuesto se sometió a contrastación empírica mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados para su posterior verificación estadística.

3.3. Población y muestra

3.3.1 Población

- 50 internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos.

3.3.2 Muestra

- Se aplicó un enfoque censal sobre los 50 internos elegibles, pero debido a criterios de exclusión específicos donde 18 internos no completaron el test o decidieron voluntariamente no firmar el consentimiento la población de final quedó constituida por 32 internos.

3.3.3 Criterios de inclusión

- Internos de enfermería que cursan su año rotativo en el Hospital General del Norte IESS Los Ceibos durante el período 2025.

- Internos de enfermería entre 20 - 40 años.
- Aquellos internos de enfermería que firmaron el consentimiento informado y que aceptaron participar voluntariamente en la investigación.

3.3.4 Criterios de exclusión

- Aquellos internos de enfermería que se negaron a firmar el consentimiento informado o a participar en la investigación.
- Todo interno que no pertenezca al área de enfermería.
- Internos que no cumpla con el rango de edad establecido.

3.4. Tipo de muestreo

El tipo de muestreo que corresponde es un muestreo no probabilístico por conveniencia, para la recolección de los datos se abordó a toda la población de internos e internas de enfermería que está realizando su año internado en el Hospital General del Norte IESS Los Ceibos durante el período 2025 (N=50), por lo que se planteó un enfoque censal, sin embargo, esta participación dependió de la firma del consentimiento informado, dando como resultado una participación de 32 internos de enfermería.

3.5. Técnicas de recolección de datos

La técnica empleada para la obtención de datos fueron dos encuestas estructuradas, la primera encuesta es del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) desarrolla en 1989 por David J. Buysse con la ayuda de sus colegas de la Universidad de Pittsburgh donde permite evaluar la calidad de sueños y las alteraciones presentes. La segunda encuesta es el inventario SISCO de estrés académico desarrollada por Arturo Barraza Macías en el año 2006-2007 con el objetivo de evaluar los niveles de estrés académico además analizando los síntomas, factores estresores y las estrategias de afrontamiento.

3.6. Instrumentos de recolección de datos

Los instrumentos implementados en la recolección de datos es el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) que es un cuestionario desarrollado por el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh en 1988, validado internacionalmente, consta de 24 ítems; está compuesto por 7 dimensiones que evalúan y miden la calidad de sueño (Calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación y disfunción diurna) durante un período de un mes; y el inventario SISCO de estrés académico fue desarrollado por Barraza, A. en 2007

que evalúa el estrés académico en estudiantes, compuesto por 4 dimensiones como el estrés académico (constructo general), estresores académicos, síntomas de estrés y estrategias de afrontamiento.

3.7. Aspectos éticos

Los aspectos éticos implementados en este proyecto de investigación fueron: beneficencia, no maleficencia, consentimiento informado, justicia y equidad; garantizando el mismo trato a cada participante del proyecto; además, se explicará detalladamente en que consiste el proyecto de investigación proporcionando información veraz sobre el consentimiento informado para que puedan ser partícipes del proyecto de investigación. Cabe destacar, que los datos personales obtenidos en esta investigación no serán expuestos ni se divulgarán en este estudio, se mantendrá total confidencialidad de los participantes, utilizando los resultados exclusivamente para fines académicos y científicos.

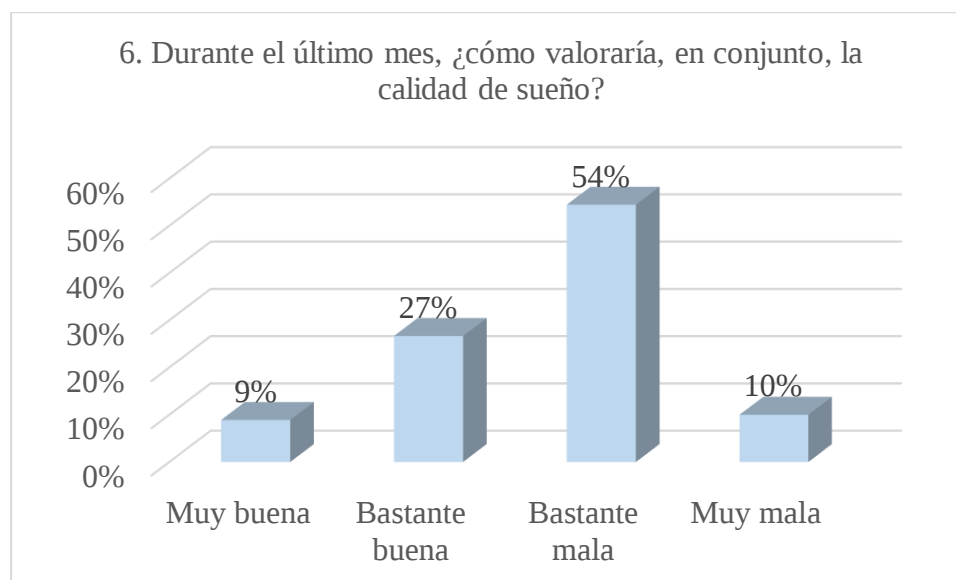
CAPÍTULO IV

4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

El gráfico 1 en relación con el primero objetivo específico: describir la calidad del sueño en internos de enfermería, evidenció que la mayoría de los internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos calificaron su calidad de sueño como bastante mala (54%), mientras que un 27% la considera bastante buena, un 10% muy mala y solo un 9% muy buena. Estos resultados reflejaron que más de la mitad de los participantes percibió un descanso deficiente, lo cual repercute negativamente en su bienestar físico, emocional y en el desempeño académico del interno. La alta prevalencia de sueño inadecuado puede estar relacionada con horarios extensos de prácticas hospitalarias, turnos nocturnos, sobrecarga académica y niveles de estrés asociados a la formación profesional, factores frecuentes que aparecen durante el internado de enfermería.

Gráfico 1

Calidad del sueño



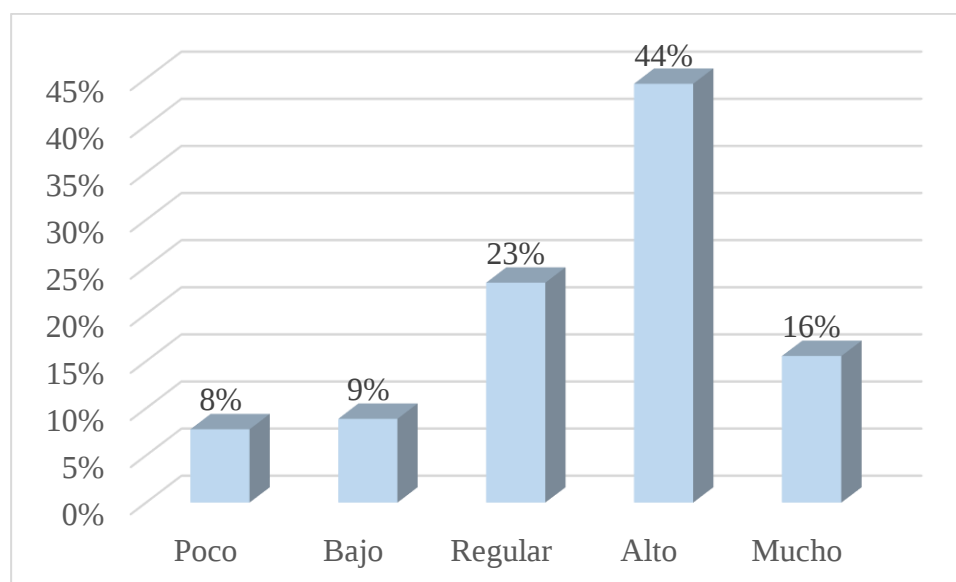
Elaborado por: Neira Orrala, Bryan Steven (2025).

El gráfico 2 en relación con el segundo objetivo específico reflejó que la mayoría de los internos de enfermería del Hospital General del Norte IESS Los Ceibos presentan un nivel alto de estrés académico (44%), seguido de un 23% con nivel regular y un 16% con nivel muy alto; en contraste del 9% que reporta un nivel bajo y un 8% un nivel poco de estrés académico. Estos resultados evidenciaron que el 44% de los participantes experimenta altos

niveles de preocupación, tensión o nerviosismo, lo cual es indicativo de una carga emocional significativa asociada a su proceso formativo durante el internado.

Gráfico 2

Nivel de intensidad del estrés académico



Elaborado por: Neira Orrala, Bryan Steven (2025).

Por último, se procedió a realizar el análisis comparativo entre las dos variables evidenciando hallazgos muy relevantes en el estudio. Para poder realizar esta comparación se tuvo que aplicar la correlación de Spearman, debido a que ambas variables son de naturaleza ordinal: la calidad del sueño clasificada en cuatro niveles (0 = muy buena a 3 = muy mala) y el estrés académico se clasifica según los niveles de severidad (leve, moderado y profundo).

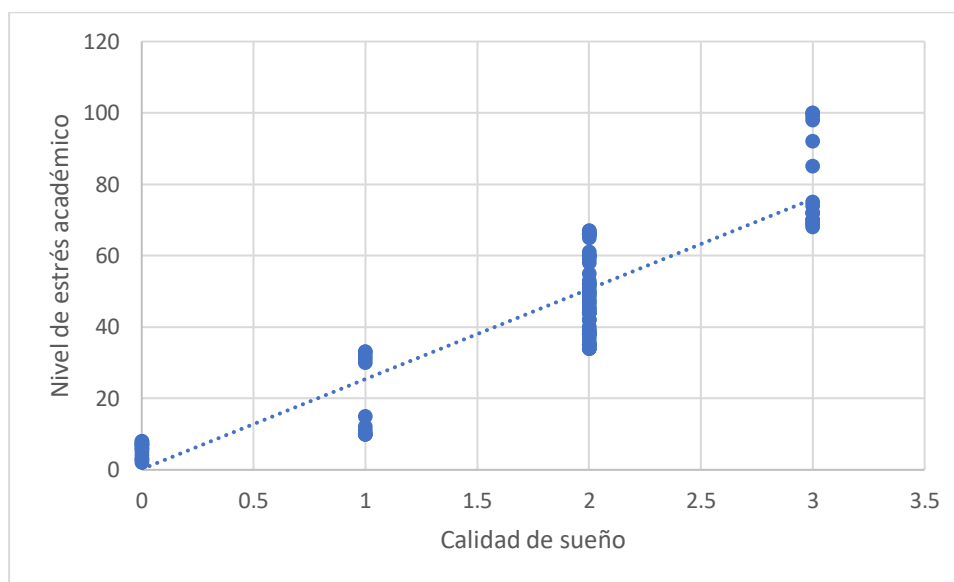
Los resultados obtenidos en esta encuesta demuestran una correlación positiva muy fuerte ($\rho \approx 0.89$) en las dos variables, lo que significa que a medida que aumenta los niveles de estrés académico empeora la calidad del sueño en los internos de enfermería, observándose una tendencia positiva mediante un patrón ascendente claro. Esta distribución visual confirma lo ya demostrado por el coeficiente de Spearman.

Asimismo, se evidenció que los participantes con mejor calidad de sueño (0 y 1) tienden a ubicarse en los rangos menores de estrés como el estrés leve o moderado, mientras que quienes reportan una calidad de sueño muy mala (3) se concentran en los puntajes más altos que se acercan a la tendencia central del gráfico, esta tendencia representa que los

participantes tienden a sufrir de estrés profundo (67–100). Por lo que se dio respuesta al tercer objetivo específico: comparar el grado de relación entre la calidad del sueño y los niveles de estrés académico en internos de enfermería.

Gráfico 3

Correlación entre la calidad de sueño y los niveles de estrés académico en internos de enfermería.



Elaborado por: Neira Orrala, Bryan Steven (2025).

COMPROBACIÓN DE HIPÓTESIS

La hipótesis planteada en esta investigación propone que existe una relación significativa entre la calidad del sueño y los niveles de estrés académico en los internos de enfermería, por lo que para comprobar esta afirmación, se contrastaron los resultados obtenidos en los instrumentos aplicados, determinando si el deterioro en la calidad del sueño se asocia de manera directa con un aumento en los niveles de estrés académico, tal como se estableció en la hipótesis alternativa (H_1).

Se utilizaron los datos provenientes de las dos escalas utilizadas: La medida de calidad subjetiva del sueño, clasificada en cuatro niveles ordinales y los puntajes del estrés académico, categorizados según su severidad; ambas variables permitieron la aplicación de la correlación de Spearman dando un resultado de $\rho = 0,8996$ existiendo una relación positiva muy fuerte entre ambas variables. Es decir, a medida que la calidad del sueño empeora, los niveles de estrés académico aumentan considerablemente.

Para verificar la significancia de esta relación, se calculó el estadístico t asociado a Spearman, obteniéndose $t = 19,32$ con 88 grados de libertad y un nivel de significancia del 5%, comparándose con el valor crítico correspondiente (t crítico = 1,987). Dado que: t calculado (19,32) es mayor que t crítico (1,987) se procede a rechazar la hipótesis nula (H_0) y aceptar la hipótesis alternativa (H_1).

CONCLUSIONES

En conclusión, la calidad del sueño es un factor importante para tener un óptimo funcionamiento durante el día, a su vez el estrés no es un aspecto negativo de nuestra vida, sino que este nos impulsa a desarrollar habilidades y enfrentarnos a los diferentes problemas que se nos presentan, cabe destacar que el estrés se vuelve nocivo cuando este se prolonga durante mucho tiempo, afectando diferentes dimensiones de nuestra vida diaria como se observa en los resultados del capítulo IV donde un alto nivel de estrés académico representa una alteración en la calidad de sueño.

Se pudo determinar que más de la mitad de los internos reportó una calidad “bastante mala” o “muy mala” al momento de dormir, lo que significa que están presentando problemas para conciliar el sueño, dando como resultado distintos problemas dentro del proceso formativo debido a diferentes factores como sobrecarga de tareas, aumento de actividades, tensión constante por los exámenes o evaluaciones, entre otros. Estas situaciones no solo afectan el bienestar físico y mental de los estudiantes, sino que también puede comprometer su desempeño académico y clínico, considerando que el internado exige altos niveles de concentración, toma de decisiones y capacidad para afrontar las situaciones de estrés.

La calidad de sueño no es la única variable que se ve afectada sino también los niveles de estrés académicos se encuentran por encima del 40% dando como resultado un estrés académico muy alto provocando que los participantes experimentan altos niveles de preocupación, tensión o nerviosismo, lo cual es indicativo de una carga emocional significativa asociada a su proceso formativo durante el internado. Estas dos variables se relacionan fuertemente provocando que si hay una mala calidad de sueño es producto del estrés académico.

Mediante el análisis estadístico de la correlación de Spearman ($\rho \approx 0.89$), se demuestra que existe una relación positiva fuerte y significativa entre la calidad del sueño y los niveles de estrés académico, por lo que se procedió a aceptar la hipótesis H1 donde menciona que, si existe una relación entre las dos variables, siendo relevante para nuestro estudio y se procedió a negar la hipótesis H0.

Los resultados presentados confirman que un descanso insuficiente funciona como un factor determinante en la elevación del estrés académico, afectando directamente el bienestar emocional y el rendimiento clínico de los estudiantes en formación, ya que el

internado comprende de diferentes exigencias académicas, física y mentales que pueden provocar una alteración en el descanso, por lo que convierte a la calidad del sueño y el estrés académico en un aspecto importante que requiere de una atención urgente.

RECOMENDACIONES

Fomentar hábitos básicos de higiene del sueño entre los internos de enfermería, promoviendo rutinas simples antes de conciliar el sueño como reducir el uso de dispositivos electrónicos, evitar estimulantes nocturnos, mantener horarios regulares de descanso, tener un entorno óptimo para descansar, siendo importante para promover un descanso óptimo y mayor funcionamiento durante el día.

Sugerir la implementación de estrategias personales en los internos de enfermería para el manejo del estrés como técnicas breves de respiración, técnicas de afrontamiento, pausas activas, regulación emocional y la organización del tiempo académico para disminuir la tensión emocional que conduce a los altos niveles de estrés lo que podría provocar alteraciones en la calidad del sueño.

Incentivar a los internos de enfermería a reconocer e identificar oportunamente los principales factores estresores presentes durante su proceso formativo, promoviendo el desarrollo de estrategias efectivas para el manejo del estrés, tales como la adecuada priorización de actividades, la organización del tiempo, la disminución de la procrastinación y el fortalecimiento de habilidades de afrontamiento. Asimismo, fomentar una comunicación asertiva con familiares, amigos, compañeros y docentes cuando sea necesario, con el fin de contribuir al bienestar emocional, académico y personal, favoreciendo un mejor desempeño durante el internado rotativo.

Fomentar una adecuada planificación de las actividades académicas y asistenciales, mediante una organización equilibrada de las responsabilidades formativas, horarios clínicos, actividades complementarias y procesos de evaluación, con el propósito de disminuir la sobrecarga académica y física que enfrentan los internos de enfermería durante su período de formación.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Acuña, J., & Allende, F. (2020). *Asociación entre el estrés académico y la calidad del sueño en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” de la Universidad Ricardo Palma en octubre del 2020*. Universidad Ricardo Palma - URP, Facultad de medicina humana. Lima: Universidad Ricardo Palma - URP. Recuperado el 20 de Agosto de 2025, de <https://hdl.handle.net/20.500.14138/5059>
- Armas, D., & Saltos, L. (9 de Diciembre de 2024). Calidad de sueño y estado de ánimo en estudiantes universitarios. *Revista Científica De Salud BIOSANA*, IV(5), págs. 349–358. doi:<https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.354>
- Asamblea Nacional del Ecuador. (2006). *Ley Orgánica de Salud*. Quito, Pichincha, Ecuador: Lexisfinder. Recuperado el 21 de Agosto de 2025
- Basantes, D., Villavicencia, L., & Alvear, L. (Febrero de 2021). Ansiedad y depresión en adolescentes. *Revista Boletín Redipe*, X(2), págs. 182-189. doi:[10.36260/rbr.v10i2.1205](https://doi.org/10.36260/rbr.v10i2.1205)
- Cabanillas, M. (2022). *Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén 2021*. Universidad Nacional de Cajamarca. Universidad Nacional de Cajamarca. Recuperado el 21 de Julio de 2025, de <http://hdl.handle.net/20.500.14074/5265>
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (23 de Diciembre de 2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit Revista Peruana de Psicología*, XXVII(2), págs. 1-18. doi:<https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Constitución de la República del Ecuador. (2008). *Constitución de la República del Ecuador 2008*. Quito, Pichincha, Ecuador: Lexisfinder. Recuperado el 10 de SEPTIEMBRE de 2025, de https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
- Cruz, D., Ortigoza, A., & Canova, C. (12 de Febrero de 2024). Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. *Revista Española de Educación Médica*, V(2), págs. 1-8. doi:[10.6018/edumed.598841](https://doi.org/10.6018/edumed.598841)

- Espinoza, J., Hernández, J., Rodríguez, J., Cachín, M., & Bermúdez, V. (16 de Febrero de 2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, XXXIX(1), págs. 1-7. Recuperado el 19 de Agosto de 2025, de <https://biblat.unam.mx/hevila/Archivosvenezolanosdefarmacologiayterapeutica/2020/vol39/no1/14.pdf>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (25 de Enero de 2021). Medición de la calidad subjetiva del sueño: una revisión. *Revista Internacional de Investigación Ambiental y Salud Pública*, XVIII(3), pág. 1082. doi:10.3390/ijerph18031082
- Guevara, M., & Garcia, D. (17 de Enero de 2023). Calidad del sueño y su relación con el estrés laboral en los trabajadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, VII(1), págs. 42-61. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4377
- Gutiérrez, M. (10 de Abril de 2023). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina. *Revista Médica Herediana*, XXXIV(1), págs. 32-39. doi:<https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
- Gutiérrez, M. (10 de Abril de 2023). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Revista Médica Herediana*, XXXIV(1), págs. 32-39. doi:<https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
- Lope, C. (2024). *Etilos de vida y estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2023*. Universidad Nacional Federico Villarreal, Salud pública. Lima: Universidad Nacional Federico Villarreal. Obtenido de <https://hdl.handle.net/20.500.13084/9883>
- Mery, B. (2024). *Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Universidad Técnica de Ambato, Facultad de ciencias de la salud. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. doi:<https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.912>
- Mery, B., & Gavilanes, D. (1 de Diciembre de 2023). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, V(7), págs. 108-115. doi:<https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.912>

- Ministerio de Salud Pública. (2016). *Norma Técnica del Internado Rotativo en Establecimientos de Salud*. Quito, Pichincha, Ecuador: Lexisfinder. Recuperado el 21 de Agosto de 2025, de https://www.salud.gob.ec/wp-content/uploads/2021/06/Acuerdo_Ministerial_5286_NORMA_INTERNADO_ROTATIVO_5_SEP_2019_.pdf
- Morales, J. (2024). *Estrés y burnout académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Quito en periodo marzo-junio 2024*. Universidad Politécnica Salesiana, Facultad de ciencias de la salud. Quito: Universidad Politécnica Salesiana. Recuperado el 10 de Agosto de 2025, de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/28615>
- Moreta, J. (2020). *Estrés académico en estudiantes de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato*. Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud. Ambato: Universidad Técnica de Ambato. Obtenido de <https://repositorio.uta.edu.ec/handle/123456789/31093>
- National Geographic. (9 de Noviembre de 2022). *¿Cómo afecta el estrés al cuerpo?* Recuperado el 18 de Agosto de 2025, de National Geographic: <https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2022/11/como-afecta-el-estres-al-cuerpo>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (24 de Marzo de 2022). *Insomnio*. Recuperado el 20 de Agosto de 2025, de National Heart, Lung, and Blood Institute: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/insomnio>
- Oña, L. (2022). *Relación entre niveles de estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de cuarto y séptimo de enfermería, nutrición humana, nutrición dietética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Agosto 2020 – Marzo 2021*. Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Salud Pública y Conservación de Medio Ambiente. Pontificia Universidad Católica del Ecuador. Recuperado el 6 de Febrero de 2026, de <https://repositorio.puce.edu.edu.ec/bitstream/handle/22000/20724/Disertaci%c3%b3n-Lizbeth%20O%3%bla.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada*. Organización Mundial de la Salud. Organización Mundial de la Salud. Recuperado el 31 de Diciembre de 2025, de

<https://iris.who.int/server/api/core/bitstreams/d9984738-4e6b-4bc7-b223-6d7032c345f3/content>

Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). *Estrés*. Recuperado el 10 de Agosto de 2025, de Organización Mundial de la Salud:

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Organización Mundial de la Salud. (21 de Febrero de 2023). *Estrés*. Recuperado el 10 de Agosto de 2025, de Organización Mundial de la Salud:

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Orosco, F., & Palacios, V. (2024). *Calidad del sueño, somnolencia diurna y hábitos de sueño en adolescente de colegios privados de Lima, Perú*. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Facultad de medicina. Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia. Recuperado el 20 de Agosto de 2025, de

<https://hdl.handle.net/20.500.12866/16010>

Ortiz, A. (Noviembre de 2020). El estrés laboral: Origen, consecuencias y cómo combatirlo. *Daena: International Journal of Good Conscience*, XV(3), págs. 1-19. Recuperado el 15 de Agosto de 2025, de [http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15\(3\)1-19.pdf](http://www.spentamexico.org/v15-n3/A8.15(3)1-19.pdf)

Restrepo, J., Amador, O., & Castañeda, T. (26 de Mayo de 2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, XIV(24), págs. 17-37.

doi:<https://doi.org/10.25057/21452776.1331>

Rivadeneira, M. (2025). *Estrés académico y su relación con la resiliencia en estudiantes de bachillerato de un colegio privado de la ciudad de Quito durante el periodo septiembre 2024 – diciembre 2024*. Universidad Politécnica Salesiana. Quito: Universidad Politécnica Salesiana. Recuperado el 10 de Agosto de 2025, de <http://dspace.ups.edu.ec/handle/123456789/29595>

Samonte, P., & Vallente, R. (2024). *Modelo de sistemas de Neuman*. Recuperado el 24 de Agosto de 2025, de EBSCO: https://www-ebSCO-com.translate.goog/research-starters/nursing-and-allied-health/neuman-systems-model?_x_tr_sl=en&_x_tr_tl=es&_x_tr_hl=es&_x_tr_pto=tc

Sánchez, Z. (3 de Agosto de 2020). Relación del estrés y la calidad de sueño en estudiantes universitarios: Revisión bibliográfica. *Anuario de Investigación UM*, I(1), págs.

- 273-283. Obtenido de
<http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/anuarioium/article/view/98>
- Sinchi, V., Salazar, L., & Morocho, M. (1 de Diciembre de 2024). El estrés académico en estudiantes en Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad de Guayaquil. *Revista Cubana de Educación Superior*, XXXXIII(3), págs. 562-572. Recuperado el 10 de Agosto de 2025, de
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0257-43142024000300039&lng=es&tlng=es.
- Soriano, V., Holguín, M., Muñoz, M., & Mendoza, Á. (22 de Julio de 2025). Higiene de sueño en los estudiantes de Enfermería de una Universidad de Guayaquil, Ecuador. *Enfermería Cuidándote.*, VIII, págs. 154-167.
doi:<https://doi.org/10.51326/ec.8.2830909>
- Soto, M., Franco, L., López, L., Medina, H., & Flores, F. (14 de Enero de 2021). Estrés académico en universitarios y la práctica de ejercicio físico-deportivo. *Revista Publicando*, VIII(28), págs. 1-8. doi:<https://doi.org/10.51528/rp.vol8.id2175>
- Toctaguano, B., & Eugenio, L. (23 de Enero de 2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, VII(1), págs. 1245-1262.
doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479
- Torres, J., & Ayala, R. (30 de Diciembre de 2022). El estrés académico y su relación en la calidad de vida de estudiantes de un colegio resindentado del Perú. *Revista Cuidado Y Salud Pública*, II(2), págs. 63-68. doi:<https://doi.org/10.53684/csp.v2i2.55>
- Trunce, S., Villarroel, G., Arntz, J., Muñoz, S., & Werner, K. (9 de Diciembre de 2020). Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Investigación en educación médica*, IX(36), págs. 8-16. doi:10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229
- Vite, F., & Delvalle, R. (2023). *Modelo de adaptación de Sor Callista Roy en el cuidado de paciente con virus del papiloma humano*. Universidad Estatal del Sur de Manabí, Gestión de cuidados. Portoviejo: Unesum. Recuperado el 24 de Agosto de 2025, de
<http://repositorio.unesum.edu.ec/handle/53000/5061>

- Zambrano, W., & Tomalá, M. (23 de Septiembre de 2022). Diagnóstico de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. *Revista Tecnológica Educativa Docentes 2.0*, XIV(2), págs. 42-47. doi:<https://doi.org/10.37843/rted.v14i2.330>
- Zapata, J., Gutierrez, K., Bojórquez, L., & Betancourt, J. (21 de Junio de 2024). Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de latinoamérica. (101, Ed.) *Ansiedad y estrés*, XXX(2), pág. 94. doi:<https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>
- Zuñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., & Vaca, R. (Julio de 2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, XXX(1), págs. 77-80. doi: <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>

ANEXOS

ANEXO 1. PERMISO A LA INSTITUCIÓN



FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y DE LA SALUD

CARRERA DE ENFERMERÍA

Oficio No. 039- CE-UPSE-2026

Colonche, 27 de enero 2026.

Dr.
Ketty Romero Batallas,
**DIRECTORA ADMINISTRATIVA DEL
HOSPITAL GENERAL DEL NORTE IESS LOS CEIBOS**

Dra.
Ingrid López Nazareno
**SUBDIRECTORA DE DOCENCIA DEL
HOSPITAL GENERAL DEL NORTE IESS LOS CEIBOS**

En su despacho. –

De mi consideración:

Reciba un cordial saludo en nombre de la Carrera de Enfermería de la Universidad Estatal Península de Santa Elena, institución comprometida con la formación de profesionales altamente capacitados para contribuir al bienestar de nuestra comunidad.

En virtud de lo resuelto por el **Consejo Académico de la Facultad de Ciencias Sociales y de la Salud**, nos complace informarle que se ha aprobado el siguiente tema de investigación, requisito indispensable para la obtención del título de **Licenciado en Enfermería**:

No-	TEMA	ESTUDIANTE	TUTOR
1	Calidad del sueño y su relación con los niveles de estrés académico en internos de enfermería. Hospital General del Norte IESS Los Ceibos. Guayaquil, 2025.	Bryan Steven Neira Orrala	Lic. Shirley Mora Solorzano, Mgrt

Por lo expuesto, solicitamos muy respetuosamente su **valiosa autorización para permitir el acceso a las áreas pertinentes** dentro de la institución que usted dirige, a fin de que el Sr. **Bryan Steven Neira Orrala**, pueda realizar el levantamiento de información necesaria para el desarrollo de este trabajo investigativo.

Este estudio no solo representa un requisito académico, sino que también busca generar aportes significativos en las áreas que implica el trabajo de investigación, contribuyendo al fortalecimiento de las prácticas de enfermería en beneficio de la comunidad.

Agradecemos de antemano su colaboración y apoyo, seguros de que su gestión será fundamental para el éxito de esta investigación. Quedamos atentos a cualquier requisito adicional que considere necesario para el cumplimiento de esta solicitud.

Atentamente



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

C.C ARCHIVO
CLE/POS

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

UPSE ¡crece sin límites!

f i t y w www.upse.edu.ec



Steven Orrala

Buen día, adjunto la información solicitada

vie, 20 mar, 21:58 ☆



INVESTIGACION DOCENCIA HG CEIBOS <investigacion@iess.gob.ec>
para mí ▾

sáb, 21 mar, 13:37 ☆ 😊 ↩ ⋮

Estimada Lic.

En cumplimiento de la hoja de ruta para trabajos de titulación autorizados por esta Subdirección se autoriza la toma de datos estadísticos mediante el uso de los formularios de encuestas presentados.

Particular que comunico para fines pertinentes.

Saludos Cordiales.

Att.

Dr. José Tomalá T.
Docencia HGNGC

↩ Responder

→ Reenviar



ANEXO 2. CONSENTIMIENTO INFORMADO

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título del estudio “CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL GENERAL DEL NORTE IESS LOS CEIBOS. GUAYAQUIL, 2025”

Investigadores:

Bryan Steven Neira Orrala - Estudiante de la Carrera de Enfermería

Lic. Shirley Mora, MSc. = Docente tutora responsable de la investigación.

INVITACIÓN A PARTICIPAR

Usted está siendo invitado(a) a participar en un estudio de investigación cuyo propósito es determinar la relación existente entre la calidad del sueño y los niveles de estrés académico en los internos de enfermería que realizan su año rotativo en el Hospital General del Norte IESS Los Ceibos durante el periodo 2025.

Antes de decidir si desea participar, es importante que lea cuidadosamente la siguiente información. Si tiene alguna duda, podrá realizar las preguntas necesarias antes de firmar este documento.

OBJETIVO DE LA INVESTIGACIÓN:

Determinar la relación entre la calidad del sueño y los niveles de estrés académico en los internos de enfermería que realizan su internado rotativo en el Hospital General del Norte IESS Los Ceibos durante el año 2025.

PROCEDIMIENTO

Si acepta participar en este estudio, se le solicitará responder dos cuestionarios:

1. Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), que evalúa la calidad del sueño durante el último mes.
2. Inventario SISCO de Estrés Académico, que permite identificar el nivel de estrés académico, sus factores estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

El tiempo estimado para completar ambos instrumentos será de aproximadamente 20 a 30 minutos.

Su participación consistirá únicamente en responder las preguntas de manera voluntaria y sincera.

PARTICIPACIÓN VOLUNTARIA

Su participación en esta investigación es completamente voluntaria. Usted tiene el derecho de negarse a participar o retirarse del estudio en cualquier momento, sin que ello genere sanciones, perjuicios académicos, laborales o de cualquier otra índole.

BENEFICIOS

Aunque no recibirá beneficios directos, su participación contribuirá a generar evidencia científica que permita comprender mejor la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en los internos de enfermería, favoreciendo el diseño de futuras estrategias de promoción de la salud y bienestar estudiantil.

RIESGOS O INCOMODIDADES

La participación en este estudio representa un riesgo mínimo. Algunas preguntas podrían generar reflexión sobre experiencias personales relacionadas con el sueño o el estrés académico; sin embargo, no se prevén daños físicos, psicológicos, sociales o económicos derivados de su participación.

COSTOS Y COMPENSACIÓN

Su participación en esta investigación no generará ningún costo económico. Asimismo, no recibirá compensación económica, incentivos materiales o remuneración por participar en el estudio.

CONFIDENCIALIDAD DE LOS DATOS

Toda la información recopilada será tratada de manera estrictamente confidencial.

Los datos serán codificados mediante un número de identificación y no contendrán información que permita identificar directamente a los participantes. Los investigadores serán los únicos que tendrán acceso a la información obtenida.

Los resultados del estudio serán presentados de forma agrupada y anónima en informes científicos, artículos académicos o presentaciones, garantizando siempre la protección de la identidad de los participantes.

La información obtenida será almacenada en archivos protegidos mediante contraseña y utilizada exclusivamente para fines académicos y científicos relacionados con esta investigación.

DERECHOS DEL PARTICIPANTE

- Realizar preguntas sobre el estudio antes, durante o después de su participación.
- Solicitar aclaraciones sobre cualquier aspecto de la investigación.
- Retirarse del estudio en cualquier momento sin consecuencias.
- Tener la garantía de que su información será manejada de manera confidencial.

DECLARACIÓN DE CONSENTIMIENTO

He leído y comprendido la información proporcionada sobre el estudio titulado “Calidad del sueño y su relación con los niveles de estrés académico en internos de enfermería. Hospital General del Norte IESS Los Ceibos. Guayaquil, 2025”.

Se me ha explicado el propósito de la investigación, los procedimientos, beneficios, riesgos y la forma en que se protegerá la confidencialidad de mis datos.

He tenido la oportunidad de realizar preguntas y todas han sido respondidas satisfactoriamente.

De manera libre y voluntaria, acepto participar en esta investigación.

DATOS DEL PARTICIPANTE

Nombre del participante: _____

Cédula de identidad: _____

Edad: _____ años

Firma del participante: _____

Fecha: ____ / ____ / 2025

DATOS DEL INVESTIGADOR

Nombre del investigador: Bryan Steven Neira Orrala

Firma: _____

Fecha: ____ / ____ / 2025

ANEXO 3. INSTRUMENTO APLICADO



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



ENCUESTA DIRIGIDA A INTERNOS DE ENFERMERÍA

TEMA: CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL GENERAL DEL NORTE IESS LOS CEIBOS. GUAYAQUIL, 2025

INSTRUCCIONES: La siguiente encuesta constan de ítems que evaluar la calidad del sueño y su relación con los niveles de estrés académico en internos de enfermería. Hospital General del Norte IESS Los Ceibos de la provincia de Guayaquil durante el periodo 2025. Esta encuesta se recolectarán datos que serán netamente confidenciales y anónimos con fines académicos.

APELLIDOS Y NOMBRE: _____ N.ºHC: _____

SEXO: _____ ESTADO CIVIL: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

VARIABLE DEPENDIENTE: CALIDAD DE SUEÑO (INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTBURGH (PSQI))

Las siguientes preguntas hacen referencia cómo ha dormido UD. **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 usted 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 usted problemas para dormir a causa de:

	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
a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora				
b) Despertarse durante la noche o de madrugada				
c) Tener que levantarse para ir al servicio				
d) No poder respirar bien				
e) Toser o roncar ruidosamente				
f) Sentir frío				
g) Sentir demasiado calor				
h) Tener pesadillas o < malos sueños>				
i) Sufrir dolores				
j) Otras razones (por favor, descríbalas a continuación):_____				

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

Muy buena	Bastante Buena	Bastante Mala	Muy mala

Responda las siguientes preguntas

	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
7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?				
8. Durante el último mes, ¿cuántas veces has sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?				

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el <tener ánimos> para realizar algunas de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema	Sólo un leve problema	Un problema	Un grave problema

10 ¿Duerme UD. Solo o acompañado?

Solo	Con alguien en otra habitación	En la misma habitación, pero en otra cama	En la misma cama

POR FAVOR, SOLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO.

Si usted tiene pareja o compañero de habitación, pregúntele si durante el último mes. Usted ha tenido:

	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
a) Ronquidos ruidosos				
b) Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme.				
c) Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme.				
d) Episodio de desorientación o confusión mientras duerme				
e) Otros inconvenientes mientras usted duerme (Por favor, describa los a continuación): _____ —				

VARIABLE INDEPENDIENTE: ESTRÉS ACADÉMICO (INVENTARIO SISCO DE ESTRÉS ACADÉMICO)

El presente cuestionario tiene como objetivo central reconocer las características y el estrés que suelen acompañar a los estudiantes de educación media superior, superior y de postgrado durante sus estudios. La sinceridad con que respondan a los cuestionamientos será de gran utilidad para la investigación. La información que se proporcione será totalmente

confidencial y solo se manejarán resultados globales. La respuesta a este cuestionario es voluntario por lo que usted está en su derecho de contestarlo o no contestarlo.

- 1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?**

SI ()

NO ()

En caso de seleccionar la alternativa “no”, El cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa “si”, pasar a la pregunta número dos y continuaré con el resto de las preguntas.

- 2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho.**

1	2	3	4	5

- 3. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones:**

	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
La competencia con los compañeros del grupo.					
Sobrecarga de tareas y trabajos escolares.					
La personalidad y el carácter del profesor.					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.).					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.).					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.).					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
Otra: _____ (Especifique)					

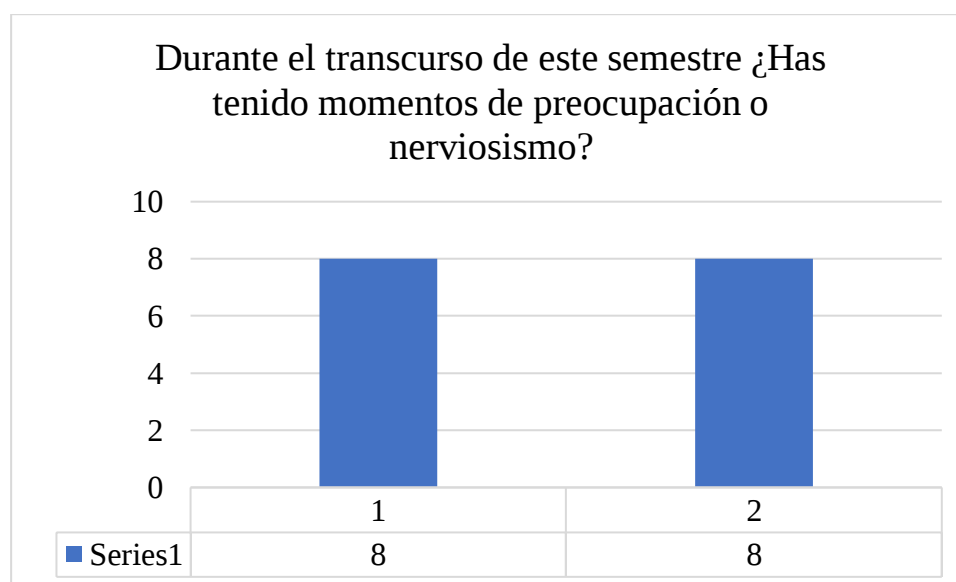
4. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado nervioso:

Reacciones físicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					
Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migrañas					
Problemas de digestión, abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
Reacciones psicológicas					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad					
Reacciones comportamentales					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores escolares					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					
Otras (especifique)					
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre

5. En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) es rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre, señala con qué frecuencia utilizaste así sientes estrategias para enfrentar la situación que te causaban la preocupación o el nerviosismo.

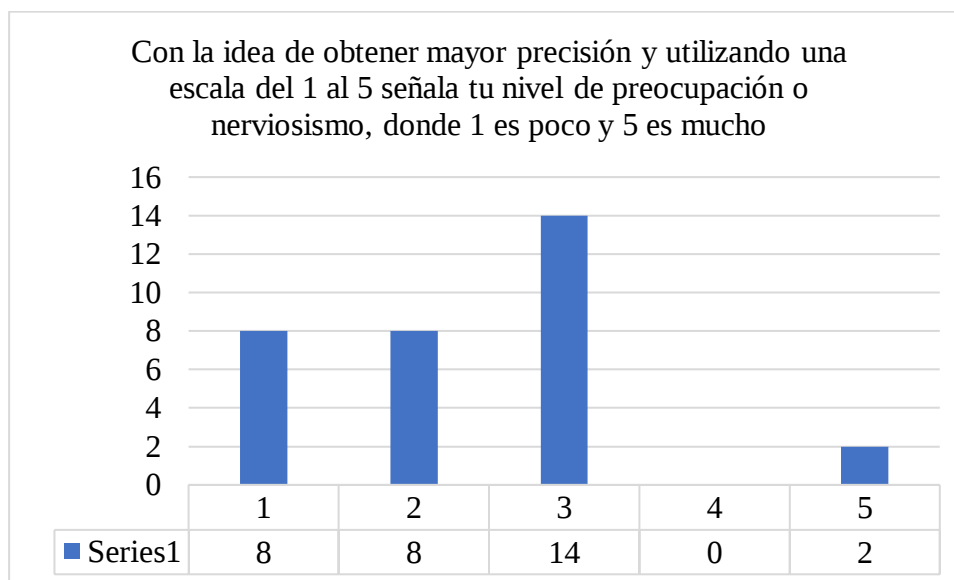
	(1) Nunca	(2) Rara vez	(3) Algunas veces	(4) Casi siempre	(5) Siempre
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas					
Elogios a sí mismo					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Búsqueda de información sobre la situación					
Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que te preocupa)					
Otra: _____ (Especifique)					

ANEXO 4. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

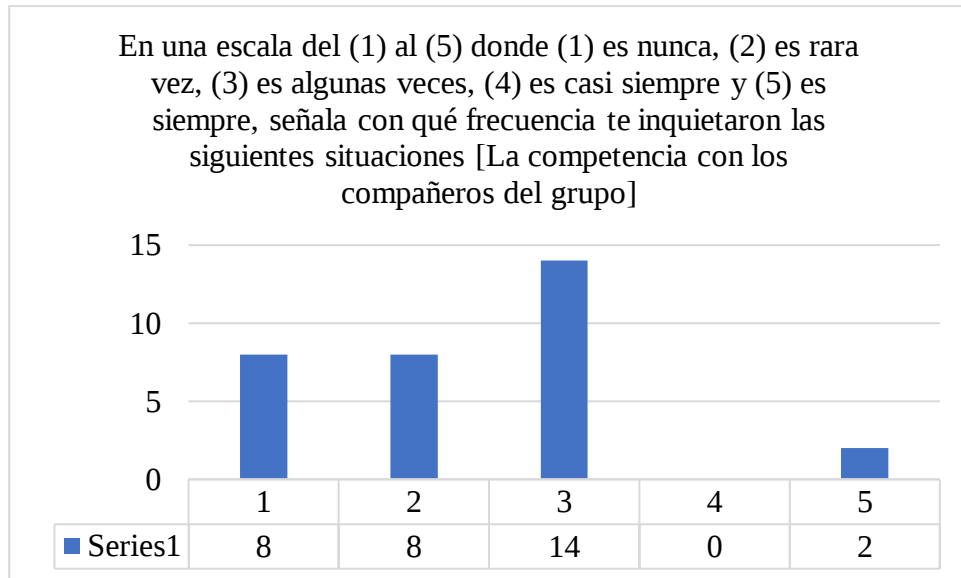


El gráfico evidencia que la totalidad de los internos de enfermería encuestados (32 participantes, equivalente al 100%) manifestó haber experimentado momentos de preocupación o nerviosismo durante el transcurso del semestre, mientras que ningún

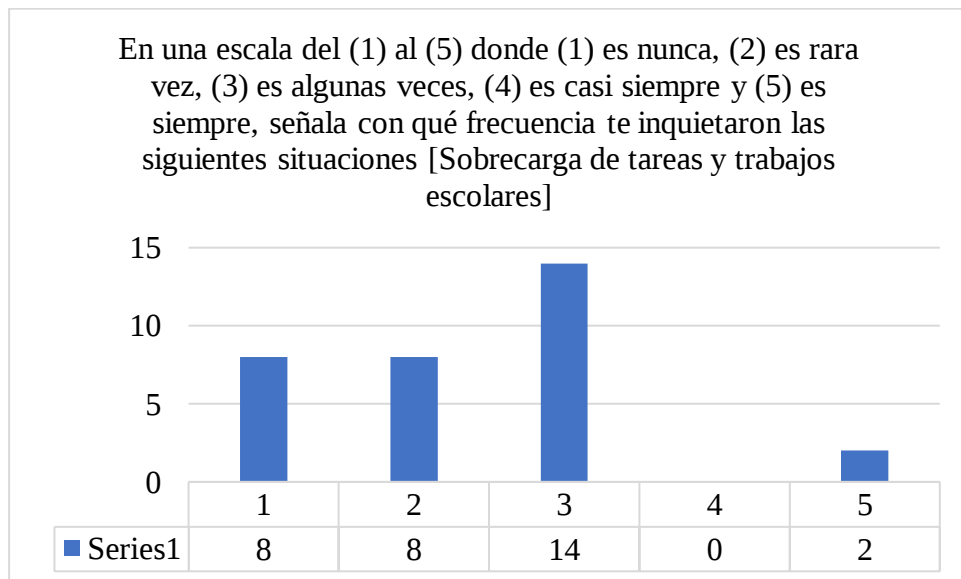
participante respondió negativamente a esta pregunta. Estos resultados reflejan que las situaciones relacionadas con el estrés y la tensión emocional están presentes de manera generalizada en la población estudiada.



El gráfico muestra que el nivel de ansiedad o nerviosismo de los enfermeros internos se concentra principalmente en los valores medios y altos de la escala propuesta. La mayor frecuencia se registró en el nivel 3 con 14 participantes (43,8%), seguido del nivel 4 con 9 participantes (28,1%). Asimismo, 4 participantes (12,5%) indicaron un nivel de ansiedad o estrés de 5, y otros 4 participantes (12,5%) indicaron un nivel de 2. Ninguno de los encuestados indicó un nivel de 1, que corresponde a un nivel bajo de ansiedad o estrés. Estos resultados indican que la mayoría de los participantes experimentaron niveles moderados a altos de angustia emocional a lo largo del semestre, lo que puede estar relacionado con las demandas académicas y de cuidado del internado de enfermería.

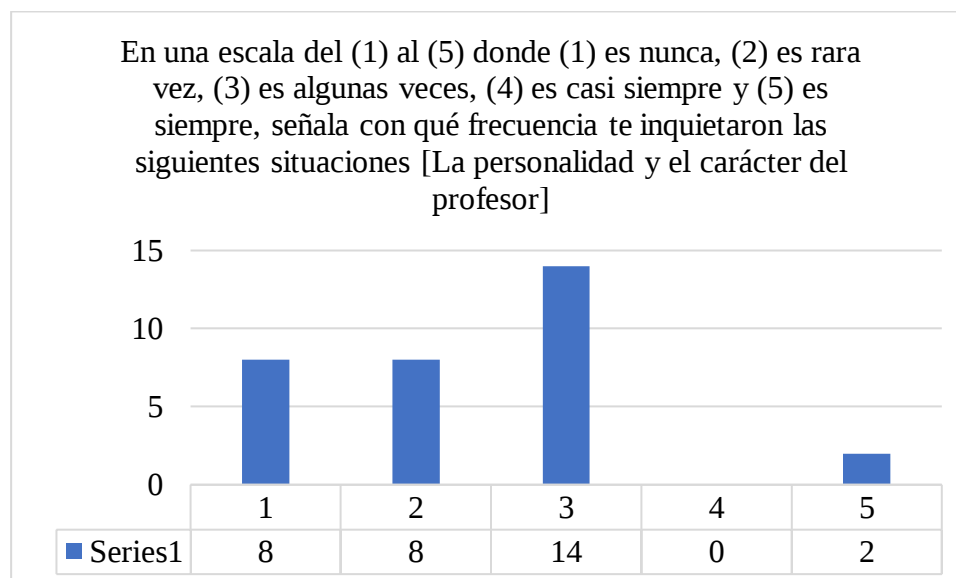


El gráfico muestra que la competencia con los compañeros del grupo fue una situación que inquietó poco a los internos de enfermería. La mayoría de los participantes indicó que esta situación ocurrió raras veces (50%) o nunca (25%), mientras que un porcentaje menor manifestó sentirse inquieto algunas veces (18,8%) o siempre (6,2%). Estos resultados sugieren que la competencia entre compañeros no constituye un factor estresor relevante dentro de la población estudiada.

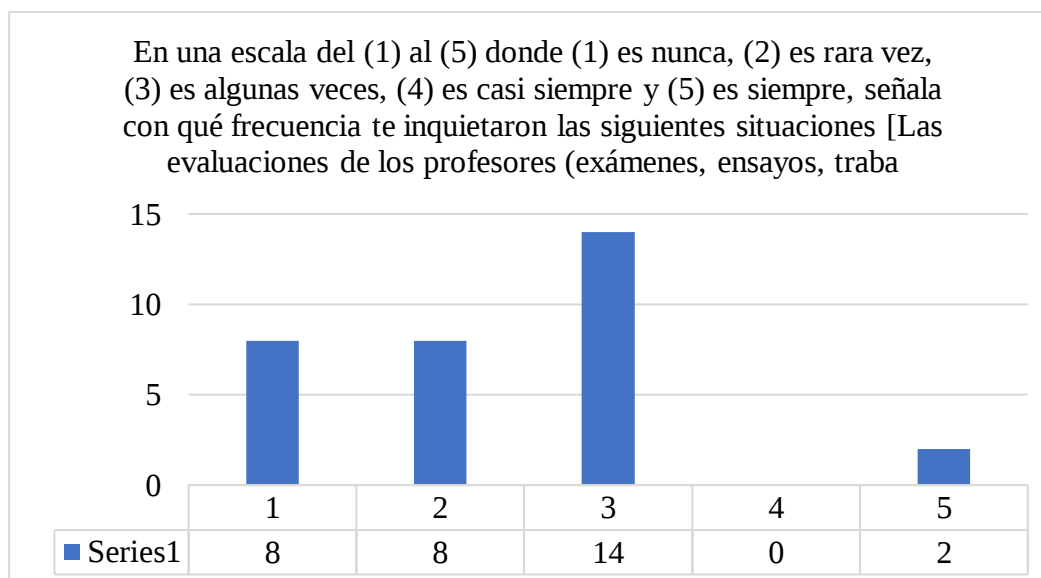


El gráfico evidencia que la sobrecarga de tareas y trabajos escolares constituye un importante factor estresor para los internos de enfermería. La mayoría de los participantes indicó que esta situación les inquietó casi siempre (43,8%), seguida de quienes señalaron

que ocurrió algunas veces (21,9%) y siempre (12,5%). Estos resultados reflejan que las exigencias académicas representan una fuente frecuente de estrés durante el internado.

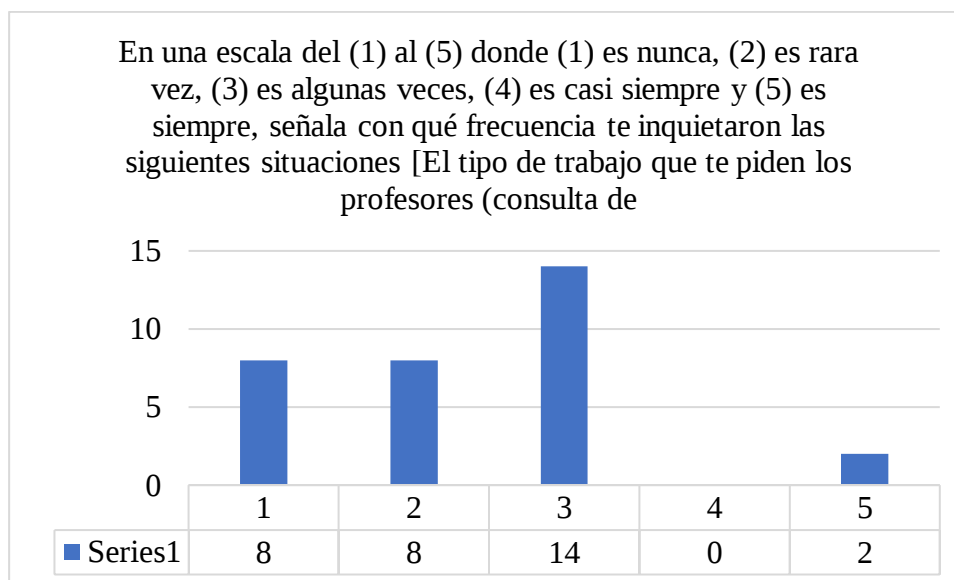


De un total de 32 respuestas, el 38.7% de los encuestados indicó que la personalidad y el carácter del profesor les inquietan algunas veces, siendo la opción más frecuente. Le siguen rara vez con 22.6% y siempre con 19.4%. En menor proporción, el 12.9% respondió casi siempre y solo el 6.5% señaló nunca. En general, los resultados muestran que esta inquietud se presenta de forma ocasional para la mayoría de los participantes.

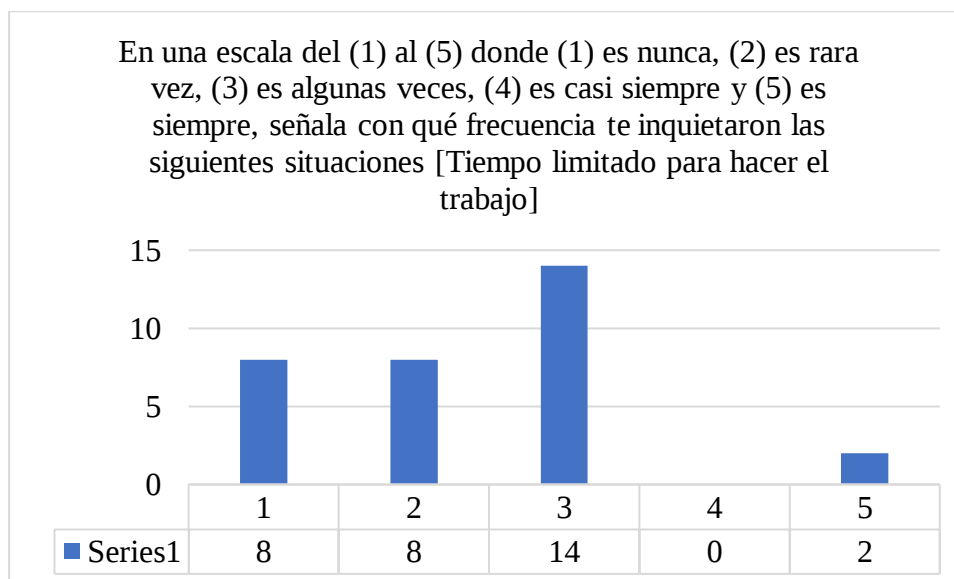


De un total de 32 respuestas, el 43.8% de los encuestados indicó que las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) les inquietan rara vez, seguido del 37.5% que señaló algunas veces. Además, el 12.5%

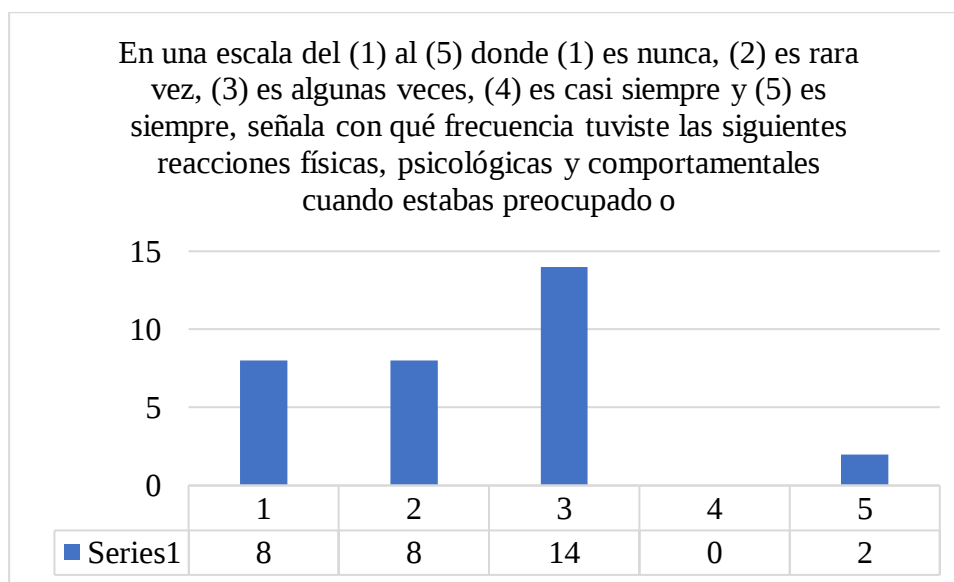
manifestó que esta situación les inquieta siempre, mientras que el 6.3% respondió nunca y ningún participante (0%) eligió la opción casi siempre. En general, los resultados indican que las evaluaciones generan una preocupación ocasional, pero no constante, en la mayoría de los estudiantes.



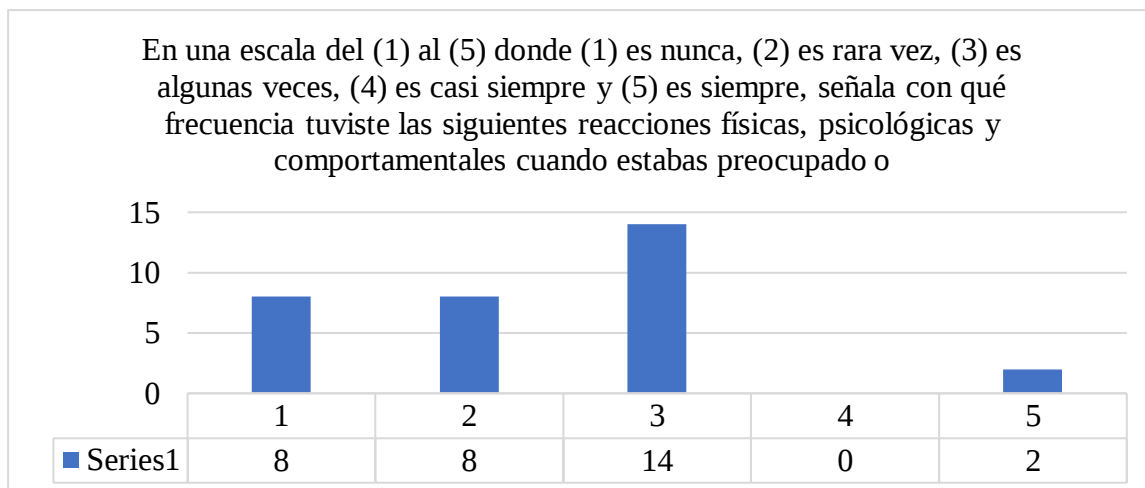
De un total de 32 respuestas, el 50.0% de los encuestados indicó que el tipo de trabajo que solicitan los profesores les inquieta algunas veces, siendo la opción más frecuente. Le siguen rara vez con 25.0% y nunca con 12.5%. Por otro lado, tanto casi siempre como siempre registraron un 6.3% cada una. En general, los resultados muestran que este aspecto genera una inquietud ocasional en la mayoría de los estudiantes.



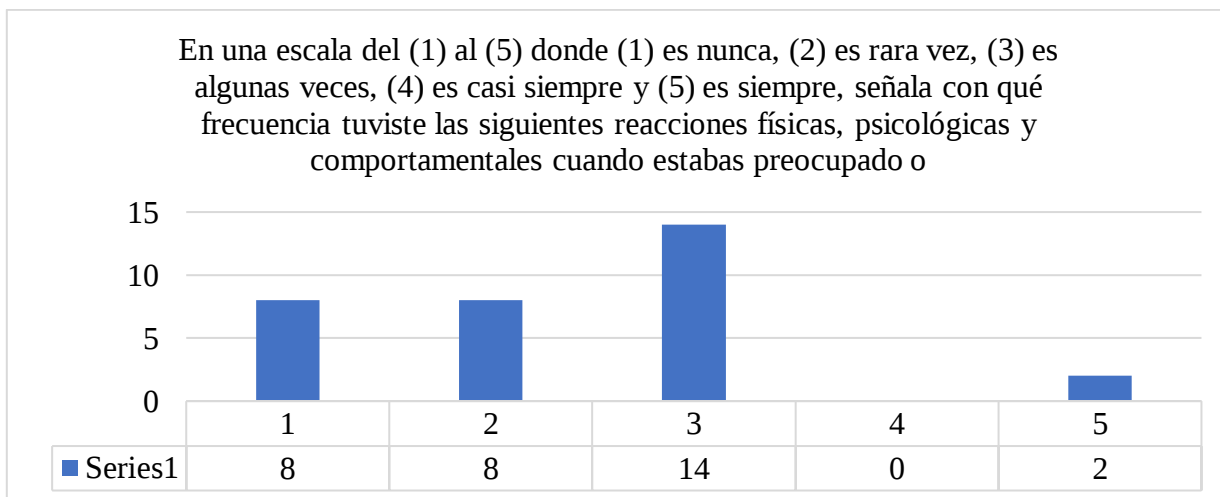
De un total de 32 respuestas, el 43.8% de los encuestados indicó que el tiempo limitado para realizar el trabajo les inquieta rara vez, siendo la opción más frecuente. Le siguen algunas veces y siempre, con 18.8% cada una, mientras que casi siempre obtuvo 12.5% y nunca 6.3%. En general, los resultados muestran que el tiempo disponible para realizar las actividades representa una inquietud ocasional para la mayoría de los estudiantes.



De un total de 32 respuestas, el 37.5% de los encuestados indicó que las reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estaban preocupados se presentaron rara vez, siendo la opción más frecuente. Le sigue algunas veces con 31.3%, mientras que nunca y casi siempre registraron 12.5% cada una. Finalmente, el 6.3% manifestó que estas reacciones ocurrieron siempre. En general, los resultados muestran que estas reacciones se experimentan de manera ocasional en la mayoría de los estudiantes.



El gráfico muestra que la mayoría de los participantes experimenta reacciones físicas, psicológicas y comportamentales ante la preocupación de forma ocasional. El 37,5 % indicó sentir las algunas veces, seguido del 31,3 % que manifestó presentarlas rara vez. Además, el 18,7 % señaló no experimentarlas nunca y el 12,5 % casi siempre, mientras que ningún encuestado seleccionó la opción siempre (0 %). Estos resultados reflejan una afectación emocional moderada y la necesidad de fortalecer estrategias de afrontamiento del estrés.



El gráfico muestra que el 43,8 % de los participantes presenta reacciones físicas, psicológicas y comportamentales algunas veces cuando se encuentra preocupado, siendo la respuesta más frecuente. Además, el 25 % indicó que nunca las experimenta y otro 25 % manifestó sentir las rara vez. Solo el 6,2 % señaló que las presenta siempre, mientras que ningún encuestado seleccionó la opción casi siempre. Estos resultados evidencian una afectación emocional ocasional en la mayoría de los participantes.

ANEXO 5. EVIDENCIA FOTOGRÁFICA

Gráfico 4

Explicación del consentimiento informado



Nota: Elaboración propia.

Gráfico 5

Aplicación de los instrumentos PSQI y SISCO-21



Nota: Elaboración propia.

ANEXO 6. REPORTE DEL SISTEMA ANTIPLAGIO



Anexo 6 Reporte del sistema antiplagio Compilatio

CERTIFICADO ANTIPLAGIO

Colonche, 16 de Abril del 2026

001-TUTOR (BTP)-2026

En calidad de tutor del trabajo de titulación denominado CALIDAD DEL SUEÑO Y SU RELACIÓN CON LOS NIVELES DE ESTRÉS ACADÉMICO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA. HOSPITAL GENERAL DEL NORTE IESS LOS CEIBOS. GUAYAQUIL, 2025, elaborado por BRYAN STEVEN NEIRA ORRALA 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 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 **9%** de la valoración permitida, por consiguiente, se procede a emitir el presente informe.

Adjunto reporte de similitud.

Atentamente,



Lic. Shirley Mora Solórzano, MSc.

Tutor del trabajo de titulación



Reporte Compilatio.



Informe de análisis
Compilatio Magister+ | UPSE-ECU

PROYECTO DE INVESTIGACIÓN FINAL BRYAN NEIRA

ID : 00a0e3507adf2c3a7780c78fa613dfe8f69e1676



9%

Textos sospechosos

Nombre del fichero : PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
FINAL BRYAN NEIRA.txt
Tamaño del archivo original : 459,72 kB
Número de palabras : 10.193
Número de caracteres : 66974

Depositante : SHIRLEY JANNETT MORA SOLORZANO
Fecha de depósito : 17 de abril de 2026
Tipo de carga : interface
fecha de fin de análisis : 17 de abril de 2026

Resumen (sección 1/3)

Localización de los textos sospechosos en el documento :



Incluido en el porcentaje de textos sospechosos :



Similitudes

5%

Sintáctica 5%

Semántica No medido

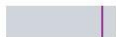
Pasajes con similitudes a fuentes encontradas en diferentes colecciones.

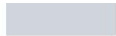
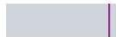




Fuentes de Similitud.

Fuente con similitudes fortuitas

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
5	 repositorio.autonomadeica.edu.pe repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/20.5... 	<1%	
6	 Relación entre la calidad del sueño, somnolenc... repositorio.ufps.edu.co/handle/ufps/7744 	<1%	
7	 repositorio.uwliener.edu.pe repositorio.uwliener.edu.pe/server/api/core/bitstre... 	<1%	
8	 repositorio.ucsg.edu.ec repositorio.ucsg.edu.ec/handle/3317/21148 	<1%	

Nº	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones
9	 repositorio.untumbes.edu.pe repositorio.untumbes.edu.pe/bitstream/handle/20... 	<1%	
10	 Burnout académico y bienestar psicológico en... repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/11065 	<1%	
11	 recyt.fecyt.es recyt.fecyt.es/index.php/retos/article/download/10... 	<1%	
12	 Rutinas de sueño para un buen rendimiento... revistaecologjaybienestar.com/rutinas-de-sueno-p... 	<1%	
13	 Influencia calidad sueño estrés - Buttazzoni,... www.studocu.com/pe/document/universidad-peru... 	<1%	
14	 ESTRÉS Y CALIDAD DEL SUEÑO. UN ANALISIS... doi.org/10.64868/f11jjm79 	<1%	