

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA**

**CARRERA DE ENFERMERIA**

*Tesis para optar por el grado académico de  
Licenciatura en Enfermería*

**CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE CARRERAS DE LA  
SALUD RELACIONADO CON EL ESTILO  
DE VIDA Y BIENESTAR. REVISIÓN  
SISTEMÁTICA EN PAÍSES BRASIL,  
CHILE, COLOMBIA, ECUADOR, PERÚ,  
TURQUÍA Y VENEZUELA , 2017-2023**

**JAZMIN LUCIA MATAMOROS VARGAS**

**Julio,2024**

## **TABLA DE CONTENIDO**

<b>ÍNDICE DE FIGURAS .....</b>	<b>4</b>
<b>ÍNDICE DE CUADROS .....</b>	<b>5</b>
<b>ÍNDICE DE TABLAS .....</b>	<b>6</b>
<b>RESUMEN .....</b>	<b>7</b>
<b>ABSTRAC .....</b>	<b>8</b>
<b>CAPÍTULO I .....</b>	<b>9</b>
<b>EL PROBLEMA DE INESTIGACIÓN .....</b>	<b>9</b>
1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	10
1.1.1 Antecedentes del problema .....	10
1.1.1.1 Antecedentes Internacionales .....	10
1.1.1.2 Antecedentes Nacionales.....	15
1.1.2 Delimitación del problema.....	16
1.1.3 Justificación .....	16
1.2.1 Pregunta PICO.....	20
1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....	20
1.3.1 Objetivo General .....	20
1.3.2 Objetivos específicos.....	20
1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES .....	21
1.4.1 Alcances de las limitaciones .....	21
1.4.2 Limitaciones de la investigación .....	21
<b>CAPÍTULO II.....</b>	<b>22</b>
<b>MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>22</b>
2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL.....	23
2.1.1 Conceptos generales.....	23
2.1.2 TRANSTORNO DEL SUEÑO.....	28
2.1.3 FACTORES DE RIESGO.....	31
2.1.4 CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SALUD.....	41
2.2 TEORIZANTE DE ENFERMERÍA.....	42
<b>CAPÍTULO III .....</b>	<b>46</b>
3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN .....	47
3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	47
3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN .....	47

3. 4 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO .....	48
3.4.1 Población.....	49
3.4.2 Muestra.....	49
3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN .....	50
3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES .....	51
3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS).....	51
3.8 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN.....	53
3.8.1 Validez de un cuestionario .....	53
3.8.2 Confiabilidad.....	53
3.9 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	53
3.9.1 Búsqueda de la información .....	56
3.10 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS.....	61
3.10.1 Selección del estudio.....	61
3.10.2 Extracción de los datos.....	62
3.11 ANÁLISIS DE DATOS.....	63
3.11.1 Lectura crítica.....	63
3.11.1.a Nivel de evidencia según OCEBM.....	64
3.12 CONSIDERACIONES ÉTICAS .....	67
<b>CAPITULO IV.....</b>	<b>68</b>
<b>PRESENTACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>68</b>
<b>CAPITULO V .....</b>	<b>90</b>
<b>DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....</b>	<b>90</b>
<b>CAPITULO VI.....</b>	<b>108</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....</b>	<b>108</b>
6.1 CONCLUSIONES.....	109
6.2 RECOMENDACIONES .....	111
<b>REFERENCIAS Bibliograficas.....</b>	<b>113</b>
<b>GLOSARIO Y ABREVIATURAS.....</b>	<b>123</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>124</b>
ANEXO N°1- DECLARACIÓN JURADA .....	125
ANEXO N°2 – CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	126
ANEXO N°3- REPORTE DE TURNITIN.....	127
ANEXO N°4- CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR .....	130
ANEXO N°5- AUTORIZACIÓN DE CENIT .....	131
ANEXO N°6- DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO .....	132

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura N° 1- Diagrama de flujo PRISMA de la revisión sistemática, 2023 .....	55
Figura N° 2- Flujograma de búsqueda. ....	59
Figura N° 3 -Distribución porcentual según género de la población adulta total de los países en estudio. ....	73
Figura N° 4- Distribución porcentual de hora de acostarse de la población según población .....	75
Figura N° 5 Distribución porcentual según duración del sueño por población .....	76
Figura N° 6- Presencia de perturbaciones en el sueño de los estudiantes universitarios según población .....	77
Figura N° 7- Distribución porcentual de sueño y descanso según carrera .....	78
Figura N° 8- <i>Distribución porcentual según manejo del estrés de la población adulta total de</i> .....	80
Figura N° 9- <i>Distribución porcentual según socialización de la población adulta total de los países en estudio.</i> .....	81
Figura N° 10- Distribución porcentual de desarrollo personal según población .....	82
Figura N° 11- Distribución porcentual de sueño y descanso según .....	84
Figura N° 12- Clasificación de consumo de sustancias en los estudiantes según población .....	87

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1-Acrónico PICo aplicado al tema de investigación.....	20
Cuadro N° 2- Acrónico PICo aplicado al tema de investigación.....	48
Cuadro N° 3- “Plan piloto en artículo N.º 1 ” .....	52
Cuadro N° 4- Acrónico PICo aplicado al tema de investigación.....	58
Cuadro N° 5- “Clasificación de nivel de evidencia según modelo Oxford” .....	65

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla N° 1- Criterios de Inclusión y exclusión.....	50
Tabla N° 2-Descriptores en Salud .....	56
Tabla N° 3- “Estrategias de búsqueda relacionadas con los descriptores y operadores booleanos en español e inglés” .....	57
Tabla N° 4- Relaciones entre conceptos .....	59
Tabla N° 5- “Resultados del primer filtrado por descriptores en las bases de datos” .....	60
Tabla N° 6- Resumen numérico total de estudios analizados para la revisión sistemática .	61
Tabla N° 7- Matriz de artículos .....	62
Tabla N° 8-Resumen de extracción de datos .....	63
Tabla N° 9- Distribución de publicaciones científicas según país.....	70
Tabla N° 10- Distribución de individuos bajo estudio según país de procedencia.....	71
Tabla N° 11- Rango de edades por países en estudio según artículo científico .....	72
Tabla N° 12- Clasificación de estudiantes por carrera universitaria de ciencias de salud según población .....	74
Tabla N° 13- Distribución según latencia del sueño en población .....	76
Tabla N° 14- Distribución porcentual según sentimientos presentados de la población adulta según país.....	79
Tabla N° 16-Distribución de los individuos según características relacionadas con los estudios, según población. ....	83
Tabla N° 17- Clasificación de autocuidado de los estudiantes según estado de salud percibido de la población.....	85
Tabla N° 18- Actividades de ocio en los estudiantes según la utilización de tiempo libre	86
Tabla N° 19- Frecuencia de consumo de sustancias estimulantes y alcohol según población .....	88
Tabla N° 20- Alteraciones en el sueño de los estudiantes según artículo científico .....	89

## RESUMEN

**Introducción:** La mala calidad del sueño es un problema muy común en los estudiantes universitarios de ciencias en la salud, el cual trae consecuencias significativas en su salud física y mental. La etapa de vida universitaria implica cambios en los hábitos de sueño, influenciados por los estilos y bienestar de vida de cada uno. **Objetivo General:** determinar la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud en relación con el estilo de vida y bienestar, en países Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Turquía y Venezuela, 2017-2023. **Metodología:** se realiza una revisión sistemática con un enfoque cuantitativo descriptiva de artículos científicos, la cual contempla un total de 10 artículos científicos, tomando en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. **Resultados:** la mayor parte de la muestra se encuentra compuesta por adultos entre los 18 hasta los 40 años, predominante en el sexo femenina, la mayoría perteneciente a Brasil. Se logra evidenciar que la mayoría de los estudiantes tienen una mala calidad del sueño, causada por los malos hábitos en el estilo y calidad de vida. **Discusión:** la relación existente entre la mala calidad del sueño y los malos hábitos de estilo de vida se debe a la carga académica y dificultad de carrera, generando alteraciones en los patrones del sueño y aumentando el factor de riesgo a desarrollar trastornos del sueño. **Conclusiones:** se evidencia que existe una relación entre los malos hábitos que adquieren en la universidad y la mala calidad del sueño.

**PALABRAS CLAVES:** excelencia del sueño, problemas del sueño, hábitos inadecuados, rutinas poco correctas.

## ABSTRACT

**Introduction:** Poor sleep quality is a very common problem in university students of health sciences, which brings significant consequences in their physical and mental health. The university stage of life implies changes in sleep habits, influenced by one's lifestyle and well-being. **General objective:** to determine the quality of sleep in university students of Health Sciences in relation to lifestyle and well-being, in countries Brazil, Chile, Colombia, Ecuador, Peru, Turkey and Venezuela, 2017-2023. **Methodology:** a systematic review with a descriptive quantitative approach of scientific articles is performed, which contemplates a total of 10 scientific articles, considering the inclusion and exclusion criteria. **Results:** most of the sample was composed of adults between 18 and 40 years of age, predominantly women, most of them from Brazil. It is evident that most of the students have a poor quality of sleep, caused by bad habits in lifestyle and quality of life. **Discussion:** the relationship between poor sleep quality and poor lifestyle habits is due to the academic load and career difficulties, generating alterations in sleep patterns and increasing the risk factor for developing sleep disorders. **Conclusions:** it is evidenced that there is a relationship between the bad habits acquired in the university and poor sleep quality.

**KEY WORDS:** Sleep excellence, sleep problems, inadequate habits, incorrect routines.



## **CAPÍTULO I**

### **EL PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN**

## **1.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **1.1.1 Antecedentes del problema**

Los siguientes antecedentes refieren información, estadísticas o aspectos relevantes sobre la calidad del sueño en estudiantes universitarios; se presenta información de **como** el estilo de vida puede perjudicar a esta población. Dicha investigación tiene la finalidad de examinar estudios nacionales e internacionales relacionados con las variables de estudio.

#### **1.1.1.1 Antecedentes Internacionales**

Machado- Duque et al., 2015 realiza en Colombia, un estudio llamado “Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantados de Medicina”, cuyo objetivo es ver la prevalencia de la calidad del sueño y evaluar su relación con bajo rendimiento académico. Dentro los principales resultados destacan que, de 217 estudiantes de medicina, 91 toman al menos una taza de café al día, 45 de los estudiantes son considerados buenos dormilones y 172 de ellos, malos dormilones, 116 de la muestra han repetido alguna asignatura. Como conclusión, la mala calidad de sueño tiene relación con el bajo rendimiento académico, esto debido al cansancio y estrés de no poder dormir, ocasionando que muchos de esos estudiantes no culminen la meta.

Mirghani et al., (2015) realiza un estudio en Tabuk llamado “Efectos de la somnolencia diurna y la privación crónica del sueño en el rendimiento académico de los estudiantados de medicina”, cuyo objetivo es ver si la somnolencia diurna afecta en el rendimiento académico, la población de estudio es de 108 estudiantes, donde 87 de ellos no se sienten

descansados en las horas lectivas, 74 de la población cuentan con somnolencia diurna excesiva (SDE,). En la investigación se concluye que, la somnolencia se presenta porque los estudiantados duermen menos de 6 horas durante 1 semana seguida, al pasar tan cansados durante las clases es cuando se presenta un rendimiento bajo.

Amezcu Prieto et al., (2015) realizan un estudio en Granada llamado “Prevalencia de los trastornos del sueño en universitarios”; dentro de los principales resultados de dicha investigación se destaca que, de una muestra de 196 estudiantes, 57,7% no duerme lo suficiente, 53,6% se despierta constantemente durante la noche, al no dormir adecuadamente el cuerpo o el cerebro no descansa como se debe, por lo que afecta las funciones diarias de los estudiantes. En la investigación se concluye, que es importante educar a los estudiantes sobre higiene del sueño, para promover la salud y el éxito académico, brindando las herramientas y el conocimiento necesarios para que puedan mantener hábitos saludables.

Vilchez et al., (2016a) realizan un estudio en Perú llamado “Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana”, su objetivo es determinar la asociación entre los problemas de salud mental y la calidad del sueño; los resultados indican que un 78% de los estudiantes se clasifican como malos dormidores y un 53% presentaban ansiedad, lo que concluye que un mal descanso se asocia a patologías como ansiedad, depresión y estrés.

Yilmaz et al. (2017) realizan un estudio en Turquía llamado “Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students”, el objetivo es examinar la calidad del sueño en dichos estudiantados; dentro de los principales resultados de dicha investigación destaca que, de 223 estudiantes 56,5% duerme 6-7 horas diarias, 46,6% se

despierta con energía después de dormir, 56,1 % con baja calidad de sueño. A modo de conclusión, los estudiantes de enfermería tienen baja calidad del sueño, los que fuman y consumen bebidas con algún tipo de cafeína tienen una alteración en la calidad de sueño.

Jhony et al., (2018) realizan un estudio en Perú llamado “Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana”, cuyo objetivo es ver los desórdenes del sueño en el estudiantado, dentro de los principales resultados de dicha investigación destaca que el insomnio es considerado como el trastorno de sueño más común dentro de los estudiantados de sexto y quinto año de medicina, al igual que el hipersomnio. En modo de conclusión, se observa que la ansiedad en los estudiantes no permite que duerman adecuadamente, y a su vez también aumenta la ansiedad, casi la mitad de los estudiantados reportan tener síntomas relacionados con algún trastorno del sueño.

Vilchez-Cornejo et al., (2016) realizan un estudio en Perú llamado “Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana”. Dentro de los resultados de dicha investigación se demuestra que, de 892 personas, 693 alumnos tuvieron una mala calidad de sueño, 290 alumnos padecían depresión, 472 ansiedad y 309 de estrés, siendo mayor afectación en el primer año de la carrera. En la investigación se concluye que se presenta una frecuencia muy alta de estudiantes que duerme mal, la mala calidad de sueño se relaciona con la ansiedad, depresión y estrés.

Cobacango Villavicencia et al, (2019) realizan un estudio en Ecuador llamado “Trastornos del sueño y su influencia en la conducta de los estudiantes”; dentro de los resultados de dicha investigación se demuestra que los estudiantes son afectados por el síndrome del sueño insuficiente, ya que prefieren realizar tareas durante la noche en vez del día, cuentan con exigencia académica muy pesada, o algunos cambios de horarios, por lo que descuidan el

sueño para tratar de dar el rendimiento adecuado, dicha situación ocasiona cansancio, por lo que recurren a bebidas energéticas, ocasionando que estén expuesto a trastornos del sueño.

Herawati & Gayatri, (2019) realizan un estudio en Indonesia llamado "The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia", el objetivo es la prevalencia y correlación entre la calidad del sueño y los niveles de estrés entre estudiantes universitarios. Dentro de los principales resultados, se destaca que los estudiantes con buena calidad de sueño tienen menor posibilidad de sufrir estrés, a diferencia de los estudiantes con mala calidad de sueño, 76,4% de los estudiantes, tienen mala calidad de sueño. En la investigación se concluye que, hay una correlación directa con el estrés y el sueño, la mala calidad del sueño es ocasionado debido a que la mayoría de los estudiantes padecen de estrés.

Villavicencio Gallego et al, (2020) publica un estudio en Cuba llamado un "Acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina", dentro de los principales hallazgos de dicha investigación se recalca que los estudiantes de la carrera de medicina se encuentran más vulnerables a dichos trastornos, por la duración de la carrera, cantidad de tareas, horas de guardia en la noche; 76,8 % de los estudiantes padecen trastornos del sueño, sin embargo a pesar de la cantidad de personas que lo padecen, solo el 44,8% han asistido a un centro de salud para ser tratados. En la investigación se concluye que, los estudiantes le dan poca importancia a los trastornos del sueño, y piensan únicamente en cumplir las metas.

Armas-Elguera et al., (2021) publica un estudio en Perú cuyo nombre es "Relación entre el desempeño académico y los trastornos del sueño-vigilia en estudiantes de medicina", dentro de los principales resultados de dicha investigación se demuestra que la falta de sueño en los universitarios es debido a problemas escolares o a los hábitos de vida, dichos trastornos no

solo afectan la parte académica, sino también la bienestar de vida; el 64.88% de los estudiantes dedican las horas de la noche para estudiar, al no cumplir con las horas de sueño recomendado empiezan a estar expuestos a los trastornos del sueño. En la investigación se concluye que, los centros educativos eduquen sobre estrategias de salud, para mejorar la calidad del sueño, debido a que la mayoría duermen menos de 7 horas.

Molla & Wondie, (2021). realizan un estudio en Etiopía llamado “Magnitude of Poor Sleep Hygiene Practice and Associated Factors among Medical Students in Ethiopia: A Cross-Sectional Study”, el objetivo es evaluar la magnitud de las prácticas deficientes de higiene del sueño y los factores asociados entre los estudiantes de medicina. Como principales resultados destacan que, de 576 estudiantes de la carrera medicina, un 48,1 % tienen prácticas deficientes de higiene del sueño. A modo de conclusión se destaca que los estudiantes de medicina presentan síntomas depresivos y de estrés, esto a causa de la mala higiene del sueño.

Silva-Cornejo, (2021) realiza un estudio en Perú llamado “Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud”, el objetivo es poder identificar la calidad de sueño de dichos estudiantes, los resultados evidencian que los estudiantes de carreras de la salud tienden a presentar una inadecuada calidad del sueño que puede conllevar a un trastorno. En la investigación se concluye que los estudiantes adoptan malos hábitos del sueño, a causa de la carga académica, por lo que los autores recalcan la importancia de conocer sobre la calidad y cantidad del sueño, para tratar de evitar dichos trastornos.

Borquez, (2011) realiza un estudio en California llamado “Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios”, el objetivo es poder determinar la relación entre índice de calidad de sueño y el nivel somnolencia diurna”. Los resultados

de dicha investigación evidencian que de 103 estudiantes que conforman la muestra, 65,2 son malos dormilones, 26.2% indican somnolencia diurna excesiva, siendo más afectados los que trabajan y estudian al mismo tiempo. En la investigación se concluye que, aunque los resultados de somnolencia diurna excesiva no son muy elevados, es importante prestar atención y solución, ya que, puede empeorar y luego no disminuir.

Nieto (2022) realiza un estudio en Panamá llamado “Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad”, el objetivo es determinar e identificar el estado de la calidad del sueño. Los resultados de dicha investigación evidencian que de 81 estudiantes el 100% son considerados malos dormilones 38 % duermen 5 horas cada noche. A modo de conclusión se evidencia que los estudiantes cuentan con una inadecuada mala higiene de sueño y no toman importancia al descansar adecuadamente.

#### **1.1.1.2 Antecedentes Nacionales**

Maldonado et al., (2020) realizan un estudio en Costa Rica llamado “Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía”, como resultados obtenidos mediante una encuesta, la muestra se conforma por 317 estudiantes, donde la mitad presenta somnolencia diurna moderada y grave, 70 de ellos, requieren atención médica y tratamiento, por lo que se evidencia que los alumnos cuentan con una inadecuada calidad e higiene del sueño durante el tiempo de preparación académica. A modo de conclusión se evidencia que dichos problemas presentes durante la carrera pueden ocasionar secuelas ya siendo profesionales autorizados, sino son tratados de la manera correcta.

Duque (2022) publica para la Revista Costarricense Ciencia y Salud un estudio en Costa Rica llamado “Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes

de medicina”, el objetivo es valorar si la calidad del sueño y la somnolencia diurna en los estudiantes de la carrera de medicina afectan el rendimiento académico. Dentro de los resultados de dicha investigación, se observa que el 25% de los estudiantes duerme 6 horas o menos, el 20% de ellos permanecen despiertos toda la noche al menos una vez al mes, y el 35% de ellos, al menos una vez por semana se mantienen despiertos toda la noche. A modo de conclusión según datos se demuestra que cuentan con mala calidad de sueño afectando el rendimiento.

### **1.1.2 Delimitación del problema**

La presente investigación se realiza mediante una revisión sistemática, con un enfoque cuantitativo de los estudiantes universitarios de carreras del área de la salud en países de Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Turquía y Venezuela en los años 2017, 2023; este estudio toma en cuenta a cualquier género, etnia y nivel socioeconómico.

### **1.1.3 Justificación**

La presente investigación es de gran importancia, dado que el sueño es indispensable para lograr y mantener un correcto funcionamiento, tanto mental como físico del ser humano, ya que este ayuda con el fortalecimiento del aprendizaje y memoria.

En la actualidad la mala calidad del sueño es un problema importante que se presenta en la mayoría de los estudiantes, sin importar las edades, pero mayormente, se ven afectados los estudiantes universitarios, estando expuestos a presentar diferentes tipos de trastornos, como el insomnio, somnolencia e hipersomnia, entre otros.



El tema debe ser estudiado, ya que cuenta con un impacto significativo en la salud y el bienestar de las personas que estudian, tener una mala calidad del sueño causa consecuencias graves para la salud física y mental; es de suma importancia comprender el beneficio del sueño, así como las posibles complicaciones, causas y prevención, con el objetivo de mejorar la salud y el bienestar de todos esos estudiantes que lo sufren. Una buena higiene o calidad del sueño en los seres humanos, no solo es dormir bien durante las noches, sino sentirse descansado para poder cumplir con las otras responsabilidades, sin embargo, muchas personas no conocen la diferencia entre dormir y descansar.

La investigación aporta una visión diferente sobre la importancia de contar con una adecuada calidad e higiene del sueño. Este tema, según lo mencionado anteriormente, se pasa por alto y no se toma en cuenta sus efectos en el bienestar de vida de la persona. Una de las poblaciones que generalmente se le atribuye una inadecuada calidad de sueño son los universitarios de las carreras con alta exigencia académica, como lo son las carreras de la salud, esto a causa del alto rendimiento académico que deben llevar durante todo el proceso.

La investigación beneficia a todos aquellos estudiantes que muchas veces al entrar a la universidad obtienen un mal hábito de sueño, los universitarios invierten tiempo y sacrificios para lograr un adecuado rendimiento académico, pero muchas veces se perjudica la salud de ellos mismos por la falta de correctos hábitos a la hora de dormir. Este estudio beneficia a los estudiantes a poder crear nuevos hábitos a desarrollar a lo largo de la carrera universitaria. Uno de los otros beneficios que este estudio aporta a la población, es el desarrollo de estrategias que fomenten un equilibrio entre el descanso adecuado y el rendimiento académico universitario, ya que, según evidencia, se comprueba que tener dicho equilibrio, evita consecuencias negativas para la salud.

La motivación para realizar dicha investigación es poder promover la salud y el bienestar de la población, poder demostrar como el inadecuado descanso de los universitarios puede llegar a perjudicar la salud de una forma irreversible. El objetivo es que, en algún momento, todos los estudiantes logren cumplir las metas sin perjudicar la salud mental, y que comprendan que desvelarse todas las noches reduciendo las horas de sueño, no es una práctica normal ni beneficiosa.

El conocer sobre la calidad del sueño ayuda desde un punto de vista científico, ya que proporciona una comprensión de cómo un sueño inadecuado impacta en la salud, y como este mismo se relaciona con el aprendizaje y la memoria, al conocer el tema, se vuelve más efectivo poder tratar y prevenir los trastornos del sueño, mejorando así el bienestar de vida de todos los estudiantes universitarios, ya que hoy en día los universitarios sacrifican las horas de dormir o la alteran permanentemente si tomar en cuenta los daños que esto puede causarles.

El conocer sobre la calidad del sueño ayuda en la disciplina, puesto que, de esta manera se adaptan métodos de enseñanza, y no solo se benefician los estudiantes afectados, sino que de igual forma apoya a crear un ambiente más saludable para todos los universitarios, y con ello lograr prevenir alteraciones del sueño. Los problemas ocasionados, no solo afectan en el presente, sino también en el futuro, en vista de que, una ausencia de sueño aumenta la posibilidad de padecer complicaciones en la salud física a largo plazo, como la obesidad ansiedad, estrés y depresión entre otras complicaciones.

## **1.2 REDACCIÓN DEL PROBLEMA CENTRAL: PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN**

El sueño se considera uno de los descansos más efectivos y generalmente se encuentra vinculado a una serie de beneficios tanto físicos como mentales derivados de esta actividad. Sin embargo, diferentes circunstancias, como el estrés, la ansiedad o estilos de vida que impactan directamente al sueño, pueden desencadenar prácticas inadecuadas de descanso. En la actualidad, el ritmo de vida acelerado puede influir negativamente en la calidad del sueño.

Uno de los grupos poblacionales que se encuentran más afectados son los estudiantes de Ciencias de la Salud, en efecto, las carreras de la salud tienen como objetivo formar profesionales capacitados para desempeñarse de manera óptima en su campo laboral. No obstante, esta intención conlleva a que estas carreras se conviertan en algunas de las más demandantes y con mayor carga académica. Los estudiantes que optan por carreras de estas áreas se enfrentan a cumplir exigencias académicas bastante rigurosas, que pueden llevarlos a prescindir del descanso nocturno afectado en algunos casos su bienestar. Es a causa de esto que se presenta la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo se relaciona la calidad del sueño con el estilo y bienestar en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud? Revisión sistemática en países de Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Turquía y Venezuela, 2017-2023.

### 1.2.1 Pregunta PICO

*Cuadro N° 1-Acrónico PICO aplicado al tema de investigación*

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
<b>Paciente o problema de interés</b>	<b>Intervención</b>	<b>Comparación</b>	<b>Resultados</b>
Estudiantes universitarios de carreras de la salud	Calidad del sueño	No requiere comparación	Relación con estilo y bienestar.

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

## 1.3 OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

### 1.3.1 Objetivo General

Determinar la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud en relación con el estilo de vida y bienestar. Revisión sistemática en países Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Turquía y Venezuela, 2017-2023

### 1.3.2 Objetivos específicos

1. Caracterizar a los estudiantes universitarios de carreras de salud en aspectos sociodemográficos.
2. Determinar el bienestar de los estudiantes universitarios de carreras de la salud.

3. Determinar el estilo de vida de los estudiantes universitarios de carreras de la salud.
4. Señalar la presencia de trastornos del sueño en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud.
5. Relacionar la calidad del sueño con el bienestar y estilo de vida de los estudiantes universitarios de carreras de salud.

## **1.4 ALCANCES Y LIMITACIONES**

### **1.4.1 Alcances de las limitaciones**

No se generan alcances a lo largo de dicha investigación más allá de los planteados en los objetivos.

### **1.4.2 Limitaciones de la investigación**

Las limitantes presentes en este estudio es la escasez de estudios recientes y poca cantidad de artículos sobre el conjunto de estas variables, lo cual dificulta la selección de artículos.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

## **2.1 CONTEXTO TEÓRICO-CONCEPTUAL**

### **2.1.1 Conceptos generales**

#### **2.1.1.1 Sueño y sus fases**

El sueño según (Fabres & Moya, 2021a) se puede definir como un proceso fisiológico, vital y complejo compuesto por varias fases, relacionado con sistemas hormonales y nerviosos, durante el sueño se da la disminución de la conciencia y reactividad a los estímulos externos, puede darse inmovilidad y relajación muscular, además es considerado como un proceso reversible, lo cual permite diferenciarlo con el estado de coma.

El autor (Fabres & Moya, 2021a) afirma que, la ausencia del sueño puede generar alteraciones conductuales y fisiológicas; por otra parte, el sueño se encuentra regulado por el ciclo o ritmo circadiano, como se menciona anteriormente, este asegura el momento en que se debe realizar el sueño. No obstante, la cantidad y calidad están determinados por otros mecanismos que generan un equilibrio homeostático entre el sueño y el despertar. Al no tener adecuado sueño, causa un amplio rango de patologías como trastornos del sueño, enfermedades cardiovasculares, diabetes mellitus y entre otras más. El proceso de sueño es esencial para el funcionamiento del ser humano, se puede presentar en dos estados diferentes:

##### **2.1.1.1.1 Sueño No MOR**

EL sueño No MOR o también conocido como sueño No REM, es considerado como el sueño sin movimiento, es decir la fase de descanso, donde el sueño va aumentando de intensidad

conforme avanza las horas; equivalen a un 75% del sueño total, aproximadamente. Acuña & Allende, (2022) afirma que el mismo presenta 4 etapas, las cuales son:

**a.) Sueño de transición:** el sueño de transición es el proceso de pasar de vigilia al sueño, por lo que la persona empieza a presentar la relajación, las personas pueden despertarse varias veces con algún estímulo leve, o bien sentir la sensación de “caerse”. En esta etapa, se da una disminución del ritmo cardiaco, respiración, tono muscular, generando un estado de descanso profundo, relajado y somnoliento, así que es probable que, en ella, la persona percibe los estímulos externos o cree que no está dormido.

**b.) Sueño ligero:** el sueño ligero tiene una duración de 10 a 20 minutos, se genera una mayor relajación, disminución de la temperatura corporal y frecuencia respiratoria y cardiaca, desaparecen movimientos oculares por lo que solo se despierta ante un estímulo fuerte, no tan fácil como el sueño de transición.

**c.) Sueño profundo:** este tipo de sueño es la etapa donde la persona se encuentra más dormida, por lo que se considera que en esta parte el sueño resulta ser más reparador, al ser la etapa más profunda la persona no se despierta tan fácilmente, aparece aproximadamente entre 30 a 40 minutos después que la persona empieza el sueño, en esta etapa aparece una completa relajación muscular.

#### **2.1.1.1.2 Sueño MOR**

El sueño MOR o también conocido como sueño REM, es un estimulador de las regiones del cerebro que se usan para aprender, se considera que es la última fase del sueño y equivale a un 25% del sueño total, el sueño REM empieza alrededor de los 90 minutos después de



quedarse dormido, la duración aumenta en cada ciclo, normalmente en esta parte la persona sueña con momentos muy claros, es donde más se repara el cerebro y se produce energía para el siguiente día. Además, como indica su nombre, se genera un movimiento rápido de los ojos, frecuencias cardíacas y respiratorias fluctuantes, aumento de la presión arterial, pérdida completa del tono muscular esquelético y aumento de las secreciones gástricas, a la persona se le hace muy difícil despertar.

### **2.1.1.2 Ritmo circadiano**

Flórez & Tabares,(2021) menciona que el ciclo o ritmo circadiano funciona como un proceso fisiológico, el cual tiene una duración aproximada de 24 horas, el funcionamiento es generado por un reloj biológico endógeno, que se encarga de controlar una gran cantidad de procesos biológicos como sueño y vigilia, alimentación, regulación celular, secreción hormonal y temperatura corporal. Este ciclo depende principalmente de la luz y la oscuridad. El sitio encargado del funcionamiento del ritmo circadiano se le llama núcleo supraquiasmático (NSQ), el cual es un conjunto de aproximadamente 20,000 neuronas. Este se encuentra ubicado en el hipotálamo anterior y es considerado el reloj biológico principal.

El reinicio del reloj biológico circadiano funciona por la luminosidad solar, ya que la luz artificial y la baja exposición a luz natural son considerados grandes perturbadores del ciclo circadiano. Relacionado con lo anterior, se puede afirmar que el reloj biológico es “mediado por un circuito multisináptico entre receptores a la luz en la retina, el NSQ, la columna intermediolateral de la médula espinal cervical, el ganglio simpático cervical superior, la glándula pineal con la síntesis y finalmente llegando ante la disminución de la luz a la liberación de melatonina” (Fabres & Moya, 2021,p.5).

### 2.1.1.3 Higiene del sueño

La mayoría de las personas desconocen sobre la higiene del sueño y su importancia en general, este concepto se basa en cuidar el descanso, así como todos los hábitos que las personas realizan durante un periodo determinado, es decir, tener rutinas óptimas para que el sueño sea provechoso y disminuir la posibilidad de padecer problemas más adelante. La higiene del sueño se afecta por la cantidad, eficiencia, horarios no adecuados y el estrés, estos factores inhiben el sueño, causando repercusiones en las personas como: problemas de aprendizaje, somnolencia, problemas psicológicos, disminución de calidad de vida y aumento el riesgo de desarrollar enfermedades como obesidad, enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2. (Fabres & Moya, 2021)

Según García et al., (2017) indica algunas recomendaciones para contar con una adecuada higiene del sueño, son las siguientes:

- a. Evitar productos que contienen cafeína al menos 4 horas antes de acostarse.
- b. Evitar la nicotina al menos 1 hora antes de acostarse o si se despierta a medianoche.
- c. Evitar el alcohol en las horas próximas a irse a dormir.
- d. Evitar comidas copiosas inmediatamente antes de irse a la cama. También evitar acostarse con hambre
- e. Evitar practicar ejercicio intenso en las 2 horas previas a irse a la cama.

- f. Mantener el dormitorio tranquilo y ordenado, intentando que la cama sea lo más cómoda posible.
- g. Evitar en la medida de lo posible ruidos y luces durante toda la noche.
- h. Evitar utilizar la cama para otras tareas que no sean dormir.
- i. Mantener unos horarios regulares de vigilia-sueño.
- j. No utilizar dispositivos tecnológicos antes de dormir.

#### **2.1.1.4 Calidad del sueño**

La calidad de sueño se refiere a todas aquellas conductas que favorecen que la persona pueda dormir adecuadamente, por lo que cuenta con una relación directa con el bienestar de vida de cada individuo, ya que se debe establecer horarios, rutinas o patrones de sueño a la hora de dormir. La calidad del sueño es de suma importancia para el desarrollo del día a día, debido a que no solo se recupera energía, sino beneficios tanto físicos como mentales. (García Camargo et al., 2022).

Las personas se enfocan en prestarle atención a la salud física, pero dejan de lado el sueño, muchas veces las personas se privan del sueño con la idea de recuperarlo luego, pero “solo se logra recuperar un tercio del tiempo total perdido dentro de la totalidad del sueño lento y solo un 30 al 50 % del sueño de movimientos oculares rápidos”(Portilla-Maya et al., 2019)

La mala calidad del sueño puede ocasionar algún tipo de patología, hay que tener presente que la calidad del sueño no hace énfasis únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que incluye también un buen funcionamiento diurno y una adecuada reparación, los cuáles dependen de: duración del sueño, continuidad, profundidad y latencia. Si la persona presenta alteraciones del sueño como despertarse a cada rato o un sueño no profundo, se obtiene un sueño como no reparador (García Camargo et al., 2022).

#### **2.1.1.4.1 Medición de la calidad del sueño**

La calidad del sueño puede variar, ya que es muy subjetiva, de ahí la creación de varios métodos o herramientas que se utilizan para evaluar la calidad del sueño de una manera estándar.

El cuestionario más utilizado es el llamado Pittsburgh Sleep Quality Index, el cual evalúa la calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia habitual, perturbaciones, uso de hipnóticos, y la disfunción diurna. Dicho cuestionario está conformado por 24 preguntas, donde 19 de ellas las responde la propia persona, y las otras 5 las responde el compañero de habitación, se coloca una puntuación de 0 cuando no existen problemas al respecto y 3 cuando existen problemas graves (Carralero García et al., 2013).

### **2.1.2 TRANSTORNO DEL SUEÑO**

#### **2.1.2.1 Definición**

Los trastornos del sueño según Delgado et al., (2022) son conocidos como una dificultad en el proceso de dormir de cada individuo, existiendo diferentes tipos y de distinta gravedad,

es causado por diferentes situaciones clínicas, ocasionando en la persona incomodidad física, disminución en la calidad de vida, alteraciones en la atención, somnolencia diurna y repercusiones en el ámbito social. Existen diferentes clasificaciones, sin embargo, se desarrollan los que son más comunes de escuchar:

#### **2.2.2.1.1 Insomnio**

El insomnio se basa en la calidad y cantidad del sueño, ya que se define como la incapacidad del individuo para conciliar o bien mantener el sueño, es decir despertarse varias veces luego de quedarse dormido, o bien dificultad para volverse a dormir luego de despertarse en la noche, debido a la mala cantidad y calidad de sueño, se dice que es un sueño no reparador, donde el tratamiento no farmacológico es tener una adecuada higiene de sueño, no tomar exceso de cafeína, el tratamiento farmacológico no debe ser automedicado, ya que puede ocasionar tolerancia al medicamento (Delgado et al., 2022).

#### **2.2.2.1.2 Hipersomnia**

La hipersomnia es cuando la persona presenta una somnolencia excesiva a pesar de que haya dormido por más de 6 horas, se asocia a los siguientes síntomas:

- a. Somnolencia diurna.
- b. Cansancio excesivo a pesar de que la persona duerma de las horas requeridas.
- c. Dificultad para mantenerse despierto, incluso después de dormir las horas requeridas.

d. En ocasiones, el individuo se despierta abruptamente, lo que complica mantener el estado de vigilia.

La hipersomnia se produce por sueño insuficiente o interrupción del sueño, es uno de los trastornos más fáciles de prevenir, debido a que se puede evitar teniendo tiempo libre o ajustes en el estilo de vida (Delgado et al., 2022).

### **2.2.2.1.3 Narcolepsia**

La causa exacta de la narcolepsia es desconocida, las personas con narcolepsia tipo 1 tienen niveles bajos de la sustancia química hipocretina, esta es una hormona importante del cerebro que ayuda a regular la vigilia y el sueño REM. La narcolepsia se define por experimentar somnolencia diurna excesiva, con ataques repentinos del sueño; las personas presentan una necesidad de dormir, la cual no se puede controlar, luego de dormir se sienten renovadas temporalmente; quienes padecen de dichos trastornos presentan cataplejía o latencia del sueño REM menor o igual a 15 minutos (Delgado et al., 2022).

### **2.2.2.1.4 Trastorno sueño-vigilia inducido por sustancias o medicamentos**

El consumo excesivo de sustancias puede generar distintos trastornos del sueño, la mayor parte de los cuales corresponden al insomnio, ocasionando que la persona se mantenga despierta durante el transcurso de la noche (Morrison, 2018, p. 346).

#### **2.2.2.1.5 Apnea del sueño**

En la etapa del sueño no REM el tono muscular de la vía aérea superior disminuye, pero en el sueño REM, la disminución del tono muscular se hace máxima, lo cual facilita que las paredes de la faringe tiendan a colapsarse y se favorece el cierre total o parcial de la vía aérea provocando así apneas o hipoventilaciones en el usuario (Morrison, 2018, p. 318).

#### **2.2.2.1.6 Parasomnias**

La persona cuando esta dormida de manera parcial, presenta actividad motora, esta misma, puede estar causada por estrés, ingerir sustancias que cambian la duración de las fases del sueño, como lo sería el alcohol, antidepresivos o bebidas con cafeína, entre otras. Las parasomnias más comunes son el sonambulismo, terrores nocturnos, hablar durante el sueño, al realizar dichas conductas durante el sueño, pueden afectar la calidad del sueño y el bienestar, ocasionando que la persona no se sienta descansada al día siguiente (Martínez, 2021).

### **2.1.3 FACTORES DE RIESGO**

Los factores de riesgo, es toda aquella situación o condición, que aumenta la probabilidad que las personas padezcan o desarrollen algún problema relacionado con la salud, algunos factores de riesgo pueden ser intrínsecos, lo cual quiere decir que la persona no puede modificarlo o bien factores extrínsecos, el cual la persona si puede modificar dicha situación (Enríquez & Aguirre, 2022).

Los factores de riesgo más significativos son: el estrés académico, horarios irregulares, intensas cargas laborales, dependencia de la tecnología, estilo de vida sedentario, consumo excesivo de cafeína, estimulantes y preocupaciones (Carrillo-Mora et al., 2018).

Los factores de riesgo que se mencionan se encuentran dentro de los estilos y calidad de vida de cada persona, ya que depende de los estilos de vida que cada universitario.

### **2.1.3.1 Estilos de vida**

Los estilos de vida, según Osma et al., (2019), son un conjunto de hábitos que se van formando diariamente para cubrir las necesidades del individuo. Estos hábitos no necesariamente son positivos, sino que, en algunos casos suelen ser negativos u óptimos, dependiendo totalmente de cada persona. Algunos estudiantes en ocasiones cuentan con una mala calidad de estilo de vida, esto repercute muy negativamente en el desarrollo académico, físico y social, es importante realizar un adecuado estilo de vida.

Los universitarios, al ingresar a la carrera deseada, se someten a nuevos hábitos y crecimiento personal, durante esta etapa se desarrollan estilos de vida, que contribuyen a adquirir hábitos saludables o hábitos no saludables. Según Osma et al., (2019) los estilos de vida son de suma importancia, ya que muchas veces las problemáticas en salud están relacionadas con los estilos de vida. Algunos de los estilos de vida son los siguientes:

#### **2.1.3.1.a Sueño y descanso**

Las horas necesarias de sueño para cada persona pueden variar por diferentes factores, uno de esos factores es la edad; cada persona debe asegurarse de poder descansar lo suficiente, para sentirse descansado y alerta durante el siguiente día. Según Fabres & Moya, (2021)



mencionan que existen recomendaciones sobre la duración del sueño, las cuales se definen basándose en el estado de bienestar, salud física, salud emocional y función cognitiva.

Las horas de sueño recomendadas van disminuyendo conforme va avanzando la edad, Castro (2021) menciona que los adultos deben dormir de 7 y 8 horas de sueño cada noche, lo cual es muy difícil de observar hoy en día, ya que la mayoría por el trabajo o estudio, no cumplen con dichas horas. Si una persona logra dormir la cantidad de horas adecuadas, obtendrá un mejor funcionamiento cognitivo, menor incidencia de enfermedades y obtendrá una calidad de vida más sólida, en comparación a aquellos que duermen menos horas de las indicadas.

#### **2.1.3.1.b Actividad física**

Las personas deben adecuar la actividad física a las condiciones, y al tiempo de cada uno; Castro (2021) indica que, es crucial evitar la sobre exigencia, debido a que puede resultar en estrés o lesiones. Por el contrario, cuando se practica algún tipo de actividad física, esta debe ocasionar bienestar a la persona. El deporte ayuda no solo con la parte física, sino también con la salud en todos los aspectos, ya que funciona como un tipo de distracción, se recomienda realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día. Muchas veces a los estudiantes se les dificulta realizar ejercicio, debido a que pasan gran parte de su tiempo en la universidad, sin embargo, se puede aumentar el nivel de actividad física durante su tiempo libre, Puerta et al., (2019) mencionan que los estudiantes del área de la Salud, son de los individuos que menos practican ejercicio.

### **2.1.3.1.c Autocuidado**

El autocuidado, hace énfasis en las acciones que realiza cada individuo a beneficio de sí mismo, para lograr mantener la vida, la salud y el bienestar de una forma óptima; Loayza & Muñoz, (2017) mencionan acciones de autocuidado que puede realizar un estudiante, los cuales son: dormir bien, ir al médico cuando se requiere, alimentarse, no automedicarse, darse tiempo libre. Se sabe que conforme pasan los años cada persona adquiere más cantidad de estrés, y en muchas ocasiones es algo inevitable, si las personas no logran controlar el estrés que se presenta, puede llegar a tener consecuencias relacionadas con la salud.

### **2.1.3.1.d Relaciones sociales**

Las personas enfrentan una serie de situaciones estresantes en su vida diaria, que pueden conllevar a enfermedades o trastornos mentales. Por lo que, dedicar unos minutos a distraerse con actividades de ocio o socializar tanto con familia o amigos, puede ayudar a reducir el estrés. (Loayza & Muñoz, 2017).

El principal problema de socialización es el aislamiento, según Calle & Muñoz (2018), dentro de los problemas de aislamiento se puede hablar del trastorno de Hikikomori, el cual es un síndrome que se presenta en la población juvenil, la vida del individuo comienza a girar únicamente al uso del Internet o realizar todo solo durante al menos 6 meses, el estudiante debe colocar como prioridad el estudio, sin embargo, tiene que distraerse en algunos momentos.

### **2.1.3.1.e Consumo de sustancias**

Agreda López et al., (2020) refieren que las personas en edad adulta adquieren la costumbre de consumir bebidas que quizás ayuden con el cansancio o bien ayude a dar un mejor rendimiento en las diferentes áreas que desea, lo cual es de gran ayuda en algunos momentos, pero muchas veces el exceso de café o bien bebidas energéticas pueden ir desarrollando problemas con el sueño, haciendo que la persona ya no pueda descansar cuando lo desea o genera dependencia, ocasionando una disminución en la calidad de vida

### **2.1.3.1.f Alimentación**

La alimentación es de suma importancia, ya que ayuda a tener una buena salud durante toda la vida, según Loayza & Muñoz, (2017) mencionan que una correcta alimentación ayuda a tener energía durante el día, y poder mantenerse fuerte y con ánimos de poder realizar las diferentes obligaciones que se presenten, ya que los alimentos se transforman a energía. Los estudiantes universitarios, en muchos casos por falta de tiempo optan por el alejamiento de patrones alimentarios saludables.

La universidad supone un gran cambio para el individuo, tanto en su estilo de vida como en sus hábitos, entre estos se encuentra la alimentación, que, en muchos casos, los estudiantes de carreras de salud presentan una nutrición inadecuada a causa de ingesta de alimentos pocos saludables, omisión de tiempos de comida o simplemente por pocos conocimientos sobre su nutrición, volviéndose propensos a sufrir enfermedades o consecuencias en su vida diaria. Es por esto, que es importante una educación sobre los adecuados hábitos de alimentación saludable, en esta población, para que en un futuro no presenten consecuencias, además para que puedan educar a sus futuros pacientes (Santos et al., 2019).

### 2.1.3.2 Bienestar

El Bienestar es un aspecto subjetivo de cada individuo, ya que, se basa en la forma de pensar, nivel de vida o las preferencias de cada persona. “Los dominios que componen el bienestar son los mismos que componen la calidad de vida” (Fernández-López et al., 2010), ya que al tener un buen nivel de bienestar favorece a una mayor calidad.

Medina-Toro et al., (2022) menciona que la calidad de vida no es únicamente ir viviendo el día a día, sino sentirse cómodo y satisfecho con todo lo que se realiza, es el conjunto de aspectos necesarios para vivir bien. Los factores externos como los internos deben ser tomados como determinantes en el proceso de bienestar de vida, ya que esta misma se ve afectada por distintos factores como, la salud física, el estado psicológico, el grado de independencia, las relaciones sociales y la interrelación con el entorno.

Medina-Toro et al., (2022) refieren que existen algunos determinantes que actúan sobre la calidad de vida, se pueden clasificar en diferentes aspectos:

- a. Factores materiales: son los ingresos disponibles, la posición en mercado laboral y el nivel educativo.
- b. Factores ambientales: son la presencia y el acceso a servicios públicos, el transporte, el acceso a la tecnología, las características de vivienda
- c. Factores sociales: son las relaciones familiares, la pertenencia a organizaciones sociales o religiosas, los pasatiempos y el rol social.

El bienestar de vida se basa mediante algunos factores, como lo son los siguientes:

### **2.1.3.2.a Bienestar físico**

El estado de salud y el funcionamiento que él mismo tenga, hace mucho énfasis en el autocuidado de cada persona, es estar pendiente no solo a no padecer una enfermedad, sino también a saber tratarla cuando se presente y evitar que esta misma aumente (Castro Chavarría, 2021).

El bienestar físico es el estado general de salud y condición física que tenga cada individuo, por lo que involucra cumplir con un estilo de vida adecuado, por ende, el estilo de vida trabaja en conjunto con el bienestar físico. Según Figueras et al., (2014) algunos de los aspectos para favorecer el bienestar físico son:

a) Ejercicio regular: al realizar ejercicios se evita el cansancio, la persona descansa y duerme mejor, reduce el riesgo de enfermedades, se vuelven más activos y ayuda con la parte emocional como a pensar con claridad, plantearse retos y sentirse contentos.

b) Alimentación balanceada: la persona debe consumir una dieta equilibrada, donde incluya frutas, verduras, proteínas y vitaminas; los nutrientes que se obtienen ayudan al cuerpo a funcionar adecuadamente, lo recomendado es comer 5 veces al día incluyendo las meriendas, en la cenar se recomienda que sean alimentos fáciles de digerir para que la persona no tenga problemas al conciliar el sueño.

c) Descanso adecuado: descansar las horas adecuadas ayuda con la concentración y la capacidad de afrontar el día a día, por eso es importante antes de dormir evitar el uso de

caféina, ya que estos son estimulantes y pueden dificultar el sueño, de igual forma, aunque se descanse por la noche, también se recomienda el descanso diurno.

Es recomendable durante el día al menos tener dos descansos de 20 minutos, muchas veces por saturación de estudio o trabajo se hace difícil realizarlo; pero la hora de comida se considera un descanso, por lo que la persona tiene que dejar lo que estaba haciendo, cambiar de posición y relajar la mente y el cuerpo, esto ayudara a recuperar fuerzas y seguir con las obligaciones.

d) Control médico regular: muchas veces por falta de tiempo las personas no visitan al médico, si se sienten enfermas acuden a cualquier farmacia para el consumo de medicamentos que los haga sentir mejor, los estudiantes del área de la salud acostumbran a automedicarse, lo cual es incorrecto, ya que se debe tomar únicamente prescritos por el médico.

e) Gestión del estrés: el bienestar físico es primordial para disfrutar de una vida plena y satisfactoria, por lo que la persona debe realizar técnicas de relajación como la meditación o la respiración para disminuir los niveles de estrés y mejorar el bienestar físico y mental.

#### **2.1.3.2.b Bienestar social**

Dicho aspecto se basa en la interacción con las demás personas, cuando se da la participación en diferentes actividades, se recomienda la parte social sea con amigos o familiares, además de eso cuando cada persona disfruta del entorno en el que se encuentra en ese momento; contribuye de forma positiva para mejorar o motivar las tareas que se tienen que realizar, se puede referir en la parte laboral o bien en los estudios (Castro Chavarrìa, 2021).

Chacón-Cuberos et al., (2020) menciona que el bienestar social en los estudiantes ayuda con el éxito académico, desarrollo personal y calidad de vida, se crea un entorno escolar seguro, inclusivo y de apoyo, logrando que los estudiantes se sientan valorados y respetados.

La universidad se vuelve como el segundo hogar de las personas, ya que se pasa mucho tiempo estudiando, se convive con profesores, compañeros de materias, de trabajo y de otras carreras, es importante llevarse bien con algunos de ellos, ya que se vuelve parte de la red de apoyo sea para aprendizaje o emocional. Cuando no se tiene un adecuado bienestar social la persona se encuentra más vulnerable a sufrir síndrome de burnout, las personas que cuentan con un adecuado bienestar social presentan menores niveles de estrés y mayor satisfacción hacia la titulación y relación de las labores (Chacón-Cuberos et al., 2020).

#### **2.1.3.2.c Bienestar emocional**

El bienestar emocional hace énfasis en el estado de salud de las emociones de cada individuo, donde se incluye el poder expresar o bien reconocer todos los sentimientos, para poder actuar en los negativos, un ejemplo muy claro es poder reconocer cuando se siente estresado o agotado, y ver cómo se puede trabajar en dicho sentimiento, el bienestar emocional va de la mano con la parte de autocuidado, ya que si la persona se encuentra bien es un poco más sencillo hacer frente a las dificultades que se presentan día con día (Loayza & Muñoz, 2017).

El bienestar emocional es clave para alcanzar el equilibrio en todas las áreas, hay que saber reconocer al cuerpo, ya que depende de lo que cada persona sienta, así está la salud. Al no saber identificar las emociones o estar mal emocionalmente afecta no solo el rendimiento

académico, sino también la salud mental, las relaciones interpersonales, capacidad para la toma de decisiones (Perdomo Ramírez, 2020).

Un individuo con un adecuado bienestar emocional, no es la que no tiene problemas, ni angustias ni estrés, sino es todo aquel ser humano que sabe cómo mantener un equilibrio entre los deseos y las realidad, entre sus funciones y sus capacidades, entre las necesidades y posibilidades, como también tener la capacidad para afrontar situaciones estresantes y buscar soluciones (Perdomo Ramírez, 2020)

#### **2.1.3.2.d Bienestar material**

Este aspecto se refiere tener el medio para poder obtener lo que necesita, para poder sobrevivir; aspectos básicos como alimentación, vivienda o bien el salario, por lo que se realiza el esfuerzo de trabajar duro para poder cubrir las necesidades básicas, lo importante es no sobrecargarse, ya que afectaría otro bienestar ya anteriormente mencionado (Castro Chavarría, 2021). La mayoría de los estudiantes trabajan y estudian al mismo tiempo, lo que ocasiona un mayor esfuerzo tanto físico como mentalmente.

#### **2.1.3.2.e Desarrollo personal**

Este aspecto es cuando la persona trata de mejorar la calidad de vida, tiene los sueños y metas claras y trabaja en ellos, realiza esfuerzos para sentirse satisfecha con los resultados, siempre y cuando no afecte la salud de cada persona, por ejemplo, tiene presente el cuidado personal, gestión de tiempo o aprender a administrar el tiempo (Loayza & Muñoz, 2017).



El desarrollo personal es un proceso de crecimiento continuo que permite a los individuos, superar obstáculos y alcanzar el máximo potencial, permitiendo que las personas puedan explorar y comprender mejor quiénes son realmente, conociendo sus fortalezas, debilidades e intereses.

#### **2.1.4 CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE SALUD**

Los estudiantes universitarios de Salud están más expuestos a sufrir mala calidad del sueño como consecuencias de este, cabe recalcar que todas las carreras universitarias implican esfuerzos, sin embargo, las carreras del área de la Salud tales como; enfermería, medicina, odontología, psicología o entre otros que se encuentran dentro de esta población, presentan mayor posibilidad de sufrir alteraciones en el sueño debido a que “se evidencia una elevada prevalencia de problemas del sueño debido a horarios irregulares, cargas académicas intensas y turnos nocturnos”(Gamba & Robayo, 2020,p.10).

Gamba & Robayo, (2020) afirma que la calidad de sueño afecta de afecta a los estudiantes de Ciencias de la Salud de manera negativa. Existe diferentes diciplinas dentro del área de Salud, sin embargo relacionado a la calidad del sueño los estudiantes de Medicina son los que presentan una peor calidad al sueño, seguido por la carrera de enfermería. Esto se ocasiona por altas horas de estudio durante la noche, prácticas en hospitales, esto afecta de forma negativa el dormir y la forma de percibir la calidad del sueño, debido a la privación del sueño a la que se ven obligados.

Esta calidad del sueño inadecuada ocasiona una mayor probabilidad de sufrir alteración en el sueño. A pesar de dicha situación no se evidencia que se le tome importancia suficiente a la mala calidad del sueño.

Espinosa Reyes & Manosalva Pavez, (2020) afirma que, la mala calidad del sueño en estudiantes de salud es debido a un mayor estrés académico, además dedican más tiempo a los estudios debido a la duración de la carrera, y la complejidad de la carrera, los estudiantes muchas veces no le toma importancia a las horas de sueño, calidad de sueño, donde se nota mucho la diferencia que realizaban antes de ingresar a la universidad

La calidad del sueño tiene la necesidad de un abordaje profundo con el fin de mejorar los hábitos relacionados con la higiene del sueño y un bienestar integral

## **2.2 TEORIZANTE DE ENFERMERÍA**

La presente investigación se basa en la teorizante del modelo de Promoción de la Salud, escrita por Nola Pender, cuyo modelo se basa en la promoción de la Salud. Pender nace el 16 de agosto de 1941, en 1962 obtiene el diplomado en enfermería, empieza a trabajar en una unidad médico-quirúrgica hasta que obtiene un doctorado, dicho modelo está dirigido a aumentar el nivel de bienestar de los pacientes, como también que aprendan a cuidar de sí mismas (Alligood & Tomey, 2018).

El modelo es aceptado en el 2011, el cual tiene la función de realizar cambios en las conductas de las personas, para que cada individuo mejore la calidad de vida, va a lograr que las personas modifiquen todos aquellos comportamientos poco saludables por unos saludables, pero que estas mismas personas sean consiente que deben cambiarlo, Pender hace énfasis que enfermería debe enseñar a cuidar de sí mismas, a brindarles la motivación sin causar algún tipo de temor, sino tipo crear conciencia (Aristizábal Hoyos et al., 2011).

La teorizante Pender está inspirada en dos sustentos teóricos, en la teoría de aprendizaje social de Albert Bandura, la cual da a conocer la importancia de los procesos cognitivo, menciona que una persona es capaz de extraer enseñanza a partir de la observación de lo que hace otra persona, este modelo incluye la autoevaluación, auto atribución y la autoeficacia. El otro modelo de inspiración es el modelo de valoración de expectativas de la motivación humana de Feather, donde dice que los seres humanos realizan acciones que les implique el menos tiempo posible (Aristizábal Hoyos et al., 2011).

El modelo cuenta con tres columnas en sí, donde se debe observar muy bien cada una de ellas, ya que de esto va a depender los posibles cambios de las personas.

a) La primera columna habla directamente de la persona, se va a identificar las características para poder comprender a la persona, habla de la conducta previa relacionada, la frecuencia de la misma o similares a la del pasado, es decir algo que pueda afectar mejorar un aspecto, un ejemplo es aquellos universitarios que quieren dormir adecuadamente, pero deben estudiar y hacer trabajos, de igual forma dicha columna habla de factores personales de cada individuo (Alligood & Tomey, 2018).

b) La segunda columna habla de todos los datos que enfermería puede modificar por decirlo así, donde habla que si se le dice al paciente que va a obtener positivamente si cambia las conductas, es más probable que el paciente lo realice, también se habla de barreras percibidas de acción, es decir coloca “peros” para no modificar los estilos de vida malos (Alligood & Tomey, 2018).

La segunda columna describe los datos que enfermería puede modificar con diversas acciones; esto se refiere a que enfermería por medio de la promoción de la salud puede

cambiar las conductas de los pacientes. Es decir, si se le comunica al usuario sobre los efectos positivos que tiene el cambio de las conductas de riesgo o negativas, es más probable que el paciente cambie su estilo de vida; sin embargo, esta sección también se refiere a los "peros" o las diversas barreras percibidas de acción que existen para no modificar los malos estilos de vida. (Alligood & Tomey, 2018).

c) La teoría propone que luego de conocer a la persona, se debe hacer un compromiso para cambiar los malos hábitos, buscar posibles soluciones del problema, para así de esta manera tratar de cumplirla, de igual forma en dicha columna se habla sobre demandas y preferencias en competencia en el momento, eso quiere decir todos aquellos factores que pueden interferir en que la persona cumpla con el compromiso, por ejemplo, estudiantes, trabajo, carga laboral o académica, el modelo finaliza en llegar a tener una conducta promotora de la Salud, para poder influir en cambio de hábitos para una calidad de vida (Alligood & Tomey, 2018).

La teorizante elegida no habla directamente sobre el tema de "calidad del sueño", el cual es el tema principal, sin embargo, esta misma es de suma importancia en el trabajo de investigación, ya que la promoción de la salud va de la mano con mantener conductas adecuadas para el cuidado de la misma, los trastornos del sueño suelen aparecer por conductas inadecuadas que cada persona va obteniendo, surgiendo malos estilos y bienestar de vida.

El modelo permite entender los comportamientos de cada individuo relacionados con la salud, para que de esta forma se pueda ir por el camino de conductas saludables, al realizar la promoción de la salud, se cuenta con el plan de empoderar a las personas en temas como la higiene del sueño, como de los diferentes hábitos que tienen.

Los problemas de sueño se pueden evitar si hay adherencia a adecuados hábitos de sueño y descanso, pero muchas no le prestan la atención adecuada a este aspecto, por lo que se relaciona con el modelo, ya que Pender enfatiza que las personas deben aprender a cuidar de sí mismas para evitar posibles enfermedades. Según el modelo de Pender el sueño se puede considerar un componente esencial de bienestar y salud al igual que los estilos de vida.

La teoría de Pender habla sobre la percepción de la salud, si se le relaciona con el sueño, se puede decir que, si cada individuo percibe que la calidad o cantidad de sueño puede afectar la salud en general y la vida cotidiana, existe la posibilidad que esas personas adopten conductas adecuadas para dormir (Núñez & Ramírez, 2021).

Perder también habla sobre el compromiso, el cual son los comportamientos voluntarios dirigidos al logro de metas planeadas, cada persona debe adoptar acciones que ayude con la calidad del sueño, o a tener estilos de vida saludable que prevenga los trastornos del sueño.

En relación con el estudio, el compromiso se observa cuando el individuo identifica el riesgo de un diagnóstico de trastorno del sueño y posteriormente trata de involucrarse para optar por un tratamiento adecuado y un comportamiento saludable. Además, su relación en la toma de decisiones sobre la salud se basa mediante sus creencias, percepciones y experiencias (Núñez & Ramírez, 2021).

## **CAPÍTULO III**

### **MARCO METODOLÓGICO**

### **3.1 ENFOQUE DE INVESTIGACIÓN**

La presente investigación científica cuenta con una revisión sistemática de enfoque cuantitativo, ya que se van analizar y recolectar datos de trabajos anteriores, investigaciones o artículos de diferentes bases de datos, relacionados con el tema de dicho trabajo (Otero-Ortega, 2018).

### **3.2 TIPO DE INVESTIGACIÓN**

El trabajo de investigación es una revisión sistemática de tipo descriptiva, ya que cuenta con hechos que son observados, el investigador recolecta los datos de diferentes estudios de artículos científicos y fuentes de datos, para luego ser presentados, a su vez forma una elaboración transparente, ya que no se manipula el factor de estudio, únicamente se observa y se recolectan datos relevantes para la investigación (Esteban Nieto, 2018).

### **3.3 DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN**

El trabajo de investigación se clasifica en un diseño no experimental, y a su vez transversal, ya que en ningún momento se manipula ninguna variable, al ser en un tiempo corto, los datos se recolectan en un único momento. Para que dicha investigación se realice de forma correcta, se utiliza el método PRISMA, la cual es diseñada para así de esta forma poder identificar, seleccionar, evaluar y sintetizar estudios de diferentes bases de datos consultadas (Cvetkovic-Vega et al., 2021).

Cuadro N° 2- Acrónico **PIcO** aplicado al tema de investigación

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
<b>Paciente o problema de interés</b>	<b>Intervención</b>	<b>Comparación</b>	<b>Resultados</b>
Estudiantes universitarios de carreras de la salud	Calidad del sueño	No requiere comparación	Relación con el estilo de vida y bienestar

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

### **3. 4 UNIDADES DE ANÁLISIS U OBJETOS DE ESTUDIO**

La revisión sistemática, requiere el uso de diferentes artículos provenientes de diferentes bases de datos sobre el tema de interés, dicha información recolectada por las bases de datos es por medio internet durante 2023, utilizando información desde el 2017, las bases utilizadas son tres: Scielo, Google académico y -PubMed. Las variables buscadas en dichas bases de datos son: calidad de sueño, estudiantes universitarios de la carrera de salud y estilo de vida y bienestar.

#### **Áreas de estudio**

La respuesta de la pregunta de investigación utiliza dos bases de datos. Los lugares que abarca dicha investigación son todos los países de Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Turquía y Venezuelaa, los estudios se encontraron en las siguientes bases de datos: Scielo, Google académico y -PubMed.



## **Fuente de información primarias**

La presente investigación utiliza fuentes primarias de información, donde se utiliza dos bases de datos, donde se encuentran publicaciones científicas como: artículos académicos, documentos científicos, estudios transversales y observacionales proveniente de las bases de datos anteriormente mencionadas, siguiendo con los criterios de inclusión y exclusión aplicados para esta investigación.

### **3.4.1 Población**

La población de dicha investigación corresponde a dos bases de datos, entre ellas Scielo, Google académico y PubMed, que en conjunto con estos suman en total 199459 artículos científicos.

### **3.4.2 Muestra**

La muestra de la presente investigación está formada por un total de 10 artículos científicos, para un total de 2876 individuos, los cuales son seleccionados por una serie de criterios de inclusión observando los diferentes artículos que ofrece las bases de datos. La muestra por su parte es no probabilística debido a que da una selección de personas o datos dependiendo de los criterios de inclusión y exclusión.

### 3.5 CRITERIOS DE INCLUSIÓN Y EXCLUSIÓN

Los criterios de inclusión y exclusión son un conjunto de características específicas que facilitan seleccionar a la muestra de un estudio. Esto con el fin de lograr una identificación y selección de los aspectos relevantes en la investigación, los cuales permiten diseñar con exactitud la población de estudio y los datos que realmente son significativos.

*Tabla N° 1- Criterios de Inclusión y exclusión*

<b>CRITERIOS DE INCLUSIÓN</b>	<b>CRITERIOS DE EXCLUSIÓN</b>
Artículos científicos que incluyan calidad de sueño	Artículos científicos que incluyan trastornos del sueño y burnout en tiempo de pandemia
Artículos científicos que incluyan estudiantes de Salud de 18 años en adelante.	Artículos científicos que incluyan estudiantes de pregrado que lleven más de una carrera
Artículos científicos en idioma español e inglés	
Publicaciones académicas completas	
Artículos sobre higiene del sueño en estudiantes de la salud	

Fuente: *Elaboración propia, 2023*

### **3.6 OPERACIONALIZACIÓN DE LAS VARIABLES**

La operacionalización de variables es elaborada con los diferentes contenidos a desarrollar en el marco teórico, los cuales son elaborados según el enfoque de la investigación. Dichos cuadros de operacionalización de variables esta adjuntada en anexos. (Ver Anexo N°8)

### **3.7 PLAN PILOTO (VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS)**

El plan piloto se realiza bajo una lista de cotejo, utilizando los criterios de inclusión, de esta manera se puede observar si los 10 artículos seleccionados para el análisis cuentan con los criterios; se aplica una lista de cotejo a 3 artículos, es aplicada únicamente a 3, ya que el plan se prueba al equivalente al 10% de la muestra, la validación de instrumentos se utiliza para determinar si cuentan con los criterios de inclusión mencionados anteriormente. Dicho cuadro es aplicado en los artículos seleccionados, el cual se encuentra en la sección de anexos. (Ver Anexo N.º 9 y N.º 10). Gracias a la validación del instrumento, se valora y se decide que el instrumento no requiere ser modificado, ya que es fácil de aplicarlo y cumple con la finalidad de demostrar la presencia o ausencia de los criterios de selección en los artículos investigados.

En el siguiente cuadro se muestra el ejemplo del plan piloto aplicado en 1 artículo.

*Cuadro N° 3- “Plan piloto en artículo N.º 1 ”*

<b>Título</b>	<b>Autor</b>		
Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud	Jhoan Sebastián Zapata-López  Jhonatan Betancourt-Peña		
<b>Criterios de inclusión para la presente revisión sistemática</b>		Sí cumple	No cumple
Artículos científicos que incluyan calidad del sueño, sueño- vigilia		✓	
Artículos científicos que incluyan estudiantes de Salud		✓	
Artículos científicos en idioma español e inglés		✓	
Artículos científicos de trastornos del sueño por calidad y bienestar de vida		✓	
Publicaciones académicas completas		✓	
Artículos que incluyan calidad e higiene del sueño en estudiantes universitarios de Salud		✓	
<b>Dicho estudio es incluido en la revisión, debido a que cuenta con los criterios de inclusión necesarios para dicha investigación</b>			

*Fuente: Elaboración propia,2023*

## **3.8 INSTRUMENTOS PARA LA RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN**

Este apartado utiliza los descriptores en ciencias de la salud (DeCS), en conjunto con los operadores booleanos, los cuales son colocados en las bases de datos específicas, para así obtener la información deseada.

### **3.8.1 Validez de un cuestionario**

El trabajo de investigación es validado, ya que se implementa una técnica que funciona como un medidor llamado plan piloto, que se le debe aplicar al 10% de los artículos encontrados, en ese caso la muestra es de 10 artículos, por lo que, solo es analizado a 3 de la muestra.

### **3.8.2 Confiabilidad**

La correcta validez se basa luego de tener un instrumento para medir dicha información, es necesario poder evaluar la calidad de dicho instrumento para observar si se está en lo correcto o no, en este caso la confiabilidad de dicho trabajo de investigación se basa en la ficha de lectura crítica. (Ver Anexo N°13-21)

## **3.9 PROCEDIMIENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS**

La recolección de datos se realiza mediante la ayuda de un Excel, el cual se crea con diferentes columnas, donde se muestra los estudios que se encuentran en las diferentes bases de datos, como el idioma, los descriptores y operadores booleanos, los artículos duplicados

y los descartados, y el total de artículos científicos que se seleccionan en cada una de las bases escogidas.

Las tablas tienen la función de llevar el registro de los artículos que son seleccionados según criterios de inclusión, y método PRISMA, luego de seleccionar o descartar los artículos y guardado cada uno de ellos por apartados diferentes, se realiza la lectura profunda de cada uno de ellos para poder tener seguridad de que dichos artículos funcionan correctamente con los criterios. (Ver Anexo N°9)

El PRISMA ayuda a todos aquellos autores que realizan revisiones sistemáticas a documentar de manera transparente el porqué de la investigación y que encontraron (Ciapponi, 2021). La declaración PRISMA incorpora, entre sus secciones, el uso de un diagrama de flujo diseñado para agilizar y facilitar la selección de artículos, lo que permite filtrar la cantidad de búsquedas y determinar los estudios finales a utilizar. Este diagrama consta de tres etapas: identificación, proyección e incluidos.

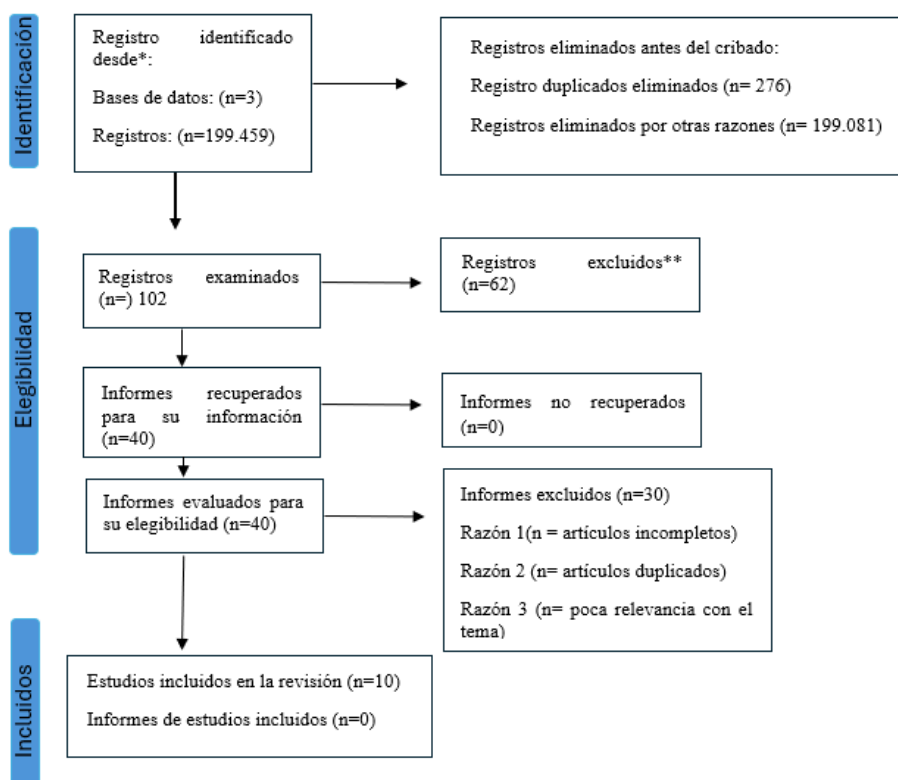
El primer apartado del diagrama, denominado "Identificación, en esta sección se recopilan todos los artículos encontrados en las bases de datos sin aplicar ningún filtro inicial. Posterior a esto, se comienzan a eliminar los artículos duplicados en las diferentes bases, así como aquellos que, desde un inicio, no cumplen con los criterios establecidos.

El siguiente apartado, llamado "Proyección", se subdivide en tres apartados distintos. En primer lugar, está el "Registro examinados", donde se colocan los artículos que han pasado los primeros filtros y posteriormente cuantos de esos artículos quedan excluidos. El segundo es aquellos artículos solicitados para la recuperación y el tercero son todos aquellos artículos que van a ser revisados con más profundidad. Después de su lectura, se eliminan los

artículos que no cumplan con criterios, así como, los incompletos, los duplicados y los que no tengan relación con el tema.

El tercer apartado cuenta con el nombre de "Incluidos", este se realiza luego de someter a los artículos a una revisión más exhaustiva y completa, se eliminan los artículos no utilizados. El total de artículos restantes se colocan dentro del apartado de "Incluidos"

Figura N° 1- Diagrama de flujo PRISMA de la revisión sistemática, 2023



Fuente: Elaboración propia, 2023

### 3.9.1 Búsqueda de la información

La presente investigación utiliza para la búsqueda de datos, diferentes bases como Scielo y PubMed, se basa en descriptores DeCs/MeSH, los cuales son descriptores en Ciencias de la Salud.

*Tabla N° 2-Descriptores en Salud*

DESCRIPTOR	ESPAÑOL	INGLÉS
Estilo de vida y bienestar.	X	X
Estudiantes universitarios de Salud	X	X
Calidad e higiene del sueño en universitarios de Salud	X	X
Trastorno del sueño	X	X

Fuente: *Elaboración propia, 2023*

#### 3.9.1.1. Estrategia de búsqueda

El acceso a la información para dicha revisión sistemática se basa en fuentes primarias como artículos científicos de diferentes bases de datos, posteriormente se detallan los descriptores en Ciencias de la Salud, relacionados con el tema de investigación de interés.



Tabla N° 3- “Estrategias de búsqueda relacionadas con los descriptores y operadores booleanos en español e inglés”

<b>ESTRATEGIA</b>	<b>IDIOMA</b>	<b>DESCRIPTORES Y OPERADORES BOOLEANOS</b>
Estrategia 1	Español	(Calidad del sueño) AND (estilo de vida) AND (estudiantes de enfermería)
	Inglés	(sleep sleep quality ) AND (lifestyle) AND ( students, nursing)
Estrategia 2	Español	(Calidad del sueño) AND (estudiantes universitarios) AND bienestar
	Inglés	(Sleep quality) AND (students public health) AND (quality of life)
Estrategia 3	Español	(Calidad del sueño) AND (estudiantes universitarios) AND (estilo de vida)
	Inglés	(sleep quality) AND (students) AND (life style )
Estrategia 4	Español	(Calidad del sueño) y (estilo de vida) y (estudiantes de Salud)
	Inglés	(sleep quality) and (lifestyle) and (students public health)
Estrategia 5	Español	(Trastornos del sueño) AND (estudiantes de salud) AND (estilo de vida)
	Inglés	(Sleep Disorders) AND ( student health) AND ( life style)
Estrategia 6	Español	(higiene del sueño) AND (estudiantes de Salud)
	Inglés	(Sleep higiene) AND (students public health)

Fuente: Elaboración propia, 2023.

### 3.9.1.2. Relaciones entre conceptos

La pregunta PICO se responde por medio de diferentes conceptos que son revisados junto con los diferentes descriptores, para de esta forma poder relacionarlos. En la siguiente tabla se encuentra modo resumen la relación entre conceptos utilizada para esta revisión.

*Cuadro N° 4- Acrónico PICO aplicado al tema de investigación*

<b>P</b>	<b>I</b>	<b>C</b>	<b>O</b>
<b>Paciente o problema de interés</b>	<b>Intervención</b>	<b>Comparación</b>	<b>Resultados</b>
Estudiantes universitarios de carreras de la salud	Calidad del sueño	No requiere comparación	Relación con el estilo de vida y bienestar

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

Tabla N° 4- Relaciones entre conceptos

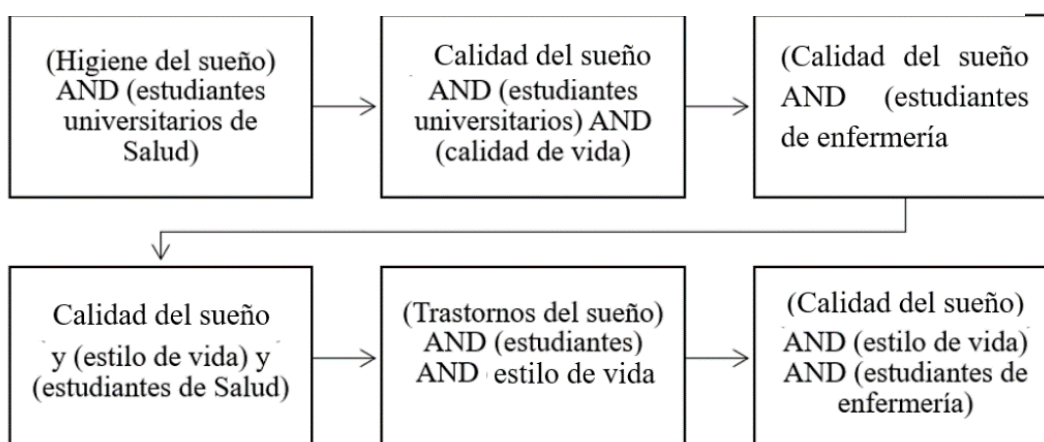
CONCEPTO	RELACIÓN	CONCEPTO	Relacionados	Concepto
Calidad del sueño	Relacionados con	Bienestar y estilo de vida	En	Universitarios de salud
Higiene del sueño	Y	Calidad del sueño	Relacionados con	Alteración del sueño
Trastorno del sueño	En	Estudiantes universitarios de salud		

Fuente: *Elaboración propia, 2023*

### 3.9.1.3. Diagrama de flujo o algoritmo de búsqueda

La revisión sistemática debe contar con diversos componentes los cuales deben ser relacionados con operadores booleanos, para lograr una búsqueda más efectiva y eficiente, de igual forma para dicha búsqueda se utilizan diferentes filtros, como por ejemplo que sean artículos con 5 años de antigüedad, publicaciones completas de fuentes primarias y que el idioma sea en español e inglés.

Figura N° 2- Flujograma de búsqueda.



Fuente: *Elaboración propia, 2023*

Tabla N° 5- “Resultados del primer filtrado por descriptores en las bases de datos”

IDIOMA	Palabras claves	PubMed	Scielo	Google académico
Español	(Calidad del sueño) AND (estilo de vida) AND (estudiantes de enfermería)	275	14	16700
Inglés	(sleep quality) AND (lifestyle) AND (students, nursing)	296	11	16000
Español	(calidad del sueño) y (estilo de vida) y (estudiantes de salud)	3	3	16400
Inglés	(Sleep quality) and (lifestyle) and (students public health)	1374	0	16396
Español	calidad del sueño AND estudiantes universitarios AND estilo de vida	15	3	17000
Inglés	(Sleep quality) AND (students public health) AND (life style)	420	17	17100
Español	calidad del sueño AND estudiantes universitarios AND bienestar	0	0	15600
Inglés	Sleep quality AND students public health AND quality of life	182	2	17100
Español	trastornos del sueño AND estudiantes de salud AND estilo de vida	0	4	15500
Inglés	sleep disorders AND student health AND life style	0	1	15600
Español	higiene del sueño AND estudiantes de salud	0	7	15900
Inglés	Sleep higiene AND students public health	131	2	17400
<b>Total, de registro:199459</b>				

Fuente: Elaboración propia, 2023

### 3.10 ORGANIZACIÓN DE LOS DATOS

Los artículos seleccionados para la siguiente revisión son categorizados por claves, donde “A” es la abreviatura de la palabra artículo y “#” “corresponde a los números establecidos de forma ordenada, con el fin de tener un orden de los datos, de esta forma se puede observar de forma resumida la información de los artículos seleccionados para la revisión sistemática, ( ver anexo N°9). Cabe recalcar que dicha información resumida se encuentra dentro de un documento de Excel.

*Tabla N° 6- Resumen numérico total de estudios analizados para la revisión sistemática*

<b>Bases de datos</b>	<b>Estudios consultados</b>	<b>Estudios excluidos</b>	<b>Estudios elegidos</b>
<b>Scielo</b>	67	62	5
<b>PubMed</b>	2696	269	3
<b>Google académico</b>	196696	196694	2
<b>Total:</b>	199459	199449	10

**Fuente:** *Elaboración propia, 2023*

#### 3.10.1 Selección del estudio

La selección de datos se da por medio de un proceso llamado PRISMA, junto con los criterios de inclusión que se crean para dicha revisión sistemática. A partir de esto, los artículos se organizan en un Microsoft Excel, para garantizar que la investigación sea óptima

y que los resultados obtenidos sean válidos y a su vez aplicables a la población o fenómeno de dicha investigación. Sin embargo, en la siguiente tabla N° 6 se resumen los datos de un ejemplo de uno de los artículos utilizados, el completo se encuentra en anexos. ( ver anexo N°11), las variables son clasificadas de las siguientes maneras:

#1 (Aspectos sociodemográficos), # 2 (calidad del sueño), #3 (Estilos de vida de los estudiantes universitarios de carrera de Salud), #4 (bienestar)

*Tabla N° 7- Matriz de artículos*

Título	Autor	Año	Criterio de selección		Base de datos	Variables
			Sí	No		
Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud	Zapata	2023	✓		Scielo	1
	Jhoan et al					2
						3
						4

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

### 3.10.2 Extracción de los datos

Los resultados importantes de cada artículo seleccionado, se realiza por medio de la lectura y comparación entre las diferentes variables, es decir organizar y analizar la información relevante para responder a la pregunta de investigación, dicha extracción es necesaria para respaldar y validar la investigación. En la siguiente Tabla N°7 se muestra un ejemplo

aplicado a uno de los artículos seleccionados, el cuadro completo se encuentra en anexos.

(ver anexo N°11)

*Tabla N° 8-Resumen de extracción de datos*

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Metodología</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Conclusiones</b>
Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud	Zapata Jhoan et al	2023	Estudio descriptivo	Describir los cambios en la calidad del sueño durante un semestre académico y acorde al ciclo de formación	Mala calidad del sueño al final del semestre académico, siendo mayor en estudiantes del ciclo profesional

*Fuente: Elaboración propia,2023*

### **3.11 ANÁLISIS DE DATOS**

Los análisis de los resultados en dicha investigación se realizan a través del desarrollo de una comparativa entre investigaciones previamente elegidas, desarrollando una similitud con los estudios de los antecedentes, la teorizante de enfermería y por último se realiza un análisis desde la perspectiva de cada investigador, para lograr construir las conclusiones relevantes.

#### **3.11.1 Lectura crítica**

La lectura crítica se realiza por medio de la plataforma virtual llamada (FLC 3.0), donde primeramente se lee minuciosamente cada artículo seleccionado para dicha investigación, para posteriormente bajo el conocimiento de lo leído se conteste cada apartado de dicha

ficha en la plataforma, esta misma plataforma contiene 8 pasos a seguir, donde se realiza preguntas concretas para luego clasificar la calidad de estudio en “alta, media o baja”.

La ficha técnica se realiza por cada artículo, en este caso se realiza la valoración y calidad de los estudios a los 10 artículos seleccionados, para sintetizarlos fácilmente, los cuales arrojan una calidad alta, sin embargo, en anexos se muestra únicamente un ejemplo de dicha ficha aplicada a los artículos. (ver anexo N°13)

### **3.11.1.a Nivel de evidencia según OCEBM**

El nivel de evidencia en dicha investigación se realiza en cada uno de los artículos seleccionados, donde se realiza una evaluación de la calidad de la evidencia siguiendo el método Oxford, el cual “se caracteriza por valorar la evidencia según el área temática o escenario clínico y el tipo de estudio que involucra al problema clínico en cuestión”(Manterola et al., 2014,p.01). En el siguiente cuadro N°3 se muestra el nivel de evidencia por cada artículo seleccionado.



Cuadro N° 5- “Clasificación de nivel de evidencia según modelo Oxford”

Nombre del artículo	Autor	Año	País	Nivel de evidencia	Grado de recomendación
Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud	-Jhoan Sebastián Zapata-López -Jhonatan Betancourt-Peña	2023	Colombia	2b	B
Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello	Diego Flores-Flores, Bárbara Boettcher-Sáez, Jasonn Quijada-Espinoza et al	2019	Chile	4	C
Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates	Fernanda Carneiro Mussi Claudia Silva Pires	2020	Brasil	4	C
Sleep quality and work among nursing vocational students	Kawanna Vidotti, Maria José Quina, Júlia Trevisan Martins.	2021	Brasil	3b	B
Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits	Carolina Pasquini Praxedes Salvi , Sandra Soares Mendes , Milva Maria Figueiredo De Martino	2020	Brasil	3a	B

Calidad del sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de boyaca	Sandra Corredor Gamba Alba Polanía	2020	Colombia	1c	A
Análisis del estilo de vida de los estudiantes UNIVERSITARIOS ECUATORIANOS	.Yumy Fernández Vélez Angel Caballero Torres	2022	Ecuador	C4	C
Uso de bebidas energizantes y síntomas de INSOMNIO en estudiantes de medicina	Mendoza L.Marco Cornejo V. Gonzalo	2021	Perú	C4	C
Daytime sleepiness and related factors in nursing students	Gökçe Demir	2017	Turquía	1C	A
Estilos de vida de estudiantes de CARRERAS tecnológicas en el área de salud	Zambrano Bermeo Rosa Rivera Romero Viviana	2020	Venezuela	C4	C

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

### **3.12 CONSIDERACIONES ÉTICAS**

La presente investigación cuenta con adecuadas consideración éticas, algunos de los principios éticos dentro de una investigación son: consentimiento informado, protección de datos, cumplimiento ético y legal, confidencialidad y privacidad (Belmonte Serrano, 2010).

Esta investigación no utiliza la realización de experimentos o algún tipo intervención directa en los individuos, sin embargo, se mantiene las diferentes pautas éticas para el uso de los datos secundarios y la síntesis de información ya previamente existente en cada artículo de investigación.

La relación con el conflicto de intereses se observa con total transparencia dentro de cada artículo. Los autores de estos mismos artículos que son utilizados en la revisión sistema garantizan la confiabilidad y la validez de dichas revisiones desde la perspectiva ética. Al ser una revisión sistemática no se realiza consentimiento informado ni elección de individuos.

## **CAPÍTULO IV**

### **PRESENTACIÓN DE RESULTADOS**

## 4.1 GENERALIDADES

El presente trabajo de investigación se enfoca en la recopilación de datos a través de una revisión sistemática de distintas revistas científicas pertenecientes a diferentes bases de datos, la recolección abarca artículos científicos publicados durante los años 2017-2023.

El siguiente capítulo está compuesto por cinco apartados, distribuidos de la siguiente manera:

- 1- Caracterizar a los estudiantes universitarios de carreras de salud en aspectos sociodemográficos
- 2- Calidad del sueño en estudiantes universitarios de la carrera de la salud.
- 3- Bienestar de los estudiantes universitarios de carreras de la salud.
- 4- Estilo de vida de los estudiantes universitarios de carreras de la salud.
- 5- Presencia de trastornos del sueño en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud.

El 100% de los artículos utilizados en la muestra de la presente revisión sistemática cumplen con los criterios de inclusión y exclusión previamente planteados en el “Capítulo III- Marco metodológico”, asimismo, el 100% de los participantes de la muestra corresponden a estudiantes distintas carreras pertenecientes a Ciencias de la Salud.

#### 4.1.1 Caracterización de la población según su estado sociodemográfico

Tabla N° 9- Distribución de publicaciones científicas según país.

<i>País de procedencia</i>	<i>Número de estudios</i>	<i>%</i>
<i>Brasil</i>	3	30%
<i>Colombia</i>	2	20%
<i>Chile</i>	1	10%
<i>Ecuador</i>	1	10%
<i>Perú</i>	1	10%
<i>Turquía</i>	1	10%
<i>Venezuela</i>	1	10%
<b><i>Total</i></b>	<b><i>10</i></b>	<b><i>100%</i></b>

Fuente: *elaboración propia, 2024*

La mayor cantidad de publicaciones científicas recopiladas para dicha investigación provienen de Brasil, con un 30% (n=731), con los demás países no hay diferencia notoria.

*Tabla N° 10- Distribución de individuos bajo estudio según país de procedencia.*

<i>País</i>	<i>Número de individuos</i>	<i>%</i>
<i>Brasil</i>	731	25%
<i>Colombia</i>	629	22%
<i>Ecuador</i>	645	22%
<i>Turquía</i>	382	13%
<i>Perú</i>	289	10%
<i>Chile</i>	147	5%
<i>Venezuela</i>	51	2%
<b><i>Total</i></b>	<b>2874</b>	<b>100%</b>

Fuente: *elaboración propia, 2024*

El 87% (n=2494) de los datos corresponden a artículos pertenecientes de Latinoamérica, específicamente, el 25% (n=731) de los individuos provienen de Brasil, mientras que, el 22% (n= 629) son oriundos de Colombia.

*Tabla N° 11- Rango de edades por países en estudio según artículo científico*

<i>Rangos de edad por país</i>	<i>Brasil (n=3)</i>	<i>Chile (n=1)</i>	<i>Colombia (n=2)</i>	<i>Ecuador (n=1)</i>	<i>Perú (n=1)</i>	<i>Turquía (n=1)</i>	<i>Venezuela (n=1)</i>
<i>18- 40 años</i>	1 (33%)	1 (100%)	1 (50%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)	1 (100%)
<i>&gt;40 años</i>	1 (33%)		1 (50%)				
<i>No específica</i>	1 (33%)						
<b>Total</b>							

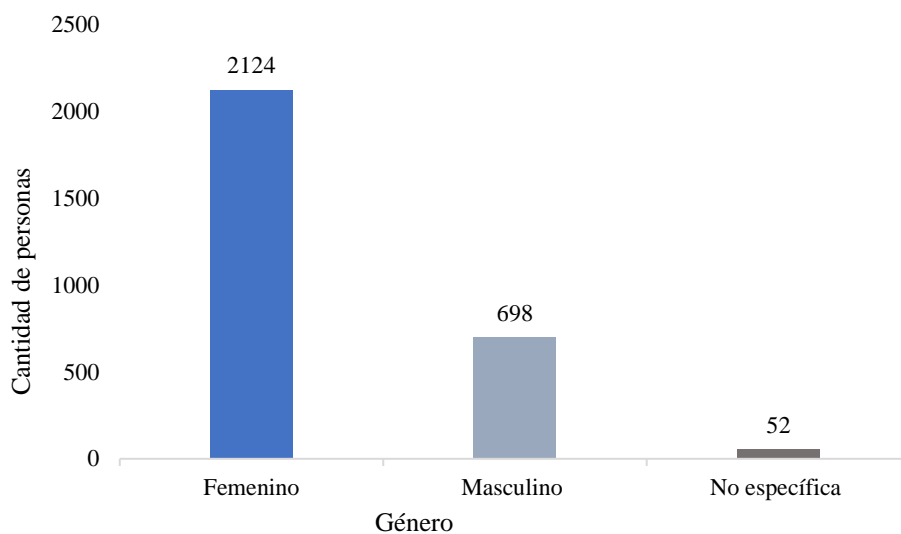
*\*Los datos se presentan según artículo total de la muestra (n=10)*

*Fuente: elaboración propia, 2024*

Los rangos de edad de los participantes presentan una variación según artículo, sin embargo, en todos los estudios, el 70% (n=7) de la muestra se encuentran un rango de 18-40 años. No obstante, en el 20% (n=2) de los estudios, se incluye también a estudiantes que se encuentran en un rango mayor a 40 años.



Figura N° 3 -Distribución porcentual según género de la población adulta total de los países en estudio.



Fuente: elaboración propia, 2024.

La figura anterior revela una predominancia del sexo femenino, dado que el 74% (n=2124) de la población total de países en estudio son mujeres, mientras que el 2 % (n=52) no especifica esta información.

Tabla N° 12- Clasificación de estudiantes por carrera universitaria de ciencias de salud según población

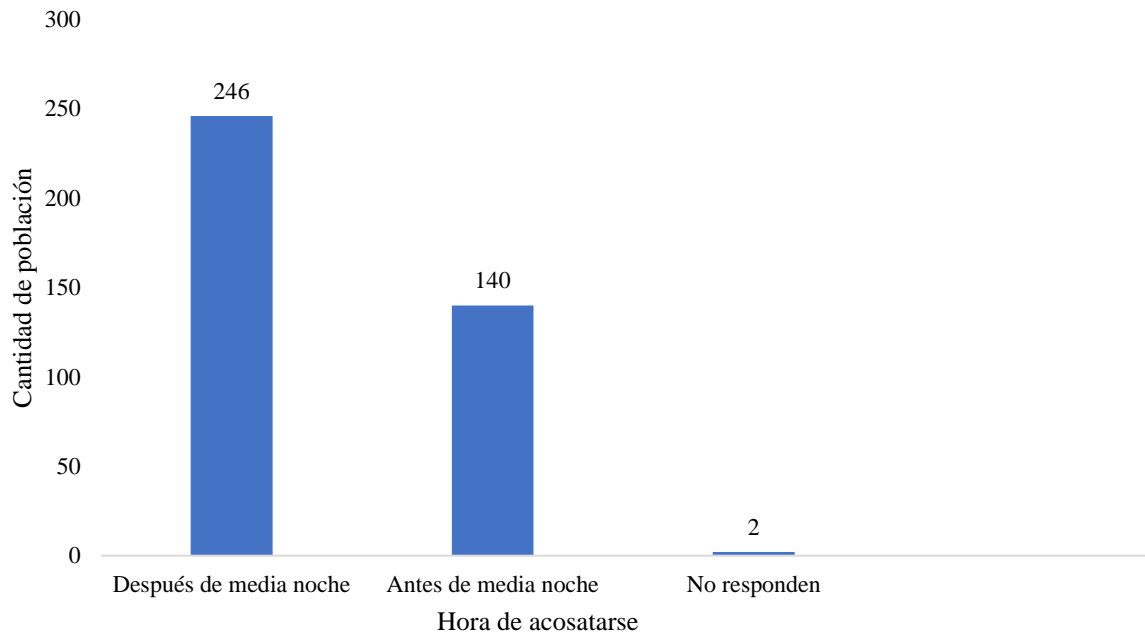
<i>Carrera</i>	<i>Número de individuos</i>	<i>%</i>
<i>Enfermería</i>	1385	48%
<i>Medicina</i>	722	25%
<i>No específica</i>	393	14%
<i>Odontología</i>	114	4%
<i>Laboratorio</i>	98	3%
<i>Fisioterapia</i>	56	2%
<i>Bacteriología</i>	47	1%
<i>Instrumentación quirúrgica</i>	18	1%
<i>Terapia respiratoria</i>	22	1%
<i>Atención Pre Hospitalaria</i>	19	1%
<b><i>Total</i></b>	<b>2874</b>	<b>100%</b>

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

El 28% (n=1385) de la población estudiada pertenece a la carrera de enfermería, por otro lado, el 13% (n=378) de la población estudiada no especifica a que carrera pertenece, solo se menciona que son estudiantes de Salud.

#### 4.1.2 Calidad del sueño en estudiantes universitarios de la carrera de la salud

Figura N° 4- Distribución porcentual de hora de acostarse de la población según población

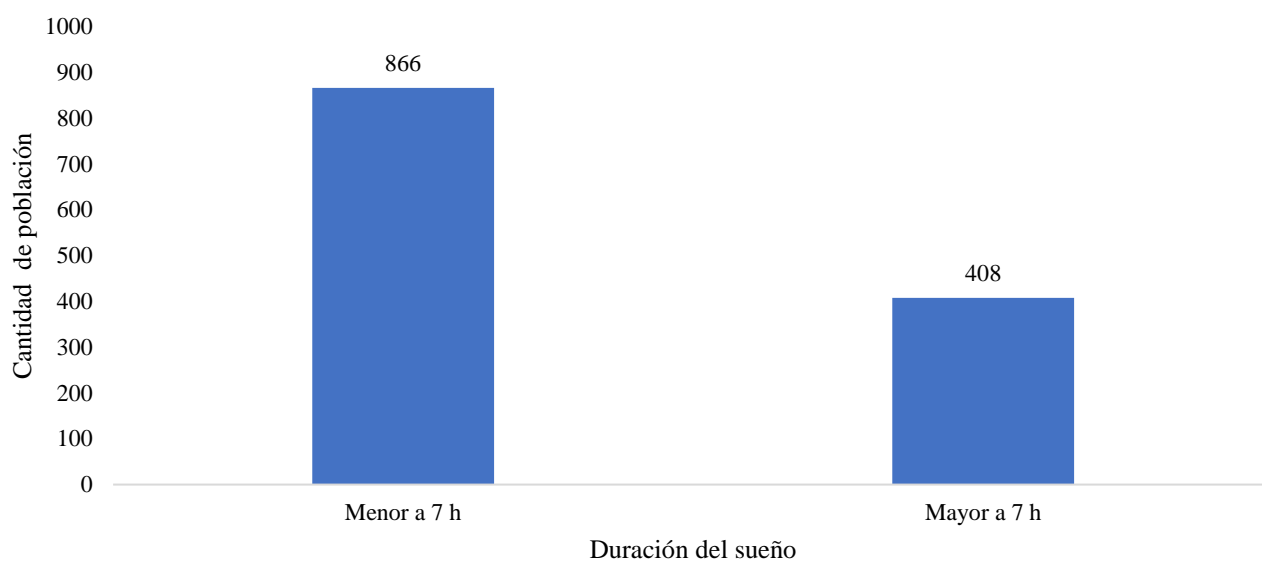


*\*Dicha gráfica se desarrolla con 2 de los artículos total de la muestra. (CHI, C1)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

El 63% (n=246) de la población estudiantil se duerme después de la media noche, y solo el 36% (n=140) se duerme antes de media noche durante el tiempo de la carrera.

Figura N° 5 Distribución porcentual según duración del sueño por población



*\*Dicha tabla es desarrollada con 3 de los artículos total de la muestra (C1,C2,E)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

El 68% (n=866) de la población duerme menos de 7 horas diarias, y solo el 32% (n=408) duermen más de 7 horas.

Tabla N° 13- Distribución según latencia del sueño en población

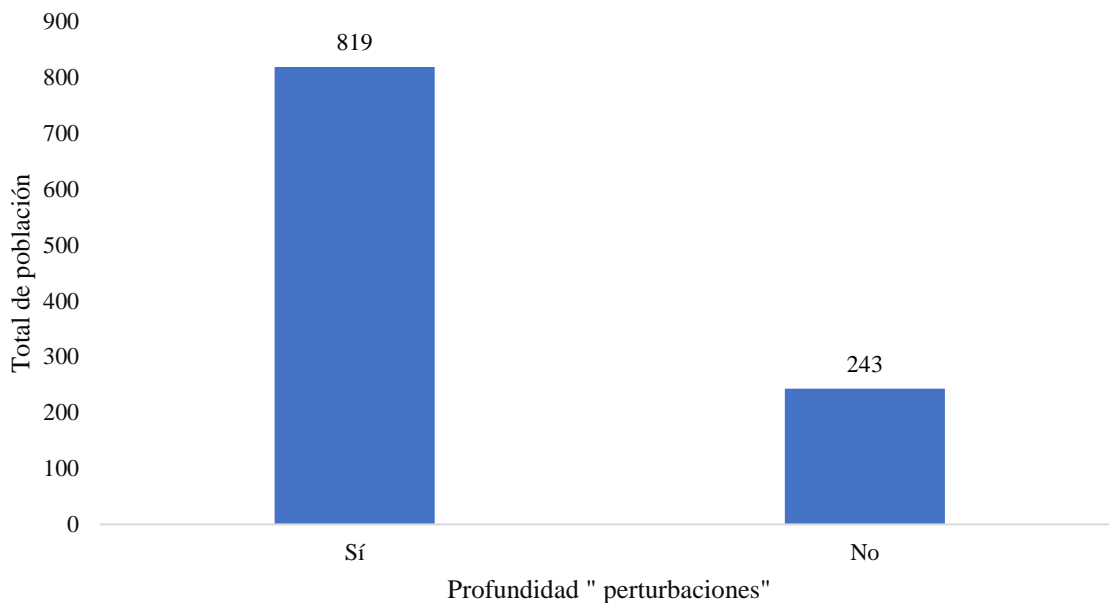
<i>Latencia</i>	<i>Personas</i>	<i>%</i>
<i>0-15 minutos</i>	132	15%
<i>15- 60 minutos</i>	323	38%
<i>60- 120 minutos</i>	149	17%
<i>180 – 240 minutos</i>	104	12%
<i>5 – 6 horas</i>	35	4%
<i>No mencionan</i>	118	14%
<b><i>Total</i></b>	<b><i>861</i></b>	<b><i>100%</i></b>

*\*Dicha tabla es desarrollada con 3 de los artículos total de la muestra (B2, C1, C2)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

El 38% (n=323) de la población tarda de 15- 60 minutos en quedarse dormidos y el 17% (n=149) duran de 1-2 horas en poder quedarse dormidos.

*Figura N° 6- Presencia de perturbaciones en el sueño de los estudiantes universitarios según población*

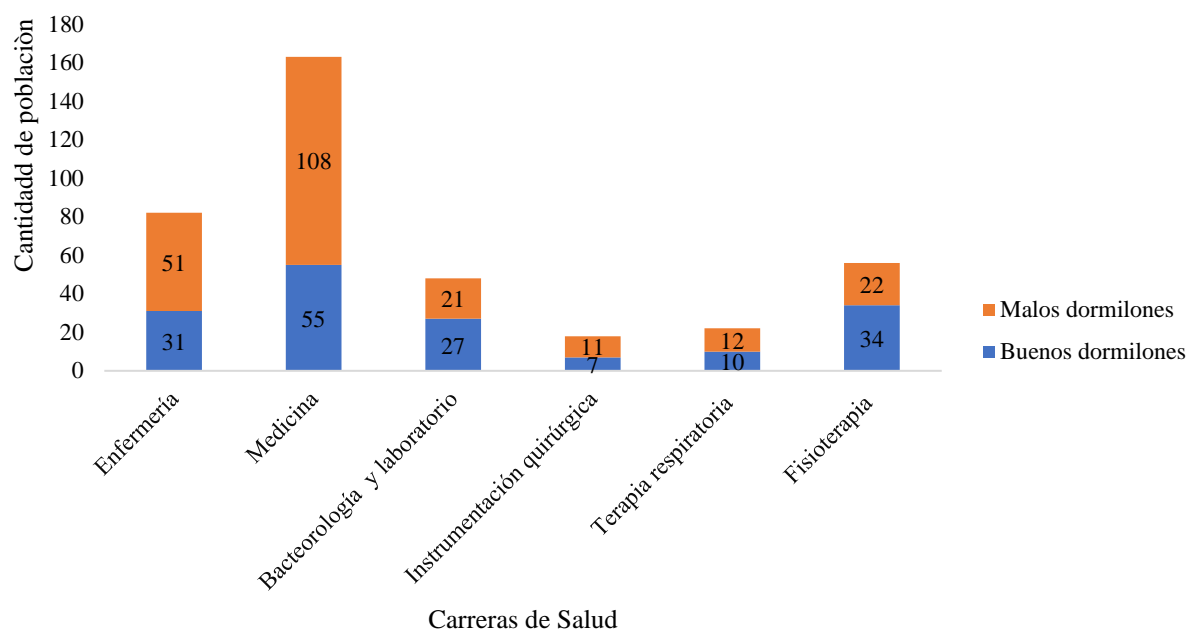


*\*Dicha tabla es desarrollada con 4 de los artículos total de la muestra (C1,C2,T,V)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

El 77% (n=819) de la población estudiantil presenta perturbaciones del sueño, es decir no pueden tener un sueño profundo.

Figura N° 7- Distribución porcentual de sueño y descanso según carrera



*\*Dicha tabla es desarrollada con 1 de los artículos total de la muestra (C2)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Los estudiantes considerados malos dormilones son los de medicina con un 66% (n=108), seguidamente de enfermería con un 62% (n=51).

### 4.1.3 Bienestar de los estudiantes universitarios de carreras de la salud.

Tabla N° 14- Distribución porcentual según sentimientos presentados de la población adulta según país

Sentimientos presentados	Brasil		Ecuador	Venezuela
	B1	B3		
<i>Ansiedad</i>	90 (42%)			
<i>Estrés</i>		286 (100%)	629(98%)	34(27%)
<i>Tristeza</i>				28 (22%)
<i>Enojo</i>				36 (29%)
<i>Soledad</i>				28 (22%)
<i>No especifican</i>	123(58%)		16 (2%)	
<b>Total</b>				

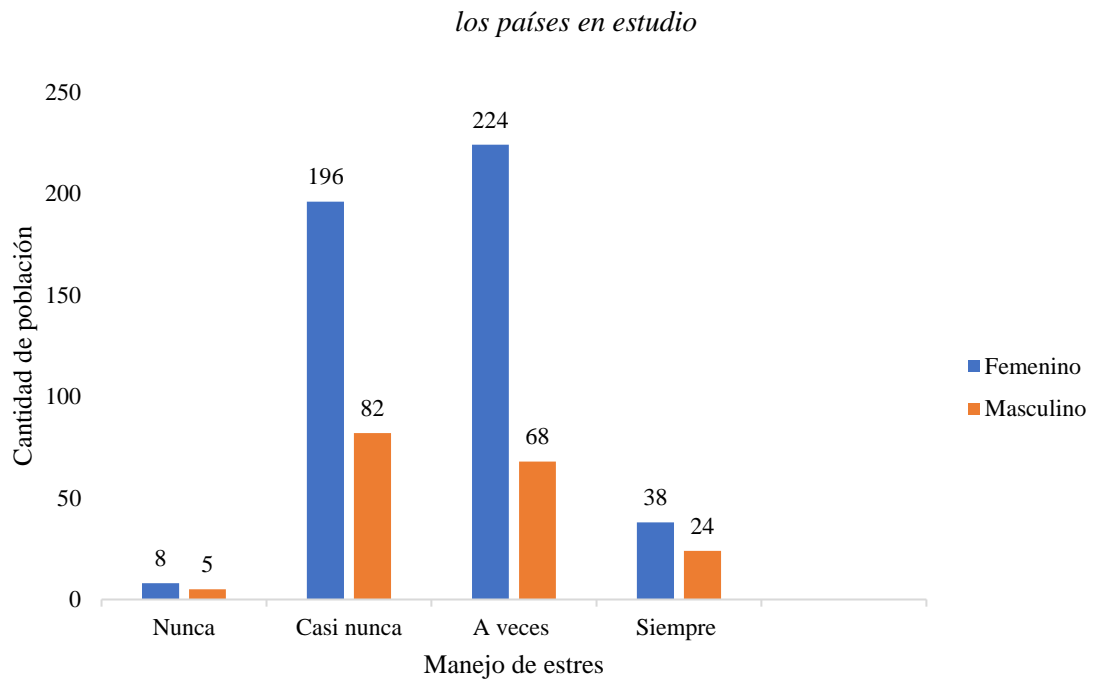
\* Se utiliza el 40% (n=4) de la muestra (B1,B3,E,V)

\*\*El total se presenta según los sentimientos presentados por estudiante, donde un porcentaje de individuos indican 2 o más sentimientos.

Fuente: elaboración propia, 2024

El 100% (n=286) de los estudiantes universitarios presentan sentimientos de estrés, y el 42% (n=90) sufren de ansiedad.

Figura N° 8- Distribución porcentual según manejo del estrés de la población adulta total de



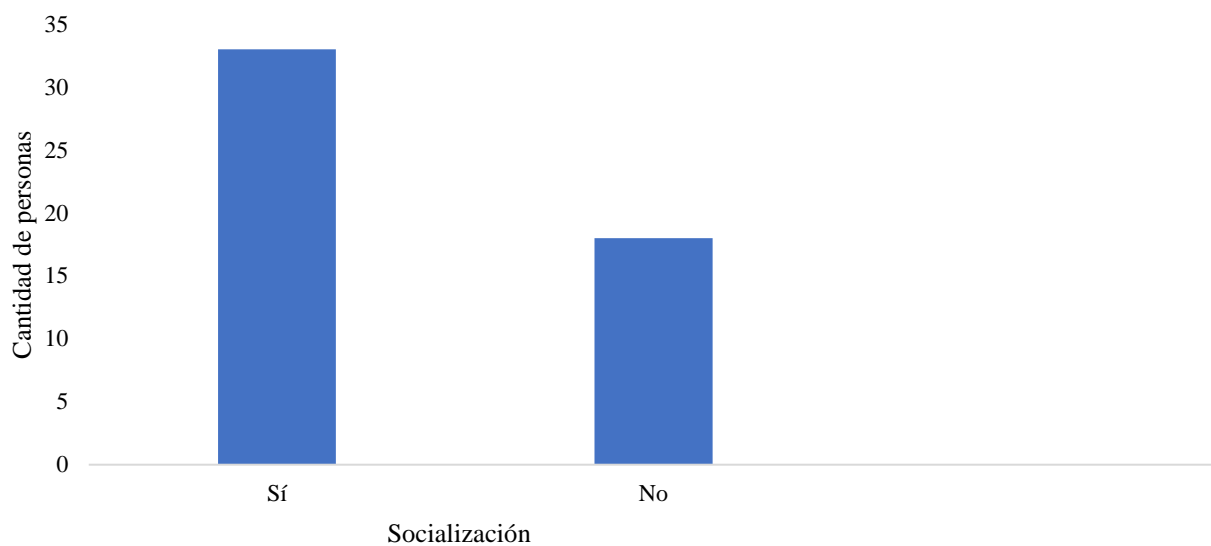
*\*Dicha tabla es desarrollada con 1 de los artículos total de la muestra. ( E)*

*Fuente: elaboración propia, 2024*

La mayoría de los estudiantes no cuentan con un manejo adecuado del estrés, ya que 87% (n=278) de los estudiantes casi nunca lo controlan.



Figura N° 9- Distribución porcentual según socialización de la población adulta total de los países en estudio.

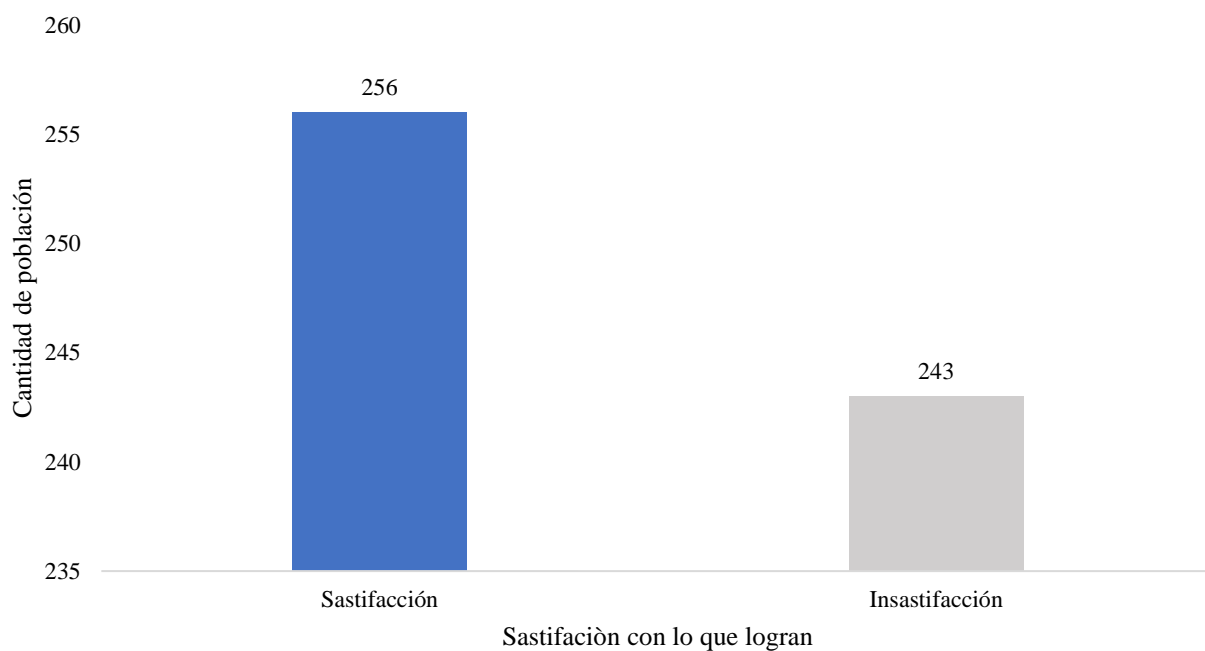


*\*Dicha tabla es desarrollada con 1 de los artículos total de la muestra. (V)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Los estudiantes en su tiempo libre cuentan con una buena socialización, ya que el 33 (65%) utilizan el tiempo libre para realizar actividades con la familias o amigos.

Figura N° 10- Distribución porcentual de desarrollo personal según población



*\*Dicha tabla es desarrollada con 2 de los artículos total de la muestra (B1,B3)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

Los estudiantes se sienten satisfechos con lo que logran cada día, ya que de  $n=256$  (100%) solo  $n=243$  ( 47%) están insatisfecho con lo que logran.

*Tabla N° 15-Distribución de los individuos según características relacionadas con los estudios, según población.*

<b>Características de dedicación de estudios</b>	<b>Brasil</b>
<b>Afectación de intensidad del estudio en calidad vida</b>	
<i>Positivo</i>	172 (81%)
<i>Negativo</i>	20 (9%)
<i>No perjudica</i>	21 (10%)
<b>Conciliar vida y estudios</b>	
<i>Sí</i>	84 (39%)
<i>No</i>	129 (61%)
<b>Tiempo dedicado a estudios fuera de lecciones</b>	
<i>3 horas por día</i>	166 (58%)
<i>&gt; 3 horas por día</i>	120 (42%)
<b>Total</b>	

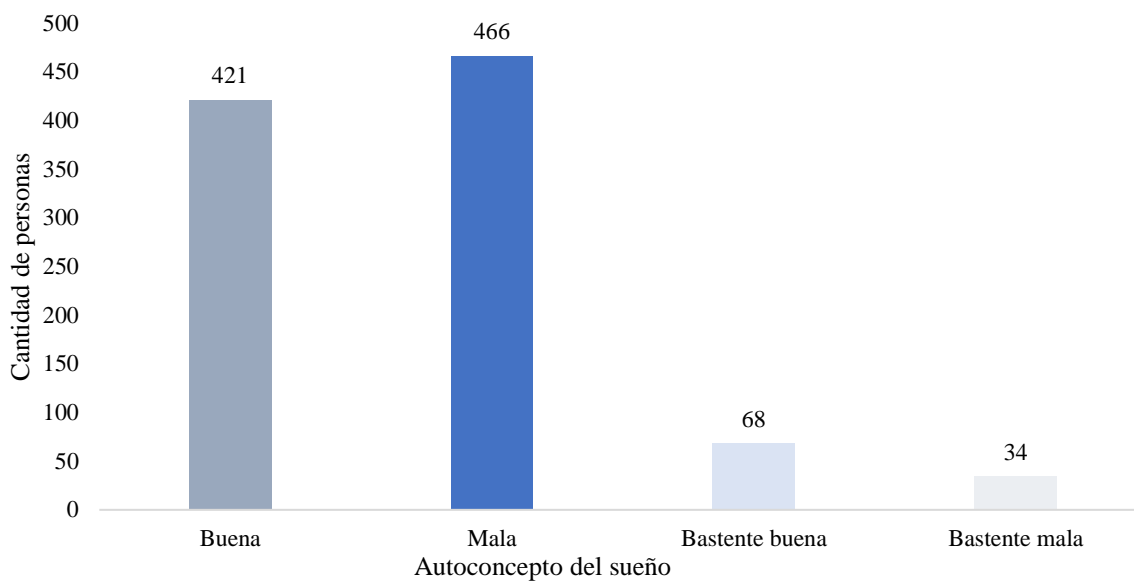
*\*Se incluye el 68% de la muestra de Brasil (n=2)(B1, B3)*

*Fuente: elaboración propia, 2024*

El 81% (n=172) de los estudiantes presentan que la intensidad de los estudios los afecta en la vida diaria, además el 61% (n=129) no logran conciliar la vida y los estudios.

#### 4.1.4 Estilo de vida de los estudiantes universitarios de carreras de la salud.

Figura N° 11- Distribución porcentual de sueño y descanso según



*\*Dicha tabla es desarrollada con 4 de los artículos total de la muestra (B1,CHI,C1,C2)*

*Fuente: Elaboración propia, 2024*

El 47% (n=466) de la población estudiantil considera tener una mala calidad de sueño, y el 3,4 % (n=34) considera tener la calidad del sueño muy mala.

*Tabla N° 16- Clasificación de autocuidado de los estudiantes según estado de salud percibido de la población*

<b>Clasificación</b>	<b>Total</b>	<b>%</b>
<i>Insatisfacción</i>	283	41%
Satisfacción	162	24%
<i>No responde</i>	241	35%
<b>Total</b>	<b>686</b>	<b>100%</b>

*\*Dicha tabla es desarrollada con 3 de los artículos total de la muestra ( B1,B2,C1)*

*Fuente: elaboración propia, 2024*

El total de los estudiantes que se sienten insatisfechos con el estado de salud con el que cuentan es de 41% (n=283), de igual forma el 24% (n=162) menciona que se sienten satisfecho con el estado de Salud.

Tabla N° 17- Actividades de ocio en los estudiantes según la utilización de tiempo libre

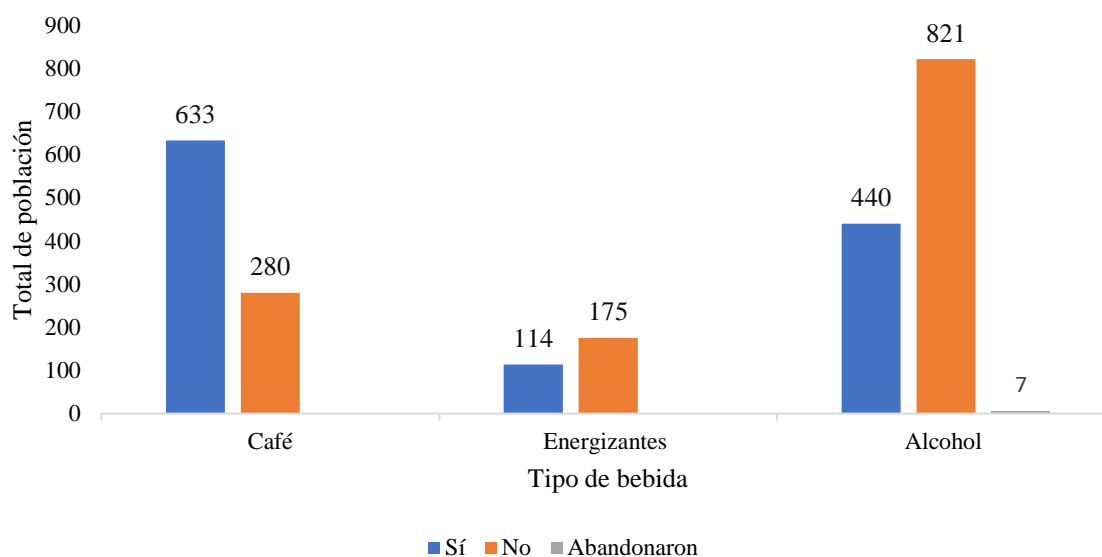
<i>Tiempo libre</i>	<i>Total</i>	<i>%</i>
<b><i>Actividades de ocio</i></b>		
<i>Uso de dispositivo tecnológico</i>	193	39%
<i>Actividades con familias o amigos</i>	33	7%
<b><i>Oportunidades de ocio</i></b>		
<i>Pocas oportunidades</i>	191	39%
<i>Muchas oportunidades</i>	22	4%
<i>No especifican</i>	57	11%
<b><i>Total</i></b>		

*\*Dicha tabla es desarrollada con 3 de los artículos total de la muestra ( B1,B2,V)*

*Fuente: elaboración propia, 2024*

El 39% (n=191) de los estudiantes indican tener pocas oportunidades realizar actividades de ocio durante el tiempo de estudio, y el 7% ( n=33) de ellos solo comparten con la familia o amigos en el tiempo libre.

Figura N° 12- Clasificación de consumo de sustancias en los estudiantes según población



*\*Dicha figura es desarrollada con 4 de los artículos total de la muestra( P,E,C1,T)*

*\*\*El total de presenta según uso de bebidas por estudiante, donde un porcentaje de individuos consumen 2 o más bebidas.*

Fuente: *elaboración propia, 2024*

El 26% (n=633) de los estudiantes que refieren el uso de café, seguidamente el 7% (n=175) refieren el uso de bebidas energizantes durante el tiempo lectivo.

*Tabla N° 18- Frecuencia de consumo de sustancias estimulantes y alcohol según población*

<b>Frecuencia consumo</b>	<b>Alcohol</b>	<b>Café</b>	<b>Bebidas energéticas</b>
<i>Ninguno</i>	135 (21%)	65 (27%)	175 (61%)
<b>Por día</b>			
<i>Menos de una vez por día</i>	392 (61%)		
<i>1-2 veces por día</i>	106 (16%)	135 (56%)	
<i>3 o más veces por día</i>	12 (2%)	41 (17%)	
<b>Por mes</b>			
<i>1 vez al mes</i>			65 (22%)
<i>Más de 6 veces por mes</i>			49 (17%)
<b>Total</b>	645	241	289

*\*Se utilizan 3 artículos de la muestra para realizar la tabla (C1,E1,PI)*

*Fuente: elaboración propia*

El 56% (n=135) de los estudiantes de Colombia 1 consumen café de 1 a 2 veces por día durante el día, mientras, el 22% (n=65) de los estudiantes de Perú consumen bebidas energéticas al menos 5 veces durante el mes, mientras, que en el 17% (n=49) consume más de 6 veces las bebidas energéticas al mes. El 16,5% (n=106) de los estudiantes de Ecuador 1 consumen alcohol de 1 a 3 veces por mes mientras que se encuentran estudiando, mientras, que en el 0,4% (3) consume de 5-6 veces el alcohol al mes.



#### 4.1.5 Trastorno del sueño en estudiantes universitarios de carreras de la salud.

Tabla N° 19- Alteraciones en el sueño de los estudiantes según artículo científico

<i>Alteraciones en el sueño</i>	<i>Brasil (n=3)</i>	<i>Chile (n=1)</i>	<i>Colombi a (n=2)</i>	<i>Ecuador (n=1)</i>	<i>Perú (n=1)</i>	<i>Turquía (n=1)</i>	<i>Venezuel a (n=1)</i>
<i>Hablar mientras duermen</i>						1 (100%)	
<i>Sonambulismo</i>						1 (100%)	
<i>Rechinar los dientes</i>						1 (100%)	
<i>Inquietud</i>						1 (100%)	
<i>Insomnio</i>		1 (100%)			1 (100%)		
<i>Somnolencia diurna</i>						1 (100%)	1 (100%)
<i>No especifican tipo de alteración</i>	1 (33%)						
<i>No especifican</i>	2 (66%)		2 (100%)	1(100%)			
<b>Total</b>							

\*Los datos se presentan según artículo total de la muestra (n=10)

Fuente: elaboración propia, 2024

El 100% (n=10) hablan sobre los trastornos del sueño que presentan los estudiantes, siendo el más común la somnolencia diurna e insomnio.

## **CAPÍTULO V**

### **DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS**

## **5.1 DISCUSIÓN E INTERPRETACIÓN O EXPLICACIÓN DE LOS RESULTADOS**

El sueño es un componente esencial para la salud y el bienestar de cada persona, la cantidad y calidad del sueño afectan o benefician varios aspectos de la vida, como el bienestar emocional y salud física. Sin embargo, la calidad del sueño no es óptima en todos los estudiantes del ámbito de la salud, en ocasiones la calidad varía según los factores externos o internos que tenga cada individuo. La discusión e interpretación de los resultados de dicha investigación se realiza mediante la comparación entre artículos científicos, antecedentes previamente mencionados, el análisis propio y desde el modelo de la teorizante de enfermería Nola Pender.

Para este análisis se analiza un total de 10 artículos que conforman la muestra, los cuales se dividen de la siguiente manera por países, 30% es de Brasil, 20% Colombia y el porcentaje restante se conforma por Ecuador, Perú, Turquía y Venezuela.

El total de población que es utilizada en dicha investigación son de 2874 personas para el análisis, donde la mayoría pertenecen a Brasil. Dicha revisión sistemática utiliza bases de datos como PubMed, SciELO y Google Académico para selección de estudios y extracción de información confiable. La investigación se compone de una serie de artículos y estudios previamente revisados y seleccionados según los criterios de inclusión y exclusión, publicados entre el 2017 y 2024.

### 5.1.1 Características generales de los artículos incluidos en la investigación

Las variables sociodemográficas, como la edad, el país de residencia, la carrera universitaria y el género, pueden influir significativamente en la cantidad y calidad de sueño que un estudiante necesita. Además, según el Modelo de Promoción de la Salud de Nola Pender, las características y experiencias individuales afectan las acciones de salud. Este modelo indica que los factores personales y demográficos influyen en la motivación y capacidad de una persona para adoptar comportamientos promotores de salud, lo que en este caso puede influir en los hábitos y actitudes hacia el sueño.

La edad demuestra que la mayor parte de los estudios incluidos se encuentran entre los 18-40 años los cuales cumplen con los criterios de inclusión propuestos en el estudio, según Armas-Elguera et al., (2021) menciona que los estudiantes de menor edad son los más sufren de ansiedad, debido a situaciones que van cambiando según la edad de los universitarios.

Relacionado con lo anterior, hay que tener presente que la ansiedad y la mala calidad e higiene del sueño se relacionan bidireccionalmente, por ende, cuando se ingresa a la universidad a partir de los 17 años aproximadamente, la presión académica, las responsabilidades o situaciones pueden aumentar los niveles de ansiedad en los estudiantes.

El género identificado en los artículos seleccionados logra evidenciar que predomina el femenino. En cuanto a este indicador, Álvarez-Aguirre et al.,(2021) concluyen que la población femenina es el que más se encuentra expuesta a sufrir trastornos del sueño, ya que cuentan con una mala calidad del mismo, esto debido a que manejan niveles más altos de estrés y ansiedad en comparación a la población masculina. Además por las concepciones

de roles de género en la sociedad, desafortunadamente las estudiantes en ocasiones cuentan con más responsabilidades domésticas que los hombres, lo que trae como consecuencia menor tiempo libre para dormir y por ende afecta la calidad del sueño.

El 48% de la población pertenece a la carrera de enfermería, seguido de un 25% de medicina, ambas carreras presentan una alta demanda entre las carreras de Salud. Según Hwang & Kim, (2022) esto es debido a la rigurosidad del plan de estudios, lo que causa presión en los estudiantes.

### **5.1.2 Calidad del sueño en estudiantes universitarios de la carrera de la salud**

El 63% de los estudiantes se duermen después de la media noche, Barahona-Correa et al., (2018) menciona que es debido a las largas jornadas académicas que algunos estudiantes prefieren estudiar hasta altas horas de la noche. Dichos resultados son de gran preocupación, ya que estas personas suelen perjudicar la calidad del sueño, debido a que reducen las horas adecuadas de dormir, ocasionando una alteración en el ritmo circadiano. Muchos de los estudiantes no solo se acuestan tarde, sino que también se levantan temprano. Una inadecuada higiene de sueño ocasiona consecuencias negativas, tanto en la salud física como mental, como por ejemplo afecta el rendimiento académico y un mayor riesgo de sufrir trastornos del sueño.

Nola Pender menciona que se debe identificar las características para poder comprender a la persona, y porque hace las cosas, lo cual se relaciona con lo anterior, ya que los estudiantes se acuestan tarde, pero muchas veces ellos desean dormir adecuadamente, pero deben estudiar y hacer trabajos. (Alligood & Tomey, 2018).

El incremento estadístico sobre la cantidad de estudiantes universitarios que duermen menos de 7 horas por noche es muy preocupante, el hecho de que los estudiantes duerman menos de las horas recomendadas ocasiona una vulnerabilidad a problemas en la salud. La universidad implica tener que desvelarse en ocasiones para poder cumplir las metas deseadas, sin embargo, no se debe hacer costumbre dicha situación, únicamente cuando realmente sea necesarios.

Muchos de estos estudiantes sacrifican las horas de dormir para poder dar un mayor rendimiento académico, sin embargo, el no dormir afecta la concentración y memoria, es decir, en ocasiones es mejor dormir las horas adecuadas para así, de esta forma al siguiente día poder dar un mayor rendimiento, dicha situación concuerda con Ocampo, (2022) el cual indica que los estudiantes de salud duermen menos de las horas indicadas, lo cual debe ser lo contrario, ya que es necesario para el proceso de consolidación de la memoria y por lo tanto del aprendizaje.

Los estudiantes de la presente investigación pasan por alto el correcto descanso, no le toman la importancia necesaria a dormir las horas adecuadas, Nola Pender menciona que cada persona debe tener un compromiso y tener comportamientos voluntarios, es decir cada persona debe adoptar acciones que ayuden con la calidad del sueño, por lo que dicha figura N° 13 no se relaciona con la teoría de Pender.

La latencia del sueño en la población se ve afectada en casi la mitad de los estudiantes, dicha población indica que tardan de 15 a 60 minutos en conciliar el sueño, lo adecuado es conciliar el sueño no más de 15 minutos, lo cual concuerda con Quispe Mendoza, (2018), ya que afirma que los estudiantes presentan mala latencia, esto afecta la calidad y descanso nocturno. La dificultad para conciliar el sueño es un problema común en la población

universitaria, lo cual es causado por el estrés, ansiedad y sobre todo malos hábitos de sueño, el mayor problema es que los estudiantes no tienen horario de acostarse y levantarse, y para tener una adecuada latencia se debe establecer una rutina regular.

Los hipnóticos o sedantes ayudan a inducir el sueño rápidamente, según afirman Gamba y Robayo (2020) los universitarios consumen estos medicamentos al menos una a tres veces por semana. La mala latencia del sueño observada en los estudiantes puede explicar su uso frecuente, debido a que el uso excesivo de estos medicamentos puede perjudicar la latencia del sueño. Pender enfatiza la importancia de que las personas aprendan a cuidar de sí mismas para evitar posibles enfermedades. El problema es que muchos estudiantes no cuidan adecuadamente de su salud, y estos medicamentos a menudo se consumen sin prescripción médica.

El 77% de la población presenta perturbaciones en el sueño, es decir, no pueden alcanzar un sueño profundo, los estudiantes del área de salud, por las exigencias académicas manejan niveles altos de estrés y se acuestan pensando en sus múltiples responsabilidades. Un artículo analizado dentro de los resultados, llamado “Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud” menciona que las perturbaciones más comunes que se presentan son: despertarse en la madrugada, no poder respirar bien, sentir frío y al mismo tiempo calor, dar repetitivas vueltas en la cama o tener pesadillas, lo cual concuerda con dichos resultados de la investigación. (Zapata-López et al., 2023)

El dato anterior revela que muchos estudiantes experimentan disfunción diurna debido a la falta de descanso adecuado, lo que repercute en su capacidad para desempeñar funciones de manera efectiva. La alta prevalencia de este problema subraya la importancia de abordarlo

mediante intervenciones adecuadas. A menudo se destaca que las carreras de salud implican cuidar a los demás, pero es igualmente crucial que cada individuo se cuide a sí mismo.

Nola Pender menciona que el individuo identifica el riesgo de un diagnóstico y posteriormente trata de involucrarse para optar por un tratamiento adecuado, los estudiantes siempre van a tener trabajos y exigencia académica, pero deben tratar de prevenir complicaciones en la salud, por lo que se relaciona con el artículo debido a que menciona que los estudiantes más avanzados cuentan con mejores estrategias para afrontar el nivel de exigencia, por lo que muchas veces van a contar con una calidad del sueño mejor (Alligood & Tomey, 2018).

Los resultados de dicha investigación evidencian que más del 66% de los estudiantes del área de la salud sufren de problemas de sueño, por lo que la mayoría de ellos son considerados como malos dormilones, como se puede evidenciar en los resultados anteriores los estudiantes presentan dificultades para conciliar el sueño, y sentirse descansados luego de despertar.

Relacionado con lo anterior, estudios previos como Villavicencio Gallego et al., (2020) concuerdan con dicho resultados de la investigación, ya que menciona que los estudiantes del área de salud, son considerados como grupo considerado vulnerable a la falta de sueño, esto muchas veces sucede por los horarios de estudio, trabajo clínico y duración de la carrera, lo que puede impedir la realización de rutinas de sueño estables.

Las carreras de salud abarcan diferentes disciplinas, sin embargo, según resultados se evidencia que los estudiantes de la carrera de medicina son los más afectados a la hora de dormir, seguidamente los estudiantes de enfermería; estos resultados concuerdan con el



estudio de Ordoñez & Gómez, (2023), el cual menciona que más de la mitad de los estudiantes de medicina, presentan mala calidad de sueño. Como se menciona anteriormente, estos resultados se presentan por el estrés y estilo de vida que implica dichas carreras.

Los estudiantes de salud, en especial de enfermería, deben tener una buena calidad del sueño, ya que ellos serán responsables de educar a otros en su práctica profesional. El rol de la enfermería es crucial en la promoción y mejora de la calidad del sueño de las personas. Esta promoción y prevención se basa en estrategias favorables para el sueño, y la educación de los pacientes fomenta la formación de buenos hábitos de sueño. Es fundamental que los futuros profesionales comprendan la importancia del sueño para la salud integral. Así, estarán mejor preparados para asesorar a sus pacientes sobre cómo lograr un descanso óptimo.

### **5.1.3 Bienestar de los estudiantes universitarios de ciencias en la salud**

Los resultados de dicha investigación demuestran que el 100% de los estudiantes de salud presentan sentimientos repentinos como la ansiedad, estrés, miedo o enojo, los cuales pueden afectar las horas de sueño adecuadas, es muy común que durante las prácticas clínicas se presenten dichos sentimientos.

Los sentimientos son una parte esencial y necesaria en la experiencia humana; sin embargo, es importante aprender a controlarlos. Debido a la alta prevalencia de ansiedad y estrés en los estudiantes de salud se considera necesario implementar intervenciones de apoyo y enseñar técnicas de manejo del estrés, ya que no solo en el transcurso de la carrera se van a presentar dichos sentimientos, sino también a nivel laboral. Nola Pender menciona que las

personas deben aprender a cuidar de sí mismas para evitar posibles enfermedades, lo cual concuerda con dichos resultados.

El párrafo anterior concuerda con la investigación de Cabanillas Araujo, (2022) , el cual menciona que los estudiantes de ciencias de la salud se encuentran más expuestos al estrés y otros sentimientos en comparación con los de otras carreras, ya que deben lidiar con los pacientes y las dificultades que se presentan, el sufrimiento, el dolor y en ocasiones hasta la muerte, los horarios, la exigencia de algunos docentes , así como las presiones de grupo, ya que es una carrera de trabajo en equipo que requiere cambios en los horarios de alimentación y en el ciclo sueño-vigilia.

Los sentimientos presentados ocasionan un estado de alerta más elevado de lo normal, ocasionando un impedimento para que la persona pueda conciliar el sueño, además los sentimientos de miedo o soledad y las preocupaciones ocasionan que la persona alargue la latencia del sueño. Saber controlar los sentimientos es clave para alcanzar el equilibrio en todas las áreas, ya que como lo menciona Loayza & Muñoz, (2017), el bienestar emocional va de la mano con el autocuidado, si la persona se encuentra bien va a ser más sencillo hacer frente a las dificultades que se presentan día con día, y lograr o tratar que dichas situaciones no afecten la calidad del sueño.

El 87% de los resultados presentados en la figura N°8 evidencian que una gran parte de los estudiantes de ciencias de la salud no logran manejar de una forma adecuada el estrés, siendo el género femenino el más predominante, el estrés tiene mucha relación con la calidad del sueño de las personas, debido a que, el estrés produce una influencia negativa en la vida del ser humano, en aspectos fundamentales como lo es el sueño. Dichos resultados concuerdan

con Cabanillas Araujo, (2022) el cual menciona que el estrés ocasiona que los estudiantes refieran una mala calidad del sueño.

Los estudiantes enfrentan inevitablemente situaciones estresantes, pero es crucial aprender a manejar el estrés para evitar sus efectos negativos y mantener un equilibrio. El estrés no solo afecta el sueño, sino que también contribuye a una baja calidad de este, especialmente entre los estudiantes de enfermería, debido a las exigencias académicas y las responsabilidades clínicas, se presenta una mala calidad del sueño. Esta acumulación de estrés puede ser difícil de gestionar sin las estrategias adecuadas.

El 65% de los estudiantes si socializan, ya sea con familiares o amigos, pero a su vez el artículo de Zambrano Bermeo, (2020) el cual es utilizado como referencia, menciona que el motivo por el cual los estudiantes de ciencias de la salud no socializan por estar estudiando, lo cual concuerda con dicha investigación, ya que se evidencia que los estudiantes dedican su mayor tiempo a estudiar y muchas veces descuidan la parte personal.

La reducción de socialización impacta negativamente en la salud mental de los estudiantes, una socialización deseada ayuda con el estrés, ansiedad y en algunos casos la soledad, los cuales son sentimientos que afectan la calidad del sueño. Estudios como el de Chen et al., (2022) concuerdan con lo anterior, ya que han demostrado que las personas que cuentan con un buen apoyo social tienden a tener una mejor calidad de sueño.

Nola Pender afirma que la promoción de la salud enfatiza que enfermería de a conocer conductas saludables, en este caso la identificación del tiempo libre debe ser una conducta saludable que todos los estudiantes deben poner en práctica, debido a que este mismo permite disminuir situaciones de estrés, muchos estudiantes en ocasiones consideran que el tiempo libre

es tiempo perdido, pero no lo es cuando se utiliza de forma saludable para mejorar el bienestar de las personas. Según Castro Chavarría, (2021) menciona que la socialización motiva para la realización de las tareas que se tienen que realizar.

El estudio evidencia que de 256 estudiantes, el 47% (n=243) están insatisfechos con lo que logran cada día, dicha situación puede ocasionar consecuencias en la calidad del sueño. El hecho de que casi la mitad de los estudiantes se sientan insatisfechos con el desarrollo personal es preocupante, ya que aumenta los niveles de estrés y ansiedad, los cuales se relacionan con problemas de sueño. Dichos estudiantes tienden a presentar preocupación, lo que dificulta la conciliación del sueño y ocasionan perturbaciones en la noche.

El presente estudio, evidencia que el 81% de los estudiantes afirman que la intensidad de los estudios afecta su vida diaria. La intensidad de los estudios no sólo puede llegar afectar el rendimiento académico, sino también el bienestar general, por ende, la calidad en el sueño. Esto puede ocasionar niveles elevados de estrés, y por ende dificultad para dormir.

El estudio de Ramírez et al., (2019) evidencia que los estudiantes que se enfocan demasiado en los estudios, descuidan el bienestar personal. Aunque es importante dedicar tiempo y esfuerzo a los estudios para alcanzar las metas académicas, también es fundamental encontrar un equilibrio. Ramírez et al., (2019) menciona que dedicar todo el tiempo al estudio puede llevar al agotamiento, aburrimiento o falta de motivación. Por lo tanto, es crucial gestionar el tiempo de manera que se prioricen tanto los estudios como el bienestar personal.

La presión académica en las carreras de salud es muy alta, por lo que muchas veces lograr conciliar vida y estudios es una situación difícil. Según los resultados de la investigación el

87% de los estudiantes no logran dicho aspecto. Dada las exigencias en el estudio puede ocasionar consecuencias negativas en varios aspectos de la vida diaria, por lo que la persona debe tratar de conseguir un balance entre estudios y vida, ya que muchas veces se enfoca únicamente en la universidad, descuidando la calidad de vida.

El 58% de los estudiantes dedican 3 horas o más a estudios fuera de lecciones y fuera de todas las asignaciones por completar, según Pino et al., (2012), los estudiantes de salud disponen aproximadamente de 2 a 3 horas libres al día, es decir, prácticamente no les queda tiempo para otras actividades por tiempo en la universidad y tiempo dedicado fuera de la universidad.

Nola Perder menciona que la persona debe tener un compromiso y debe buscar posibles soluciones al problema, en este caso los estudiantes deben implementar técnicas para el manejo del tiempo, y así poder estar bien con la parte académica y personal. Cabe recalcar que los profesionales de enfermería juegan un papel importante en la promoción de buenos hábitos del sueño, para buscar soluciones se puede educar al paciente, ayudarle con rutinas, técnicas de relajación; de esta forma se puede ayudar a los pacientes a desarrollar y mantener buenos hábitos del sueño.

#### **5.1.4 Estilo de vida de los estudiantes universitarios de carreras de la salud.**

Los resultados de dicha investigación evidencian que el 47% (n=466) de los estudiantes tiene un autoconcepto de sueño malo. Ellos están conscientes de que no duermen las horas adecuadas, sin embargo, lo ven como algo común y no tratan de cambiar. Lo cual se relaciona con la investigación de López Alegría et al., (2020), el cual indica que la mayoría de los estudiantes mencionan tener una calidad del sueño mala o bastante mala.

Los resultados presentados entre la buena y mala calidad de sueño percibida por los estudiantes, es muy interesante, ya que una cantidad razonable mencionan que cuentan con una calidad de sueño buena, es preocupante que tantos estudiantes consideren que no dormir las horas requeridas es bueno, ya que dentro de los resultados de la investigación la mayoría tiene malos hábitos de sueño, lo cual impide considerar una calidad buena.

Respecto a lo anterior, la teoría de Pender menciona las barreras percibidas de acción, es decir, muchas veces los estudiantes se dan cuenta de la situación, pero no quieren modificar los estilos de vida inadecuados, lo que concuerda con la problemática que presentan los estudiantes. Es importante que conozcan sobre la importancia de un buen sueño, solucionar dicho problema trae beneficios al bienestar general de los estudiantes como el estado físico y mental y ventajas en diversas áreas de la vida diaria.

Los resultados de la investigación indican que el 41% (n=283) de los estudiantes se sienten insatisfechos con su estado de salud, cuando se habla sobre el estado de salud percibido, es cuando los individuos evalúan su propio bienestar físico, lo cual tiene sentido, ya que muchos estudiantes optan hábitos de vida poco saludables debido a la falta de tiempo, por ejemplo, una mala alimentación, falta de ejercicio, entre otros.

El estado de salud percibido por los estudiantes es insatisfactorio, lo cual concuerda con las investigaciones de autores como Amaral et al. (2021) y Fernández Vélez et al. (2023). Estos estudios indican que la mayoría de los estudiantes no practican actividad física y más de la mitad de ellos son considerados sedentarios. Además, más de la mitad de la población estudiantil tiene una baja calidad de alimentación saludable. Un dato relevante de estos estudios es que los estudiantes de la carrera de enfermería son los que tienen una

alimentación menos saludable. Sin embargo, en la presente investigación no se puede comprobar este dato sobre la alimentación debido a la falta de información al respecto.

Autores como Zambrano Bermeo y Rivera Romero (2020) resaltan que, relacionado al estado de salud percibido y a la nutrición de los estudiantes, estos tienden a consumir comida rápida, omitir alguna comida o no encontrar opciones saludables en las universidades. No obstante, como se menciona anteriormente, este aspecto relevante carece de datos lo que impide comparar su relación con la investigación.

Nola Perder habla sobre el compromiso para cambiar los malos hábitos y la búsqueda de posibles soluciones del problema, al compararlo con la presente investigación, se evidencia que los estudiantes no aplican dicho compromiso, ya que estos mismos están conscientes que el estado de salud que llevan día con día es malo, pero aun así no realizan buenos hábitos. Por lo que es importante brindar información sobre promoción de buenos hábitos. Al no tener estos buenos hábitos la persona se puede sentir sin energía y durante el día pueden sentir sueño, ocasionando que no logren realizar tareas o estudiar y en la noche tenga que dedicar tiempo a realizarlas.

Los resultados de dicha investigación indican que el 39% de los estudiantes cuentan con pocas oportunidades de actividades de ocio, el tiempo dedicado a actividades de ocio es de suma importancia para el bienestar general y la salud mental de los estudiantes. Uno de los factores por el cual se dificulta realizar dichas actividades es la carga académica, ya que ocasiona una disminución del tiempo.

Los estudiantes de ciencias de la salud sufren de estrés como se evidencio, lo cual puede afectar la motivación para participar en actividades y deciden aislarse. La falta de tiempo para realizar actividades de ocio afecta la calidad del sueño, esto sucede ya que según Amaral et al., (2021) menciona que los estudiantes no logran separar el estudio con las cosas personales. Por ende, no se relajan adecuadamente y presentan sentimientos de ansiedad y depresión, trayendo como consecuencia problemas de sueño.

Los estudiantes de ciencias en la salud siempre van a tener sobrecarga académica por el nivel de dificultad de la carrera, lo que ocasiona poco tiempo libre, sin embargo, es importante que logren tener un equilibrio entre el estudio y tiempo libre, así de esta forma mejorará el bienestar general de estos estudiantes, por ende, la calidad de sueño. Al realizar las actividades mejora la salud al liberar el estrés ocasionado por el estudio (Teuber et al., 2024)

Maidana-Pont et al., (2023), la cual indica que los estudiantes de salud cuentan con poco tiempo libre, pero aun así tienen que aprender a administrar el tiempo para evitar el estrés y garantizar el éxito en general, además le va a ayudar en el ámbito laboral. Los estudiantes de salud durante la carrera adquieren conocimientos e información sobre el cuidado, sin embargo, a pesar de eso no lo ponen en práctica.

El tiempo de ocio las personas lo aprovechan de manera distinta, según resultados el 39% de los estudiantes dedican el poco tiempo libre en dispositivos tecnológicos, el cual es considerado un problema, ya que el uso de los mismos en horas de la noche disminuye la secreción de melatonina, la cual es la hormona que regula el ciclo del sueño y vigilia, e impide la relajación necesaria para la conciliación del sueño. Según García et al., (2017) en el marco teórico se menciona que una de las recomendaciones para lograr tener una higiene de sueño adecuada es no utilizar dispositivos antes de dormir.



Los resultados de dicha investigación, evidencia que el 51% de los estudiantes de salud consumen bebidas estimulantes para mantenerse despierto, la mayoría de los estudiantes consumen más café que bebidas energéticas. La mala calidad de sueño sumando a esto las bebidas energéticas ocasionan mayor dificultad para conciliar el sueño.

El 7% de los estudiantes (n=175) indican el uso de bebidas energizantes. Aunque sea un porcentaje menor que la del consumo de café, sigue siendo preocupante que utilicen dichas bebidas para poder dar rendimiento en los estudios y actividades cotidianas. Tomarlas dificultan la salud de los estudiantes, ya que contienen alta cantidad de cafeína, lo que proporciona energía y efectos en el sueño.

Los estudiantes consumen dichas bebidas para mantenerse alerta durante las horas de estudio en la noche, pero al no dormir durante la noche, requieren nuevamente bebidas durante el día para combatir la somnolencia durante las prácticas y las clases.

Los resultados de dicha investigación indican que los estudiantes consumen más de 6 bebidas energéticas durante el mes, lo cual concuerda con la investigación de Rausseo et al., (2024), el cual indica que consumen bebidas energizantes entre 3 y 7 veces al mes y que el consumo excesivo de cafeína ocasiona efectos adversos como el insomnio, estrés, ansiedad. Las bebidas energizantes contienen cafeína y otros estimulantes, lo que concuerda con lo anterior. La cafeína suele retrasar el inicio del sueño, además puede ocasionar un círculo vicioso para mantenerse alerta durante el día.

Los resultados de dicha investigación evidencian que también consumen café y alcohol de 1-2 veces por día, los cuales también impiden tener una calidad de sueño adecuada. Los estudiantes al presentar estrés consumen el alcohol para relajarse, sin embargo, según

Echevarría Gianello, (2021) menciona que las personas que consumen alcohol pueden desarrollar trastornos circadianos como el insomnio o la Apnea, de igual forma Fortoul van der Goes, (2018) menciona que el consumo de alcohol puede afectar la fase REM del sueño, la interrupción del mismo ocasiona una sensación de sueño no reparador.

#### **5.1.5 Trastorno del sueño en estudiantes universitarios de carreras de la salud.**

Los estudiantes de salud sufren de trastornos del sueño, debido a la mala calidad de este, la mayoría de las literaturas no mencionan cuales son los trastornos que más sufren, sin embargo, según resultados en dicha investigación menciona que los trastornos del sueño más comunes son el insomnio y somnolencia diurna, lo cual tiene sentido, ya que, si no duermen lo suficiente, al siguiente día se van a sentir somnolientos.

Los estudiantes de salud sufren de trastornos del sueño, debido a la mala calidad de este, aunque si bien el 50% de los resultados no especifican el dato de trastornos del sueño en estudiantes universitarios, el 20% menciona que los estudiantes presentan insomnio, seguido de un 20% con somnolencia diurna.

Los resultados sobre el insomnio se relacionan con el estudio de Alrased et al. (2022), que señala una alta prevalencia de este trastorno entre los estudiantes de medicina. Los autores mencionan que el insomnio se asocia con dificultades para dormir, irritabilidad y fatiga durante el día, lo cual se asocia con la somnolencia diurna. Además, el insomnio está vinculado a la depresión, la ansiedad y el estrés; según estos autores, los estudiantes de salud sufren más angustia psicológica debido a la carga académica, por lo que, son más propensos de tener estos factores causantes del insomnio.

Las carreras de salud exigen una alta demanda de aprendizaje; los estudiantes deben adquirir conocimientos, habilidades y actitudes necesarias para la atención de los pacientes, lo que representa una alta carga académica que puede tener un impacto negativo en su salud física y mental. Este estrés significativo puede contribuir a una mala calidad del sueño y en consecuencia la aparición de trastornos del sueño.

Enfermería debe intervenir o promover, tanto en su propia disciplina como en las otras de salud, con diversas acciones para mejorar el sueño y disminuir la prevalencia de estos trastornos y así lograr lo indicado por la teorizante relacionado a lograr cambios favorables en la conducta de las personas para mejorar su calidad de vida.

Los estudiantes de salud requieren una alta dedicación en su carrera para poder brindar una atención adecuada a los pacientes. Diversos factores, como los laborales, personales y sociales, pueden generar una alta carga de estrés en estos estudiantes, haciendo que el proceso académico sea bastante complicado. Relacionado a esto, se encuentra que el sueño en estos estudiantes es muy difícil de mantener en niveles adecuados. La combinación de largas horas de estudio, campos clínicos y las responsabilidades personales contribuye a alteraciones en la cantidad y calidad del sueño en los estudiantes.

Una calidad del sueño inadecuada se asocia a una afectación negativa en el rendimiento académico y el bienestar general. Por lo tanto, es crucial implementar estrategias de apoyo, por medio de enfermería relacionado a la teorizante, para promover cambios en las conductas de las personas para mejorar calidad de vida, haciendo que sean conscientes de sus comportamientos poco saludables y con esto modificarlos; en este caso asistiendo y educando con acciones para contribuir con una mejor higiene del sueño y reducir el estrés académico para mejorar la calidad de vida de estos futuros profesionales de la salud.

## **CAPÍTULO VI**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

## 5.1 CONCLUSIONES

Dentro de los aspectos sociodemográficos, se observa que la mayoría de los participantes son mujeres, con edades entre 18 y 57 años, provenientes principalmente de Brasil. Además, todos los individuos son estudiantes universitarios de carreras de Salud, específicamente en medicina y enfermería.

La mayoría de los estudiantes de las carreras de ciencias en la salud cuentan con patrones de sueño irregulares, además los mismos estudiantes indican tener una calidad de sueño baja, dichos estudiantes enfrentan una serie de desafíos que afectan negativamente el sueño.

El bienestar percibido por los estudiantes se ve influenciado por diversos factores, que incluyen el estrés académico, los hábitos de sueño, y las estrategias de afrontamiento. El estilo de vida de los estudiantes, caracterizado por horarios irregulares, estrés académico y tiempo libre limitado, es el principal factor que afecta la calidad del sueño. Esta situación no solo impacta negativamente en la cantidad de sueño, sino también en su calidad, lo que a su vez repercute de manera adversa en la salud física y mental de los estudiantes.

El estilo de vida de los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud se ve afectado negativamente por hábitos y comportamientos relacionados con la alimentación, la actividad física, el sueño y el manejo del estrés. Estos factores influyen significativamente en su bienestar general y contribuyen a problemas en la calidad del sueño.

La baja calidad del sueño presentada en los estudiantes de Ciencias de la Salud se asocia a la aparición de trastornos del sueño, para este estudio se determina una prevalencia significativa de insomnio y somnolencia diurna excesiva, siendo una limitante para el estudiante y afectando la calidad y estilo de vida.

La calidad del sueño está relacionada con el bienestar y el estilo de vida de los estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud. Los malos hábitos y un estilo de vida poco saludable contribuyen significativamente a problemas en el sueño, afectando tanto su calidad como su regularidad. Este deterioro en la calidad del sueño, a su vez, tiene un impacto negativo en el bienestar general y en el desempeño académico de los estudiantes. Para enfermería, es fundamental educar a los estudiantes que promuevan hábitos para una mejor calidad del sueño, contribuyendo así a la mejora de su calidad de vida y preparación como futuros profesionales de la salud.

## **5.2 RECOMENDACIONES**

### **Recomendaciones para profesionales**

Concientizar a los estudiantes a no ver la mala calidad del sueño como algo normal o parte de estudiar, si bien es cierto, es algo que en ocasiones se debe hacer para cumplir metas, pero no hacerlo como rutina.

Enseñar a realizar una distribución del tiempo, para que de esta forma haya un equilibrio entre las horas de estudio y las horas para el descanso, de tal forma que puedan cumplir con las responsabilidades académicas y las horas de sueño adecuadas.

### **Recomendaciones para estudiante de salud**

Realizar investigaciones para que exista información valiosa sobre este tema de gran importancia en la población estudiantil, ya que existe poca información encontrada dentro de los antecedentes nacionales.

Crear conciencia sobre la importancia de un adecuado sueño, y no volver la falta de sueño algo rutinario, únicamente cuando sea realmente necesario.

### **Recomendaciones para universidades**

Desarrollar estrategias que ayuden a concientizar las causas y consecuencia de la mala calidad del sueño, además prestar atención a la mala calidad del sueño en los estudiantes, ya que esto posiblemente afecte el rendimiento académico y desmotivación para asistir a clases.

Crear programas de intervención sobre adecuados hábitos de vida saludable y el mejoramiento en la higiene del sueño.



## **REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS**

- Acuña Vila, J. H., & Allende Rayme, F. R. (2022). 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*. <https://repositorio.urp.edu.pe/handle/20.500.14138/5059>
- Agreda López, L. G., Rodríguez González, J. C., & Mendieta Izquierdo, G. (2020). Representaciones sociales del consumo de bebidas energéticas en estudiantes de enfermería. *Revista Cubana de Salud Pública*, 46, e1156.
- Alligood, M. R., & Tomey, A. M. (2018). *Modelos y teorías en enfermería*. Elsevier Health Sciences.  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=nlpgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=Modelos++y+teor%C3%ADas+en+enfermer%C3%ADa++libro&ots=6q3woqWr4L&sig=nrW6Ed1fJ4awAkhAyZZB5rTgNDo>
- Álvarez-Aguirre, A., Blancarte-Fuentes, E., Tolentino-Ferrel, M. del R., Álvarez-Aguirre, A., Blancarte-Fuentes, E., & Tolentino-Ferrel, M. del R. (2021). Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *Sanus*, 6. <https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.193>
- Amaral, K. V., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2021a). Sleep quality and work among nursing vocational students. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 74, e20201285.  
<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1285>
- Amaral, K. V., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2021b). Sleep quality and work among nursing vocational students. *Revista Brasileira De Enfermagem*, 74(6), e20201285.  
<https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1285>
- Aristizábal Hoyos, G. P., Blanco Borjas, D. M., Sánchez Ramos, A., & Ostiguín Meléndez, R. M. (2011). El modelo de promoción de la salud de Nola Pender: Una reflexión en torno a su comprensión. *Enfermería universitaria*, 8(4), 16-23.
- Armas-Elguera, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., & de la Cruz-Vargas, J. A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138.

- Armas-Elguera, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., de la Cruz-Vargas, J. A., Armas-Elguera, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., & de la Cruz-Vargas, J. A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138.  
<https://doi.org/10.33588/fem.243.1125>
- Belmonte Serrano, M. Á. (2010). Requisitos éticos en los proyectos de investigación. Otra oveja negra. *Seminarios de la Fundación Española de Reumatología*, 11(1), 7-13.  
<https://doi.org/10.1016/j.semreu.2009.09.005>
- Borquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 80-90.
- Cabanillas Araujo, M. G. (2022). *Calidad del sueño y nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional de Cajamarca Filial Jaén 2021*.  
<https://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/5265>
- Carralero García, P., Hoyos Miranda, F. R., Deblas Sandoval, Á., & López García, M. (2013). Calidad del sueño según el Pittsburgh Sleep Quality Index en una muestra de pacientes recibiendo cuidados paliativos. *Medicina Paliativa*, 20(2), 44-48.  
<https://doi.org/10.1016/j.medipa.2012.05.005>
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., Rangel-Caballero, M. F., Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.
- Castro Chavarría, C. A. (2021). *ESTILOS Y CALIDAD DE VIDA DE LAS PERSONAS CON FIBROMIALGIA RELACIONADO CON SU SALUD FÍSICA [UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA CARRERA DE ENFERMERÍA]*.  
<http://13.87.204.143/xmlui/bitstream/handle/123456789/6980/ENFE-568.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Puertas-Molero, P., Viciano-Garófano, V., González-Valero, G., Zurita-Ortega, F., Chacón-Cuberos, R., Martínez-Martínez, A., Puertas-

- Molero, P., Viciano-Garófano, V., González-Valero, G., & Zurita-Ortega, F. (2020). Bienestar social en la etapa universitaria según factores sociodemográficos en estudiantes de Educación. *Revista electrónica de investigación educativa*, 22.  
<https://doi.org/10.24320/redie.2020.22.e03.2184>
- Chen, J., Sun, M., Huang, C., Xiao, J., Tang, S., & Chen, Q. (2022). Pathways from Neuroticism, Social Support, and Sleep Quality to Antenatal Depression during the Third Trimester of Pregnancy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(9), Article 9. <https://doi.org/10.3390/ijerph19095602>
- Cobacango Villavicencia, J., Macías Arteaga, J. B., Ordoñez Cedeño, E. M., Palma Perero, A. J., & Valdiviezo Gorozabel, J. A. (2019). Trastornos del sueño y su influencia en la conducta de los estudiantes. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, agosto.  
<https://www.eumed.net/rev/atlante/2019/08/trastornos-sueno-estudiantes.html>
- Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., López, L. E. C., Cvetkovic-Vega, A., Maguiña, J. L., Soto, A., Lama-Valdivia, J., & López, L. E. C. (2021). Estudios transversales. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 21(1), 179-185.  
<https://doi.org/10.25176/rfmh.v21i1.3069>
- de la Calle Real, M., & Muñoz Algar, M. J. (2018). Hikikomori: El síndrome de aislamiento social juvenil. *Revista de la Asociación Española de Neuropsiquiatría*, 38(133), 115-129.
- Delgado, J. G., Saavedra, M. M., & Miranda, N. M. (2022). Trastornos del sueño: Prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*, 7(07).  
<https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=106385>
- Echevarría Gianello, A. (2021). *Relación entre los trastornos del sueño y el consumo de sustancias en estudiantes universitarios*. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50860>
- Enríquez-Navascués, J. M., & Aguirre-Allende, I. (2022). Concepto de factor de riesgo como medida de asociación y efecto: Tipos y utilización. *Cirugía Española*, 100(10), 652-655.  
<https://doi.org/10.1016/j.ciresp.2021.10.003>

- Espinosa Reyes, M., & Manosalva Pavez, I. (2020). *Calidad de sueño y actividad física en estudiantes universitarios de primer año del área de la salud* [Universidad del Desarrollo. Facultad de Medicina]. <http://hdl.handle.net/11447/3818>
- Esteban Nieto, N. (2018). Tipos de Investigación. *Universidad Santo Domingo de Guzmán*. <http://repositorio.usdg.edu.pe/handle/USDG/34>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021a). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021b). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
- Fernández Vélez, Y. E., Caballero Torres, A. E., Fernández Vélez, Y. E., & Caballero Torres, A. E. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. *Revista San Gregorio*, 1(53), 97-126. <https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211>
- Fernández-López, J. A., Fernández-Fidalgo, M., & Cieza, A. (2010). Los conceptos de calidad de vida, salud y bienestar analizados desde la perspectiva de la Clasificación Internacional del Funcionamiento (CIF). *Revista Española de Salud Pública*, 84(2), 169-184.
- Figueras, M., Fuster, E., Pardo, M., Pont, O., & Solá, R. (2014). CUIDA TU BIENESTAR FÍSICO Y EMOCIONAL. *Barcelona*, 42.
- FLÓREZ, S. Q., & TABARES, G. G. (2021). Ritmos circadianos. *REVISTA COLOMBIANA*, 27(2), 7.
- Fortoul van der Goes, T. I. (2018). Soñar que sueño, porque sueño que sueño. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 3-5.
- Gamba, S. P. C., & Robayo, A. Y. P. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), Article 1. <https://doi.org/10.56050/01205498.1483>
- García Camargo, K. J., Naranjo Martínez, M. C., Max Lázaro, M. A., Durán Murillo, M. S., & Aparicio Villamizar, I. A. (2022). *Calidad del sueño y factores asociados en estudiantes*

- de la División Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás, 2022 [PhD Thesis, Universidad Santo Tomás]. <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/44555>
- García López, S. J., Navarro Bravo, B., García López, S. J., & Navarro Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: Conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170-178.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Indonesia*, 29, 357-361.  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Jhony, A., Armas-Elguera, F., Cardenas-Carranza, M., & Cedillo-Ramirez, L. (2018). Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma, julio-diciembre del 2017. *Rev Fac Med Hum*, 18(3), 20-26.
- Loayza Sanchez, D., & Muñoz Torre, J. (2017). *ESTILOS DE VIDA Y ESTADO NUTRICIONAL EN LOS ESTUDIANTES DE LA INSTITUCION EDUCATIVA AMERICA HUANCAVELICA* [UNIVERSIDAD NACIONAL DE HUANCAVELICA].  
<https://apirepositorio.unh.edu.pe/server/api/core/bitstreams/6e06bfc2-e8bd-4ec1-b1ac-643bb782e537/content>
- López Alegría, F., Oyanedel Sepúlveda, J. C., Rivera-López, G., López Alegría, F., Oyanedel Sepúlveda, J. C., & Rivera-López, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *MediSur*, 18(2), 211-222.
- Maidana-Pont, E., Barrios, I., Maqueda-Amarilla, V., Marcet Franco, I. E., Torales, J., Maidana-Pont, E., Barrios, I., Maqueda-Amarilla, V., Marcet Franco, I. E., & Torales, J. (2023). Manejo del tiempo en estudiantes de medicina paraguayos. *Revista del Nacional (Itauguá)*, 15(2), 4-13. <https://doi.org/10.18004/rdn2023.dic.02.004.013>
- Maldonado, L. N. S., Matute, D. M. P., & Galo, E. E. V. (2020). Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad de San Pedro Sula, Honduras. *Revista Médica de la Universidad de Costa Rica*, 14(1), 51-60.

- Manterola, C., Asenjo-Lobos, C., & Otzen, T. (2014). Jerarquización de la evidencia: Niveles de evidencia y grados de recomendación de uso actual. *Revista chilena de infectología*, 31(6), 705-718. <https://doi.org/10.4067/S0716-10182014000600011>
- Martínez Martínez, Á. (2021). *Parasomnias relacionadas con el sueño sin movimientos oculares rápidos: La sexsomnia*. <https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50898>
- Medina-Toro, F. M., Jimenez-Ortiz, J. L., Aragón-Castillo, J., Frutos-Najera, D. G., Muñoz-Palomeque, M., Medina-Toro, F. M., Jimenez-Ortiz, J. L., Aragón-Castillo, J., Frutos-Najera, D. G., & Muñoz-Palomeque, M. (2022). Calidad de vida en estudiantes de ciencias de la salud de una universidad privada en Nuevo León, México. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 89-94. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4119>
- Mirghani, H. O., Ahmed, M. A., & Elbadawi, A. S. (2015). Daytime sleepiness and chronic sleep deprivation effects on academic performance among the Sudanese medical students. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 10(4), 467-470. <https://doi.org/10.1016/j.jtumed.2015.05.003>
- Molla, A., & Wondie, T. (2021). Magnitude of Poor Sleep Hygiene Practice and Associated Factors among Medical Students in Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Sleep Disorders*, 2021, e6611338. <https://doi.org/10.1155/2021/6611338>
- Nieto, L. H. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *Revista Científica de la Universidad Especializada de las Américas (REDES)*, 1(14), 71-82.
- Núñez, O. M., & Ramírez, M. D. M. (2021). Desarrollo personal y el desempeño laboral en una organización pública de gestión de proyectos informáticos en Perú-2019. *TZHOECOEN*, 13(1), 57-69.
- Ocampo, M. del M. D. (2022). La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(2), Article 2. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i2.407>

- Ordoñez, B. J. M., & Gómez, D. G.-. (2023). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 108-115. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.912>
- Osma, D. A. B., Celis, C. G., & Arteaga, I. A. P. (2019). Estudiantes universitarios que trabajan: Subjetividad, construcción de sentido e in-satisfacción. *Revista Virtual Universidad Católica del Norte*, 58, 96-115.
- Otero-Ortega, A. (2018). *ENFOQUES DE INVESTIGACIÓN*.
- Perdomo Ramirez, A. (2020). *Bienestar emocional, la clave para alcanzar el éxito organizacional*. <http://repository.unimilitar.edu.co/handle/10654/37043>
- Pino, M. G. L., Valdés, M. E. C., León, M. P. P., Rojas, E. B., & Martínez, C. D. (2012). Estudio de las necesidades recreativas de los estudiantes en la Facultad de Ciencias Médicas y su tiempo libre. *Gaceta Médica Espirituana*, 4(Supl 1), Article Supl 1.
- Portilla-Maya, S. de la, Dussán-Lubert, C., Montoya-Londoño, D. M., Taborda-Chaurra, J., & Nieto-Osorio, L. S. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 84-96.
- Puerta Mateus, K. C., De La Rosa Luna, R., Ramos Vivanco, A. M., Puerta Mateus, K. C., De La Rosa Luna, R., & Ramos Vivanco, A. M. (2019). Niveles de actividad física y su relación entre la distribución por sexo y programa académico en una universidad. *MHSalud*, 16(2), 46-57. <https://doi.org/10.15359/mhs.16-2.4>
- Quispe Mendoza, W. A. (2018). Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes del V y VI semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno— 2017. *Universidad Nacional del Altiplano*. <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/7446>
- Rausseo, M. del V. G., Borda, L. F. F., Silva, H. L. E., Bustacara, C. C. G., Rodriguez, L. D. A., & Rodríguez, L. J. V. (2024). Prevalencia del consumo de bebidas energizantes y efectos adversos en estudiantes de medicina. *Revista Repertorio de Medicina y Cirugía*, 33(1), Article 1. <https://doi.org/10.31260/RepertMedCir.01217372.1445>



- Santos, R. O. Z., Ramírez, J. L. D., & Alvia, A. M. M. (2019). Hábitos alimenticios en estudiantes de la carrera de enfermería. *Revista Vive*, 2(5), Article 5.  
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v2i5.29>
- Silva-Cornejo, M. del C. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3), Article 3.  
<https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- Teuber, M., Leyhr, D., & Sudeck, G. (2024). Physical activity improves stress load, recovery, and academic performance-related parameters among university students: A longitudinal study on daily level. *BMC Public Health*, 24(1), 598. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18082-z>
- Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J. S., Aquino-Núñez, P. T., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L. A., & Díaz-Vélez, C. (2016a). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
- Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J. S., Aquino-Núñez, P. T., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L. A., & Díaz-Vélez, C. (2016b). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281.  
<https://doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
- Villavicencio Gallego, S., Hernández Nodarse, T., Abrahantes Gallego, Y., de la Torre Alfonso, Á., Consuegra, D., Villavicencio Gallego, S., Hernández Nodarse, T., Abrahantes Gallego, Y., de la Torre Alfonso, Á., & Consuegra, D. (2020). Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 682-690.

YILMAZ, D., TANRIKULU, F., & DIKMEN, Y. (2017). Research on Sleep Quality and the Factors Affecting the Sleep Quality of the Nursing Students. *Current Health Sciences Journal*, 1, 20-24. <https://doi.org/10.12865/CHSJ.43.01.03>

Zambrano Bermeo, R. N., & Rivera Romero, V. (2020). Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 39(4), Article 4.

## **GLOSARIO Y ABREVIATURAS**

DeCS/MesH: Descriptores en Ciencias de la Salud/ Medical Subject Headings

Sueño MOR: Sueño con movimiento ocular rápido

Sueño NO REM: sueño sin movimientos oculares rápidos

NSQ: núcleo supraquiasmático

Pittsburgh sleep quality index: cuestionario de autoinforme que evalúa la calidad del sueño

Hikikomori: aislamiento social agudo

## **ANEXOS**

## ANEXO N°1- DECLARACIÓN JURADA

### DECLARACIÓN JURADA

Yo **Jazmin Matamoros Vargas**, cédula de identidad **118330924**, en condición de egresado de la carrera de Enfermería de la Universidad Hispanoamericana, y advertido de las penas con las que la ley castiga el falso testimonio y perjurio, declaro bajo la fe del juramento que dejo rendido en este acto, que mi trabajo de graduación, para optar por el título de Licenciatura titulado **“calidad del sueño en estudiantes universitarios de carreras de la salud relacionado con el estilo de vida y bienestar. Revisión sistemática en países brasil, chile, colombia, ecuador, Perú, turquía y venezuela , 2017-2023.”**. Es una obra original y para su realización he respetado todo lo preceptuado por las Leyes Penales, así como la Ley de Derechos de Autor y Derechos de Conexos, número 6683 del 14 de octubre de 1982 y sus reformas, publicada en la Gaceta número 226 del 25 de noviembre de 1982; especialmente el numeral 70 de dicha ley en el que se establece: “Es permitido citar a un autor, transcribiendo los pasajes pertinentes siempre que éstos no sean tantos y seguidos, que puedan considerarse como una producción simulada y sustancial, que redunde en perjuicio del autor de la obra original”. Asimismo, que conozco y acepto que la universidad se reversa el derecho de protocolizar este documento ante Notario Público. Firmo, en fe de lo anterior, en la ciudad de San José, Aranjuez, el día viernes 26 de julio del año 2024.



---

Nombre del estudiante

## ANEXO N°2 – CARTA DE APROBACIÓN DEL TUTOR

### CARTA DEL TUTOR

San José, 30 julio, 2024.

**Máster Vanessa Aguilar**  
**Carrera Enfermería**  
**Universidad Hispanoamericana**

Estimada máster:

La estudiante Jazmín Matamoros Vargas, cédula de identidad número 1-1833-0924 me ha presentado, para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "Calidad del sueño en estudiantes universitarios de carreras de la salud relacionado con el estilo de vida y bienestar. Revisión sistemática en países Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Turquía y Venezuela, 2017-2023." el cual ha elaborado para optar por el grado académico de Licenciatura en Enfermería.

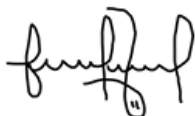
En mi calidad de tutora metodológica, he verificado que se han hecho las correcciones indicadas durante el proceso de tutoría y he evaluado los aspectos relativos a la elaboración del problema, objetivos, justificación; antecedentes, marco teórico, marco metodológico, tabulación, análisis de datos; conclusiones y recomendaciones.

De los resultados obtenidos por el postulante, se obtiene la siguiente calificación:

a)	ORIGINAL DEL TEMA	10%	8
b)	CUMPLIMIENTO DE ENTREGA DE AVANCES	20%	20
c)	COHERENCIA ENTRE LOS OBJETIVOS, LOS INSTRUMENTOS APLICADOS Y LOS RESULTADOS DE LA INVESTIGACION	30%	25
d)	RELEVANCIA DE LAS CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	20%	19
e)	CALIDAD, DETALLE DEL MARCO TEORICO	20%	19
	TOTAL	100	91

En virtud de la calificación obtenida, se avala el traslado al proceso de revisión por parte del lector metodológico.

Atentamente,



**M.Ed. Pilar Acosta Rojas**  
**Cédula identidad 2-0650-0038**  
**Carné Colegio Profesional E-9104**

## ANEXO N°3- REPORTE DE TURNITIN

### Tesis Jazmín Matamoros

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>23%</b>	<b>22%</b>	<b>12%</b>	<b>%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>dspace.unl.edu.ec</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>2</b>	<b>scielo.isciii.es</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>
<b>3</b>	<b>sired.udenar.edu.co</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>4</b>	<b>www.elsevier.es</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>5</b>	<b>www.revistamedicina.net</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>6</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>7</b>	<b>tesis.ucsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>8</b>	<b>1library.co</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>
<b>9</b>	<b>www.aidep.org</b> Fuente de Internet	<b>&lt;1%</b>

---

10	<a href="http://journals.sapienzaeditorial.com">journals.sapienzaeditorial.com</a> Fuente de Internet	<1 %
11	<a href="http://www.scielo.org.pe">www.scielo.org.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
12	<a href="http://repositorio.uta.edu.ec">repositorio.uta.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
13	<a href="http://zenodo.org">zenodo.org</a> Fuente de Internet	<1 %
14	<a href="http://repositorio.urp.edu.pe">repositorio.urp.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
15	<a href="http://ciencialatina.org">ciencialatina.org</a> Fuente de Internet	<1 %
16	<a href="http://etd.repository.ugm.ac.id">etd.repository.ugm.ac.id</a> Fuente de Internet	<1 %
17	<a href="http://issuu.com">issuu.com</a> Fuente de Internet	<1 %
18	<a href="http://revista.sangregorio.edu.ec">revista.sangregorio.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
19	<a href="http://search.bvsalud.org">search.bvsalud.org</a> Fuente de Internet	<1 %
20	<a href="http://www.scilit.net">www.scilit.net</a> Fuente de Internet	<1 %
21	<a href="http://www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com">www.jurnal.globalhealthsciencegroup.com</a> Fuente de Internet	<1 %

---



22	<a href="http://repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080">repositorio.sibdi.ucr.ac.cr:8080</a> Fuente de Internet	<1 %
23	<a href="http://repositorio.upn.edu.pe">repositorio.upn.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
24	<a href="http://repositorio.unemi.edu.ec">repositorio.unemi.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
25	<a href="http://www.dspace.uce.edu.ec">www.dspace.uce.edu.ec</a> Fuente de Internet	<1 %
26	<a href="http://www.scielo.org.co">www.scielo.org.co</a> Fuente de Internet	<1 %
27	<a href="http://latam.redilat.org">latam.redilat.org</a> Fuente de Internet	<1 %
28	<a href="http://revistas.unac.edu.co">revistas.unac.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
29	<a href="http://www.slideshare.net">www.slideshare.net</a> Fuente de Internet	<1 %
30	<a href="http://repositorio.unicartagena.edu.co">repositorio.unicartagena.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %
31	<a href="http://repositorio.untrm.edu.pe">repositorio.untrm.edu.pe</a> Fuente de Internet	<1 %
32	<a href="http://caelum.ucv.ve">caelum.ucv.ve</a> Fuente de Internet	<1 %
33	<a href="http://revistas.fucsalud.edu.co">revistas.fucsalud.edu.co</a> Fuente de Internet	<1 %

## ANEXO N°4- CARTA DE APROBACIÓN DEL LECTOR

### CARTA DE LECTOR

*San José, 01 de setiembre, 2024*

**Máster**  
**Vanessa Aguilar Zeledón**  
**Directora Carrera de Enfermería**  
**Universidad Hispanoamericana**

**Estimada señora**

La estudiante Jazmin Lucía Matamoros Vargas, cédula de identidad 1 1833 0924, me ha presentado para efectos de revisión y aprobación, el trabajo de investigación denominado "**Calidad del sueño en estudiantes universitarios de carreras de la salud relacionado con el estilo de vida y bienestar. Revisión sistemática en países Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, Perú, Turquía y Venezuela, 2017-2023**", el cual ha elaborado para obtener su grado de Licenciatura en Enfermería.

En calidad de lectora metodológica, he revisado y he hecho las observaciones relativas al contenido analizado, particularmente a la coherencia entre el marco teórico y análisis de datos, la consistencia de los datos recopilados y la coherencia entre éstos y las conclusiones; asimismo, la aplicabilidad y originalidad de las recomendaciones, en términos de aporte de la investigación. He verificado que se han hecho de forma parcial las modificaciones correspondientes a las observaciones indicadas, según me indica la estudiante por recomendación de su tutora.

Por consiguiente, este trabajo cuenta con mi aval para ser presentado en la defensa pública.

Atentamente,

ESTIBALIZ  
EUGENIA ACUÑA  
RAMIREZ (FIRMA)

Firmado digitalmente  
por ESTIBALIZ EUGENIA  
ACUÑA RAMIREZ (FIRMA)  
Fecha: 2024.09.01  
09:49:43 -06'00'

Msc. Estibaliz Acuña Ramírez  
Céd. 1 11980 0880  
Licencia E-7578

## ANEXO N°5- AUTORIZACIÓN DE CENIT

**UNIVERSIDAD HISPANOAMERICANA  
CENTRO DE INFORMACION TECNOLOGICO (CENIT)  
CARTA DE AUTORIZACIÓN DE LOS AUTORES PARA LA CONSULTA, LA  
REPRODUCCION PARCIAL O TOTAL Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA  
DE LOS TRABAJOS FINALES DE GRADUACION**

San José, Miércoles, 4 de septiembre del 2024

Señores:


Universidad Hispanoamericana  
Centro de Información Tecnológico (CENIT)

Estimados Señores:

El suscrito (a) **Jazmín Matamoros Vargas** con número de identificación 118330924 autor (a) del trabajo de graduación titulado **CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE CARRERAS DE LA SALUD RELACIONADO CON EL ESTILO DE VIDA Y BIENESTAR. REVISIÓN SISTEMÁTICA EN PAÍSES BRASIL, CHILE, COLOMBIA, ECUADOR, PERÚ, TURQUÍA Y VENEZUELA, 2017-2023** presentado y aprobado en el año 2024 como requisito para optar por el título de **Licenciatura en enfermería; SI** autorizo al Centro de Información Tecnológico (CENIT) para que, con fines académicos, muestre a la comunidad universitaria la producción intelectual contenida en este documento.

De conformidad con lo establecido en la Ley sobre Derechos de Autor y Derechos Conexos N.º 6683, Asamblea Legislativa de la República de Costa Rica.

Cordialmente,

  
Firma y Documento de Identidad

## **ANEXO N°6- DEDICATORIA Y AGRADECIMIENTO**

### **DEDICATORIA**

Primeramente, deseo agradecer a Dios por permitirme llegar hasta acá, por ser mi guía y fortaleza a lo largo de este proceso, gracias a él pude superar los desafíos y alcanzar esta meta tan importante en mi vida, durante toda mi carrera fue una fuente de inspiración

Mi familia ha sido mi motivación día con día, me han brindado el apoyo incondicional, y su aliento constante me han dado la fortaleza para lograr dicha meta. Este logro también es un reflejo del apoyo esfuerzo y sacrificio de ustedes, sin ustedes esto no habría sido posible. Este logro no es solo mío, sino también de ustedes. Agradezco profundamente su constante motivación y por creer en mí siempre, son mi mayor inspiración para salir adelante, cada paso de este camino ha sido posibles gracias a ustedes.

Agradezco a mi amiga Belén, quien ha estado a mi lado desde el primer día de la carrera, gracias por su comprensión, apoyo incondicional y compañía, su motivación en los momentos más difíciles han sido una fuente de fortaleza. Gracias por estar siempre ahí y por volverse parte de mi familia. También quiero agradecer a la familia Rodríguez Torres por su generoso apoyo y acogida durante la carrera, su amabilidad y disposición para ayudarme se los agradeceré siempre .

## **AGRADECIMIENTOS**

Quiero agradecer a los profesores que fueron parte de este proceso, también a mi tutora MSC. Pilar Acosta por su paciencia en la realización de esta tesis. Su orientación y apoyo ha sido esencial para complementar este proyecto de tesis.

## **ANEXOS**

## ANEXO N°7

*Anexo N°7 Operacionalización de las variables*

<b>Objetivo Específico</b>	<b>Variable</b>	<b>Definición Conceptual</b>	<b>Definición Operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	
Caracterizar a los estudiantes universitarios de Salud en aspectos sociodemográficos	Aspectos sociodemográficos	Alude a aquello vinculado a la sociedad el conjunto de individuos que viven en un mismo territorio y respetan normas en común. Es el estudio de un grupo humano desde una perspectiva estadística, centrado en su evolución o en un periodo específico.	Aspecto social y demográfico de un conjunto persona de forma individualizada, para así poder describir las personas tanto personal como en el entorno que se desarrollan	<b>Aspecto Social</b>       <b>Aspecto demográfico</b>	Trabajo  Tipo de carrera  Genero  Edad  País de origen	Revisión sistemática

<p>Determinar la calidad del sueño en estudiantes universitarios de la carrera de salud</p>	<p>Calidad de sueño</p>	<p>La calidad de sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día</p>	<p>Sentirse con energía y contar con un adecuado rendimiento diurno</p>	<p>Higiene del sueño</p>	<p>Horario de acostarse</p> <p>Duración del sueño</p> <p>Latencia del sueño</p> <p>Profundidad del sueño</p> <p>Uso de medicamentos para dormir.</p> <p>Difusión diurna</p> <p>Clasificación del sueño</p> <p>Cantidad</p>	
---	-------------------------	--	---	--------------------------	--	--



<p>Determinar los estilos de vida de los estudiantes universitarios de carrera de Salud.</p>	<p>Estilos de vida de los estudiantes universitarios de carrera de Salud</p>	<p>Se utiliza para designar la manera general de vivir, basada en la interacción entre las condiciones de vida, en su sentido más amplio, y las pautas individuales de conducta, determinadas por factores socio-culturales y características personales</p>	<p>Son los comportamientos, hábitos o acciones que adquiere una persona con el día a día dependiendo de diferentes circunstancias, reflejándose en la salud sea positivo o negativo.</p>	<p><b>Sueño y descanso</b></p> <p><b>Actividad física</b></p> <p><b>Autocuidado</b></p> <p><b>Relaciones sociales</b></p>	<p>Auto concepto de calidad de sueño</p> <p>Estado de salud autopercebido</p> <p>Utilización de tiempo libre</p> <p>Motivo de no socialización</p>	

				<b>Consumo de sustancias</b>	Frecuencia	
				<b>Alimentación</b>	Tipo	
					Calidad	
					Alimentación por carrera	
Determinar el bienestar de vida de los estudiantes universitarios de carrera de Salud.	Calidad de vida académica y laboral	Son aspectos relacionados con la salud y el bienestar en la población, las condiciones de vida de los universitarios y, sobre todo, de cómo éstos las perciben	Es un aspecto subjetivo de cada individuo, que la persona se encuentre bien tanto física como mentalmente la cual puede cambiar por factores diferentes	<b>Bienestar emocional</b>  <b>Bienestar social</b>	Manejo del estrés  Sentimientos presentados	

				<b>Bienestar material</b>	Tipo de bienestar	
					Satisfacción	
				<b>Desarrollo personal</b>	Satisfacción con lo que logran	
					Dedicación a los estudios	
Señalar la presencia de trastornos del sueño en estudiantes		Es una alteración en el ciclo de sueño – vigilia, en el que se ven afectados la consolidación y mantenimiento del	Cuando la persona no cuenta con una adecuada higiene de sueño presentando dificultad para dormirse tales como:	<b>Insomnio</b>  <b>Somnolencia diurna</b>	Cantidad de afectación	Señalar la presencia de trastornos del sueño en estudiantes

universitarios de ciencia de salud		sueño repercutiendo en distintas áreas de funcionamiento de la persona.	Insomnio, hipersomnia, narcolepsia, parasomnias, apnea del sueño, alteraciones del ritmo circadiano.	<b>Alteraciones en el sueño</b>	Cantidad de afectación  Cantidad  Tipo	universitarios de ciencia de salud
------------------------------------	--	---	--	---------------------------------	--	------------------------------------

**Fuente:** *Elaboración propia, 2023*

## ANEXO N°8

*Anexo N°8- “Plan aplicado a plan piloto”*

Titulo	Autor		
<b>Criterios de inclusión para la presente revisión sistemática</b>		Sí cumple	No cumple
Artículos científicos que incluyan calidad del sueño, sueño- vigilia			
Artículos científicos que incluyan estudiantes de Salud			
Artículos científicos en idioma español e inglés			
Artículos científicos de calidad de sueño por bienestar y estilo de vida			
Publicaciones académicas completas			
Artículos que incluyan calidad e higiene del sueño en estudiantes universitarios de Salud			

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

## ANEXO N°9

## Anexo N°9 “Plan piloto en artículo N° 1 ”

Título	Autor		
Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile	Diego flores, Barbara Boettcher, Jason Quijada, Roberto Ojeda, Ignacio Matamala, Alexis González.		
Criterios de inclusión para la presente revisión sistemática		Sí cumple	No cumple
Artículos científicos que incluyan calidad del sueño, sueño- vigilia			✓
Artículos científicos que incluyan estudiantes de Salud		✓	
Artículos científicos en idioma español e inglés		✓	
Artículos científicos de calidad del sueño o por bienestar y estilo de vida		✓	
Publicaciones académicas completas		✓	
Artículos que incluyan calidad e higiene del sueño en estudiantes universitarios de Salud		✓	
<b>Dicho estudio es incluido en la revisión, debido a que cuenta con los criterios de inclusión necesarios para dicha investigación</b>			

Fuente: Elaboración propia, 2023

## ANEXO N° 10

*Anexo N°10 “Plan piloto en artículo N° 1 ”*

Titulo	Autor			
Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits	Carolina Pasquini, Sandra Soares Mendes, Milva Maria Figueiredo			
Criterios de inclusión para la presente revisión sistemática			Sí cumple	No cumple
Artículos científicos que incluyan calidad del sueño, sueño- vigilia				✓
Artículos científicos que incluyan estudiantes de Salud			✓	
Artículos científicos en idioma español e inglés			✓	
Artículos científicos de calidad del sueño por bienestar y estilo de vida			✓	
Publicaciones académicas completas			✓	
Artículos que incluyan calidad e higiene del sueño en estudiantes universitarios de Salud			✓	
<b>Dicho estudio es incluido en la revisión, debido a que cuenta con los criterios de inclusión necesarios para dicha investigación</b>				

*Fuente: elaboración propia, 2023*

ANEXO N° 9

Anexo N°9- “Procedimiento de recolección de datos”

Descriptores	PUBMED				SCIELO				Google academico			
	total de artic	descartados	duplicados	seleccionados	total de artic	descartados	duplicado	seleccionados	total de artic	descartados	duplicado	seleccionados
(Calidad del sueño AND (estilo de vida) AND (estudiantes de enfermería)	275	270	4	1	14	12	1	1	16700	16700	0	0
(sleep quality) AND (lifestyle) AND (students, nursing)	296	292	3	1	11	10	1	0	16000	15997	2	1
calidad del sueño y estilo de vida y estudiantes de salud	3	3	0	0	3	3	0	0	16400	16400	0	0
(Sleep quality) and (lifestyle) and (students public health)	1374	1368	5	1	3	3	0	0	16396	16400	4	0
calidad del sueño AND estudiantes universitarios AND estilo de vida	15	13	2	0	3	3	0	0	17000	16995	5	0
(Sleep quality) AND (students public health) AND ( life style)	420	420	0	0	17	11	2	4	17100	17097	3	0
calidad del sueño AND estudiantes universitarios AND bienestar de vida	0	0	0	0	0	0	0	0	15600	15590	9	1
Sleep quality AND students public health AND quality of life	182	182	0	0	2	2	0	0	17100	17090	10	0
trastornos del sueño AND estudiantes de salud AND estilo de vida	0	0	0	0	4	4	0	0	15500	15470	30	0
sleep disorders AND student health AND life style	0	0	0	0	1	1	0	0	15600	15460	40	0
higiene del sueño AND estudiantes de salud	0	0	0	0	7	5	2	0	15900	15800	100	0
Sleep higiene AND students public health	131	128	3	0	2	2	0	0	17400	17350	50	0
<b>Total</b>	<b>2696</b>	<b>2676</b>	<b>17</b>	<b>3</b>	<b>67</b>	<b>56</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>196696</b>	<b>196349</b>	<b>253</b>	<b>2</b>

Fuente: Elaboración propia ,2024



## ANEXO N° 10

*Anexo N° 10- “Resumen de los artículos incluidos para la revisión sistemática, acorde la codificación”*

<b>Codificación</b>	<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Revista y año</b>	<b>País</b>	<b>Objetivo</b>
<b>C1</b>	Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud	Jhoan Sebastián Zapata-López Jhonatan Betancourt-Peña	Univ. Salud,2023	Colombia	Describir los cambios en la calidad del sueño durante un semestre académico y acorde al ciclo de formación en universitarios de una facultad de salud y rehabilitación
<b>B3</b>	Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates	Fernanda Carneiro Mussi Claúdia Geovana da Silva Pires	Acta Paul Enferm. 2020	Brasil	Verificar la asociación entre tabaquismo, estrés, variables sociodemográficas y académicas y Calidad del sueño de estudiantes de enfermería.
<b>B2</b>	Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits	Carolina Pasquini, Sandra Soares et al	Rev Bras Enferm,2020	Brasil	Perfilar y analizar la calidad del sueño, la calidad de vida y los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería.
<b>B1</b>	Sleep quality and work among nursing vocational students	María José Quina, Júlia Trevisan et al	Rev Bras Enferm,2021	Brasil	Analizar la calidad del sueño de estudiantes de cursos técnicos de enfermería según el ejercicio de la actividad laboral.
<b>C2</b>	Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de boyacá	Sandra Patricia Corredor Gamba Alba Yanira Polanía Robayo	Universidad de Boyacá,2020	Colombia	Determinar la calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud

<b>E1</b>	Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos	Yumy Estela Fernández Vélez. Angel Eladio Caballero Torres.	San Gregorio,2022	Ecuador	Analizar los estilos de vida y la salud de estudiantes universitarios ecuatorianos
<b>CH1</b>	Calidad del sueño en estudiantes de medicina	Diego Flores, Jasonn Quijada	Medicas UIS,2019	Chile	Describir la calidad del sueño de los estudiantes de medicina
<b>P1</b>	Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana.	Mendoza L., Marco Cornejo V. Gonzalo	REV. CHIL NEURO- PSIQUIAT 2021	Perú	Determinar la asociación entre el consumo de bebidas energéticas y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad de lima
<b>T1</b>	Daytime sleepiness and related factors in nursing students	Gökçe DEMİR	ELSEVIER,2017	Turquía	Determinar la prevalencia de somnolencia diurna en estudiantes de enfermería y los factores asociados a ella.
<b>V1</b>	Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud	Zambrano Bermeo, Rosa Nury Rivera Romero, Viviana	Avft,2020	Venezuela	Determinar estilos de vida de los estudiantes de las carreras tecnológicas de una Institución de Educación Superior del área de la Salud

**Fuente:** Elaboración propia,2023

## ANEXO N° 11

*Anexo N° 11- Matriz de artículos*

Titulo	Autor	Año	Criterio de selección		Base de datos	Variables
			Si	No		
<b>Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud</b>	Zapata Jhoan et al	2023	✓		Scielo	1,3,4
<b>Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates</b>	Fernanda Carneiro et al	2020	✓		Scielo	1,3,4
<b>Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits</b>	Sandra Soares et al	2020	✓		PubMed	1,2,3,4
<b>Sleep quality and work among nursing vocational students</b>	Quina Galdino et al	2021	✓		PubMed	1,3,4

<b>Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de boyacá</b>	Sandra Patricia et al	2020	✓		Google académico	1,2,3,4
<b>Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos</b>	Yumy Estela et al	2022	✓		Scielo	1,3,4
<b>Calidad del sueño en estudiantes de medicina</b>	Diego Flores et al	2019	✓		Scielo	1,2,3,4
<b>Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana.</b>	Mendoza L., Marco et al	2021	✓		Scielo	1,2,3,4
<b>Daytime sleepiness and related factors in nursing students</b>	Gökçe DEMİR	2017	✓		PubMep	1,2,3,4
<b>Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud</b>	Zambrano Bermeo, Rosa Nury et al	2020	✓		Google académico	2,3,4

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

## ANEXO N° 12

*Anexo N°12- Resumen de extracción de los datos*

<b>Título</b>	<b>Autor</b>	<b>Año</b>	<b>Metodología</b>	<b>Objetivos</b>	<b>Conclusiones</b>
<b>Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud</b>	Zapata Jhoan et al	2023	Estudio descriptivo, prospectivo	Describir los cambios en la calidad del sueño durante un semestre académico y acorde al ciclo de formación en universitarios de una facultad de salud y rehabilitación	Se presentó un incremento significativo de mala calidad del sueño al final del semestre académico, siendo mayor el cambio en los estudiantes del ciclo profesional
<b>Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates</b>	Fernanda Carneiro et al	2020	Estudio transversal	Verificar la relación entre tabaquismo, estrés y variables sociodemográficas y académicas y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Enfermería.	Los ingresos bajos, el alto nivel de estrés y el tabaquismo se relacionaron con el sueño de mala calidad. Los resultados muestran un desafío para proponer intervenciones capaces de minimizar el sueño de mala calidad en estudiantes universitarios de Enfermería.

<b>Profile of nursing students: quality of life, sleep and eating habits</b>	Sandra Soares et al	2020	Estudio transversal, comparativo y correlacional	identificar el perfil y analizar la calidad del sueño, la calidad de vida y los hábitos alimenticios de los estudiantes de enfermería.	el estudio permitió el perfil de estos estudiantes, estudiantes sedentarios, con sobrepeso y con poca calidad del sueño que estudiaron y trabajaron.
<b>Sleep quality and work among nursing vocational students</b>	Quina Galdino et al	2021	investigación transversal y analítica	analizar la calidad del sueño en estudiantes de cursos técnicos en enfermería según el ejercicio de la actividad laboral	los estudiantes que realizaban actividades laborales presentaron peor calidad de sueño debido a la ansiedad y las múltiples actividades a conciliar con el estudio.
<b>Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de boyacá</b>	Sandra Patricia et al	2020	Empírico analítico	Determinar la calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud	La calidad de sueño en su mayoría fue mala, lo que induce a la clasificación de malos dormidores.
<b>Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos</b>	Yumy Estela Fernández Vélez.	2023	Descriptivo, correlacional, de corte transversal.	analizar los estilos de vida y la salud de estudiantes universitarios ecuatorianos	El estilo de vida es inadecuado en los estudiantes
<b>Calidad del sueño en estudiantes de medicina</b>	Diego Flores-Flores et al	2019	Estudio descriptivo de corte transversal	Describir la calidad del sueño de los estudiantes de medicina	Los estudiantes de la carrera de medicina presentaron una mala calidad del sueño

<b>Uso de bebidas energizantes y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad peruana.</b>	Mendoza L., Marco et al	2021	Estudio es analítico transversal	Determinar la asociación entre el consumo de bebidas energéticas y síntomas del insomnio	Existe una asociación entre la consumo de bebidas energéticas y síntomas de insomnio
<b>Daytime sleepiness and related factors in nursing students</b>	Gökçe DEMİR	2017	Estudio transversal	determinar la prevalencia de somnolencia diurna en estudiantes de enfermería y los factores asociados	La somnolencia diurna es un problema de salud considerablemente común en estudiantes de enfermería por sus hábitos
<b>Estilos de vida de estudiantes de carreras tecnológicas en el área de salud</b>	Zambrano Bermeo, Rosa Nury et al	2020	Estudio correlacional de corte transversal,	Determinar estilos de vida de los estudiantes de las carreras de Educación Superior del área de la Salud.	Aunque conozcan de los riesgos, aún así no cuidan la salud

*Fuente: Elaboración propia, 2023*

## ANEXO N° 13

## Anexo N°13- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura crítica ”



## Tabla de evidencia

Referencia: (Zapata, 2023) (Serie de casos) Tema: Transtornos del sueño

Exportar a rtf

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Zapata,2021	<p><b>Diseño:</b> Observacional de tipo longitudinal y comparativo</p> <p><b>Objetivos:</b> Describir los cambios relacionados con la calidad del sueño durante un semestre académico y de acuerdo al ciclo de formación de estudiantes universitarios de una facultad de salud y rehabilitación en una institución universitaria de Cali, Colombia</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Facultad de salud y rehabilitación de una institución universitaria de la ciudad de Cali durante el segundo semestre del 2018.</p>	<p><b>Población:</b> Estudiantes universitarios de una facultad de salud y rehabilitación</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Determinar si los cambios presentados entre la calidad del sueño al inicio del semestre y al finalizar el periodo académico eran significativa.</p> <p><b>Efectos:</b> Abordar 7 componentes del sueño (calidad subjetiva, latencia, duración del sueño, eficiencia, perturbaciones, uso de medicación para dormir y disfunción diurna),</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> Institución universitaria de la ciudad de Cali durante el segundo semestre del 2018</p>	<p><b>N° casos:</b> Se lograron analizar 241 registros</p> <p><b>Criterios casos:</b> Criterios de inclusión: matriculados en el inicio de los ciclos formativos de los 3 programas académicos de pregrado de la facultad de salud y rehabilitación (Fisioterapia, Terapia ocupacional y Nutrición y dietética), y durante la última semana del semestre haber diligenciado nuevamente el cuestionario de calidad del sueño. Los criterios de exclusión fueron: aquellos que no asistieron en la fecha de aplicación del instrumento al inicio o al final del semestre académico y el presentar una pérdida de datos mayor al 20% que impidieran calcular y clasificar la calidad del sueño.</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> Semestre del 2018, teniendo un seguimiento durante 6 meses.</p> <p><b>N° y porcentaje perdidas:</b> 322, quienes diligenciaron el cuestionario inicial. Para la segunda reunión 51 estudiantes no realizaron el cuestionario debido a que no fue posible contactarlos nuevamente, además, se excluyeron 30 registros que presentaban datos perdidos. Para un total de perdidas de 179</p>	<p>La mayoría de participantes eran mujeres, de 20 años o menos y de estratos socioeconómicos medio y bajo. Al inicio del semestre el 76,35% de estudiantes dormían 7 horas o más y al final se redujo al 49,79%. Al inicio del estudio el 24,90% presentaban mala calidad del sueño y al final la cifra ascendió a 54,36%</p>	<p>Se presentó un incremento significativo de mala calidad del sueño al final del semestre académico, siendo mayor el cambio en los estudiantes del ciclo profesional.</p>	ALTA

Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK

Aged Care Residents with advanced dementia. *BMC Geriatrics*, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>



## ANEXO N° 14

## Anexo N°4- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”



Plataforma Web 3.0 para  
Fichas de Lectura Crítica

### Tabla de evidencia

Referencia: Flores et al, 2021 (Serie de casos) Tema: Transtornos del sueño

[Exportar a rtf](#)

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Flores et al, 2021	<p><b>Diseño:</b> Estudio descriptivo de corte transversal</p> <p><b>Objetivos:</b> Describir la calidad del sueño de los estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello sede Concepción, durante el primer semestre del año 2019.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Estudiantes de primer a cuarto año de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello, los datos fueron obtenidos en el mes de septiembre del año 2019</p>	<p><b>Población:</b> Estudiantes de la carrera de medicina</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Describir la calidad del sueño de los estudiantes de medicina durante el primer semestre del año</p> <p><b>Efectos:</b> Calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna)</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> En el mes de septiembre del año 2019 en dependencias de la Universidad Andrés Bello</p>	<p><b>Nº casos:</b> 147 participantes</p> <p><b>Criterios casos:</b> Los estudiantes debían estar activos en el proceso académico y tener una carga académica adecuada al año de estudio correspondiente</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> Primer semestre del 2019 teniendo un seguimiento durante 6 meses.</p> <p><b>Nº y porcentaje perdidas:</b> Fueron incluidos 147 participantes, de un total de 148 estudiantes (uno declinó su participación)</p>	<p>El 91.8% de los estudiantes presentaron mala calidad de sueño (ICSP&gt;5), con una puntuación promedio de 8.4. Los componentes con mayor variabilidad entre los cursos fueron la duración (p</p>	<p>Los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción, presentaron una mala calidad del sueño. Esto podría ser atribuido a la alta exigencia académica y/o a la carga horaria utilizada en clases teóricas y prácticas, y empeoraría al agregar exigencias adicionales como tener que trabajar durante los estudios</p>	ALTA

Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK

Aged Care Residents with advanced dementia. BMC Geriatrics, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>

## ANEXO N° 15

*Anexo N°15- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”*

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Salvi et al, 2019	<p><b>Diseño:</b> Estudio transversal, descriptivo y comparativo, con enfoque correlacional</p> <p><b>Objetivos:</b> Perfilar y analizar la calidad del sueño, la calidad de vida y los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Realizado con estudiantes de graduación en enfermería de una Institución de Educación Superior (IES) privada del interior del estado de São Paulo.</p>	<p><b>Población:</b> Estudiantes de enfermería matriculados en el segundo, cuarto, sexto y octavo periodo, en el segundo semestre del año escolar 2017</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> analizar la calidad del sueño, la calidad de vida y los hábitos alimentarios de estudiantes de enfermería.</p> <p><b>Efectos:</b> sociodemográfica y calidad de vida</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> La recolecta se realizó en octubre de 2017</p>	<p><b>N° casos:</b> 195 estudiantes.</p> <p><b>Criterios casos:</b> Los criterios de inclusión para ambos sexos fueron ser estudiantes regularmente matriculados, y de exclusión, estar de baja por enfermedad o maternidad, no haber devuelto los instrumentos utilizados en el estudio dentro del periodo indicado. Al final, fueron un total de 195</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> Sin información</p> <p><b>N° y porcentaje perdidas:</b> talizando 232 estudiantes. luego de la inclusión quedaron 195</p>	<p>Los participantes tenían en promedio 24 años. Los resultados mostraron que prevalecieron las mujeres (87,1%); El 71,0% de los estudiantes presentó mala calidad del sueño; El 98,9% utilizaba dispositivos electrónicos antes de acostarse. La autopercepción de la calidad de vida fue indiferente (38,3%), y la autopercepción de la salud general, el 36,9% expresó satisfacción. Entre los participantes, el 45,13% consumía una ración de fruta y el 40,66% dos o tres raciones de verdura al día.</p>	<p>El estudio permitió conocer el perfil de estos estudiantes, jóvenes sedentarios, con sobrepeso y mala calidad de sueño que estudiaban y trabajaban</p>	ALTA

*Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK Aged Care Residents with advanced dementia. BMC Geriatrics, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>*

## ANEXO N° 16

## Anexo N°16- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Santos AF, Mussi FC, Pires CG, Santos CA, Paim MA. Sleep quality and associated factors in nursing undergraduates. Acta Paul Enferm. 2020; eAPE20190144.	<p><b>Diseño:</b> Estudio Transversal</p> <p><b>Objetivos:</b> Verificar la relación entre tabaquismo, estrés y variables sociodemográficas y académicas y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Enfermería.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Se realizó en una institución pública de educación superior en Salvador, estado de Bahia en el 2019</p>	<p><b>Población:</b> Los estudiantes universitarios de una institución pública de educación superior en Salvador</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Poder verificar la relación que tiene el tabaquismo, estrés y variables sociodemográficas y académicas en la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Enfermería</p> <p><b>Efectos:</b> Calidad del sueño Estilo de vida Aspectos sociodemograficos</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> La recolección de datos se realizó de febrero de 2016 a marzo de 2017</p>	<p><b>N° casos:</b> 286 estudiantes universitarios de dicha institución</p> <p><b>Criterios casos:</b> Los criterios de inclusión definidos para esta investigación fueron: estudiantes de enfermería, matriculados del primero al décimo semestre de la carrera, de ambos sexos y con edad mínima de 18 años. El criterio de exclusión fue la eliminación del curso mediante bloqueo o intercambio</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> La recolección de datos se realizó de febrero de 2016 a marzo de 2017.</p> <p><b>N° y porcentaje perdidas:</b> No</p>	La mayoría de los estudiantes de pregrado tuvieron mala calidad del sueño, siendo más común en mujeres. Los estudiantes que trabajan padecen más de trastorno del sueño. Los que tienen malos estilos de vida, tienen mala calidad de sueño	Predominaron los estudiantes de pregrado con mala calidad del sueño	ALTA

Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK Aged Care Residents with advanced dementia. *BMC Geriatrics*, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>

## ANEXO N° 16

*AnexoN°16- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”*

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Amaral, K. V., Galdino, M. J. Q., & Martins, J. T. (2021). Sleep quality and work among nursing vocational students. <i>Revista Brasileira de Enfermagem</i> , 74, e20201285. <a href="https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1285">https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-1285</a>	<p><b>Diseño:</b> Investigación transversal y analítica</p> <p><b>Objetivos:</b> Analizar la calidad del sueño en estudiantes de cursos técnicos de enfermería según el desempeño de la actividad laboral.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Todas las escuelas de cursos profesionales de enfermería de Londrina, municipio del interior del estado de Paraná, entre marzo y junio de 2020.</p>	<p><b>Población:</b> Estudiantes de todas las escuelas de cursos profesionales de enfermería de Londrina</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Analizar la calidad del sueño en estudiantes de carreras profesionales de enfermería</p> <p><b>Efectos:</b> La calidad del sueño en aquellos estudiantes de enfermería y a su vez los que trabajan</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> Entre marzo y junio de 2020</p>	<p><b>N° casos:</b> 213</p> <p><b>Criterios casos:</b> Para definir la población de estudio, se consideraron estudiantes de 18 años o más que cursaban los dos últimos semestres, considerando que las cargas de trabajo son idénticas en estos períodos en todas las carreras, así como el horario en que se realizan las clases prácticas y pasantías en diferentes unidades de salud. incluido, por lo que la experiencia es similar para todos los participantes. Se excluyeron aquellos que se encontraban en licencia por cualquier motivo durante el período de cobro.</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> entre marzo y junio de 2020</p> <p><b>N° y porcentaje perdidas:</b> No</p>	La mayoría de estudiantes trabajan y estudian al mismo tiempo. La prevalencia de mala calidad del sueño fue del 76,5% entre los que trabajan y del 75,3% entre los que no trabajan, siendo notorio que no hay gran diferencia entre la mala calidad del sueño en los que solo estudian	La dificultad para conciliar la vida personal y académica y la indicación de ansiedad por las actividades escolares aumentaron las posibilidades de mala calidad del sueño entre los estudiantes que estudian y trabajan concomitantemente. La latencia del sueño fue menor en los estudiantes sin empleo, mientras que la duración del sueño fue más corta en los estudiantes que trabajaban.	ALTA

*Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK Aged Care Residents with advanced dementia. BMC Geriatrics, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>*

## ANEXO N° 17

*Anexo N°17- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”*

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
(Marco G. et al., 2021)	<p><b>Diseño:</b> El presente estudio es de tipo transversal analítico.</p> <p><b>Objetivos:</b> Determinar la asociación entre el consumo de bebidas energéticas y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina de una universidad de Lima.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Escuela de medicina de una universidad privada en Lima sur, matriculados en el ciclo de estudios 2018-2.</p>	<p><b>Población:</b> matriculados en el ciclo de estudios 2018-2, que se encontraban cursando el segundo y quinto año y que se encontraron presentes durante la implementación de la encuesta</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Ver si las BE influyen en la calidad del sueño de dichos estudiantes</p> <p><b>Efectos:</b> consumo de BE y el patrón de consumo de estas, control para consumo de café; y antecedente de ansiedad y depresión. Se tomó en cuenta el consumo de BE durante el ciclo de estudio</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> Durante el ciclo de estudios 2018-2 (agosto-noviembre).</p>	<p><b>N° casos:</b> 289</p> <p><b>Criterios casos:</b> estudiantes de al menos 18 años de la escuela de medicina de una universidad privada en Lima sur, matriculados en el ciclo de estudios 2018-2, que se encontraban cursando el segundo y quinto año y que se encontraron presentes durante la implementación de la encuesta</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> durante el ciclo de estudios 2018-2 (agosto-noviembre).</p> <p><b>N° y porcentaje perdidas:</b> Se administraron 303 encuestas, de las que 289 se encontraban completas, es decir 14 perdidas</p>	<p>Se observó que la prevalencia de síntomas de insomnio era de 21,80%. Por otro lado, el 39,45% de la muestra reportó haber consumido BE en el ciclo académico</p>	<p>Asimismo, el consumo de BE se asocia a la presencia de síntomas de insomnio en estudiantes de medicina segundo y quinto año; en comparación con aquellos que no consumen BE, se recomienda a los centros de estudio universitario concientizar a sus alumnos acerca de los efectos secundarios del consumo de BE y la importancia de un sueño adecuado.</p>	ALTA

Fuente:

*Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK Aged Care Residents with advanced dementia. BMC Geriatrics, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>*

## ANEXO N°18

*Anexo N°18- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”*

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
(Demir, 2017)	<p><b>Diseño:</b> Estudio transversal</p> <p><b>Objetivos:</b> El objetivo de este estudio fue determinar la prevalencia de la somnolencia diurna.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Esta investigación se realizó durante el otoño, se realizó entre estudiantes de educación nocturna, estudiantes de enfermería de la Escuela Vocacional de Ciencias de la Salud de una universidad en el año académico 2016-2017.</p>	<p><b>Población:</b> compuesto por 390 estudiantes que asistieron a la jornada nocturna de 1.º, 2.º, 3.º y 4.º grados cursos en la Facultad de Enfermería de la Salud.</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Ver los factores que ocasionan la somnolencia diurna de los estudiantes de enfermería</p> <p><b>Efectos:</b> ciertas características individuales, hábitos de sueño y problemas de los estudiantes</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> En el año académico 2016-2017</p>	<p><b>Nº casos:</b> El cuestionario fue administrado a un total de 382 estudiantes</p> <p><b>Criterios casos:</b> No</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> 2026-2027</p> <p><b>Nº y porcentaje perdidas:</b> No</p>	<p>Se observó que la prevalencia de somnolencia diurna entre estudiantes fue del 10,5%. La hora media de los estudiantes para acostarse entre semana era las 8.42 ± 4.40 pm, mientras que su hora de vigilia era 8.09 ± 2.36 am. Más de la mitad de los estudiantes (57,9%) reportaron consumir café, la mayoría de los estudiantes consumía té (83,8%) y el 12,3% tomaba medicación habitua</p>	<p>Este estudio encontró que la somnolencia diurna es un problema de salud muy común. Estudiantes tienen perturbaciones en los sueños como hablar en sueños, rechinan los dientes y se sienten inquietos antes de dormir, aquellos que experimentan problemas para conciliar el sueño, y También se descubrió que aquellos que se despiertan por la noche experimentan más somnolencia durante el día</p>	ALTA

*Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK Aged Care Residents with advanced dementia. BMC Geriatrics, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>*

## ANEXO N°19

## Anexo N°19- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
(Zambrano Bermeo & Rivera Romero, 2020)	<p><b>Diseño:</b> Estudio correlacional de corte transversal</p> <p><b>Objetivos:</b> Determinar estilos de vida de los estudiantes de las carreras tecnológicas de una Institución de Educación Superior del área de la Salud.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Facultad de Salud de la Universidad Santiago de Cali, sedes Pampa- linda y Palmira, 2020</p>	<p><b>Población:</b> estudiantes de las carreras tecnológicas de la Facultad de Salud de la Universidad Santiago de Cali</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Identificar como son los estilos de vida en estudiantes de la Salud</p> <p><b>Efectos:</b> compuesto por datos sociodemográficos, siete dimensiones de los estilos de vida y tres aspectos relacionados con cada dimensión del estilo de vida: prácticas específicas que conforman cada dimensión</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> Sin información</p>	<p><b>N° casos:</b> 51 personas que cumplieron los criterios</p> <p><b>Criterios casos:</b> criterios de inclusión como ser estudiantes de las diferentes carreras tecnológicas, estar matriculado financiera y académicamente y ser mayores de edad y se excluyó a los estudiantes que se encontraban incapacitados, suspendidos académicamente o en periodo de maternidad</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> Sin información</p> <p><b>N° y porcentaje perdidas:</b> No</p>	<p>el 39% realizan frecuentemente algún ejercicio o práctica corporal al menos 30 minutos tres veces a la semana, el principal motivo para la no realización de actividad física es la pereza con 59%. El 65% de los estudiantes utilizan el tiempo libre para realizar actividades con la familia, amigos o pareja y el principal motivo para realizar actividades de ocio es sentirse mejor y cambiar la rutina académica y laboral 35%; sin embargo, el motivo principal para no realizar actividades de ocio fue preferir seguir estudiando y trabajando, 45%.</p>	<p>Los estudiantes presentan estilos de vida saludable, exceptuando la dimensión de actividad física, evidenciando que el estudiar una carrera de salud no es suficiente para que los estudiantes eviten conductas de riesgo y tengan estilos de vida que favorezcan su propia salud</p>	ALTA

Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK Aged Care Residents with advanced dementia. *BMC Geriatrics*, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>

## ANEXO N°20

## Anexo N°20- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Fernández Vélez, Y. E., Caballero Torres, A. E., Fernández Vélez, Y. E., & Caballero Torres, A. E. (2023). Análisis del estilo de vida de los estudiantes universitarios ecuatorianos. Revista San Gregorio, 1(53), 97-126. <a href="https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211">https://doi.org/10.36097/rsan.v0i53.2211</a>	<p><b>Diseño:</b> El estudio fue de tipo descriptivo, correlacional, de corte transversal</p> <p><b>Objetivos:</b> Analizar los estilos de vida y la salud de estudiantes universitarios ecuatorianos</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> tres universidades (Universidad Estatal Peninsula de Santa Elena, Universidad Técnica de Manabí, Universidad San Gregorio de Portoviejo) en el periodo académico abril-octubre del año 2021</p>	<p><b>Población:</b> Se incluyeron a todos los estudiantes matriculados en las carreras de Ciencias Sociales y de la Salud de las tres universidades en el periodo académico abril-octubre del año 2021. La población y muestra estuvo formada por 645 estudiantes</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Conocer el estilo de vida de los estudiantes</p> <p><b>Efectos:</b> 1.-Datos demográficos, 2.- Hábitos tóxicos, 3.-Alimentación saludable, 4.- Actividad física, 5.-Percepción del estrés 6.- Sueño saludable.</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> en el periodo académico abril-octubre del año 2021</p>	<p><b>Nº casos:</b> Muestra de 645 estudiantes</p> <p><b>Criterios casos:</b> Se incluyeron a todos los estudiantes matriculados en las carreras de Ciencias Sociales y de la Salud de las tres universidades en el periodo académico abril-octubre del año 2021, que expresaron su interés de participar en esta investigación</p> <p><b>Periodo de seguimiento</b> En el periodo académico abril-octubre del año 2021</p> <p><b>Nº y porcentaje perdidas:</b> No</p>	Enfermería es los que consumen alimentación poco saludable, seguidamente los laboratorio clinico. De igual forma los de enfermería casi siempre se encuentran estresados, ademas por noche normalmente duermen 5 horas.	A medida que aumentan la edad, dedican menos horas diarias al sueño, a medida que se eleva el nivel socioeconómico de estos estudiantes, mejora la calidad de su alimentación, aumenta el consumo de alcohol	ALTA

Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK Aged Care Residents with advanced dementia. *BMC Geriatrics*, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>



## ANEXO N°21

## Anexo N°21- “Ejemplo de FLC3.0 aplicado a un estudio en lectura critica”

CITA ABREVIADA	ESTUDIO	PREGUNTA DE INVESTIGACIÓN	MÉTODO	RESULTADOS	CONCLUSIONES	CALIDAD DEL ESTUDIO
Gamba & Robayo, 2020	<p><b>Diseño:</b> Diseño no experimental</p> <p><b>Objetivos:</b> Determinar la calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá. Materiales y métodos: el estudio se enmarcó dentro del paradigma cuantitativo, bajo el enfoque metodológico empírico analítico.</p> <p><b>Localización y periodo de realización:</b> Bocaya (Colombia) Enero - Marzo 2020</p>	<p><b>Población:</b> 388 estudiantes de los programas académicos de Medicina (163), Enfermería (82), Bacteriología y Laboratorio Clínico (48), Instrumentación Quirúrgica (18), Terapia Respiratoria (22) y Fisioterapia (56).</p> <p><b>Intervención o característica común:</b> Prevalencia de problemas del sueño debido a horarios irregulares, cargas académicas intensas y turnos nocturnos</p> <p><b>Efectos:</b> Calidad del sueño y altas prevalencias de alteraciones en los patrones de sueño</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> Tres meses "Enero-Marzo 2020"</p>	<p><b>Nº casos:</b> 388 estudiantes</p> <p><b>Criterios casos:</b> Criterios de inclusión se consideraron estudiantes matriculados a los programas de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá de III a X semestre. Como criterios de exclusión se establecieron los siguientes: estado de gestación, padecer trastorno de sueño previamente diagnosticado, estudiantes que no pertenecieran a esa facultad y que por voluntad propia no desearan participar del estudio</p> <p><b>Periodo de seguimiento:</b> Tres meses</p> <p><b>Nº y porcentaje perdidas:</b> No</p>	<p>Se encontró una edad promedio de 22 años, en su mayoría mujeres (82,5%), pertenecientes en gran proporción al programa de Medicina (42,0%), distribuidos de manera homogénea entre III y VIII semestre, dado que la proporción de estudiantes fue similar 13,7 - 14,4%. La calidad de sueño fue mala en el 58% de los casos, clasificándose como malos dormidores, mientras que para el 42% es buena la calidad de sueño, es decir, tienen un buen dormir.</p>	<p>La población estudiada estuvo conformada por estudiantes de los 6 programas académicos de la facultad de Ciencias de la Salud, que se caracterizó por ser en su mayoría mujeres, con edad promedio de 22 años. La calidad de sueño en su mayoría fue mala, lo que induce a la clasificación de malos dormidores. Así mismo, con respecto a los componentes del cuestionario de Pittsburgh, los estudiantes consideran de manera subjetiva que su calidad de sueño es buena. Finalmente, en la población estudiada no se evidenció relación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño y el semestre académico cursado.</p>	ALTA

Fuente: Babicova, I., Cross, A., Forman, D., Hughes, J., & Hoti, K. (2021). Evaluation of the Psychometric Properties of PainChek® in UK

Aged Care Residents with advanced dementia. BMC Geriatrics, 21, 337. <https://doi.org/10.1186/s12877-021-02280-0>