



Universidad Nacional

SAN LUIS GONZAGA



[Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0)

Esta licencia permite a otras combinar, retocar, y crear a partir de su obra de forma no comercial, siempre y cuando den crédito y licencia a nuevas creaciones bajo los mismos términos.

<http://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0>



UNIVERSIDAD NACIONAL SAN LUIS GONZAGA
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION
EVALUACION DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA N° 125 – 2024

El que suscribe, deja constancia que se la realizado el análisis con el software de verificación de similitud al **informe final** cuyo título es:


“Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional – 2023”

presentado por:

BACH. ORMEÑO HUAMÁN JAHAYRA DEL ROSARIO

Bachiller del nivel de **PREGRADO** de la Facultad de Enfermería. El resultado obtenido que es **0 %** por el cual se otorga el calificativo de **APROBADO**, según Reglamento para la evaluación de la Originalidad de los documentos de investigación. Se adjunta al presente el reporte de evaluación con el software de verificación de originalidad.

Ica, 02 de setiembre del 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
UNIDAD DE INVESTIGACION

Dra. ISABEL NATIVIDAD URURE VELAZCO
DIRECTORA (I)

UNIVERSIDAD NACIONAL “SAN LUIS GONZAGA”

VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

Facultad de Enfermería



**“Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de
enfermería de una Universidad Nacional – 2023”**

Línea de investigación:

Salud Pública y Conservación de Medio Ambiente

INFORME FINAL DE TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADO EN ENFERMERÍA

Autor:

Bach. Jahayra del Rosario Ormeño Huamán

Asesora:

Dra. Olga María Curro Urbano

ORCID: 0000-0002-1131-9717

Ica, Perú

2024

DEDICATORIA.

A mi Familia, que gracias a su apoyo logré culminar la carrera. A mi madre por apoyarme, estar a mi lado aconsejándome siempre, hacer de mí una mejor persona y brindarme su amor infinito.

AGRADECIMIENTOS.

A la Facultad de Enfermería, por brindarme una educación digna y de alta calidad, dando la oportunidad a la juventud para que se desarrolle profesionalmente.

A la Dra. Olga Curro Urbano, por sus sabios consejos y dirección científica en la elaboración de esta investigación.

A los estudiantes de la carrera de enfermería, por su valiosa participación.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

	Pág.
Índice de Contenidos.....	iv
Índice de Tablas	v
Índice de Figuras.....	vi
Resumen.....	vii
Abstract.....	viii
I. Introducción.....	9
II. Estrategia metodológica	17
III. Resultados	21
IV. Discusión	30
V. Conclusiones	34
VI. Recomendaciones	35
VII. Referencias bibliográficas	36
VIII. Anexos.....	42

ÍNDICE DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de enfermería.....	21
Tabla 2. Calidad del sueño en los estudiantes de enfermería.....	22
Tabla 3. Calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de enfermería.....	22
Tabla 4. Latencia del sueño en los estudiantes de enfermería.....	23
Tabla 5. Duración del sueño en los estudiantes de enfermería.....	23
Tabla 6. Eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de enfermería.....	24
Tabla 7. Perturbaciones del sueño en los estudiantes de enfermería.....	24
Tabla 8. Uso de medicación para conciliar el sueño en los estudiantes de enfermería....	25
Tabla 9. Disfunción diurna en los estudiantes de enfermería.....	25
Tabla 10. Estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	26
Tabla 11. Estresores académicos en los estudiantes de enfermería.....	26
Tabla 12. Sintomatología del estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	27
Tabla 13. Estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	27
Tabla 14. Relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	28

ÍNDICE DE FIGURAS

	Pág.
Gráfico 1. Porcentajes de los datos generales de los estudiantes de enfermería.....	66
Gráfico 2. Porcentajes de la calidad del sueño en los estudiantes de enfermería.....	66
Gráfico 3. Porcentajes de la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de enfermería.....	67
Gráfico 4. Porcentajes de la latencia del sueño en los estudiantes de enfermería.....	67
Gráfico 5. Porcentajes de la duración del sueño en los estudiantes de enfermería.....	68
Gráfico 6. Porcentajes de la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de enfermería.....	68
Gráfico 7. Porcentajes de las perturbaciones del sueño en los estudiantes de enfermería.....	69
Gráfico 8. Porcentajes del uso de medicación para conciliar el sueño en los estudiantes de enfermería.....	69
Gráfico 9. Porcentajes de la disfunción diurna en los estudiantes de enfermería.....	70
Gráfico 10. Porcentajes del estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	70
Gráfico 11. Porcentajes de los estresores académicos en los estudiantes de enfermería.....	71
Gráfico 12. Porcentajes de la sintomatología del estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	71
Gráfico 13. Porcentajes de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	72
Gráfico 14. Porcentajes de la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en los estudiantes de enfermería.....	72

RESUMEN

Las exigencias académicas pueden originar estrés que impacta negativamente en el curso normal del sueño en universitarios. El estudio tuvo por **Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad Nacional – 2023. **Material y métodos:** De tipo transversal, cuantitativo, correlacional y no experimental, integrando a 160 estudiantes, aplicándose la técnica de encuesta y cuestionario estructurado con el test de Pittsburg y el inventario SISCO, ambos validados y con buena confiabilidad en el contexto peruano. **Resultados:** La calidad del sueño fue mala 48.1%, y por dimensiones se halló mala calidad subjetiva del sueño 42.5%, mala latencia del sueño 50.6%, mala duración del sueño 45.0%, mala eficiencia habitual del sueño 43.7%, ninguna perturbación del sueño en el último mes 59.4%, ningún uso de medicación para el sueño en el último mes 70.0%, y leve disfunción diurna 56.2%. El estrés académico fue de nivel medio 55.0%, y por dimensiones predominó el nivel medio en estresores académicos 65.6%, sintomatología 61.3%, y estrategias de afrontamiento 53.1%. Se halló relación entre las variables ($p=0.000$), apreciándose que la mala calidad de sueño fue predominante en estudiantes con nivel medio y alto de estrés académico (31.1% y 16.4% respectivamente). **Conclusiones:** La calidad del sueño se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional.

Palabras clave: Calidad del sueño, estrés académico, universitarios, enfermería.

ABSTRACT

Academic demands can cause stress that negatively impacts the normal course of sleep-in university students. The study was **Objective:** To determine the relationship between sleep quality and academic stress in nursing students at a National University - 2023. **Material and methods:** Cross-sectional, quantitative, correlational and non-experimental, integrating 160 students, applying the survey technique and structured questionnaire with the Pittsburg test and the SISCO inventory, both validated and with good reliability in the Peruvian context. **Results:** Sleep quality was poor 48.1%, and by dimensions poor subjective sleep quality was found 42.5%, poor sleep latency 50.6%, poor sleep duration 45.0%, poor habitual sleep efficiency 43.7%, no sleep disturbance in the last month 59.4%, no use of sleep medication in the last month 70.0%, and mild daytime dysfunction 56.2%. Academic stress was of medium level 55.0%, and by dimensions the medium level predominated in academic stressors 65.6%, symptomatology 61.3%, and coping strategies 53.1%. A relationship was found between the variables ($p=0.000$), observing that poor sleep quality was predominant in students with medium and high levels of academic stress (31.1% and 16.4% respectively). **Conclusions:** Sleep quality is significantly related to academic stress in nursing students from a national university.

Keywords: Sleep quality, academic stress, university students, nursing.

I. INTRODUCCIÓN

El sueño constituye un patrón vital en la vida de las personas, debido a que permite una relación tangible entre el descanso y la reparación del deterioro corporal. La tercera parte del tiempo de la existencia está dedicada a dormir, siendo una actividad orgánica imprescindible que modula y balancea la salud general, por lo que un mal sueño está asociada a problemas de salud tales como las enfermedades cardiovasculares, diabetes, y trastornos de salud mental⁽¹⁾.

La calidez del sueño; es determinado como la capacidad de dormir durante la noche, lo que admite conseguir un correcto provecho físico y anímico durante el día. Compone la alteración que tiene cada educando universitario sobre su proceso al dormir, incidiendo diversos factores tales como las horas de sueño, insomnio, y las preocupaciones que se tiene en el día a día⁽²⁾.

Dentro de las dimensiones de la calidad del sueño tenemos a la percepción subjetiva, el cual se refiere a la autovaloración del individuo sobre el tiempo que duerme por la noche, percibiendo si logra o no cumplir con sus horarios de descanso en forma adecuada. De esta forma, las personas pueden sentirse fatigadas o sentir que duermen menos tiempo, provocando fati⁽³⁾.

De igual forma se tiene a la latencia del sueño, la cual es definida como el tiempo que transcurre desde que una persona se acuesta y apaga la luz, hasta que llega a conciliar la primera fase del sueño, es decir la latencia desde que empieza la siesta⁽⁴⁾.

En cuanto a la duración del sueño, en esta dimensión se analiza cuantas horas aproximadas el individuo duerme durante la noche, siendo lo ideal para un adulto, dormir 7 horas mínimo, existiendo distintos factores que comprometen la cantidad de horas que se duerme, por ejemplo el tipo de alimentación, la actividad física, el embarazo y la privación del sueño anterior. Dormir menos de 7 horas está vinculado a un estado de salud deficiente, y se asocia al peso corporal excesivo, enfermedad cardíaca, y depresión⁽⁵⁾.

Luego se tiene a la eficiencia de sueño habitual, el cual consiste en determinar de qué forma el humano regulariza su horario para adquirir una siesta absoluta, tomando en cuenta el programa en que se acuesta en las noches, y el lapso en que se despierta por las mañanas. La presente dimensión es coligada con la higiene del sueño, existiendo patrones, hábitos o conductas propios de las personas para lograr un buen descanso⁽⁶⁾.

Otro de los aspectos que impactan en el sueño son las perturbaciones, los cuales son llamados trastornos que conciernen con los problemas para recuperar el sueño o que obstaculizan el perdurar dormitado. Por ello se tiene varias manifestaciones psico-emocionales tales como el sonambulismo; pavores nocturnos, disgustos por estrés, narcolepsia, y los desvelos anormales que dan lugar a la fase de sueño retrasado⁽⁷⁾.

En personas que no pueden dormir adecuadamente, puede existir la tendencia al uso de medicamentos, consistente en la ingesta de hipnóticos que proporcionan un alivio temporal para los desórdenes del sueño tales como el insomnio, pero que no deben usarse con frecuencia, porque puede establecer dependencia u efectos desfavorables tales como: cefalea, náusea y lentificar la respiración⁽⁸⁾.

Finalmente se tiene a la disfunción diurna, el cual consiste en el nivel de somnolencia que puede experimentar una persona durante sus actividades en el día, existiendo a su vez dificultad para conservarse dinámico o confortado al elaborar cierta obligación habitual. Este contexto obtiene originarse debido a problemas para conciliar el sueño, principalmente por experimentar insomnio u otras perturbaciones tal como la incertidumbre y el estrés cotidiano⁽⁹⁾.

El estrés académico es definido como aquella respuesta psicológica y fisiológica ante las demandas y/o exigencias en el ámbito educativo. Es considerado como una sensación normal para poder hacer frente a las diversas situaciones, pero puede volverse crónico, pudiendo llegar a perturbar la conducta y conducir a patologías como: padecimientos cardiacos, angustia, padecimientos autoinmunes y las variaciones del sueño⁽¹⁰⁾.

En ocasiones, tener demasiadas exigencias académicas, puede agudizar el nivel de estrés, existiendo diversas causas que se subordinan de manera interna (auto exigencia, perficiente y necesidad de control); y otros de carácter externo (cumplimiento de tareas, exámenes finales, y tareas confiadas por el educador)⁽¹¹⁾.

En las dimensiones del estrés académico se tiene a los estresores, constituyendo todas aquellas exigencias relacionadas con las actividades que impone el docente según horarios, ritmo dinámico de estudio y frecuencia de tareas encomendadas, vinculándose entre el estudiante y el ambiente educativo, y produciéndose tensiones emocionales en las experiencias de aprendizaje⁽¹²⁾.

Dentro de la sintomatología se tiene a las reacciones físicas, produciéndose una serie de problemas que perturban la inmunidad de la persona tal como la: somnolencia, agotamiento excesivo y cefalea transcurso del día. Además de ello se puede presentar dolencia en la espalda, aceleraciones cardiacas y rechinar dental. Entre las repercusiones psicológicas ante un estrés académico intenso, se tiene primeramente a la ansiedad, el cual produce cuadros de nerviosismo, temor y angustia⁽¹³⁾.

Finalmente el universitario tiende a adoptar una serie de estrategias para abordar las situaciones estresantes en el ámbito académica, que si no son empleadas, pueden dar lugar al moderado y alto nivel de estrés. Algunas de estas estrategias son la planificación de actividades con anticipación, llevar un estilo de vida saludable y contar con apoyo social, es decir buscar soluciones positivas que disminuyan el grado de la tensión experimentada⁽¹⁴⁾.

Sobre la realidad problemática, la Organización Mundial de Salud (OMS) enunció la repercusión de la epidemia en el confort mental de los individuos, pudiendo convertirse en trastornos mentales si no se actúa precozmente para prevenirlos o tratarlos. Destacó, además, que, desde el 2019, la generalidad de los conjuntos poblacionales que estuvieron influenciados psicológicamente eran los más juveniles, lo preocupante está en la incidencia del estrés producto de diversas situaciones sociales⁽¹⁵⁾.

De igual manera, la Organización Panamericana de Salud; en 2022 alegó que las dificultades mentales han aumentado elocuentemente en correspondencia a esta epidemia, afligiendo inclusive al 25% de las juventudes, donde es trascendental procurar atención a la salud mental y trabajar para optimizar en la totalidad de los casos acorde con su entorno social, incluyendo el modo de vida relacionado con este problema, incluido el descanso, el sueño y el estrés⁽¹⁶⁾.

Como se sabe, existen diversas actividades de la vida que son vitales para la salud, tales como la alimentación, actividad física, higiene, descanso y sueño, este último aspecto, es necesario identificarlo por su relevancia en la conservación de la salud, considerando que el sueño es esencial para el funcionamiento orgánico, favorable a la mente, memoria y de hecho en el aprendizaje de toda persona⁽¹⁷⁾.

El saber universitario, se ha percibido ostentosa en los recientes años por los cambios sustanciales en sus tácticas de abordaje en la forma de educar, y brindar sistemas nuevos e innovadores para perfeccionar la enseñanza, en tal sentido, la exigencia académica puede ocasionar niveles moderados de estrés, aunado a la desorganización de actividades y los horarios infrecuentes que dan lugar al incremento de las tensiones y preocupaciones en el ámbito educativo⁽¹⁸⁾.

Un estudio realizado en Arabia en el 2020 destacó, que el 77% de los universitarios evidenciaron un inadecuado sueño; así mismo el 65% presentó estrés demostrando que ambas variables se asociaron significativamente, destacando principalmente el hecho de ver al estudiante como persona agobiada por situaciones que terminan por alterar el sueño debido a exigencias académicas, perjudicando su salud⁽¹⁹⁾.

Según la realidad Estadounidense, los universitarios en razón a las variables alumnos es diferente; una investigación realizada en el 2020 destacó que el promedio horas de sueño alcanzan una media de 6 horas lo que concretó que los alumnos revelen fatiga⁽²⁰⁾.

Por otro lado, en Colombia, a través de una investigación donde se incluyó a 547 universitarios determinó la existencia una calidad de sueño muy pobre (77.1%) y presencia de somnolencia de grados moderadas (70.3%); coexistiendo numerosos componentes que originan esta molestia en población universitaria, como la autoexigencia y carga académica⁽²¹⁾.

En Latinoamérica, las publicaciones científicas revelan que la disposición de sueño en los estudiantes no alcanza niveles óptimos, en Brasil, en el año 2020, una investigación realizada en 377 participantes adquirió como consecuencia, que el (65.3%) de educandos poseían inadecuada conciliación al dormir, el (17%) ostentó variaciones al dormir y el (68.7%) presentó estrés, lo cual se correspondió con la disminución de la calidez de vida⁽²²⁾.

En el Perú, el Instituto de Estadística e Informática (INEI) revela en 2022 que en la población joven el 32.3% sufre de algún problema de salud mental, predominando los casos de estrés por diversas situaciones del contexto familiar, educativo y social, predominando esta situación en el sexo femenino⁽²³⁾.

La crisis por Covid-19 impacto en el espacio educativo, los estudiantes tuvieron que adecuarse a nuevas formas de enseñanza, experimentaban sentimientos de dolor por la pérdida de un familiar así mismo; circunstancias profesionales que se notaron truncadas y variaciones en el estilo de vida. Del mismo modo, la enfermedad expuso desigualdades en la enseñanza universitaria, la falta de recursos económicos, equipos para la continuidad de su aprendizaje, que trajeron consigo situaciones estresantes⁽²⁴⁾.

Una investigación realizada en Lima – Perú, publicada en el 2021 destacó que en la población universitaria existe problemas o trastornos al dormir como desvelo en el 37.2% se coligan a la ansiedad en estudiantes de salud⁽²⁵⁾. Por otro lado, el estrés académico es otro problema que aqueja a los estudiantes universitarios, concurriendo un 83% en grado medio u alto, escenario que afecta la salud de esta población⁽²⁶⁾.

En el contexto regional, un estudio con discentes de enfermería de Ica, reveló que, el 100% no tiene un patrón de sueño saludable⁽²⁷⁾. Asimismo, en un estudio publicado en el 2020 destacó que, el 86.9% refirió haber presentado estrés, además, el 74% manifestaron somnolencia y el 70.8% refirió cansancio permanente⁽²⁸⁾.

En tal sentido, llama la atención que los educandos de enfermería muestran somnolencia durante las horas de clases, algunos refieren que duermen pocas horas, además manifestaron que las tareas académicas requieren un mayor tiempo de dedicación que afecta su horario de sueño, tanto como algunas preocupaciones de su entorno familiar, situaciones que determinan una elevación de estrés en este grupo de la población que podría relacionarse a su calidad de sueño.

Ante esta situación, el presente estudio se propuso a analizar el estrés académico y su relación con la calidad del sueño en estudiantes de enfermería de una universidad pública de Ica, planteándose las siguientes interrogantes:

El Problema General fue: ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad Nacional – 2023?, siendo los problemas específicos

los siguientes: PE1. ¿Cuál es la calidad del sueño en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023?. Y PE2. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023?

En antecedentes Internacionales tenemos, Tigre y Yaruqui⁽²⁹⁾ en Ecuador, tuvieron por uno de sus objetivos indagar la calidez de sueño en educandos de enfermería en Cuenca; año 2022. En los resultados, la calidez al dormir fue regularmente en un 46.2% pretendiendo vigilancia médica; el 15.9% un grado bueno, y 37.9% malo, exhortando vigilancia y tratamiento terapéutico. El 37.1% se dormitaba a mitad de la noche 74.2%, el 54.5% dormía 4 a 5 horas, y la eficiencia del sueño fue mala en más del 50% (entre 65-74%). También el autor Oña⁽³⁰⁾ en Ecuador, tuvo por objetivo analizar el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de área de la salud en Quito, año 2022. El método fue cuantitativo y correlacional, obteniéndose en los resultados que en estudiantes de enfermería el estrés era de nivel medio con 69.6%. Asimismo, se evidenció que la calidad de sueño era mala en el 87% de los estudiantes. Concluyendo que no hay relación evidente ($p>0.05$)

Sua y Barboza⁽³¹⁾ en Colombia, , indagaron la tensión y calidez de sueño en educandos de una especialidad de salud en una institución de Cundiamarca, año 2022. Obteniendo que el estrés predominó en un grado elevado con 62%, de tal manera la calidez al dormir fue mala 72%, concluyendo que estas variables están correlacionadas significativamente ($p=0.040$). Por otro lado el autor Zapata y Betancourt⁽³²⁾ en Colombia, , efectuó una investigación que analizó la calidad de sueño en universitarios del área de salud, año 2021, obteniendo que la calidad del sueño fue buena 75.10%. Por dimensiones la calidad subjetiva fue buena 87.97%, latencia al menos un problema por mes 77.5%, permanencia al dormir superior a 7 horas 76.3%, eficacia al dormir superior a 85%, perturbaciones ninguna vez por mes 97.1%, medicación hipnótica ninguna en el último mes 89.6%, disfunción diurna una vez en el mes 59.3%.

Silva et al⁽³³⁾ en México, analizaron el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad veracruzana, año 2019. Obteniendo que el estrés fue moderadamente en 87.8%; continuado de grave 9.4% y levemente en 2.8%. Según dimensiones imperó el grado moderado en estresores (2.9 puntos), reacciones física-corporal (2.4 puntos), y tácticas de afrontamiento (2.9 puntos), el nivel bajo predominó en las reacciones psicológicas (2.3 puntos), y resistencias conductuales (2.0 puntos). Igualmente el publicista Llorente et al⁽³⁴⁾ en Colombia, identificaron el estrés académico en estudiantes de enfermería de Montería, año 2019. Obteniendo en los hallazgos que el estrés fue moderado 66.9%, y por dimensiones los estresores fueron de nivel alto (siempre) 55.9%, los síntomas de nivel alto (siempre) 44.06%, y las estrategias de nivel alto (siempre) 36.02%.

En antecedentes nacionales Ampuero⁽³⁵⁾ en Arequipa, analizó el estrés universitario y calidez de sueño en educandos de ciencias de la salud, año 2023. Obteniendo que en la calidad de sueño el 56% requería atención médica y tratamiento, a su vez el estrés fue de nivel bajo con 84.6%, afirmando que estas variables estaban correlacionadas ($p=0.010$). Por otro lado el autor Barreto⁽³⁶⁾ en Lima, indagó la tensión académica en educandos de enfermería de un instituto de Lima, año 2022. Obteniendo en los hallazgos que el estrés fue de nivel medio 76.2%, seguido de bajo 14.9%, y alto en 8.9%. Por dimensiones predominó los estresores en nivel medio 65.3%, en sintomatología nivel medio 70.3%, y estrategias de afrontamiento nivel medio 73.3%.

Bellido⁽³⁷⁾ en Arequipa, identificó el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de una universidad católica, año 2022. Obteniendo que el estrés fue de nivel moderado con 88.6%, predominando los síntomas físicos, conductuales, psicológicos y estresores en un nivel medio en más del 50%. En la calidad del sueño, predominó el nivel malo con 96.2%. Concluyendo que existe asociación entre las variables ($p=0.000$). Igualmente Leguía⁽³⁸⁾ en Lima, asumió como fin investigar la calidez al dormir en alumnos de enfermería en un instituto público, año 2021. En los resultados, la calidad del sueño fue mala en 66%, y por dimensiones la calidad subjetiva fue mala 39%, latencia buena 36%, duración mala 41%, eficiencia muy buena 57%, perturbación del sueño ninguna 86%, uso de medicamentos buena 95%, y disfunción diurna mala o grave 40%.

Arroyo y Leandro⁽³⁹⁾ en Huancayo, realizaron una investigación que planteo como objetivo investigar la tensión educativa en alumnos de enfermería de una institución, año 2020. Obteniéndose que el estrés académico fue de grado medio 87.9%, dimensionado en efectos físicas en un grado medio 47.2%, efectos psicológicas nivel medio 52.8%, efectos comportamentales nivel alto 63.9%. También el autor Álvarez et al⁽⁴⁰⁾ en Callao, analizó la calidad de sueño en estudiantes de la salud en una universidad pública, año 2019. En los hallazgos, la calidad de sueño fue buena 69.6%, y mal en un 30.4%, por dimensiones la calidez subjetiva fue buena 45.7%, latencia al dormir fue mala 34.8%, duración del sueño menos de 5 horas con 37%, buena eficiencia del sueño 60.3%, perturbaciones del sueño menos de una vez por semana 65.2%, ningún uso de medicamento en el último mes 84.8%, y disfunción diurna leve 43.5%.

En antecedentes regionales y/o locales, Huamani⁽⁴¹⁾ en Ica, determinó la calidad de sueño en estudiantes de una carrera de salud, año 2022. Obteniéndose que la calidad del sueño fue mala con 69.6%, predominando en el sexo femenino, alegando que concurren constituyentes propios y de estilo de vida que se conciernen con la inadecuada calidez al dormir. También el autor Uruce et al⁽⁴²⁾ en Ica, analizaron el estrés académico en estudiantes de enfermería, año 2022. Consiguiendo como efectos que la tensión fue de nivel medio 49.3%, dimensionado prevaleció el nivel medio en estresores estudiantil 42.9%, efectos psíquicos 41.9%, efectos de conducta 41% y estrategias de afrontamiento 46.5%, el nivel bajo fue mayor en reacciones físicas 38.2%.

Jiménez y Junes⁽⁴³⁾ en Ica, analizaron la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una carrera de salud, año 2020. Obteniendo—en los hallazgos que el 50.9% presentó mala o inadecuada calidad del sueño, por lo que requerían atención médica y tratamiento, y la tensión académica se admitió en un grado medio en el 98%, aseverando que no concurre correlación entre dichos fenómenos ($p=0.16$). Por otro lado, el autor Valencia y Tataje⁽⁴⁴⁾ en Chincha, realizaron un estudio cuyo fin fue investigar la tensión estudiantil de una institución privada, periodo 2020. Obteniéndose que el estrés fue de grado bajo-leve con 79.8%, y por dimensiones los estresores estuvieron de nivel bajo-leve con 79.9%, y los efectos estuvieron bajo-leve con 81.2%. Concluyéndose que el estrés académico es de grado bajo, y se asocia al rendimiento académico.

Justificación:

El desarrollo del presente estudio se justifica socialmente dentro de la promoción de la salud, ya que el sueño constituye una necesidad básica cuya satisfacción es requerida para el funcionamiento neurológico y con ello todas las funciones orgánicas. En este sentido es fundamental analizar los problemas de sueño en los estudiantes, el cual puede deberse a numerosas inquietudes suscitadas por la carga estudiantil, afrontando desde un aspecto psico-emocional. El estudio tiene un valor social por su enorme aporte en la comunidad de estudiantes de enfermería, pues su abordaje permitirá actuar oportunamente en la disipación de factores asociados a las variables estudiadas y con ello mejorar el estado física-mental u social de la comunidad estudiantil incluida, lo que repercutirá en su rendimiento académico y logro de metas personales y desarrollo socioeconómico.

De igual forma la investigación tiene justificación teórica por cuanto se conocerá el comportamiento de dichas variables en la comunidad universitaria de salud permitiendo equilibrar el escenario de acuerdo a la realidad del problema reconocido en los estudiantes.

Por otro lado, el estudio se ajusta a una justificación práctica al considerar variables que determinarán a partir de sus resultados la propuesta de planes de mejora de la alineación integral direccionado a los estudiantes, más aún la carrera de enfermería que se proyectan como profesionales que atienden al prójimo.

De la misma forma, el estudio se justifica metodológicamente porque su desarrollo consideró cada paso que requiere la aplicación del método científico, los resultados serán de utilidad para futuras investigaciones, asimismo, se podrá utilizar los instrumentos internacionales validados en poblaciones similares.

La importancia de esta investigación radica en propiciar la sensibilización respecto a la mejora y mantenimiento de conductas como el sueño y manejo del estrés de los estudiantes tanto como el de las autoridades para asegurar el cuidado de su salud y un excelente nivel de vida, ya que esta

situación repercute en el estado emocional del estudiante pudiendo generar al mismo tiempo un estado de estrés que limitará su desempeño académico.

Por tanto, será necesario establecer formas de abordaje efectivas para concientizar respecto a la importancia del sueño y que las autoridades puedan comprometerse en enfatizar su importancia a través de capacitaciones, orientación tutorial y mejorar la organización de tareas con participación de docentes y estudiantes mejorando de esta forma el periodo de salud físico u emocional de los educandos de enfermería.

Por ello se propusieron los siguientes objetivos: OG: Determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad Nacional – 2023. Los objetivos Específicos fueron los siguientes: OE1. Identificar la calidad del sueño en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023. Y OE2. Identificar el nivel de estrés académico en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023.

La investigación se ha **estructurado** en ocho numerales, desarrollándose en el primero la introducción según aspectos teóricos recientes, para posteriormente detallar en el numeral dos la metodología empleada. En el numeral tres se consigna los resultados obtenidos en base a objetivos, en el numeral cuatro la discusión de resultados, y en el numeral cinco y seis las conclusiones y recomendaciones. En el numeral siete están las referencias bibliográficas empleadas, y finalmente en el último numeral ocho se detalla los anexos del estudio.

II. ESTRATEGIA METODOLÓGICA

2.1. Tipo, Nivel, Diseño de Investigación.

Tipo: Transversal y cuantitativo. Se constituye en un estudio transversal, debido a que la información fue recopilada en un solo momento, es decir sin volver a repetir los procesos investigativos. Asimismo, es cuantitativo, porque las variables fueron analizadas con medios matemáticos-estadísticos mediante procesos estandarizados según niveles.

Nivel: Correlacional, debido a que el propósito de esta investigación fue establecer una relación positivo entre dos variables, lo que condujo al empleo de una prueba estadística para comprobar un enunciado o hipótesis.

Diseño: Fue no experimental, en la medida de que el estudio se limitó a analizar el comportamiento real de las variables en el medio social, sin hacer deliberadamente alguna alteración o modificación del mismo.

2.2. Población y muestra:

Población: Fueron todos los estudiantes de enfermería de una universidad nacional en Ica, siendo el total de 274 participantes correspondientes al periodo académico 2022-II, divididos en las siguientes secciones por ciclo: 2do A: 26, 2do B: 27, 6to A: 22, 6to B: 23, 8vo A: 36, 8vo B: 36, 10mo A: 34, y 10mo B: 34

Muestra: Fue calculado por fórmula matemática para muestras finitas (muestreo probabilístico), debido a que se conocía la población total:

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

Dónde:

N = Población = 274

Z = Puntación de confianza = 1.96

p = Puntuación para éxito = 0.5

q = Puntuación para fracaso = 0.5

E = Error en muestra = 0.05 (5%)

Calculando:

$$n = \frac{1.96^2 \times 0.5 \times 0.5 \times 274}{0.05^2 (274 - 1) + 1.96^2 \times 0.5 \times 0.5} = \frac{263.1496}{0.6825 + 0.9604}$$
$$n = \frac{263.1496}{1.6429} = 160$$

Quedando la muestra integrada por 160 estudiantes, los cuales fueron seleccionados con técnica estratificada, de la siguiente forma:

SEM	SECCIÓN	ALUMNOS (A)	Fórmula: A/N	Proporción final a encuestar (A/N*n)
2do	A	26	0.094	15
2do	B	27	0.098	16
6to	A	22	0.080	13
6to	B	23	0.083	13
8vo	A	36	0.131	21
8vo	B	36	0.131	21
8vo	C	36	0.131	21
10mo	A	34	0.124	20
10mo	B	34	0.124	20
		N = 274		n = 160

A su vez se consideraron los siguientes criterios:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes mayores de edad (18 a más)
- Quienes aceptaron participar voluntariamente

Criterios de exclusión:

- Estudiantes en condición de deserción académica.
- Estudiantes ausentes en el momento de ejecutar la encuesta.
- Quienes que se negaron a firmar el consentimiento.

2.3. Técnicas de recolección de datos:

En el recojo de datos, se aplicó la “encuesta”, el cual es un procedimiento de gran empleabilidad en área de las ciencias de la salud, que obtiene la opinión del participante sobre un tema específico. En este contexto, se realizó la encuesta de forma virtual mediante formulario de Google, con la finalidad de que el estudiante de enfermería de su opinión sobre la calidad del sueño que experimenta, y sobre la intensidad del estrés académico que percibe. Para lograr el encuestado, se solicitó el permiso correspondiente al decanato de la facultad de enfermería, obteniéndose el respectivo documento de autorización (Ver Anexo 8), y posteriormente se coordinó con los delegados de cada salón, proporcionando el link electrónico de la encuesta virtual, con previa firma del respectivo consentimiento informado.

2.4. Instrumentos de recolección de datos.

Fue el “cuestionario”, siendo su estructura:

a) Datos generales:

Con 6 preguntas: Edad, sexo, procedencia, estado civil, religión y ocupación.

b) Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

Instrumento internacional creado en 1989 por Buysse et al, el cual mide la calidad de sueño en estudiantes universitarios. En el contexto peruano, fue sujeto a validez por Ravelo⁽⁴⁵⁾, detallándose a continuación sus características principales:

- **Estructura:** Posee 9 preguntas divididas en 7 dimensiones:
 - ✓ Calidad subjetiva: 1 pregunta
 - ✓ Latencia: 2 preguntas.
 - ✓ Duración: 1 pregunta
 - ✓ Eficiencia: 1 pregunta.
 - ✓ Perturbaciones: 1 pregunta
 - ✓ Uso de medicación: 1 pregunta
 - ✓ Disfunción diurna: 2 preguntas.
- **Validez:** En el contexto peruano fue validado por Ravelo⁽⁴⁵⁾ en universitarios, obteniendo los siguientes resultados: En la validación de contenido fue realizado con 3 especialistas, alcanzando un valor en la prueba de V. de Aiken de 0.97 . En razón a la validez estadística, se encontró en la ordenación interna un ajuste absoluto RMSEA de 0.06, índice ajuste comparativo CFI 0.89 e índice Tucker Lewis TLI 0.86, siendo valores óptimos. En cuanto a las cargas factoriales, se obtuvo un valor entre 0.42 y 1.00, alcanzando un nivel aceptable.
- **Confiabilidad:** De igual forma Ravelo⁽⁴⁵⁾ realizó una prueba piloto con estudiantes universitarios peruanos, obteniendo un valor Alfa de Cronbach global de 0.77.
- **Alternativas de respuesta:** El cuestionario posee múltiples alternativas, distintas para cada ítem, siendo la valoración de forma ascendente (de 0 a 3).
- **Valoración y niveles:** La valoración se determinó en cuatro niveles (bueno, regular, mala y muy mala calidad de sueño), y su puntaje global es el siguiente:
 - ✓ Buena calidad del sueño: Menor de 5 pts (Sin problemas de sueño).
 - ✓ Regular calidad del sueño: 5 a 7 pts (merece atención médica)
 - ✓ Mala calidad del sueño: 8 a 15 pts (merece atención médica y tratamiento).
 - ✓ Muy mala calidad del sueño: 16 a más puntos (problema de sueño grave).Los puntajes por dimensiones se encuentran en el Anexo 5.

c) Inventario de estrés en el ámbito académico – SISCO.

Instrumento de origen internacional creado en el 2006 por Barraza en México, el cual evalúa el nivel de tensión procedente por las actividades académicas en colegiales. En el contexto peruano fue sujeto a validación por Alania et al⁽⁴⁶⁾ en Lima año 2020. Sus características son:

- **Estructura:** Posee 47 preguntas, divididas en las siguientes dimensiones:

- ✓ Estresores académicos: 15 preguntas.
 - ✓ Síntomas: 15 preguntas
 - ✓ Estrategias de afrontamiento: 17 preguntas.
 - **Validez:** En el contexto peruano fue validado por Alania et al⁽⁴⁶⁾ en universitarios, obteniendo los siguientes resultados: La validez de contenido se realizó con 20 expertos, obteniendo un valor V. de Aiken superior a 0.80, siendo significativo ($p < 0.01$). En la validez estadística según constructo, se halló un valor de r de Pearson entre 0.65 a 0.80 en cada uno de los ítems.
 - **Confiabilidad:** Alania et al⁽⁴⁶⁾ realizaron una prueba piloto con universitarios, obteniendo un valor global Alfa de Cronbach de 0.900, y por dimensiones se halló 0.924 en estresores, 0.951 en síntomas, y 0.883 en estrategias de afrontamiento.
 - **Alternativas de respuesta:** Posee respuestas en escala Likert que va del 0 al 5.
 - **Valoración y niveles:** Medido con técnica de intervalo, es decir con proporciones iguales en los tres niveles:
 - ✓ Nivel Bajo: 0-78 pts.
 - ✓ Nivel Medio: 79-157 pts.
 - ✓ Nivel Alto: 158-235 pts.
- Los puntajes por dimensiones se encuentran en el Anexo 5.

2.5. Técnicas de procesamiento, análisis e interpretación de datos

Técnicas en el procesamiento.

El estudio tomó en cuenta las técnicas estadísticas, partiendo de la tabulación de datos con la respectiva codificación de las respuestas en el programa informático Excel 2021, quedando de esta forma debidamente clasificado numéricamente para ser tratados en el programa estadístico SPSS V.27, lo que permitió obtener los principales resultados en base a los objetivos planteados.

Análisis e interpretación de datos.

El análisis se realizó primeramente con técnica descriptiva, caracterizando a cada una de las variables en forma global y según sus dimensiones, interpretados según frecuencias y porcentajes, los cuales a su vez fueron consignados en tablas y gráficos estadísticos, dando respuesta a los objetivos específicos.

Para relacionar las variables, se aplicó la prueba Chi cuadrado (X^2), aplicándose un grado de confianza de 95%, es decir que se consideró el valor p menor que 0.05 para aceptar la hipótesis alterna de investigación.

III. RESULTADOS

Tabla 1. Datos generales de los estudiantes de enfermería

Datos generales		N°	%
Edad	18-19 años	44	27.5%
	20-22 años	65	40.6%
	23-25 años	39	24.4%
	26 a más años	12	7.5%
Total		160	100.0%
Sexo	Masculino	27	16.9%
	Femenino	133	83.1%
Total		160	100.0%
Lugar de procedencia	Zona urbana	119	74.4%
	Zona rural	41	25.6%
Total		160	100.0%
Estado Civil	Soltero	125	78.1%
	Casado	11	6.9%
	Conviviente	24	15.0%
Total		160	100.0%
Religión	Católico	107	66.9%
	Evangélico	33	20.6%
	Testigo de Jehová	11	6.9%
	Otro	9	5.6%
Total		160	100.0%
Ocupación	Solo estudia	99	61.9%
	Estudia y trabaja	61	38.1%
Total		160	100.0%

En la tabla 1 se aprecia que el 40.6% de la población de estudio se encuentran entre el grupo etario de 20-22 años de edad, 83.1% son de sexo femenino, provienen de la zona urbana 74.4%, de estado civil solteros 78.1%, de religión católica 66.9%, y de ocupación estudiante 61.9%.

Tabla 2. Calidad del sueño en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Calidad del sueño	Buena (sin problemas de sueño)	38	23.8%
	Regular (requiere atención médica)	42	26.2%
	Mala (requiere atención médica y tratamiento)	77	48.1%
	Muy mala (problema grave de sueño)	3	1.9%
	Total	160	100.0%

En la tabla 2 se observa que el 48.1% de los estudiantes de enfermería presentó mala calidad del sueño, el 26.2% regular, 23.8% buena, y 1.9% muy mala.

Tabla 3. Calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Calidad Subjetiva del sueño	Buena	15	9.4%
	Regular	52	32.5%
	Mala	68	42.5%
	Muy mala	25	15.6%
	Total	160	100.0%

En la tabla 3 se observa que la mayoría de estudiantes de enfermería percibió que la calidad subjetiva del sueño es mala (42.5%), seguido de Regular (32.5%), muy mala (15.6 %) y buena en el 9.4%.

Tabla 4. Latencia del sueño en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Latencia del sueño	Buena	12	7.5%
	Regular	59	36.9%
	Mala	81	50.6%
	Muy mala	8	5.0%
	Total	160	100.0%

En la tabla 4 se aprecia que la latencia del sueño fue mala en el 50.6%, seguido de regular en el 36.9%, buena 7.5% y muy mala en el 5.0%.

Tabla 5. Duración del sueño en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Duración del sueño	Buena (> 7 horas)	30	18.7%
	Regular (6-7 horas)	35	21.9%
	Mala (5-6 horas)	72	45.0%
	Muy mala (< 5 horas)	23	14.4%
	Total	160	100.0%

En la tabla 5 se observa que el 45.0% de los estudiantes de enfermería presentó mala duración del sueño, el 21.9% regular, el 18.7% buena, y el 14.4% muy mala.

Tabla 6. Eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Eficiencia habitual del sueño	Buena (>85%)	34	21.3%
	Regular (75-84%)	43	26.9%
	Mala (65-74%)	70	43.7%
	Muy mala (<65%)	13	8.1%
	Total	160	100.0%

En la tabla 6 se observa que, en cuanto a la eficiencia habitual del sueño, el 43.7% presentó un nivel malo, el 26.9% regular, 21.3% buena, y 8.1% muy mala.

Tabla 7. Perturbaciones del sueño en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Perturbaciones del sueño	Ninguna vez en el último mes	95	59.4%
	Menos de una vez a la semana	36	22.5%
	Una o dos veces a la semana	19	11.9%
	Tres o más veces a la semana	10	6.2%
	Total	160	100.0%

En la tabla 7 se aprecia que, en cuanto a las perturbaciones del sueño, el 59.4% no presentó ninguno en el último mes, el 22.5% menos de una vez a la semana, el 11.9% afirmó que una o dos veces a la semana, y sólo el 6.2% con tres o más veces a la semana.

Tabla 8. Uso de medicación para conciliar el sueño en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Uso de medicación para el sueño	Ninguna vez en el último mes	112	70.0%
	Menos de una vez a la semana	25	15.6%
	Una o dos veces a la semana	16	10.0%
	Tres o más veces a la semana	7	4.4%
	Total	160	100.0%

En la tabla 8 se observa que con respecto a la medicación para el sueño, el 70.0% afirmó que ninguna vez la utilizó en el último mes, el 15.6% menos de una vez a la semana, el 10.0% una o dos veces a la semana, y 4.4% tres o más veces a la semana.

Tabla 9. Disfunción diurna en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Disfunción diurna	Ninguna	56	35.0%
	Leve	90	56.2%
	Moderada	11	6.9%
	Grave	3	1.9%
	Total	160	100.0%

En la tabla 9 se observa que el 56.2% de los estudiantes de enfermería tiene disfunción diurna leve, el 35% ninguna, 6.9% moderada, y 1.9% grave.

Tabla 10. Estrés académico en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Estrés académico	Alto	32	20.0%
	Medio	88	55.0%
	Bajo	40	25.0%
	Total	160	100.0%

En la tabla 10 se observa que el 55.0% de los estudiantes de enfermería presentó estrés académico de nivel medio, el 25.0% nivel bajo, y el 20.0% con nivel alto.

Tabla 11. Estresores académicos en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Estresores académicos	Alto	38	23.8%
	Medio	105	65.6%
	Bajo	17	10.6%
	Total	160	100.0%

En la tabla 11 se observa que el 65.6% de los estudiantes de enfermería percibió presencia de estresores académicos en un nivel medio, el 23.8% en un nivel alto, y 10.6% en un nivel bajo.

Tabla 12. Sintomatología del estrés académico en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Sintomatología del estrés académico	Alto	26	16.2%
	Medio	98	61.3%
	Bajo	36	22.5%
Total		160	100.0%

En la tabla 12 se observa que el 61.3% de los estudiantes de enfermería presentó nivel medio de síntomas del estrés académico, el 22.5% nivel bajo, y 16.2% nivel alto.

Tabla 13. Estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de enfermería

	Niveles	N°	%
Estrategias de afrontamiento	Alto	42	26.3%
	Medio	85	53.1%
	Bajo	33	20.6%
Total		160	100.0%

En la tabla 13 se aprecia que el 53.1% de los estudiantes de enfermería tuvo nivel medio de estrategias de afrontamiento, el 26.3% nivel alto, y 20.6% con nivel bajo.

Tabla 14. Relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en los estudiantes de enfermería

Calidad del sueño	Estrés académico						Total	
	Nivel Alto		Nivel Medio		Nivel Bajo		N°	%
	N°	%	N°	%	N°	%		
Buena	2	1.2%	13	8.2%	23	14.4%	38	23.8%
Regular	2	1.2%	24	15.1%	16	10.0%	42	26.2%
Mala	26	16.4%	50	31.1%	1	0.6%	77	48.1%
Muy mala	2	1.2%	1	0.6%	0	0.0%	3	1.9%
Total	32	20.0%	88	55.0%	40	25.0%	160	100.0%

En la Tabla 1 se aprecia que la mala calidad de sueño es más frecuente en los estudiantes de enfermería que presentaron nivel medio y alto de estrés académico (31.1% y 16.4% respectivamente). A su vez se observa que la buena calidad de sueño es mayor en quienes tuvieron nivel bajo de estrés académico (14.4%). Estos datos porcentuales muestran que existe una relación inversa o negativa entre las variables, debido a que, a mayor nivel de estrés académico, menor es la calidad de sueño y viceversa.

3.2. Comprobación de Hipótesis.

a) Enunciado de la hipótesis:

HA. La calidad del sueño se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional - 2023.

H0. La calidad del sueño no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional - 2023.

b) Parámetros estadísticos:

Muestra = 160 estudiantes de enfermería.

Prueba estadística = Chi cuadrado (X^2)

Grados de libertad = 6 gl (para tabla de 4 x 3), siendo el punto crítico: 12.59

Decisión estadística = Si $p < 0.05$, se acepta hipótesis alterna (HA).

c) Resultado:

Resumen de procesamiento de casos

	Válido		Perdidos		Total	
	N	%	N	Porcentaje	N	%
Calidad de sueño* Estrés académico	160	100,0%	0	0,0%	160	100,0%

Prueba chi-cuadrado

	Valor	Gl	Significación bilateral (p)
Chi-cuadrado Pearson	64,342 ^a	6	0,000
Razón verosimilitud	74,300	6	0,000
N casos válidos	160		



d) Interpretación:

La prueba estadística muestra que el valor de la significancia bilateral (p) es de 0.000 (menor que 0.05), y a su vez se observa que el valor observado del Chi cuadrado es de 64.342 (superando el valor crítico de 12.59). Estos valores muestran que existe relación entre las variables, por lo que se aceptó la hipótesis alterna (HA): “La calidad del sueño se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023”.

IV. DISCUSIÓN

De los datos obtenidos de la primera variable, se halló que con mayor predominio los estudiantes de enfermería presentaron mala calidad del sueño (48.1%), situación que muestra que existe un problema latente que altera el descanso y produce malestar general y cansancio, resultado que fue consistente con **Sua y Barboza**⁽³¹⁾, quienes reportan que en universitarios de una carrera de salud en Colombia presentaban en mayor proporción mala calidad de sueño (72%), siendo también similar en la realidad nacional con **Leguía**⁽³⁸⁾, reafirmando que los educandos de institución pública de Lima exteriorizaban mala calidez al dormir (66%). Según el ámbito local también se muestra un resultado parecido, ya que **Huamani**⁽⁴¹⁾ evidenció que la mala calidad de sueño era predominante en universitarios de una carrera de salud en Ica (69.6%). Sin embargo son opuestos a los resultados de **Álvarez et al**⁽⁴⁰⁾ quienes encontraron que los universitarios presentan buena calidad del sueño en su mayoría.

Según el aspecto de la calidez al dormir, en el actual estudio se halló que la **calidez subjetiva del sueño** en los educandos de enfermería fue mala (42.5%), esto quiere decir que los estudiantes perciben espontáneamente que no están durmiendo bien, refiriendo cansancio durante la mañana motivados por problemas para conciliar el sueño. Siendo consistente con la investigación de **Leguía**⁽³⁸⁾, quien manifiesta que los universitarios del área de enfermería percibieron con mayor frecuencia que la calidad subjetiva del sueño era mala (39%). Difiere de los resultados de **Álvarez**⁽⁴⁰⁾ –quien encontró en su investigación que la calidad de sueño subjetivo es buena (45.7%).

Con respecto a la segunda dimensión **latencia del sueño**, también se halló un problema evidente, ya que con mayor frecuencia los encuestados presentaron un nivel malo (50.6%), revelando que coexistiría problemas para poder dormir desde el instante en que se acuestan a la cama, experimentando ciertos problemas para llegar a la fase del sueño REM o profundo, debido a que en mayor proporción revelaron que atrasaban en dormir entre 31 a 60', y afirmaron que no conciliaban el sueño hasta que pasara media hora. Hallazgo que es concordante con **Álvarez**⁽⁴⁰⁾, quien confirma que la latencia del sueño en universitarios del área de salud es frecuente en mala calidez (34.8%), no obstante **Leguía**⁽³⁸⁾ no concuerda con esta situación, al afirmar que la latencia del sueño es buena en estudiantes de enfermería (36%).

De los resultados de la dimensión **duración del sueño**, se halló también un panorama negativo, debido a que al analizar las respuestas del cuestionario se identificó que la mayoría de estudiantes de enfermería dormitaba entre 5-6 horas (nivel malo 45%), no pudiendo conseguir el período preciso para experimentar un buen descanso lo que ocasionaba consecuencias diversas en la salud tales como: fatiga, cansancio extremo y sueño durante el día, debido a que toda persona adulta

debe dormir 8 horas durante la noche. Estos resultados concuerdan con los de **Leguía**⁽³⁸⁾ quien encontró en su estudio que los estudiantes de enfermería en Lima presentaban mala duración del sueño, la mayoría dormía menos de 6 horas (41%).

Sobre la **eficiencia habitual del sueño**, se confirma en el presente estudio que los encuestados presentaron un nivel malo (43.7%), debido a que mayormente refirieron que se acostaban muy tarde y se levantaban más temprano, en el cual se halló mayormente una eficiencia del sueño del orden del 65 -74%, escenario que es promotor de inconvenientes de pesadez y extenuación en el día. Estos resultados concuerdan con los de **Tigre y Yaruqui**⁽²⁹⁾ hallaron una situación similar, ya que afirman que más del 50% de colegas en Cuenca exteriorizaron mala aptitud al dormir, lo que inquietaba el correcto descanso nocturno.

En lo que respecta a las **perturbaciones del sueño**, se observa que la mayoría no tuvo un impacto evidente, debido a que con mayor frecuencia los estudiantes no tuvieron ninguna perturbación en el último mes (59.4%), es decir que no exteriorizaron inconvenientes nocturnos tales como los desazones, prisa urinaria, problemas de respiración, sentirse frío o con demasiado calor, lo que les permite conciliar el sueño. Resultados que son parecidos a los de **Leguía**⁽³⁸⁾ manifiesta que esta situación no se da en gran frecuencia, debido a que comprobó en su investigación que los educandos no demostraron ningún disturbio del sueño (86%). Resultados que concuerdan con los de **Zapata y Betancourt**⁽³²⁾, quien halló en su investigación que el 97.1% de universitarios del área de salud refirieron que no tuvieron perturbaciones en el último mes.

De igual forma se halló un resultado positivo con respecto al **uso de la medicación para conciliar el sueño**, reportándose en el presente estudio que la mayoría no los utilizó en el último mes (70.0%). Cabe considerar que los medicamentos de mayor frecuencia son los hipnóticos, los cuales inducen al sueño o la somnolencia, sin embargo, su uso frecuente ocasiona diversos problemas de salud tales como la cefalea, las náuseas, alteraciones en la coordinación motora y vértigo, por lo que su uso debe darse en situaciones donde exista gran falta de sueño. Resultados similares a los de **Zapata y Betancourt**⁽³²⁾ quienes encontraron que el 89.6% de universitarios de una carrera de salud no consumieron fármacos para el sueño durante el último mes y son similares también a los resultados de **Álvarez et al**⁽⁴⁰⁾ quienes encontraron en su estudio que el 84.8% de universitarios no consumió fármacos para los problemas de sueño.

En cuanto a la **disfunción diurna**, ésta se comportó en forma leve en mayor proporción (56.2%), debido a que los estudiantes de enfermería manifestaron que sufrían de somnolencia pero en raras ocasiones (menos de una vez a la semana), y afirmaron que en forma leve presentaban problemas de ánimo, cansancio o fatiga durante sus actividades cotidianas. Los resultados de esta dimensión son consistentes con **Zapata y Betancourt**⁽³²⁾, quien halló que la disfunción diurna era más

frecuente una vez en el mes (leve) en universitarios del área de salud, coincidiendo también con **Álvarez**, quien confirma que la disfunción diurna en universitarios se presentó en mayor proporción de nivel leve (43.5%).

Al analizar la segunda variable sobre el **estrés académico**, el resultado global mostró un nivel medio (55.0%), mostrando que los estudiantes de enfermería perciben algunas veces y en forma constante diversas tensiones producidas por las actividades educativas, causándoles mayor exigencia ante las tareas, desgaste y preocupación por su debido cumplimiento. Cabe considerar que el estrés es una reacción normal que puede volverse un problema si se presenta en un nivel moderado o alto, dando lugar a problemas de salud que a mediano plazo impactan en la salud física y psicológica. Este hallazgo es consistente en el contexto internacional con **Llorente**⁽³⁴⁾, quien afirma que el estrés académico en estudiantes de enfermería de Colombia es de nivel medio o moderado (66.9%), lo que también fue coincidente en el contexto nacional con **Barreto**⁽³⁶⁾, quien evidenció en Lima que los universitarios que cursaban la carrera de enfermería presentaron nivel moderado de estrés académico (76.2%). En el contexto regional y/o local también se confirma este porcentaje, tal es así que **Urure et al**⁽⁴²⁾ halló que el 49.3% de estudiantes de enfermería presentaba nivel medio de estrés académico.

Como dimensiones del estrés académico, se descubrió que **los estresores** eran apreciados por los estudiantes de enfermería en un nivel medio (65.6%), ya que manifestaron en la encuesta que concurrían circunstancias que les promovía nerviosismo: como el exceso de labores, el tipo de evaluaciones que realizaban los docentes, las evaluaciones o exámenes, y la exigencia, personalidad y temperamento en los educadores, entorno que fue similar a lo referido por **Barreto**⁽³⁶⁾, quien halló que los estudiantes de enfermería en Lima percibían que los estresores académicos eran de nivel medio (65.3%), lo que también fue confirmado por **Urure et al**, al manifestar que los estresores académicos eran de nivel medio (42.9%).

En razón a la **sintomatología** del estrés académico, se encontró con mayor porcentaje un grado medio (61.3%), es decir que los estudiantes de enfermería estarían experimentando algunas veces y con periodicidad otros efectos dado de las tensiones en el ámbito estudiantil, tales como los problemas en el sueño, migrañas, somnolencia, ansiedad, falta de concentración, y sentimientos de agresividad o irritabilidad. Lo que fue semejante al estudio de **Barreto**⁽³⁶⁾, confirmando que la sintomatología producida por el estrés académico era de nivel medio en estudiantes de enfermería (70.3%).

Al identificar las **estrategias de afrontamiento**, se mostró en el presente estudio que los estudiantes de enfermería presentaron un nivel medio (53.1%), mostrándose en las respuestas del cuestionario que, para hacer frente al estrés, empleaban diversas técnicas para relajarse, tales

como escuchar música, mantener un buen control de las emociones, realizar ejercicios físicos con frecuencia, elaboración de plan para enfrentar las situaciones estresantes, entre otras. Resultados que son similares a los de **Silva et al**⁽³³⁾ quien halló que las estrategias de afrontamiento del estrés académico era de nivel medio, con una puntuación global de 2.9 puntos de 5 puntos. Asimismo, concordantes con los resultados de **Barreto**⁽³⁶⁾ quien encontró, que esta dimensión se presentaba en un nivel medio en la mayoría de estudiantes de enfermería (73.3%).

Finalmente se estableció la **relación entre las variables**, hallando un resultado altamente significativo ($p=0.000$), evidenciándose que la mala calidad de sueño tuvo una mayor incidencia en los estudiantes de enfermería que percibieron un nivel medio y alto de estrés académico (31.1% y 16.4% respectivamente). Esta situación muestra el impacto del estrés académico, debido a que los encuestados están sintiéndose tensionados y preocupados por la carga académica, lo que se asocia con una menor cantidad, latencia y calidad del sueño, existiendo la necesidad de abordar este problema en la brevedad. Los resultados de la relación son consistentes con **Oña**⁽³⁰⁾, quien halló relación entre estas variables en universitarios del área de salud ($p<0.05$), siendo también semejante a **Ampuero**⁽³⁵⁾, confirmando que las variables mencionadas se correlacionan significativamente ($p=0.010$).

V. CONCLUSIONES

1. Se confirma estadísticamente que existe relación entre las variables ($p=0.000$), evidenciándose que la mala calidad de sueño es más frecuente en los estudiantes de enfermería con nivel medio y alto de estrés académico (31.1% y 16.4% respectivamente), e inversamente la buena calidad de sueño fue mayor en los que percibieron nivel bajo de estrés académico (14.4%).
2. La calidad de sueño en los estudiantes de enfermería fue con mayor predominio mala (48.1%), y por dimensiones se halló con más frecuencia mala calidad subjetiva del sueño 42.5%, mala latencia del sueño 50.6%, mala duración del sueño 45.0%, mala eficiencia habitual del sueño 43.7%, ninguna perturbación del sueño en el último mes 59.4%, ninguna medicación en el último mes 70.0%, y disfunción diurna leve 56.2%.
3. El estrés académico en los estudiantes de enfermería es en mayor proporción de nivel medio 55.0%, y por dimensiones predominó el nivel medio en estresores académicos 65.6%, sintomatología 61.3%, y estrategias de afrontamiento 53.1%.

VI. RECOMENDACIONES

1. De acuerdo a los resultados obtenidos se sugiere que la dirección de escuela de la facultad de enfermería se encargue de hacer las coordinaciones respectivas con el área psicopedagógico de la institución, con el fin de que vigilen habitualmente estos problemas y enseñen a los participantes a tener un mejor sueño con la adopción de buenas rutinas de vida y de estrategias frente al estrés. Por lo tanto, es imprescindible el desarrollo de proyectos determinado a la enseñanza y el buen manejo del tiempo, conjuntamente con campañas que acentúe el valor de dormir apropiadamente.
2. Sugerir a la dirección de escuela que tiene que hacer las coordinaciones con el área psicopedagógico y alcanzar que posean una buena calidez al dormir la comunidad estudiantil. De igual forma se recomienda que los docentes identifiquen periódicamente a los estudiantes que presentan somnolencia en el horario de clases, dirigiéndolos al profesional de psicología para el abordaje adecuado de las perturbaciones del sueño, latencia y eficiencia del sueño habitual.
3. Para reducir el estrés académico, es preciso que los educadores de la facultad mejoren la planificación de sus actividades académicas, flexibilizando el horario de los cursos, acortando el exceso de trabajos, efectuando lapsos de descanso diariamente. Además, es primordial que los educandos sean incentivados en la ejecución de estrategias de reducción del estrés tales como técnicas de relajación y recreación. Las autoridades deben aperturar talleres y eventos deportivos para los estudiantes, aplicando a su vez las pausas activas al inicio de cada curso o materia.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev. Médica Clínica Las Condes [En línea] 2021 [Citado el 10 Octubre 2023] 32(5): 527-534. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-sueno-conceptos-generales-su-relacion-S0716864021000894>
2. Nieto H. Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. Rev. Científica de la Universidad Especializada de las Américas – REDES [En línea] 2022 [Citado el 10 Octubre 2023] 1(14). Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/443/4432904004/html/>
3. Asunta A, De La Cruz M, Zuasnabar M. Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos comunitarios y hospitalarios de la Universidad Nacional del Callao 2019. [Tesis]. Callao, Perú: Universidad Nacional del Callao; 2022. Disponible en: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6646/TESIS_2DAESP_ALVAREZ_ZUASNABAR_DE%20LA%20CRUZ_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
4. Araujo M, Barandica L, Cuentas P, Hernández S, Menco M, Sucre G. Calidad del sueño y desempeño académico en estudiantes de medicina de la universidad del Norte año 2022 en contexto de la pandemia. [Tesis]. Colombia: Universidad del Norte; 2022. Disponible en: <https://manglar.uninorte.edu.co/bitstream/handle/10584/10771/1044434073.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
5. Eric J, Olson M. Cuantas horas de sueño son suficientes para una buena salud. [Internet] Mayo Clinic; 2020. [Citado el 12 Octubre 2023]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/how-many-hours-of-sleep-are-enough/faq-20057898>
6. Clínica Somno. Entendiendo la importancia de la eficiencia del sueño. [Internet] 2023 [Citado el 13 Octubre 2023]. Disponible en: <https://www.somno.cl/entendiendo-la-importancia-de-la-eficiencia-del-sueno-en-el-insomnio/>
7. Biblioteca Nacional de Medicina de Los Estados Unidos – MedlinePlus. Trastornos del sueño. [Internet] 2023 [Citado el 15 Octubre 2023]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000800.htm#:~:text=Los%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20son,conductas%20anormales%20durante%20el%20sue%C3%B1o>
8. Rojas L. Hipnóticos: tipos, efectos y recomendaciones. [Internet] 2020 [Citado el 17 Octubre 2023]. Disponible en: <https://muysalud.com/medicamentos/hipnoticos-tipos-efectos-recomendaciones/>

9. Schwab R. Insomnio y somnolencia diurna excesiva. [Internet] En: manual MSD; 2022 [Citado el 20 Octubre 2023]. Disponible en: <https://www.msdmanuals.com/es-pe/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-sue%C3%B1o/insomnio-y-somnolencia-diurna-excesiva>
10. Conchado J, Álvarez R, Cordero G, Gutiérrez F, Terán F. Estrés académico y resultados docentes en estudiantes de medicina. Rev. Ciencias Médicas [En línea] 2019 [Citado el 21 Octubre 2023] 23(2): 302-309. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/rpr/v23n2/1561-3194-rpr-23-02-302.pdf>
11. García M. Estrés académico en estudiantes universitarios: Experiencia en la Escuela Superior de Enfermería N° 4 de Tabasco México. Rev. Ciencia Latina Multidisciplinar [En línea] 2023 [Citado el 01 Noviembre 2023] 7(6): 338-350. Disponible en: <https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/download/8691/12944/>
12. Gil J, Fernández C. El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de Estomatología General Integral. Rev. Edumecentro [En línea] 2021 [Citado el 27 Octubre 2023]. Disponible en: <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-16.pdf>
13. Universidad nacional de Córdoba. El estrés académico. [Internet] 2020. [Citado el 24 Octubre 2023]. Disponible en: <https://www.unc.edu.ar/vida-estudiantil/estr%C3%A9s-acad%C3%A9mico#:~:text=%C2%BFQu%C3%A9%20es%20el%20estr%C3%A9s%20acad%C3%A9mico,trabajos%20pr%C3%A1cticos%2C%20presentaciones%2C%20etc.>
14. Valdivieso L, Lucas S, Tous J, Espinoza I. Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario. Rev. Educación XX1 [En línea] 2020 [Citado el 03 Noviembre 2023] 23(2): 165-186. Disponible en: <https://www.redalyc.org/journal/706/70664431007/html/>
15. Organización Mundial de la Salud. La OMS subraya la urgencia de transformar la salud mental y los cuidados conexos. [En línea]. OMS: Ginebra; 2022. [Fecha de acceso 23 noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news/item/17-06-2022-who-highlights-urgent-need-to-transform-mental-health-and-mental-health-care>
16. Organización Panamericana de la Salud. la pandemia por Covid-19 provoca un aumento del 25% de prevalencia de problemas mentales. [En línea]. OPS/OMS: Washington; 2022. [Fecha de acceso 23 noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.paho.org/es/noticias/2-3-2022-pandemia-por-covid-19-provoca-aumento-25-prevalencia-ansiedad-depresion-todo>
17. Centro para el control y la prevención de enfermedades de los Estados Unidos (CDC). Dormir bien. [Internet] 2023 [Citado el 7 Noviembre 2023]. Disponible en:

<https://www.cdc.gov/spanish/cancer/survivors/healthy-living-guides/physical-health/sleep.htm#:~:text=El%20sue%C3%B1o%20le%20permite%20al,que%20es%20adecuado%20para%20usted.>

18. Naciones Unidas. Impacto académico. Covid-19 y educación superior: Educación y ciencia como vacuna contra la pandemia. [En línea]. estados Unidos: ONU; 2021. [Fecha de acceso 23 de noviembre 2022]. Disponible en: <https://www.un.org/es/impacto-acad%C3%A9mico/covid-19-y-educaci%C3%B3n-superior-educaci%C3%B3n-y-ciencia-como-vacuna-contra-la-pandemia>
19. Alotaibi AD, Alosaimi FM, Alajlan AA, Bin Abdulrahman KA. The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. J Family Community Med [Internet]. 2020 Jan-Apr [Access Nov 3, 2022] ;27(1):23-28. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32030075/>
20. Oliveira E, Silva A, Silva K, Moura T, Araújo AL, Silva A. Stress and health risk behaviors among university students. Rev Bras Enferm [Internet]. 2020 Feb [Fecha de acceso 3 noviembre 2022]; 73(1):e20180035. disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32049225/>
21. Allen HK, Barrall AL, Vincent KB, Arria AM. Stress and Burnout Among Graduate Students: Moderation by Sleep Duration and Quality. Int J Behav Med. 2021 Feb;28(1):21-28. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32124246/>
22. De la Portilla Maya S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM, Taborda Chaurra J, Nieto Osorio LS. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. Hacia Promoc. Salud. 2019; 24 (1): 84-96. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00084.pdf>
23. INEI. Encuesta demográfica y de salud familiar – ENDES 2022 [En línea] Lima, Perú. [Citado el 09 Noviembre 2023]. Disponible en: <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/4570183/Resumen%20Per%C3%BA.%20Encuesta%20Demogr%C3%A1fica%20y%20de%20Salud%20Familiar%20-%20ENDES%202022.pdf?v=1684342928>
24. Vilela P, Sánchez J, Chau C. Desafíos de la educación superior en el Perú durante la pandemia por la covid-19. Desde el Sur [Internet]. 2021 [Consultado 3 octubre 2022]; 13(2): e0016. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S2415-09592021000200002&script=sci_arttext

25. Armas F, Talavera E, Cárdenas M, De la Cruz JA. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. FEM (Ed. impresa) [Internet]. 2021 [citado 2022 Dic 11]; 24(3): 133-138. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005
26. Cassaretto M, Gamarra L. Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. Liberabit [Internet]. 2021 [Fecha de acceso 21 de noviembre 2022]; 27(2): e482 Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272021000200005&script=sci_arttext
27. Tasyco E. Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga Ica. Rev enferm vanguard [Internet]. 2019 [Consultado 2 de enero 2023]; 7(2): 29-40. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/203/238>
28. Pecho M, Uribe C, Loza V. Características sociodemográficas y estilos de vida en estudiantes de enfermería Universidad Nacional Gonzales de Ica. Enferm Vang [Internet]. 2017 [Consultado 23 de mayo 2023]; 5(2): 37-45. Disponible en: <https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/217/285>
29. Tigre E, Yaruqui A. Conocimiento y hábitos sobre la higiene del sueño en estudiantes de la carrera de enfermería de la universidad de Cuenca 2022. [Tesis]. Ecuador: Universidad de Cuenca; 2022. Disponible en: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/39269/1/Trabajo%20de%20titulaci%C3%B3n.pdf>
30. Oña L. Relación entre niveles de estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de cuarto y séptimo de enfermería, nutrición humana, nutrición dietética de la Pontificia Universidad Católica del Ecuador, Agosto 2020 – Marzo 2021. [Tesis]. Ecuador: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2022. Disponible en: <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/20724/Disertaci%C3%B3n-Lizabeth%20O%C3%B1a.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
31. Sua M, Barbosa D. Relación entre el estrés laboral y la calidad de sueño de practicantes universitarios del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca. [Tesis]. Colombia: Universidad de Cundinamarca; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/bitstream/handle/20.500.12558/5264/MARTHA%20LILIANA%20SUA%20TRIANA.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
32. Zapata J, Betancourt J. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. Rev. Universidad y Salud [En línea] 2021 [Citado el 13 Noviembre

2023] 25(1): 7-14. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/reus/v25n1/2389-7066-reus-25-01-7.pdf>

33. Silva M, López J, Sánchez O, Gonzáles P. Estrés académico en estudiantes de licenciatura de enfermería. Rev. Científica de Enfermería – RECIEN [En línea] 2019. [Citado el 17 Noviembre 2023] N° 18(2019): 25-39. Disponible en: https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/100448/1/RECIEN_18_03.pdf
34. Llorente Y, Herrera J, Hernández D, Padilla M, Padilla C. Estrés académico en estudiantes de un programa de Enfermería - Montería 2019. Rev. Cuidarte [En línea] 2020 [Citado el 20 Noviembre 2023]. Disponible en: <https://revistas.udes.edu.co/cuidarte/article/view/1108/1713>
35. Ampuero O. Relación entre estrés y calidad de sueño de los internos de la facultad de medicina de la UCSM, Arequipa 2023. [Tesis]. Arequipa, Perú: Universidad Católica de Santa María; 2023. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12861/70.2910.M.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
36. Barreto L. Estrés académico en estudiantes de enfermería del I Ciclo de la Universidad Privada de Lima 2022. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad María Auxiliadora; 2022. Disponible en: <https://repositorio.uma.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12970/1081/BARRETO-YAULIMANGO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
37. Bellido D. Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa. [Tesis]. Arequipa, Perú: Universidad Católica de Santa María; 2022. Disponible en: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12920/12173/76.0484.PS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
38. Leguía L. Estilos de vida y Calidad del Sueño en Internos de Enfermería durante la pandemia del COVID 19, de una Universidad Pública en Lima, 2021. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/20616/Leguia_ml.pdf?sequence=1&isAllowed=y
39. Arroyo D, Leandro G. nivel de estrés académico en estudiantes de enfermería de la universidad Privada de Huancayo Franklin Roosevelt 2020. [Tesis]. Huancayo, Perú: Universidad Franklin Roosevelt; 2020. Disponible en: <https://repositorio.uroosevelt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14140/1032/TESIS%20DANY%20Y%20GERSON.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

40. Álvarez A, De La Cruz M. Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos comunitarios y hospitalarios de la Universidad Nacional del Callao 2019. [Tesis]. Callao, Perú: Universidad Nacional del Callao; 2022. Disponible en: https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/6646/TESIS_2DAESP_ALVAREZ_ZUASNABAR_DE%20LA%20CRUZ_FCS_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
41. Huamani A. Factores asociados a la calidad del sueño en internos de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista Filial Ica en Mayo del 2022. [Tesis]. Ica, Perú: Universidad San Juan Bautista; 2022. Disponible en: <https://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14308/4081/T-TPMC~1.PDF?sequence=1&isAllowed=y>
42. Urru I, Pacheco L, Llerena K. Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios de una universidad pública del Perú en tiempos de pandemia COVID-19. [Trabajo de Investigación Docente]. Ica, Perú: Universidad Nacional San Luis Gonzaga; 2021.
43. Jiménez E, Junes M. Correlación entre estrés y calidad de sueño, estudiantes de Medicina de Ica, 2020. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad César Vallejo; 2020. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/21431/Jim%c3%a9nez_JEF-Junes_GMF-SD.pdf?sequence=4&isAllowed=y
44. Tataje C. Estrés y rendimiento académico ante la pandemia en estudiantes de la Universidad Autónoma de Ica, Chíncha 2020. [Tesis]. Chíncha, Perú: Universidad Autónoma de Ica; 2020. Disponible: <http://repositorio.autonomadeica.edu.pe/bitstream/autonomadeica/1206/3/Carlos%20Alejandro%20Tataje%20Palomino.pdf>
45. Ravelo M. Validez y confiabilidad del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos. [Tesis]. Lima, Perú: Universidad Cesar Vallejo; 2022. Disponible en: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87440/Ravelo_BMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
46. Alania R, Llancari R, Rafaele M, Ortega D. Adaptación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID-19. Rev. Científica de Ciencias Sociales Socialium [En línea] 2020 [Citado el 17 Mayo 2023]. Disponible en: <https://revistas.uncp.edu.pe/index.php/socialium/article/view/669/867>

VIII. ANEXOS

Anexo 1. Matriz de Consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES	METODOLOGIA
<p>GENERAL:</p> <p>¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad Nacional – 2023?</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <p>PE1. ¿Cuál es la calidad del sueño en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023?</p> <p>PE2. ¿Cuál es el nivel de estrés académico en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023?</p>	<p>GENERAL:</p> <p>Determinar la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad Nacional – 2023.</p> <p>ESPECÍFICOS:</p> <p>OE1. Identificar la calidad del sueño en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023.</p> <p>OE2. Identificar es el nivel de estrés académico en forma global y por dimensiones, en estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023.</p>	<p>HIPÓTESIS ALTERNA:</p> <p>HA. La calidad del sueño se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional - 2023.</p> <p>HIPÓTESIS NULA:</p> <p>H0. La calidad del sueño no se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional - 2023.</p>	<p>Variable 1:</p> <p>“Calidad del sueño”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Calidad subjetiva del sueño. • Latencia del sueño • Duración del sueño. • Eficiencia habitual del sueño. • Perturbaciones del sueño • Medicación para el sueño. • Disfunción diurna. <p>Variable 2:</p> <p>“Estrés académico”</p> <ul style="list-style-type: none"> • Estresores académicos. • Sintomatología • Estrategias de afrontamiento. 	<p>Tipo de investigación: Transversal y cuantitativo.</p> <p>Nivel de investigación: Correlacional.</p> <p>Diseño: No experimental.</p> <p>Población: Todos los estudiantes de enfermería del periodo académico 2022-II, en total 274 estudiantes.</p> <p>Muestra: Obtenido por fórmula estadística, en total 160, seleccionados por técnica estratificada y según criterios de selección.</p> <p>Técnica e instrumentos: Técnica de encuesta. Como instrumento el cuestionario, conformado de datos generales, índice de calidad de Pittsburg e inventario de estrés académico SISCO.</p> <p>Análisis estadístico: Estadística descriptiva, obteniendo frecuencias y porcentajes en forma global y por dimensiones de cada variable. Prueba de chi cuadrado (X^2) para correlacionar variables (95%, $p<0.05$).</p>

Anexo 2. Operacionalización de variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Índice
Variable 1. Calidad del sueño	Es el nivel de capacidad de dormir de forma aceptable durante la noche, lo que permite obtener un adecuado rendimiento físico y psicológico durante el día. Constituye la impresión que tiene cada persona sobre su desarrollo al dormir, incurriendo diversos factores tales como las horas de sueño, alteraciones, insomnio, y las preocupaciones ⁽²⁾ .	Se analizó la calidad de sueño en los estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023, medido a través de la ejecución de un cuestionario, interpretándolo en forma global y según sus siete dimensiones.	Calidad subjetiva del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Autopercepción del estudiante sobre su sueño nocturno. 	<p>Buena calidad: Menor de 5 pts (Sin problemas de sueño).</p> <p>Regular calidad: 5 a 7 pts (merece atención médica)</p> <p>Mala calidad: 8 a 15 pts (merece atención médica y tratamiento).</p> <p>Muy mala calidad: 16 a más puntos (problema de sueño grave).</p>
			Latencia del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Tiempo que tarda en dormirse. • Conciliación del sueño en primera media hora. 	
			Duración del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Número de horas que duerme el estudiante durante la noche. 	
			Eficiencia habitual del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Número de horas permanecidas en la cama según: Hora de levantarse, hora de acostarse. 	
			Perturbaciones del sueño.	<ul style="list-style-type: none"> • Despertarse durante la noche • Levantarse para ir al baño • Problemas de respiración • Toser o roncar • Sentir frío, calor • Pesadillas o malos sueños 	
			Medicación para el sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Empleo de fármacos hipnóticos para poder dormir. 	
			Disfunción diurna	<ul style="list-style-type: none"> • Somnolencia en el día, durante la realización de actividades diarias. • problemas de ánimos para realizar las actividades diarias. 	

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Índice
Variable 2. Estrés académico	Es aquella respuesta psicológica y fisiológica ante las demandas y/o exigencias en el ámbito educativo. Siendo éste una relación multisistémica y compleja que en un nivel bajo es considerada como una sensación normal para poder hacer frente a las diversas situaciones, pero que sin embargo puede volverse crónico y ser un problema de salud ⁽¹⁰⁾ .	Se identificó el nivel de estrés académico en los estudiantes de enfermería de una universidad nacional – 2023, medido a través de la ejecución de un cuestionario, interpretándolo en forma global y según sus tres dimensiones.	Estresores académicos	<ul style="list-style-type: none"> • Competitividad con compañeros • Sobrecarga de tareas • Personalidad y carácter del docente • Evaluación de profesores • Nivel de exigencia de profesores • Tipo de trabajo que pide el profesor • Profesores muy teóricos • Participación en clase • Tiempo limitado para tareas • Realización de exámenes • Exposición en clase • Poca claridad en clase • Profesores mal preparados • Clases monótonas • No entender temas en clase 	<p>Nivel Alto: 158-235 pts.</p> <p>Nivel Medio: 79-157 pts.</p> <p>Nivel Bajo: 0-78 pts.</p>
			Sintomatología	<ul style="list-style-type: none"> • Trastornos del sueño (insomnio o pesadillas) • Fatiga crónica • Dolor de cabeza • Problemas digestivos • Rascarse, morderse uñas • Somnolencia • Inquietud • Depresión y tristeza • Ansiedad, angustia • Dificultad para concentrarse 	

				<ul style="list-style-type: none"> • Agresividad e irritabilidad • Conflictos o tendencia a polemizar • Aislamiento social • Desgano para realizar tareas • Aumento o reducción de alimentos. 	
			Estrategias de afrontamiento	<ul style="list-style-type: none"> • Habilidad asertiva • Escuchar música o ver televisión • Concentrarse en resolver situaciones • Elogiar forma de actuar • Religiosidad • Búsqueda de información sobre situación • Solicitar apoyo de familia o amigos • Contar lo que le pasa a otros • Establecer soluciones concretas • Evaluar lo positivo y negativo • Mantener control de emociones • Recordar situaciones y solucionarlo • Hacer ejercicio físico • Elaborar un plan para enfrentar situaciones • Obtener lo positivo de situaciones preocupantes • Navegar en internet • Jugar videojuegos. 	

Anexo 3. Instrumento de recojo de datos

“Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional – 2023”



CUESTIONARIO N° _____



INSTRUCCIONES:

Estimado estudiante de enfermería, mi nombre es **Jahayra del Rosario Ormeño Huamán**, y en esta oportunidad estoy realizando un estudio que tiene por finalidad analizar la calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería. A continuación se detallan una serie de preguntas, de las cuales pido que contestes a cada una de ellas marcando con un aspa (X) en la alternativa que consideres es la correcta. Recuerda que este cuestionario es totalmente anónimo, y no se consignan tus datos personales, por lo que pido sinceridad a la hora de contestar las preguntas.

I. DATOS GENERALES.

1. Edad

- a) 18-19 años
- b) 20-22 años
- c) 23-25 años
- d) 26 o más años

2. Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

3. Lugar de procedencia:

- a) Zona rural
- b) Zona urbana

4. Estado civil:

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Conviviente

5. Religión

- a) Católico ()
- b) Evangélico ()
- c) Testigo de Jehová ()
- d) Otros ()

6. Ocupación

- a) Solo estudia ()
- b) Estudia y trabaja ()

II. ÍNDICE DE CALIDAD DEL SUEÑO.

Marca con un aspa en la alternativa que consideres correcta:

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

- a) 10 de noche ()
- b) 11 de noche ()
- c) 12 de noche ()
- d) Más de 12 de noche ()

2. Durante el último mes, ¿Cuánto tiempo tardas habitualmente en dormir?

- a) Menos de 15 minutos
- b) 16-30 minutos
- c) 31-60 minutos
- d) Más de 60 minutos

3. Durante el último mes, ¿A qué hora habitualmente te has levantado por las mañanas?

- a) 5 am ()
- b) 6 am ()
- c) 7am ()
- d) 8am ()

4. Durante el último mes, ¿Cuántas horas calculas verdaderamente haber dormido cada noche? (----- hrs).

5. Durante el último mes, cuantas veces has tenido problemas para dormir a causa de:

1= Ninguna vez en el último mes

2= Menos de una vez a la semana

3 =Una o dos veces a la semana

4 = Tres o más veces a la semana

	0	1	2	3
a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora.				
b) Despertarse durante la noche o de madrugada				
c) Tener que levantarse para ir al servicio				
d) No poder respirar bien				
e) Toser o roncar ruidosamente				
f) Sentir frío				
g) Sentir demasiado calor				
h) Tener pesadillas o “malos sueños”				
i) Sufrir dolores				

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

Buena ()

Regular ()

Mala ()

Muy mala ()

Preguntas 7,8 y 9

0 = Ninguna vez en el último mes ()

1=Menos de una vez a la semana ()

2=Una o dos veces a la semana ()

3=Tres o más veces a la semana ()

	0	1	2	3
7) Durante el último mes ¿Cuántas veces habrás tomado medicamentos (por tu cuenta o con receta por el médico) para dormir?				
8) Durante el último mes ¿Cuántas veces has sentido somnolencia mientras comías o desarrollabas otra actividad?				
9) Durante el último mes ¿tuviste problema para sentirte animado (a) para realizar las actividades cotidianas que tenías que cumplir?				

III. INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO.

A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca (N) Casi Nunca (CN) Rara Vez (RV) Algunas Veces (AV)

Casi Siempre (CS) Siempre (S)

Estresores: Situaciones que te estresan	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						

6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en internet, etc.	N	CN	RV	AV	CS	S
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/cas.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as estén mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en clases.						

Sintomatología experimentada en los últimos días	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir						
13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

Estrategias de afrontamiento para aliviar el estrés	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encontrarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (Verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucione.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos						

Gracias por su participación

Anexo 4. Consentimiento informado



“Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional – 2023”



CONSENTIMIENTO INFORMADO N° _____

Estimado estudiante de enfermería de la Universidad Nacional de Ica, le saluda **Jahayra del Rosario Ormeño Huamán**, bachiller en enfermería. En esta oportunidad me encuentro realizando una investigación titulada: “**Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional – 2023**”, estudio desarrollado con fines de titulación que tiene como propósito determinar la relación entre estas variables en los estudiantes de enfermería. Investigación que aportará enorme apoyo para mejorar la salud general de esta población. Motivo por el cual solicito tu participación en el estudio. Además, manifiesto que su participación es totalmente voluntaria, y puedes retirarte del estudio cuando lo decida, su participación consta resolver un cuestionario con preguntas respecto a los temas mencionados, en tal sentido, no tiene riesgo alguno, no afectará tu salud o integridad, cada uno de los datos se manejan en estricta reserva de parte de la investigadora.

Si Ud. tuviera alguna consulta al respecto no dude en consultar con la investigadora: Jahayra del Rosario Ormeño Huamán, mi número de celular corresponde a: 938 471 728.

Aceptación:

Yo..... Identificado con DNI N°..... manifiesto que firmo este documento dando fe de mi participación voluntaria en la investigación titulada “**Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería de una Universidad Nacional – 2023**”, soy conocedor(a) del propósito, forma de participación, beneficios y riesgos de la investigación, se me hizo presente que los datos serán manejados con estricta confidencialidad y sin fines lucrativos. Tengo los datos de la investigadora con quien podré comunicarme ante alguna duda.

Por lo tanto, en forma consciente y voluntaria doy mi consentimiento para mi participación libre y voluntaria en la investigación.

.....
Firma
DNI N°

Anexo 5.

Calificación según dimensiones por cada variable

CALIDAD DEL SUEÑO	Dimensión	Puntuación
	Calidad subjetiva del sueño	Buena (0) Regular (1) Mala (2) Muy mala (3)
	Latencia del sueño	Buena (0) Regular (1-2) Mala (3-4) Muy mala (5-6)
	Duración del sueño	Buena (0) Regular (1) Mala (2) Muy mala (3)
	Eficiencia del sueño habitual	Buena (0) Regular (1) Mala (2) Muy mala (3)
	Perturbaciones del sueño	Ninguna vez en el último mes (0) Menos de una vez a la semana (1) Una o dos veces a la semana (2) Tres o más veces a la semana (3)
	Uso de medicación	Ninguna vez en el último mes (0) Menos de una vez a la semana (1) Una o dos veces a la semana (2) Tres o más veces a la semana (3)
	Disfunción diurna	Ninguna (0) Leve (1) Moderado (2) Grave (3)

ESTRÉS ACADÉMICO	Dimensión	Puntuación
	Estresores	Nivel Alto: 51-75 pts. Nivel Medio: 26-50 pts. Nivel Bajo: 0-25 pts.
	Sintomatología	Nivel Alto: 51-75 pts. Nivel Medio: 26-50 pts. Nivel Bajo: 0-25 pts.
Estrategias de afrontamiento	Nivel Alto: 58-85 pts. Nivel Medio: 29-57 pts. Nivel Bajo: 0-28 pts.	

Anexo 6. Base de datos

N°	DATOS GENERALES						CALIDAD DEL SUEÑO										
	Edad	Sexo	Procedencia	Estado Civil	Religión	Ocupación	1	2	3	4	5	6	7	8	9	Total	Calific
1	2	2	1	1	1	1	0	2	1	2	2	2	1	2	2	14	Mala
2	1	2	1	3	2	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1	7	Regular
3	2	1	1	1	1	2	0	1	1	2	1	1	2	2	1	11	Mala
4	4	2	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	Buena
5	2	2	1	1	3	1	1	0	1	1	1	0	1	1	0	6	Regular
6	3	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	0	1	0	0	9	Mala
7	2	2	2	1	2	2	0	1	0	0	0	0	0	1	1	3	Buena
8	3	2	1	1	1	1	1	0	0	0	1	2	0	0	1	5	Regular
9	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	0	0	0	8	Mala
10	1	2	2	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	Buena
11	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	1	0	0	10	Buena
12	4	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	0	1	0	1	12	Mala
13	2	2	2	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	0	0	2	Buena
14	1	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	0	0	0	5	Regular
15	2	2	2	1	2	1	3	1	2	1	1	1	0	0	1	10	Mala
16	4	2	1	1	1	1	0	1	1	0	2	1	0	0	0	5	Regular
17	2	2	2	3	3	1	2	3	2	2	1	2	0	0	1	13	Mala
18	1	2	2	1	1	1	2	1	1	0	2	1	1	0	2	10	Mala
19	2	2	1	1	2	2	1	0	0	0	1	1	1	0	1	5	Regular
20	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	0	1	1	0	0	7	Regular
21	2	2	1	1	2	1	2	2	1	3	0	1	0	1	1	11	Mala
22	2	2	1	1	1	2	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	Buena
23	1	1	1	1	3	1	2	1	1	2	3	2	1	1	0	13	Mala
24	2	2	2	1	1	2	0	1	1	2	1	0	1	1	0	7	Regular

25	4	2	1	2	2	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	14	Mala
26	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	Buena
27	2	2	2	1	1	1	2	1	0	2	1	1	0	2	0	9	Mala
28	4	2	1	3	1	2	0	2	1	1	1	1	0	1	0	7	Regular
29	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	3	2	1	0	0	11	Mala
30	2	2	2	2	1	1	3	1	2	2	3	1	0	0	0	12	Mala
31	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	0	2	1	0	0	10	Mala
32	1	2	2	1	1	2	1	0	2	0	1	0	1	1	0	6	Regular
33	2	1	1	1	1	1	2	2	3	2	1	0	0	1	0	11	Mala
34	1	2	1	2	1	1	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	Regular
35	2	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	1	1	0	0	12	Mala
36	4	2	2	1	1	1	3	2	0	1	1	2	2	0	0	11	Mala
37	3	2	2	1	2	1	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	Regular
38	1	1	1	1	1	2	2	1	0	0	0	2	0	1	0	6	Regular
39	1	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	0	0	14	Mala
40	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	0	1	0	0	11	Mala
41	3	2	1	3	1	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	6	Regular
42	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	2	0	0	0	10	Mala
43	4	2	1	1	1	1	2	0	0	1	1	2	2	0	0	8	Mala
44	3	2	1	2	1	2	1	0	0	1	0	2	0	0	1	5	Regular
45	2	2	1	1	1	1	2	1	0	1	0	1	0	0	1	6	Regular
46	3	2	2	1	4	2	2	2	3	2	0	1	1	0	0	11	Mala
47	2	2	1	1	1	2	1	3	2	0	1	1	1	1	0	10	Mala
48	1	1	1	1	1	1	0	0	1	2	0	1	1	0	0	5	Regular
49	2	2	1	1	2	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Buena
50	1	2	2	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	Regular
51	1	2	1	3	1	2	2	1	1	2	1	0	1	0	0	8	Mala
52	2	2	1	1	2	1	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	Buena

53	2	2	1	1	1	1	2	2	2	0	1	0	0	1	1	9	Mala
54	3	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	Regular
55	2	2	2	3	2	2	1	2	2	1	0	1	2	0	1	10	Mala
56	3	2	1	2	1	1	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	Buena
57	2	2	2	1	4	2	2	3	3	2	0	1	0	1	0	12	Mala
58	3	2	2	1	2	1	1	2	2	2	0	1	0	2	0	10	Mala
59	2	1	1	1	1	2	0	0	0	1	2	1	1	0	0	5	Regular
60	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	2	1	0	1	0	12	Mala
61	1	2	1	3	4	2	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	Buena
62	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	0	0	11	Mala
63	1	2	1	1	1	1	0	1	1	0	1	0	2	0	0	5	Regular
64	2	1	2	1	2	2	2	2	1	0	0	3	2	0	0	10	Mala
65	3	2	1	2	1	1	0	0	1	1	0	1	2	0	1	6	Regular
66	2	2	2	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	0	0	9	Mala
67	2	2	1	2	2	1	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	Buena
68	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	0	0	11	Mala
69	2	1	1	1	1	2	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	Buena
70	3	2	2	1	2	1	2	1	1	1	0	1	2	0	1	9	Mala
71	3	2	2	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	0	0	16	Muy Mala
72	1	2	1	3	1	2	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Buena
73	2	2	1	1	1	1	2	2	1	0	1	1	1	1	0	9	Mala
74	4	2	1	1	4	2	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	Buena
75	3	2	1	3	2	2	1	1	1	2	1	2	0	1	1	10	Mala
76	1	2	2	2	1	1	2	1	0	0	1	2	2	1	0	9	Mala
77	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Buena
78	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	0	1	0	0	10	Mala
79	1	2	2	1	4	2	3	2	2	2	3	2	1	2	0	17	Muy Mala
80	2	1	1	3	1	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	Buena

81	3	2	1	1	1	2	0	2	1	2	2	1	1	2	2	13	Mala
82	3	2	1	2	1	1	1	0	0	1	0	1	2	1	1	7	Regular
83	2	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	1	2	2	1	11	Mala
84	2	2	1	1	2	1	0	0	0	0	0	1	1	0	0	2	Buena
85	1	1	1	3	1	2	1	0	1	1	1	0	1	1	0	6	Regular
86	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	0	1	0	0	9	Mala
87	3	2	1	1	4	1	0	1	0	0	1	0	0	1	1	4	Buena
88	1	2	1	3	2	1	1	0	0	1	1	2	0	0	1	6	Regular
89	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	0	0	0	9	Mala
90	1	2	1	3	1	1	0	1	0	0	0	0	0	1	0	2	Buena
91	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	0	0	10	Buena
92	2	1	1	1	1	1	2	3	2	2	1	0	1	0	1	12	Mala
93	3	1	1	1	2	1	0	1	0	1	1	0	0	0	0	3	Buena
94	2	2	1	1	1	2	1	0	1	1	1	1	1	0	0	6	Regular
95	1	2	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	0	0	1	10	Mala
96	4	2	2	3	4	2	0	1	1	1	2	1	0	0	0	6	Regular
97	3	2	1	1	2	1	2	3	1	2	1	2	0	0	1	12	Mala
98	1	2	1	1	1	1	2	1	1	0	1	1	1	0	2	9	Mala
99	2	1	2	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	0	1	5	Regular
100	3	2	1	3	2	2	2	1	1	1	0	1	1	0	0	7	Regular
101	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	0	1	0	1	1	11	Mala
102	4	2	2	1	2	1	0	0	0	1	0	1	0	0	0	2	Buena
103	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	3	2	1	1	0	13	Mala
104	1	1	1	1	1	1	0	1	1	2	1	0	1	1	0	7	Regular
105	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	0	1	1	14	Mala
106	3	2	1	1	1	2	0	1	0	1	0	1	0	0	0	3	Buena
107	2	2	1	1	1	1	2	1	0	2	1	1	0	2	0	9	Mala
108	3	2	2	1	1	1	0	2	1	1	1	1	0	1	0	7	Regular

109	2	2	2	3	2	1	2	1	1	1	3	2	1	0	0	11	Mala
110	1	2	1	1	1	2	3	1	2	2	3	1	0	0	0	12	Mala
111	1	2	1	1	1	1	0	0	1	1	0	1	1	0	0	4	Buena
112	2	1	2	1	2	1	1	0	2	0	1	0	1	1	0	6	Regular
113	4	2	1	3	1	2	2	2	3	2	1	0	0	1	0	11	Mala
114	3	2	2	1	4	2	0	0	1	1	1	1	1	0	0	5	Regular
115	3	2	1	3	1	1	1	2	3	2	2	1	1	0	0	12	Mala
116	2	1	1	1	3	1	3	2	0	1	1	2	2	0	0	11	Mala
117	1	2	1	1	1	2	1	0	1	0	1	1	1	0	0	5	Regular
118	2	2	1	1	1	1	2	1	0	0	0	2	0	1	0	6	Regular
119	3	2	1	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	0	0	14	Mala
120	3	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	0	1	0	0	11	Mala
121	1	1	1	1	2	2	1	1	0	1	1	1	0	1	0	6	Regular
122	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	0	0	0	10	Mala
123	3	2	1	1	2	1	2	0	0	1	1	2	2	0	0	8	Mala
124	1	2	2	1	1	1	1	0	0	1	0	2	0	0	1	5	Regular
125	2	2	1	1	1	1	2	1	0	1	1	1	0	0	1	7	Regular
126	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	0	1	1	0	0	11	Mala
127	2	2	2	1	4	1	1	3	2	0	1	1	1	1	0	10	Mala
128	3	2	1	3	1	1	0	0	1	2	0	1	1	0	0	5	Buena
129	3	2	1	1	1	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Buena
130	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	0	1	0	0	6	Regular
131	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	1	0	1	1	0	9	Mala
132	2	2	1	3	1	2	0	0	1	1	0	0	1	0	0	3	Buena
133	3	2	1	1	1	1	2	2	2	0	1	0	0	1	1	9	Mala
134	2	2	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	1	0	0	5	Regular
135	2	2	1	1	3	1	1	2	2	1	0	1	2	0	1	10	Mala
136	3	1	1	1	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	0	1	Buena

137	1	2	1	1	1	1	2	3	3	2	0	1	0	1	0	12	Mala
138	4	2	1	1	1	1	1	2	2	2	0	1	0	2	0	10	Mala
139	3	2	1	1	1	1	0	0	0	1	2	1	1	0	0	5	Regular
140	2	2	1	1	1	2	2	1	2	3	2	1	0	1	0	12	Mala
141	1	2	1	1	3	1	0	0	0	1	0	0	1	0	0	2	Buena
142	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	0	0	11	Mala
143	3	2	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	2	0	0	6	Regular
144	3	1	1	1	1	1	2	2	1	0	0	3	2	0	0	10	Mala
145	2	2	1	1	3	2	0	0	0	0	0	1	1	0	1	3	Buena
146	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	0	0	10	Mala
147	2	2	1	1	1	2	0	1	0	0	0	0	0	0	1	2	Buena
148	3	2	1	1	1	1	1	1	2	3	2	1	1	0	0	11	Mala
149	2	2	1	1	1	1	0	1	1	0	0	0	0	0	0	2	Buena
150	1	2	1	1	3	2	2	1	1	1	0	1	2	0	1	9	Mala
151	2	2	1	1	1	1	3	2	2	1	2	3	3	0	0	16	Muy Mala
152	3	2	1	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	0	0	2	Buena
153	2	2	1	1	1	2	2	2	1	0	1	1	1	1	0	9	Mala
154	2	2	1	1	1	2	0	1	1	0	1	0	0	0	0	3	Buena
155	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	0	1	1	10	Mala
156	2	2	1	1	3	1	2	1	0	0	1	2	2	1	0	9	Mala
157	1	2	1	1	1	1	0	0	0	0	1	0	0	0	0	1	Buena
158	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	0	1	0	0	10	Mala
159	3	2	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	0	0	4	Buena
160	2	2	1	1	3	2	0	0	0	0	0	1	0	1	0	2	Buena

N°	ESTRÉS ACADÉMICO																																															Tot	Calific		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47				
1	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	107	Medio	
2	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	1	1	72	Bajo
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	104	Medio
4	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	68	Bajo	
5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	110	Medio
6	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	5	3	3	0	4	5	5	0	4	0	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	0	4	4	4	4	143	Medio	
7	0	2	2	2	1	2	0	1	0	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	4	3	5	3	3	3	3	0	5	4	5	3	3	3	3	3	3	2	4	0	4	1	0	4	4	4	4	4	4	131	Bajo	
8	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	0	0	0	4	5	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	5	3	3	3	142	Medio	
9	2	2	1	2	2	2	2	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	146	Medio	
10	1	2	2	2	0	2	1	1	1	1	0	0	0	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	3	3	3	2	2	2	0	1	1	1	1	1	1	1	0	3	2	3	4	2	2	2	3	3	65	Bajo
11	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	5	3	4	5	3	3	3	2	4	5	5	5	3	4	5	3	3	3	2	3	2	2	2	2	1	4	2	2	2	2	4	2	3	4	5	5	2	155	Medio		
12	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	5	5	5	4	3	5	5	2	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	177	Alto	
13	0	1	1	1	0	0	0	2	1	0	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	0	2	1	1	1	1	0	2	1	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	62	Bajo
14	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	4	5	3	2	2	5	5	5	3	4	3	2	2	2	3	4	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	142	Medio
15	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	4	4	4	3	2	5	4	4	4	3	2	2	2	4	5	3	3	3	4	5	5	5	4	3	2	2	4	5	3	2	4	3	5	5	4	3	3	154	Medio		
16	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	123	Medio	
17	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	5	3	4	5	5	5	4	4	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	195	Alto	
18	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	152	Medio	
19	0	1	1	1	0	1	0	2	2	1	0	0	0	4	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	71	Bajo
20	1	1	1	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	0	1	1	0	75	Bajo
21	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	5	5	4	4	3	3	3	185	Alto	
22	1	0	0	0	1	0	2	2	3	2	2	1	0	2	2	1	0	0	1	2	3	2	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	1	0	1	2	0	0	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	65	Bajo	
23	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	5	3	2	2	3	2	5	3	2	2	2	2	4	3	1	2	2	3	2	127	Medio	
24	4	2	2	2	3	2	2	2	2	5	5	3	4	3	3	3	2	4	4	5	3	4	4	4	3	4	5	5	3	4	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	147	Medio	
25	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	5	5	3	4	4	3	3	3	3	5	4	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	2	2	2	143	Medio	

54	2	5	5	2	2	2	3	2	5	5	5	5	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	1	1	1	1	4	4	1	1	4	3	1	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	129	Medio		
55	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	5	3	4	3	2	5	2	4	3	5	3	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	4	4	3	3	166	Alto		
56	0	1	1	1	0	1	0	2	2	1	0	0	0	4	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	71	Bajo		
57	1	1	1	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	1	0	82	Medio	
58	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	5	5	4	4	3	3	3	185	Alto	
59	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	4	3	2	3	2	2	2	1	1	4	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	110	Medio		
60	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	5	3	2	2	3	2	5	3	2	2	2	2	4	3	1	2	2	3	2	2	127	Medio	
61	4	2	2	2	3	2	2	2	2	5	5	3	4	3	3	3	2	4	4	5	3	4	4	4	3	4	5	5	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	147	Medio	
62	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	3	2	1	3	2	2	5	5	5	5	2	5	4	4	3	5	4	3	3	5	5	5	2	2	2	170	Alto		
63	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	66	Bajo	
64	4	4	4	5	2	4	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	5	3	2	5	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	3	4	4	4	3	5	5	198	Alto	
65	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	5	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	144	Medio	
66	2	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	5	2	135	Medio	
67	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	5	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	5	3	3	3	3	3	141	Medio
68	1	1	3	2	2	2	1	3	3	1	1	3	3	3	1	1	0	4	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	1	0	2	2	1	1	1	1	75	Bajo		
69	4	2	5	5	2	4	4	4	5	2	4	5	3	2	4	5	2	2	2	3	2	5	5	5	4	2	5	5	4	0	5	5	3	4	4	2	4	5	3	4	5	5	2	5	5	5	2	174	Alto		
70	4	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	130	Medio		
71	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	4	4	5	3	4	5	3	3	2	2	5	5	5	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	188	Alto		
72	4	5	2	2	5	5	5	2	3	4	2	2	2	5	2	2	3	4	2	2	2	2	4	5	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	2	2	3	4	4	143	Medio		
73	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	4	4	4	133	Medio	
74	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	0	2	1	0	2	1	0	0	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	2	3	1	1	1	1	1	2	3	3	2	72	Bajo	
75	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	4	3	2	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	1	138	Medio
76	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	5	3	2	2	2	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	0	134	Medio	
77	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	2	3	2	2	2	0	1	2	0	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	0	1	0	2	1	3	2	2	2	0	1	0	1	1	1	1	53	Bajo		
78	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	5	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	136	Medio	
79	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	3	2	1	3	2	125	Medio		
80	1	1	0	2	2	0	1	4	3	3	3	4	2	0	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	0	0	1	0	0	0	1	1	67	Bajo		
81	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	107	Medio		

82	1	1	2	1	2	3	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	3	3	1	2	3	2	1	1	1	85	Medio		
83	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	104	Medio
84	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	68	Bajo		
85	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	2	2	110	Medio
86	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	5	3	3	0	4	5	5	0	4	0	5	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	0	4	4	4	4	143	Medio	
87	0	2	2	2	1	2	0	1	0	3	3	3	1	2	3	2	2	2	3	1	3	1	3	1	1	3	0	1	1	0	1	3	3	3	3	3	2	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	74	Bajo		
88	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	2	3	0	0	0	4	5	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	5	3	3	3	142	Medio		
89	2	2	1	2	3	5	5	4	5	4	3	4	3	5	5	5	5	3	4	5	5	3	3	5	4	3	3	3	2	2	2	2	3	4	5	3	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	165	Alto		
90	1	2	2	2	0	2	1	1	1	1	0	0	0	1	2	0	1	0	1	0	0	0	0	1	2	3	3	3	2	2	2	0	1	1	1	1	1	1	0	3	2	3	4	2	2	2	3	3	65	Bajo	
91	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	5	3	4	5	3	3	3	2	4	5	5	5	3	4	5	3	3	3	2	3	2	1	1	2	1	4	2	2	2	2	4	2	3	4	5	5	2	153	Medio		
92	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	5	4	4	4	3	5	5	5	4	3	5	5	2	4	2	3	2	2	2	4	3	3	3	3	4	5	5	5	4	5	5	5	3	5	177	Alto		
93	0	1	1	1	0	0	0	2	1	0	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	0	2	1	1	1	1	0	2	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	2	62	Bajo	
94	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	4	5	3	2	2	5	5	5	3	4	3	2	2	2	3	4	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	142	Medio	
95	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	4	4	4	3	2	5	4	4	4	3	2	2	2	4	5	3	3	3	4	5	5	5	4	3	2	2	4	1	3	2	4	3	5	5	4	3	3	150	Medio		
96	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	123	Medio			
97	4	5	5	5	4	5	3	4	5	5	5	5	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	5	3	4	5	5	5	4	4	3	5	4	3	5	5	5	5	5	5	4	3	4	4	4	4	195	Alto	
98	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	3	4	5	3	3	3	3	3	3	3	3	152	Medio	
99	0	1	1	1	0	1	0	2	2	1	0	0	0	4	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	71	Bajo
100	1	1	1	2	1	2	2	1	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	0	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	1	2	3	2	1	1	0	1	1	0	70	Bajo	
101	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	3	2	4	3	2	5	5	4	4	3	3	3	185	Alto	
102	1	0	0	0	1	0	2	2	3	2	2	1	0	2	2	1	0	0	1	2	3	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	1	0	1	2	0	0	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	65	Bajo		
103	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	5	3	2	2	3	2	5	3	2	2	2	4	3	1	2	2	3	2	2	127	Medio		
104	4	2	2	2	3	2	2	2	2	5	5	3	4	3	3	3	2	4	4	5	3	4	4	4	3	4	5	5	3	4	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	147	Medio	
105	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	5	5	3	4	4	3	3	3	5	4	3	2	1	3	2	2	2	2	1	3	2	2	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	143	Medio	
106	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	66	Bajo	
107	4	4	4	5	2	4	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	5	3	2	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	5	3	4	4	4	3	5	5	198	Alto	
108	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	5	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	144	Medio	
109	5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	3	2	5	4	4	4	3	4	4	5	4	4	5	5	3	2	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	4	4	3	2	2	2	2	2	181	Alto	

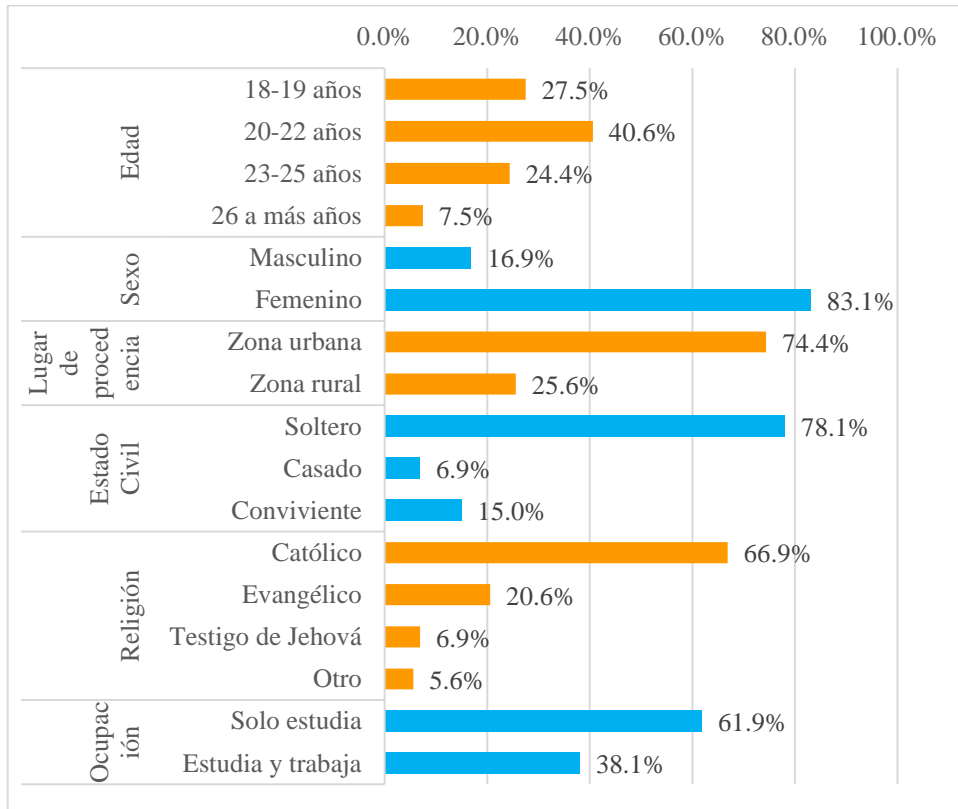
110	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	5	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	5	3	3	3	3	3	141	Medio	
111	4	4	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	1	1	5	4	1	3	3	3	3	2	4	1	1	1	1	2	2	4	1	3	5	4	2	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	125	Medio		
112	0	1	1	0	1	2	0	0	1	2	0	1	3	2	0	1	2	2	2	3	2	1	1	1	0	2	1	1	1	0	1	2	3	2	2	2	1	0	0	0	0	1	2	1	1	1	2	55	Bajo		
113	4	3	3	3	4	5	5	5	4	4	4	3	2	5	5	5	4	5	5	3	2	5	5	5	4	3	2	5	5	5	3	2	5	5	3	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	4	193	Alto		
114	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	4	4	4	5	3	4	5	3	3	2	2	5	5	5	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	188	Alto
115	4	2	4	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	2	3	2	3	4	2	3	2	2	4	2	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	143	Medio	
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	4	4	4	133	Medio
117	2	1	1	1	2	0	2	2	2	1	0	2	1	0	2	1	0	0	1	1	2	2	0	2	2	0	2	1	2	0	0	1	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	69	Bajo	
118	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	111	Medio		
119	1	1	2	1	2	3	5	5	5	1	5	5	5	2	2	2	5	2	5	5	5	2	3	5	5	5	2	1	3	2	2	2	4	5	5	5	5	4	5	5	5	2	3	5	5	5	4	168	Alto		
120	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	2	1	2	3	3	3	2	1	1	1	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	5	5	3	2	1	2	2	2	2	2	1	2	108	Medio		
121	2	2	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	96	Medio		
122	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	1	2	3	2	1	1	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	1	2	2	110	Medio
123	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	4	5	3	3	5	4	5	5	3	4	3	5	4	3	3	3	4	4	4	3	4	5	4	4	5	5	5	161	Alto	
124	0	2	1	2	1	2	0	1	0	1	3	3	1	2	1	1	1	1	3	1	3	1	3	3	3	3	0	1	1	1	3	3	3	1	3	2	1	0	2	1	0	1	2	2	1	1	1	73	Bajo		
125	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	5	3	3	3	5	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	0	0	0	4	5	3	3	3	3	4	3	2	3	4	5	3	3	3	142	Medio		
126	2	2	1	2	2	2	2	4	5	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	5	3	3	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	146	Medio		
127	1	2	2	2	0	2	1	1	1	1	3	3	3	1	2	3	1	0	1	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	1	3	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	99	Medio	
128	0	1	1	1	0	1	1	1	0	2	2	0	1	1	3	3	3	2	4	1	1	1	3	0	1	3	3	3	2	0	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	3	0	1	1	2	71	Bajo		
129	1	1	1	3	0	1	3	3	3	1	1	1	3	1	0	2	2	3	2	2	2	0	1	2	2	2	0	2	1	2	2	2	0	1	2	2	0	0	1	1	1	4	1	0	2	1	1	69	Bajo		
130	0	1	1	1	0	0	0	2	1	0	2	2	2	3	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	0	2	1	1	1	1	0	2	1	1	1	0	1	2	2	2	2	2	2	2	62	Bajo		
131	3	3	3	2	3	2	4	3	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	4	5	3	2	2	5	5	5	3	4	3	2	2	2	3	4	5	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	142	Medio		
132	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	4	4	4	3	2	5	4	4	4	3	2	2	2	4	5	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	5	2	4	3	3	135	Medio		
133	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	123	Medio		
134	2	5	5	2	2	2	3	2	5	5	5	5	2	2	3	1	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	1	1	1	1	4	4	1	1	4	3	1	2	2	2	2	4	3	4	4	4	4	129	Medio		
135	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	5	3	4	3	2	5	2	4	3	5	3	4	4	3	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	3	4	5	3	5	4	4	4	3	3	166	Alto		
136	0	1	1	1	0	1	0	2	2	1	0	0	0	4	1	2	2	3	2	3	3	3	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	1	0	0	1	71	Bajo	
137	1	1	1	2	1	2	2	2	0	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	4	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	1	2	3	2	2	1	3	1	1	0	82	Medio	

138	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	4	4	4	5	3	3	3	4	5	3	4	4	4	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	3	2	4	3	2	5	5	4	4	3	3	3	185	Alto		
139	1	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	2	4	3	2	3	2	2	2	1	1	4	2	3	2	3	3	3	1	3	3	3	1	2	2	2	3	2	2	3	3	3	110	Medio		
140	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	2	3	4	5	3	2	2	3	2	5	3	2	2	2	4	3	1	2	2	3	2	2	127	Medio		
141	4	2	2	2	3	2	2	2	2	5	5	3	4	3	3	3	2	4	4	5	3	4	4	4	3	4	5	5	3	4	2	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	4	4	3	2	2	4	4	147	Medio	
142	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	3	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	3	2	1	3	2	2	5	5	5	5	2	5	4	4	3	5	4	3	3	5	5	5	2	2	2	170	Alto		
143	1	1	1	0	1	0	0	0	0	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	3	2	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	66	Bajo		
144	4	4	4	5	2	4	5	5	5	5	4	3	3	3	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	5	3	2	5	4	4	4	4	3	5	5	5	5	3	4	4	4	3	5	5	198	Alto		
145	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	4	4	4	3	1	2	3	3	3	3	5	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	144	Medio	
146	2	2	4	4	3	4	4	4	2	4	4	4	2	3	3	2	2	4	2	4	3	4	4	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	4	4	2	2	2	5	2	135	Medio	
147	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	4	3	5	2	2	2	4	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	5	3	3	3	3	141	Medio
148	1	1	3	2	2	2	1	3	3	1	1	3	3	3	1	1	5	4	1	3	3	1	1	2	1	1	1	1	1	5	4	4	4	3	1	1	2	1	4	4	4	4	2	2	1	1	1	1	101	Medio	
149	4	2	5	5	2	4	4	4	5	2	4	5	3	2	4	5	2	2	2	3	2	5	5	5	4	2	5	5	4	0	5	5	3	4	4	4	2	4	5	3	4	5	5	2	5	5	5	2	174	Alto	
150	4	3	3	3	4	2	2	2	4	4	4	3	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	2	2	4	4	4	2	2	2	4	4	130	Medio		
151	5	5	5	5	4	5	3	5	3	4	4	4	5	3	4	5	3	3	2	2	5	5	5	4	4	3	2	5	4	4	4	4	4	3	4	5	3	3	3	3	4	4	4	5	5	5	5	188	Alto		
152	4	5	2	2	5	5	5	2	3	4	2	2	2	2	5	2	2	3	4	2	2	2	2	4	5	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	3	4	2	3	4	2	2	4	2	2	3	4	4	143	Medio	
153	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	2	5	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	1	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	4	4	4	133	Medio	
154	2	1	1	1	2	3	2	2	2	1	0	2	1	0	2	1	0	0	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	4	2	3	1	1	1	1	1	2	3	3	2	72	Bajo	
155	4	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	2	5	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	3	1	4	3	1	138	Medio	
156	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	4	5	3	2	2	2	4	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	4	4	0	134	Medio	
157	0	1	1	0	1	1	1	1	1	0	1	0	2	3	2	2	2	0	1	2	0	2	2	1	1	1	1	2	1	2	0	0	1	0	2	1	3	2	2	2	0	1	0	1	1	1	1	53	Bajo		
158	4	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	5	3	3	3	3	4	3	2	2	2	2	136	Medio		
159	2	3	3	3	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	4	4	3	2	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	125	Medio	
160	1	1	0	2	2	0	1	4	3	3	3	4	2	0	2	1	1	1	1	2	3	2	2	2	2	1	1	0	2	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	0	0	1	0	0	0	1	1	67	Bajo		

Anexo 7.

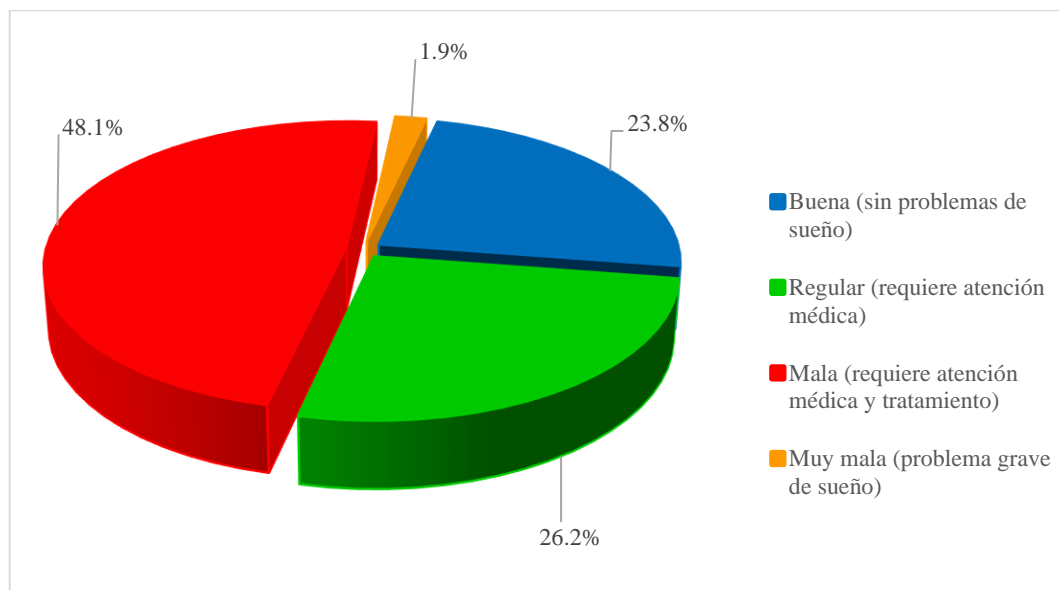
Gráficos estadísticos

Gráfico 1. Porcentajes de los datos generales de los estudiantes de enfermería



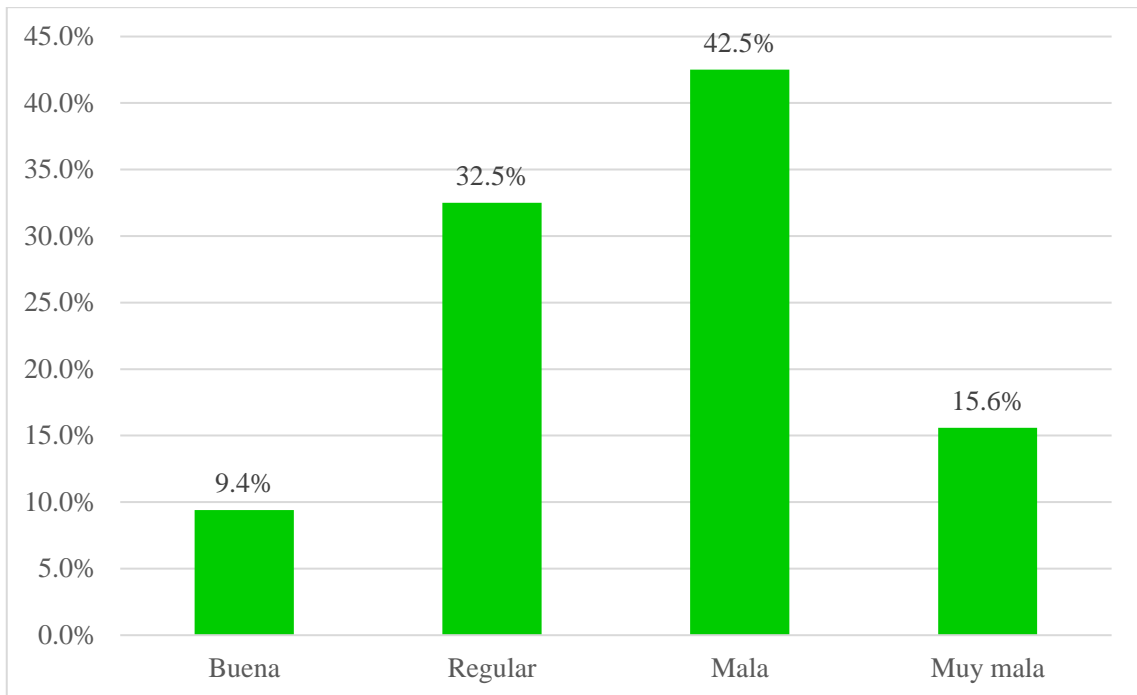
Fuente: Encuesta

Gráfico 2. Porcentajes de la calidad del sueño en los estudiantes de enfermería



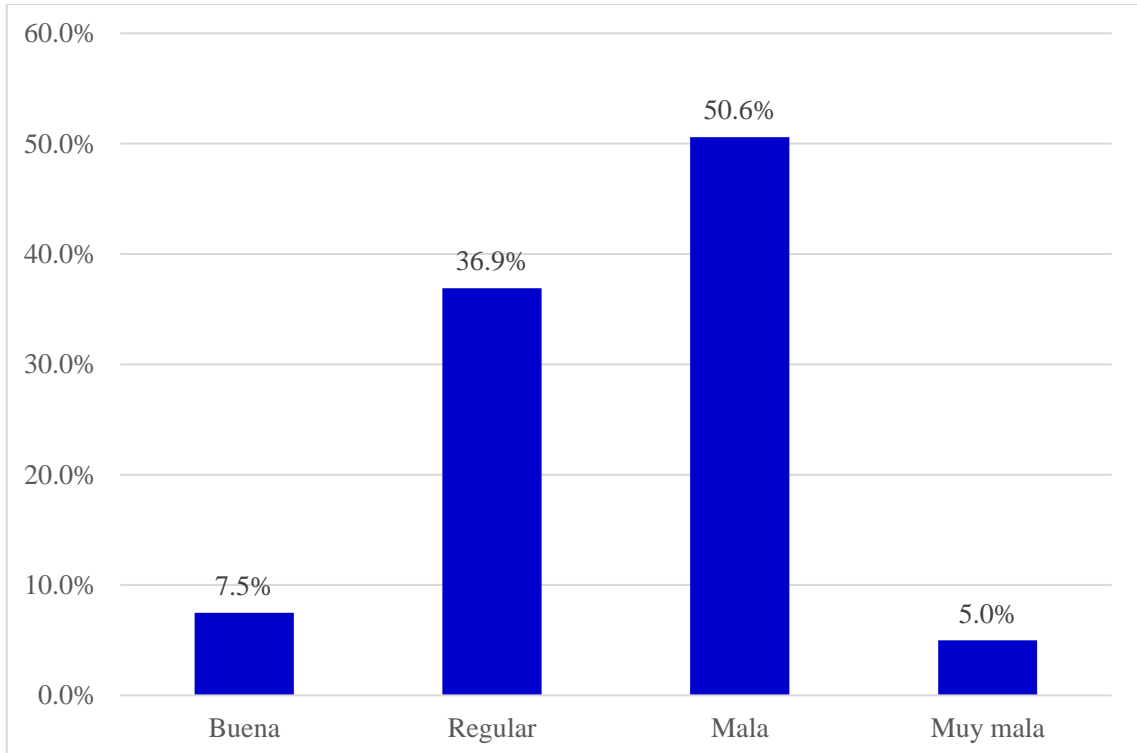
Fuente: Encuesta

Gráfico 3. Porcentajes de la calidad subjetiva del sueño en los estudiantes de enfermería



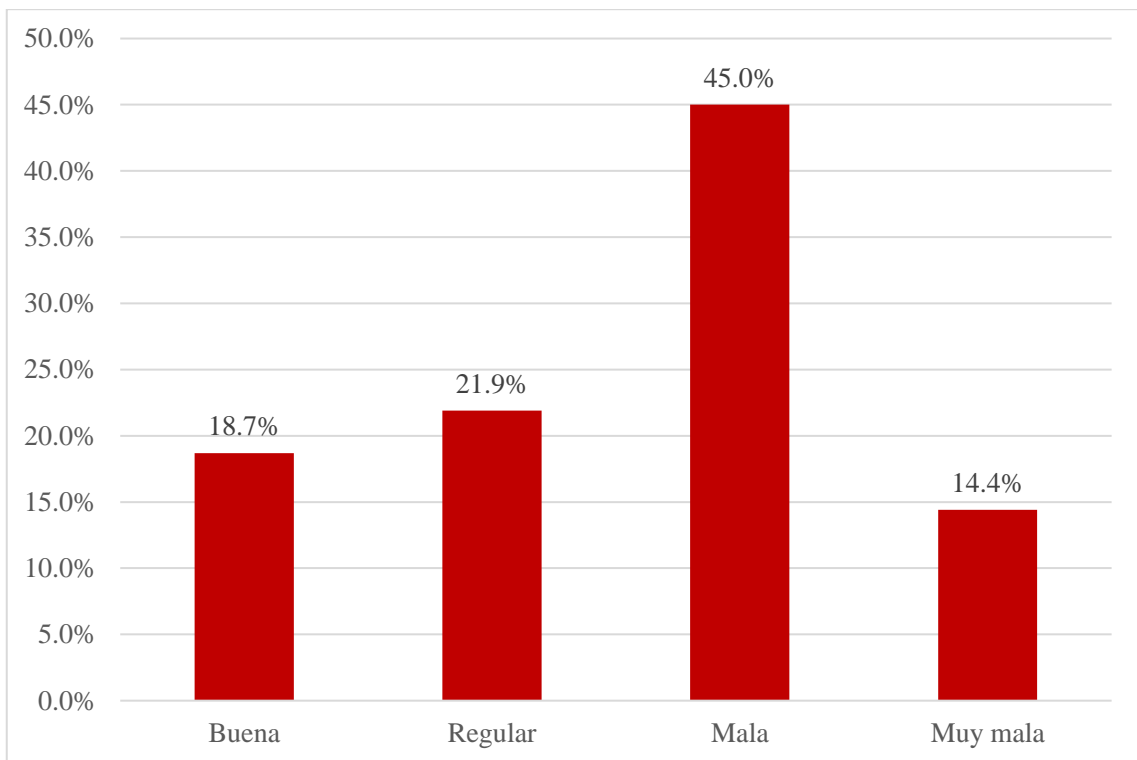
Fuente: Encuesta

Gráfico 4. Porcentajes de la latencia del sueño en los estudiantes de enfermería



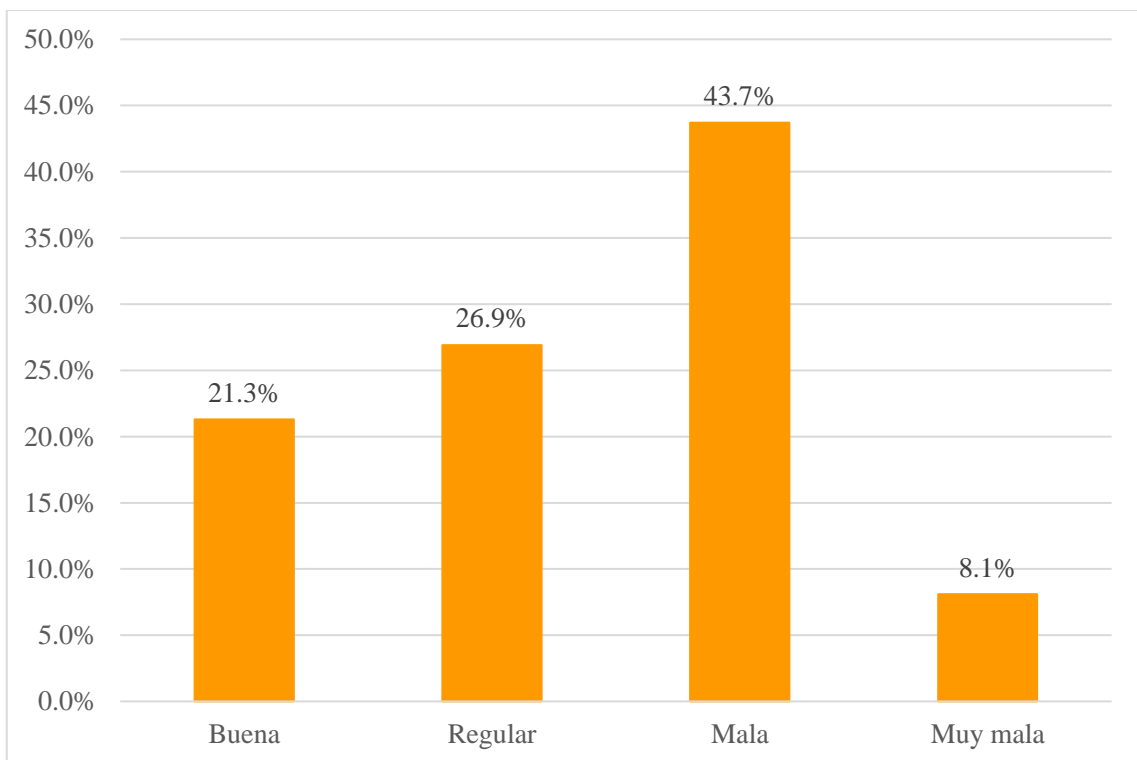
Fuente: Encuesta

Gráfico 5. Porcentajes de la duración del sueño en los estudiantes de enfermería



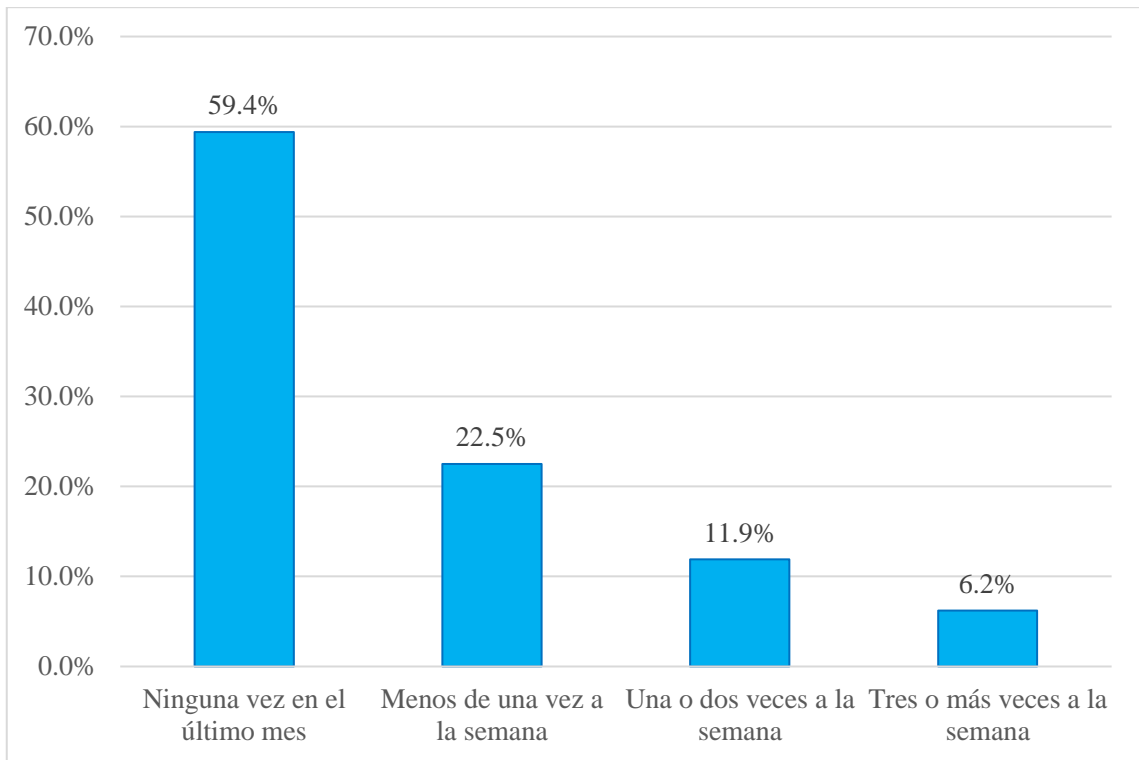
Fuente: Encuesta

Gráfico 6. Porcentajes de la eficiencia habitual del sueño en los estudiantes de enfermería



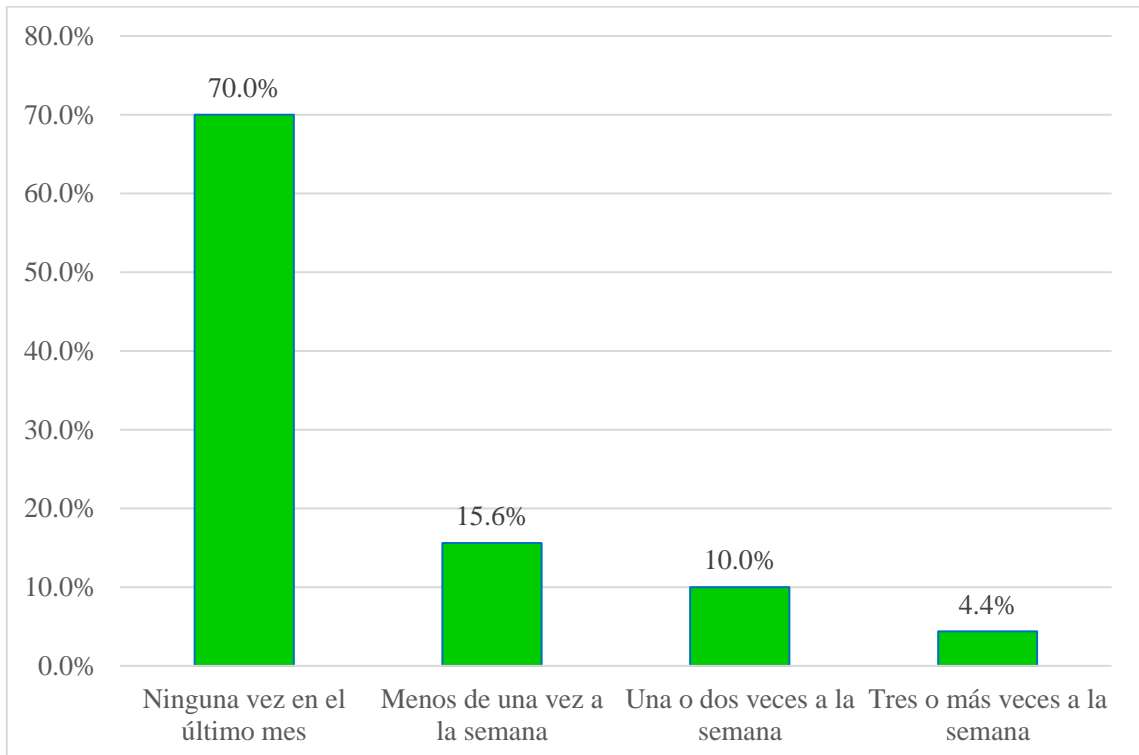
Fuente: Encuesta

Gráfico 7. Porcentajes de las perturbaciones del sueño en los estudiantes de enfermería



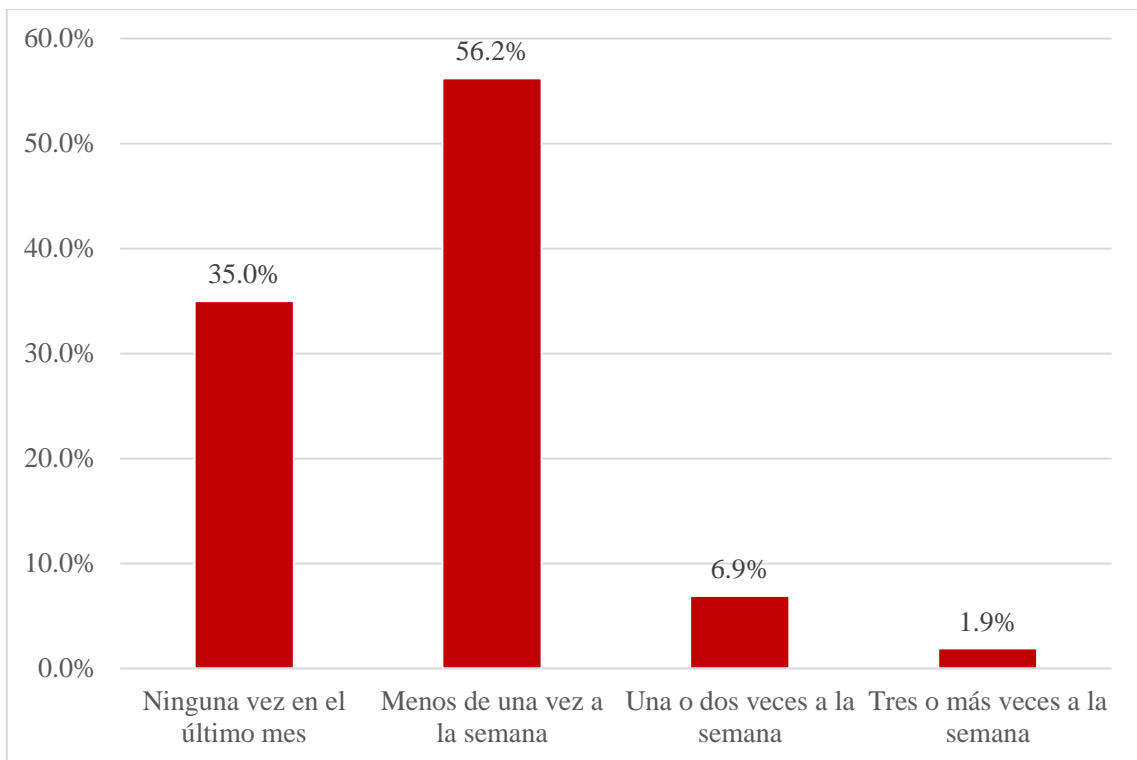
Fuente: Encuesta

Gráfico 8. Porcentajes del uso de medicación para conciliar el sueño en los estudiantes de enfermería



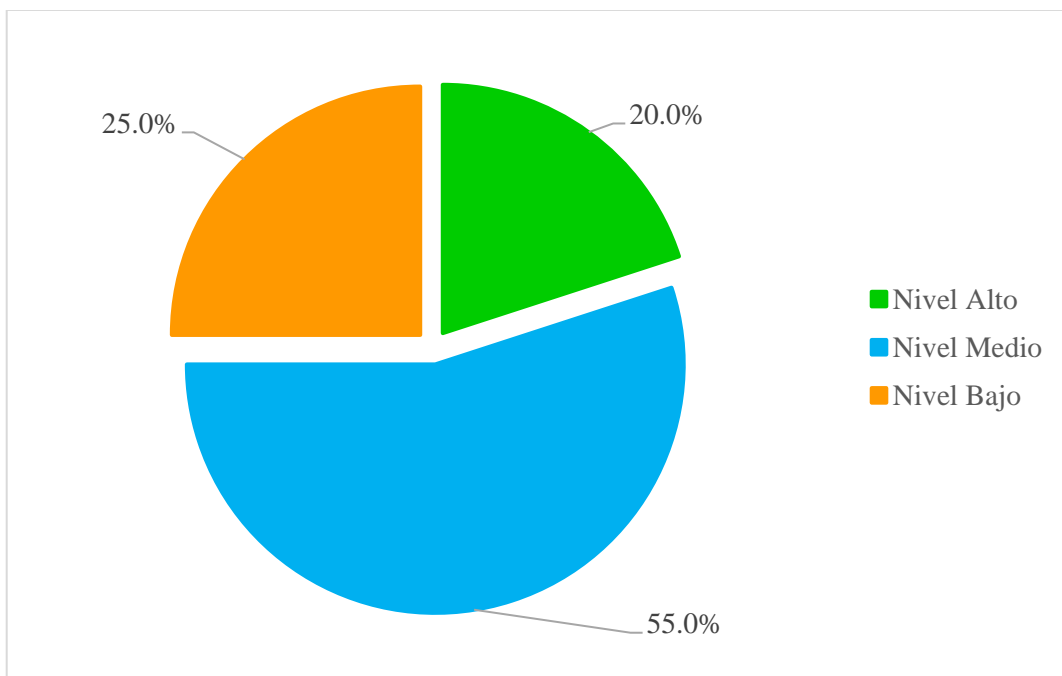
Fuente: Encuesta

Gráfico 9. Porcentajes de la disfunción diurna en los estudiantes de enfermería



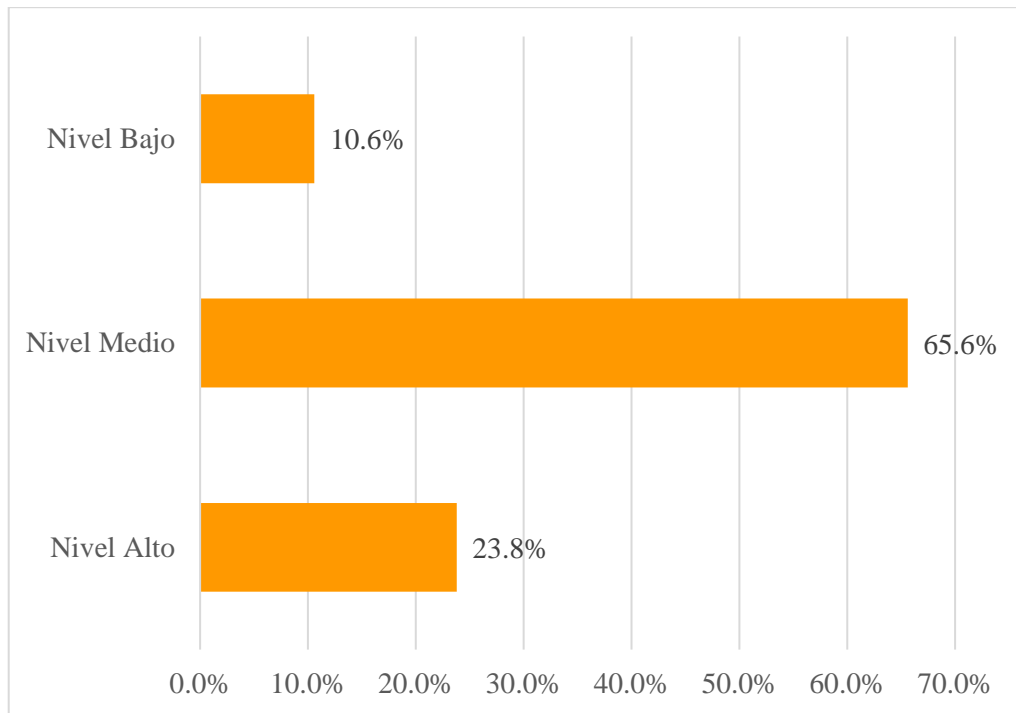
Fuente: Encuesta

Gráfico 10. Porcentajes del estrés académico en los estudiantes de enfermería



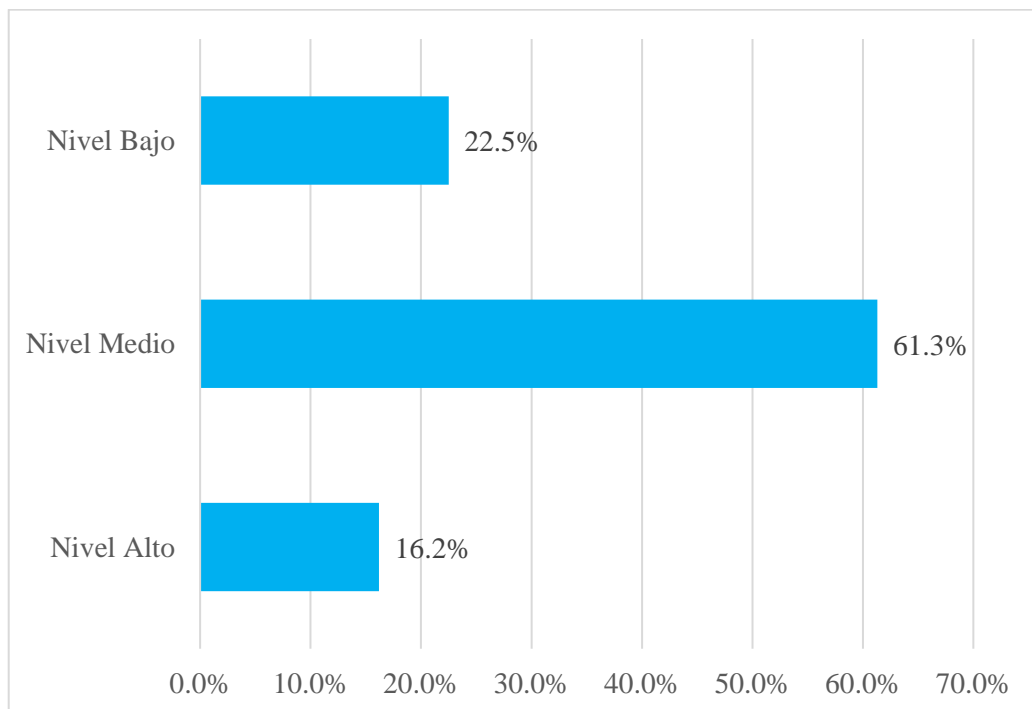
Fuente: Encuesta

Gráfico 11. Porcentajes de los estresores académicos en los estudiantes de enfermería



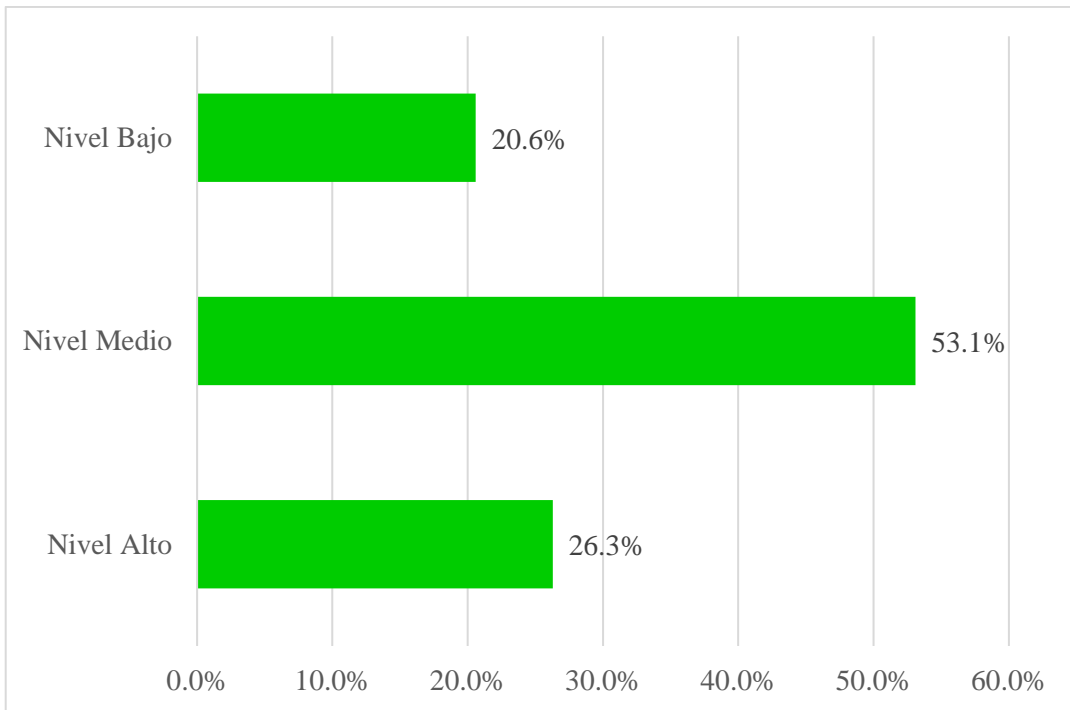
Fuente: Encuesta

Gráfico 12. Porcentajes de la sintomatología del estrés académico en los estudiantes de enfermería



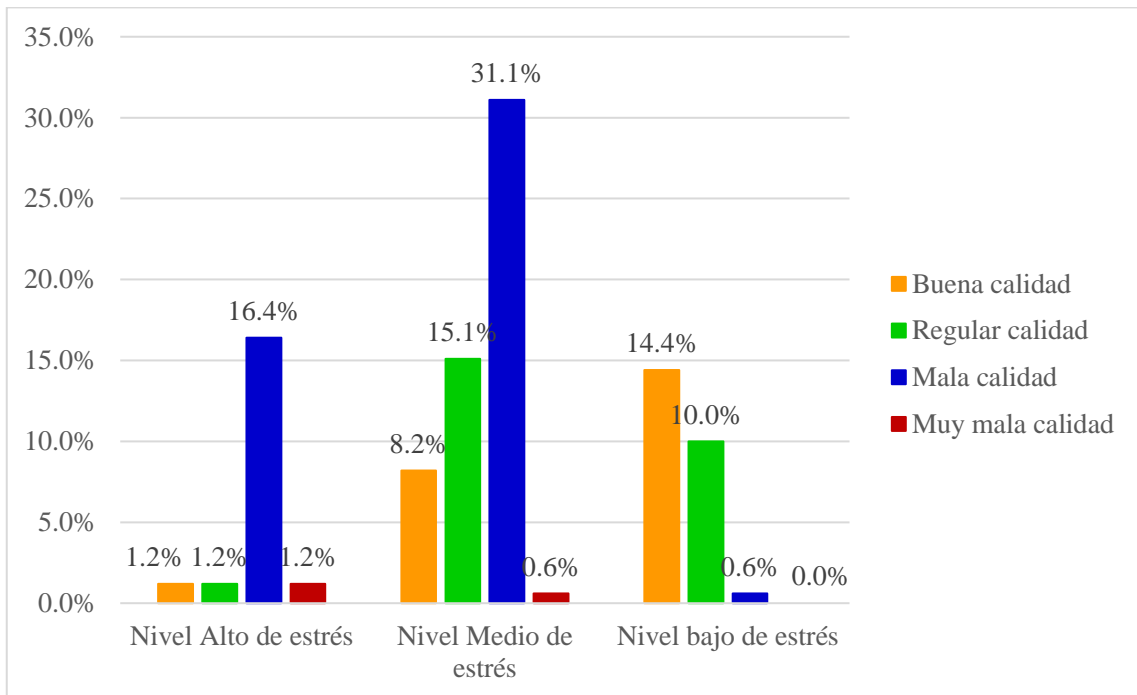
Fuente: Encuesta

Gráfico 13. Porcentajes de las estrategias de afrontamiento del estrés académico en los estudiantes de enfermería



Fuente: Encuesta



Gráfico 14. Porcentajes de la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en los estudiantes de enfermería



Fuente: Encuesta

Anexo 8.

Documento de autorización

 UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA
DECANATO 

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

Ica, 14 de setiembre del 2023

OFICIO N° 627-D-FE-UNICA-2023

Señorita:
Bach. JAHAYRA DEL ROSARIO ORMEÑO HUAMAN
Egresado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional "San Luis Gonzaga"
Presente.-


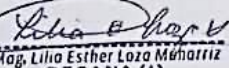
Asunto: Autorización para aplicar Instrumento del Proyecto de Tesis en la Facultad de Enfermería.

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a usted, para expresarle mi cordial saludo y a la vez comunicarle que se le autoriza aplicar el instrumento correspondiente a su proyecto de tesis titulado: **"CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD NACIONAL - 2023"** a los estudiantes matriculados de la Facultad de Enfermería, labor que se realizará con la supervisión de la docente asesora Dra. Olga Curro Urbano.

Sea propicia la oportunidad para expresarle las muestras de mi especial consideración y estima personal.

Atentamente,

 UNIVERSIDAD NACIONAL "SAN LUIS GONZAGA"
FACULTAD DE ENFERMERIA

Mag. Lilia Esther Loza Méndez
DECANA (I)

C.C.
- Archivo