

**UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**Escuela Profesional de Enfermería**



**Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de  
enfermería, Juliaca 2023**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

**Autor:**

Ana Isolina Sánchez Calderón

Edith Gladys Maquera Huanca

Ruby Eulimar Carrillo Contreras

**Asesor:**

Mg. Lucy Puño Quispe

**Juliaca, setiembre de 2023**

## DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Lucy Puño Quispe, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: “**ANSIEDAD Y CALIDAD DE SUEÑO POST PANDEMIA EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA, JULIACA 2023**” de los autores **Ana Isolina Sánchez Calderón, Edith Gladys Maquera Huanca y Ruby Eulimar Carrillo Contreras**, tiene un índice de similitud de 20% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Juliaca, a los 12 días del mes de octubre del año 2023.



---

Mg. Lucy Puño Quispe

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

016



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a once día(s) del mes de septiembre del año 2023 siendo las 16:00 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Marleny Montes Salcedo el (la) secretario(a):  
Mg. Noe Coila Jallahui y los demás miembros: Mg. Rosa Luz Tuesta Guerra  
 y el (la) asesor(a) Mg. Lucy Puño Quispe

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado:  
Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca 2023

del(los) bachiller(es): a) Ana Isolina Sánchez Calderón  
 b) Edith Gladys Maquera Huanca  
 c) Ruby Eulimar Carrillo Contreras

conducente a la obtención del título profesional de:  
Licenciada en enfermería  
(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Ana Isolina Sánchez Calderón

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (b): Edith Gladys Maquera Huanca

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

Bachiller (c): Ruby Eulimar Carrillo Contreras

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	19	A	Excelente	Excelencia

(\*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

  
 Presidente/a

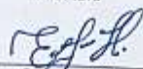
  
 Secretario/a

  
 Asesor/a

Miembro

Miembro

  
 Bachiller (a)

  
 Bachiller (b)

  
 Bachiller (c)

## ÍNDICE:

Resumen:.....	5
Abstract:.....	6
Introducción.....	7
Materiales y métodos .....	8
Diseño .....	8
Muestra .....	8
Recolección de datos .....	9
Ansiedad .....	9
Calidad de sueño.....	10
Consideraciones éticas .....	10
Análisis de datos .....	10
Resultados .....	11
Discusión.....	15
Conclusión.....	18
Referencias bibliográficas .....	19
Anexos .....	22

# **Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca 2023**

Ana Isolina Sánchez Calderón, Edith Gladys Maquera Huanca, Ruby Eulimar Carrillo Contreras,  
Lucy Puño Quispe

Universidad Peruana Unión. Juliaca, Perú.

## **RESUMEN:**

**Introducción:** Terminado el prolongado periodo de confinamiento, preocupa las secuelas en el estado mental que pudieran estar experimentando los universitarios, quienes están expuestos a constantes estresores.

**Objetivo:** Determinar si la ansiedad predice la calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023

**Materiales y método:** Este estudio fue un enfoque cuantitativo, ya que se basa en la medición de resultados y emplea la metodología de análisis multivariante y modelos de regresión logística multinomial. El estudio se realizó en 226 estudiantes de la escuela profesional de enfermería. Para la recolección de datos se utilizaron los instrumentos Escala de Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) y el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP). El análisis fue con estadística descriptiva e inferencial.

**Resultados:** El modelo de significación conjunta muestra que tiene significancia global, es decir, que las variables tienen alguna contribución o efecto sobre la variable dependiente. Para la bondad de ajuste, el pseudo-R<sup>2</sup> de McFadden da un valor de 0,123, aunque es un valor muy discreto; mientras que la prueba de Cox y Snell tiene un valor de 0,243 y la prueba de Nagelkerke tiene un valor de 0,271, la cual indica que el modelo tiene un buen ajuste. Además, el modelo predice de forma correcta un 12.3%. Lo que indica que existe una predicción de significativa entre la variable predictiva (ansiedad) y la variable de respuesta (calidad de sueño).

**Conclusión:** Mediante el análisis de regresión logística multinomial mostró que la variable ansiedad explica el 12,3% de la varianza total en la variable de calidad del sueño. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar la ansiedad como parte de estrategias dirigidas a mejorar la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

**Palabras clave:** Ansiedad; sueño; COVID-19; pandemia; estudiantes.

## Post-pandemic anxiety and sleep quality in nursing students, Juliaca 2023

### **ABSTRACT:**

**Introduction:** Once the prolonged confinement is over, there is concern about the consequences on the mental state of the University students, who are exposed to constant stressors.

**Objective:** To determine if anxiety predicts post-pandemic sleep quality in nursing students, Juliaca, 2023

**Materials and method:** This study was a quantitative approach, as it is based on outcome measurement and employs multivariate analysis methodology and multinomial logistic regression models. The study was carried out on 226 students from the professional nursing school. The Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) instruments were used to collect data. The analysis was with descriptive and inferential statistics.

**Results:** The joint significance model shows that it has global significance, that is, that the variables have some contribution or effect on the dependent variable. For goodness of fit, McFadden's pseudo-R<sup>2</sup> gives a value of 0.123, although it is a very discrete value; while the Cox and Snell test has a value of 0.243 and the Nagelkerke test has a value of 0.271, which indicates that the model has a good fit. Furthermore, the model correctly predicts 12.3%. Which indicates that there is a significant prediction between the predictive variable (anxiety) and the response variable (sleep quality).

**Conclusion:** Using multinomial logistic regression analysis, it was shown that the anxiety variable explains 12.3% of the total variance in the sleep quality variable. These findings highlight the importance of considering anxiety as part of strategies aimed at improving sleep quality in nursing students.

**Keywords:** Anxiety; dream; COVID-19; pandemic; students.

## INTRODUCCIÓN

La COVID-19 ha generado crisis en eventos relacionados con ansiedad y sueño, impulsado por el impacto del aislamiento, las interacciones sociales, económicas y otros fenómenos adaptativos (Castillo et al., 2020). Esta situación ha generado una crisis global con secuelas psicológicas como depresión, problemas de concentración, memoria y sueño. (MINSA, 2020)

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2021), la ansiedad ha aumentado un 4.6% en jóvenes a nivel global. El Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF, 2021) realizó un sondeo entre 8.444 estudiantes entre 18 y 29 años en Latinoamérica, reportando que el 27% de ellos presentaba ansiedad después del coronavirus. La Organización de las Naciones Unidas (OMS, 2023) afirma que, el 23% de los jóvenes señalan tener trastornos del sueño, a causa de este mal; y se sugiere que quienes lo padecen consulten a un profesional y eviten el autotratamiento.

Por otro lado, en Turquía, Köktürk et al. (2021), mencionaron que, el 51.9% de los estudiantes de enfermería reportaron ansiedad post COVID-19 y el 28.26% experimentó interrupciones del sueño. Una encuesta realizada en Paraguay por Ortiz y Armoa (Ortiz & Armoa, 2020) encontraron que el 78% de los universitarios tenían ansiedad leve a severa, el 76% tenía problemas de sueño. Además, a mayor ansiedad, mayor dificultad para dormir. No obstante, se cuenta con pruebas que indican que los momentos de aislamiento y distanciamiento social generan variaciones en los patrones sociales, biológicos del sueño, vigilia (Blume et al., 2020), disminución del compromiso académico, deterioro funcional y cognitivo.

En Perú, según el Instituto Nacional de la Salud (INS, 2022), alrededor del 30% al 40% de los jóvenes de 19 a 26 años mostraron síntomas de ansiedad y depresión después de la llegada del coronavirus. De igual modo, el estudio del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM, 2022), resaltó que 54,6% de jóvenes limeños reportó dificultad para dormir después de la cuarentena.

Igualmente, en Tacna se identificó que, dentro de la población juvenil, solo el 3,3% obtuvo una calidad de sueño bastante buena, el 47,1% buena, 42,5% mala y el 7,2% bastante mala después de la pandemia (Cornejo, 2021). Además, en Ayacucho, el estudio realizado por Sandoval et al. (Sandoval et al., 2021) señaló que los estudiantes de medicina presentaban diversos niveles de ansiedad: un 7,8% estaba en el rango leve, un 17,3% en el rango moderado, un 4,6% en el rango grave y un 6,7% en el rango extremadamente grave. En la misma población, también se observó un índice de alteración del sueño del 20%.

Por otro lado, en la Región Puno, Chui et al. (Chui et al., 2022) realizó una indagación a estudiantes de diversas profesiones, encontrando que el 37.25% de los hombres y el 29.70% de las mujeres tienen un sueño regular, y el 9.80% de los hombres y el 14.85% de

las mujeres tienen un sueño deficiente. Del mismo modo, en la región altoandina se hallaron niveles de ansiedad entre jóvenes y adultos jóvenes con ansiedad leve en 35,28%, ansiedad moderada en 31,60% y ansiedad severa en 15,34%. (Sardón & Chui, 2021)

En este contexto, es evidente que la atención a la salud mental de los afectados por la pandemia en el departamento de Puno ha sido insuficiente, especialmente en el ámbito educativo. A pesar de esta realidad, no se ha llevado a cabo estudios que relacione la ansiedad postpandemia con la calidad del sueño en universitarios. Por lo tanto, se hace patente la necesidad urgente de llevar a cabo esta investigación.

A nivel teórico se predice ansiedad ante una baja calidad de sueño; por ello, el presente estudio buscó generar evidencias de lo mencionado entre dichas variables en la región de Puno. A nivel metodológico, este estudio efectuó procedimientos semejantes realizados en otras investigaciones con el propósito de ratificar resultados hallados en estudios anteriores. Así mismo, a nivel práctico mejora el abordaje de la salud mental, intervenciones específicas, contribuye a aumentar la concientización sobre la importancia de la salud mental, mejora del bienestar estudiantil y ser base para intervenciones futuras.

Por ello, el estudio tiene como finalidad determinar si la ansiedad predice la calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería Juliaca 2023. Se plantea como hipótesis de investigación que la ansiedad predice la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería.

## **MATERIALES Y MÉTODOS**

### **Diseño**

Este estudio fue un enfoque cuantitativo, puesto que se basa en la medición de resultados y emplea la metodología de análisis multivariante y modelos de regresión logística multinominal. Además, es de naturaleza transversal, porque se llevó a cabo en un punto concreto y definido en el tiempo.

### **Muestra**

Las unidades de análisis a tomar en cuenta en esta investigación corresponden a una población de 545 estudiantes de enfermería del primer año hasta el quinto año, matriculados en el año 2023-I de la Escuela Profesional de Enfermería. La distribución de alumnos es de la siguiente manera: primer año 131, segundo 119, tercero 174, cuarto 87 y quinto 34.

Por razones de inaccesibilidad al total de la población, se trabajará con una muestra de 226 estudiantes. La muestra elegida para este estudio corresponde a un muestreo probabilístico estratificado (Manterola et al., 2019), ya que las unidades de análisis están divididas por estratos (cinco niveles académicos). En este sentido se utilizará el muestreo

estratificado; este diseño divide a la población en subgrupos o estratos con afijación proporcional (Almaguer y Cossio, 2022). Dado que, la muestra del estrato consta de 54 participantes para primer año, 49 para segundo año, 72 en tercer año, cuarto año 36 y quinto año 14.

### **Recolección de datos**

La recopilación de datos se realizó en abril del 2023; para este estudio se aplicó la encuesta presencial, donde se destinó los cuestionarios en los salones de cada ciclo, puesto que, la encuesta es una herramienta óptima que puede recopilar datos importantes de manera rápida y eficiente. A continuación, se presenta las variables a medir, sus instrumentos.

### **Ansiedad**

Para medir esta variable se empleó la herramienta de la escala Generalized Anxiety Disorder (GAD-7), ejecutado por Ahmad Alghadir y colaboradores en Arabia Saudita (Alghadir et al., 2020).

En el Perú existe una adaptación realizada por Tapia (2021) en la ciudad de Lima. Este formulario consta de siete ítems y dos dimensiones:

“Cognitivo-emocional (ítem 1 se siente nervioso, ansioso o muy alterado, ítem 2 no deja de preocuparse, ítem 3 se preocupa excesivamente por diferentes cosas, ítem 4 se siente asustado, como si algo terrible fuera a suceder) y estrés somático (ítem 5 le cuesta relajarse, ítem 6 se siente inquieto hasta el punto de no poder quedarse quieto, ítem 7 está irritable o enojado)”.

Además, Tapia (2021) menciona:

“El instrumento mide el nivel de ansiedad de la persona en los últimos 15 días y ofrece cuatro alternativas de respuesta tipo Likert (0 = Nunca; 1 = Menos de la mitad de los días; 2 = Más de la mitad de los días y 3 = Casi todos los días). El puntaje total es de 0 a 21; sobre el cual, se distinguen los siguientes baremos: Ninguno 0 a 4, leve 5 a 9, moderada 10 a 14, severa 15 a 21”.

Esto indica que, a mayor puntuación que se obtenga, mayor será el nivel de ansiedad generalizada.

Por otro lado, los investigadores mencionaron que el instrumento fue evaluado utilizando las opiniones de 5 jueces expertos quienes lograron una calificación del 90%. Así mismo, realizaron la validez estadística mediante la medida de adecuación muestral de Kaiser-Mayer-Olkins y obtuvieron un coeficiente de 0,834 ( $KMO > 0,5$ ). La confiabilidad del instrumento se demostró con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach de 0,889 ( $\alpha > 0,6$ ), lo que confirmó la confiabilidad del instrumento de medición. (Tapia, 2021)

### **Calidad de sueño**

El instrumento utilizado es el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), desarrollado por Daniel Buysse y colaboradores, validado en Estados Unidos en 1989 (Toctaguano Buri y Eugenio Zumbana, 2023) y calcula la efectividad del sueño y cambios en el último mes. Además, se validó en Perú por la investigadora Fiorela Allende y sus colaboradores. (Allende et al., 2022)

Para este instrumento, el tipo de respuesta es de tipo Likert de 0 a 3. En todos los casos la puntuación "0" indica facilidad, mientras que una de "3" indica dificultad severa. Incluye 19 interrogantes con 7 dimensiones: calidad del sueño subjetivo, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, perturbaciones de sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. La puntuación total pasa de 0 a 21 puntos (Olarde et al., 2022). Por tanto, una calificación inferior a 5, se denomina "Sin problemas de sueño", de 5 y 7 "Necesita atención médica", 8 y 14 "Necesita atención y tratamiento médico" y si es igual o superior a 15, se aprecia un "problema grave del sueño", en consecuencia, cuanto mayor sea la puntuación, menor será la calidad del sueño.

Del mismo modo, la evaluación de la consistencia interna mostró que el coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach es de 0,81 y la validez de constructo del instrumento es de 0,59.

### **Consideraciones éticas**

Este estudio fue aprobado por el comité de ética de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UPeU, con número 2022-CE-FCS – UPeU-060; lo cual acredita inocuidad ante el participante. Además, a través de un documento, se gestionó la autorización para la aplicación de la encuesta en la E.P. de Enfermería.

De la misma manera, se solicitó el asentamiento verbal de los estudiantes menores de 18 años, ya que, desde una perspectiva legal, son considerados demasiado jóvenes para otorgar su consentimiento informado de acuerdo con la legislación local predominante. Sin embargo, se reconoce que posee la madurez suficiente para comprender conceptos generales relacionados con la propuesta de investigación. (CEPAL, 2022) Además, se consiguió el consentimiento informado de los universitarios que eran mayores de edad. Garantizándose la confidencialidad de la información recopilada, con respuestas anónimas, y se señaló que los resultados serán evaluados de manera conjunta para proteger sus intereses y obtener su aprobación.

### **Análisis de datos**

El procesamiento estadístico de los datos se realizó mediante el programa estadístico SPSS versión 27. También, se utilizaron los estadísticos descriptivos, porcentajes,

frecuencia, coeficiente de correlación de Spearman, análisis de regresión logístico multinomial y en este análisis incluyó el cálculo del pseudo-R2 de McFadden, la prueba de Cox y Snell y la prueba de Nagelkerke.

## RESULTADOS

### Resultados descriptivos

Según la tabla 1, se muestra las características sociodemográficas del 100% de los encuestados. En él, se observa que el 88,5% de los participantes son del género femenino, y 11,5% son masculino. Por otra parte, se aprecia que el 62% de los participantes tienen entre 19 a 23 años, lo cual representa una mayor proporción, seguido por un 31% que tiene menos de 18 años, y un 7% tiene entre 24 a 28 años. Concerniente al estado civil, el 97,3% es soltero, 1,8% conviviente, y solo 0,9% es casado. Con respecto al lugar de procedencia, 83,6% provienen de la sierra, 10,6% de la costa y 5,8% de la selva. Referente al año académico, el 24% pertenece al primer año de estudios, el 21,8% está en segundo año, el 31,9% en tercer año, el 16% en cuarto año y, por último, el 6.2% en quinto año. En cuanto al trabajo, el 61,1% no trabajan y 38,9% sí trabajan.

**Tabla 1.**

*Características demográficas de la población de estudio.*

<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Género</b>	Femenino	200	88.5
	Masculino	26	11.5
	Total	226	100
<b>Edad</b>	<18	70	31
	19 a 23	140	62
	24 a 28	16	7
	Total	226	100
<b>Estado civil</b>	Casado	2	9
	Soltero	220	97.3
	Conviviente	4	1.8
	Total	226	100
<b>Lugar de procedencia</b>	Costa	24	10.6
	Sierra	189	83.6
	Selva	13	5.8

	Extranjero	0	0
	Total	226	100
<b>Año académico</b>	Primero		
		54	24
	Segundo	49	21.8
	Tercero	72	31.9
	Cuarto	36	16.
	Quinto	14	6.2
	Total	226	100
<b>Trabaja</b>	Sí	88	38.9
	No	138	61.1
	Total	226	100

Fuente: Elaboración propia según datos recolectados de la muestra.

### **Análisis descriptivo de las variables de estudio**

En la tabla 2 se observa que, el 38,1% de los encuestados tienen ansiedad moderada y el 18,6% ansiedad severa. Con respecto a la calidad del sueño, el 34,1% merece atención médica, el 47,8% merece atención y tratamiento médico y solo el 4,9% de la población tiene problemas graves de sueño.

**Tabla 2.**

*Análisis descriptivo de las variables de estudio.*

<b>Variable</b>	<b>Categoría</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Ansiedad</b>	Ninguno	18	8
	Leve	80	35.4
	Moderada	86	38.1
	Severa	42	18.6
	Total	226	100
<b>Calidad de sueño</b>	Sin problemas de sueño	30	13.3
	Merece atención medica	77	34.1
	Merece atención y tratamiento medico	108	47.8
	Problema de sueño grave	11	4.9
	Total	226	100

Fuente: Elaboración propia según datos recolectados de la muestra.

### Correlación de las variables de estudio y dimensiones de ansiedad.

En la tabla 3 se observa la existencia de correlaciones significativas: tal es el caso de ansiedad y calidad de sueño con un nivel de correlación positiva moderada, directo y significativo ( $\rho = .528$ ,  $p < .05$ ). Del mismo modo, hay una correlación positiva moderada, directa y significativa con la dimensión de ansiedad cognitivo-emocional y la variable calidad de sueño ( $\rho = .512$ ,  $p < .05$ ), una correlación directa, moderada y significativa con ansiedad somática y calidad de sueño ( $\rho = .472$ ,  $p < .05$ ).

**Tabla 3.**

*Correlación de las variables estudiadas y las dimensiones de ansiedad*

Variables	Calidad de sueño	
	r	p
Ansiedad	.528**	.000
Ansiedad cognitivo-emocional	.512**	.000
Ansiedad somática	.472**	.000

\*Prueba estadística del coeficiente de correlación de Spearman.

### Análisis de regresión logística multinomial

A través de un análisis de regresión logística multinomial, se realizó la predicción de la calidad del sueño, teniendo en cuenta la inclusión de la ansiedad como una variable predictiva. Considerando que la variable dependiente fue politómica, se utilizó el modelo de Regresión Logística Multinomial, a través del programa SPSS Statistics. Donde la calidad de sueño está formada por la siguiente escala diagnóstica: sin problemas de sueño, merece atención, merece atención y tratamiento y la variable independiente con la escala diagnóstica: ninguno, leve, moderada y severa.

El modelo de significación conjunta muestra que tiene significancia global, es decir, que las variables tienen alguna contribución o efecto sobre la variable dependiente. Para la bondad de ajuste, el pseudo- $R^2$  de McFadden da un valor de 0,123, aunque es un valor muy discreto; mientras que la prueba de Cox y Snell tiene un valor de 0,243 y la prueba de Nagelkerke tiene un valor de 0,271, la cual indica que el modelo tiene un buen ajuste. La bondad de ajuste en la regresión logística multinomial se calcula con el coeficiente de determinación pseudo- $R^2$ . De entre todos, los más conocidos son el pseudo- $R^2$  de McFadden, el de Nagelkerke y el coeficiente pseudo- $R^2$  de Cox-Snell. Además, se utilizó el porcentaje de clasificaciones correctas como una medida de la calidad de predicción, y se puede ver que el

modelo predice de modo acertado, en un 12.3%. Luego de evaluar la adecuación del modelo, se expuso el modelo definitivo que incluye los coeficientes de regresión, sus desviaciones estándar, la significancia de cada coeficiente mediante el estadístico de Wald y las odds ratio de cada variable independiente, junto con sus intervalos de confianza al 95%.

**Tabla 4.**

*Estimaciones de parámetro de la regresión logística multinomial.*

Diagnostico calidad de sueño <sup>a</sup>	B	Desv. Error	Wald	GI	Sig.	Exp(B)	95% de intervalo de confianza para Exp(B)	
							Límite inferior	Límite superior
<b>Sin problemas de sueño</b>	-							
Intersección	0.981	0.677		1	0.1470			
[Nivel de ansiedad=1]	3,060	1,258	5,915	1	0.0150	21,333	1,811	251,264
[Nivel de ansiedad=2]	3,620	1,237	8,566	1	0.0030	37,333	3,306	421,593
[Nivel de ansiedad=3]	2,590	1,288	4,046	1	0.0440	13,333	1,069	166,374
[Nivel de ansiedad=4]	0 <sup>b</sup>	.	.	0	.	.	.	.
<b>Merece atención medica</b>	-							
Intersección	0.693	0.612	1,281	1	0.2580			
[Nivel de ansiedad=1]	2,485	1,242	4,005	1	0.0450	12,000	1,053	136,794
[Nivel de ansiedad=2]	4,382	1,183	13,716	1	0.0000	80,000	7,869	813,290
[Nivel de ansiedad=3]	3,989	1,188	11,269	1	0.0010	54,000	5,259	554,459

	[Nivel de ansiedad=4]	0 <sup>b</sup>	.	.	0	.	.	.	.
<b>Merece</b>									
<b>atención y</b>									
<b>tratamiento</b>									
<b>medico</b>	Intersección	1,216	0.403	9,131	1	0.0030			
	[Nivel de ansiedad=1]	-	0.118	1,223	0.009	1	0.9230	0.889	0.081
	[Nivel de ansiedad=2]	2,002	1,096	3,336	1	0.0680	7,407	0.864	63,519
	[Nivel de ansiedad=3]	2,754	1,087	6,422	1	0.0110	15,704	1,866	132,129
	[Nivel de ansiedad=4]	0 <sup>b</sup>	.	.	0	.	.	.	.

## DISCUSIÓN

Investigaciones realizadas en alumnos de pregrado de enfermería revelan que pueden enfrentar niveles elevados de estrés, ansiedad o depresión. Estos factores pueden tener un impacto tanto en la vida personal y el rendimiento académico de una persona como en su habilidad para comunicarse con pacientes durante prácticas clínicas y comunitarias, y en la calidad de la atención sanitaria que brindan.

Estos trastornos de la vitalidad mental son habituales en universitarios de ambos sexos, se han identificado correlaciones significativas entre el bienestar del sueño y el mental (Ghrouz et al., 2019)

En Perú el COVID-19 provocó efectos significativos en la población universitaria del área de salud. Se ha observado que este grupo se encuentra vulnerable a experimentar un mal descanso y cambios de ánimo, lo cual podría tener repercusiones en su salud a largo plazo. (Olarde et al., 2022) En ese sentido, el motivo de esta investigación fue determinar si la ansiedad predice la calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023.

A través del coeficiente de análisis de regresión logístico multinomial se puede afirmar que la ansiedad predice significativamente la calidad de sueño. Es decir, niveles altos de ansiedad son mayores predictores en la calidad de sueño. A partir del procesamiento estadístico, se encontró que la ansiedad explica el 12,3% de la varianza total de la variable de sueño. Estos resultados guardan relación con investigaciones similares en universitarios,

donde se halló que la depresión, ansiedad y el uso excesivo de internet por las clases virtuales son predictores del índice de la calidad de sueño con un 24,9%. (Chui et al., 2023) Además, un estudio realizado en Ecuador en pacientes jóvenes de 25 años reportó que la ansiedad generalizada predice un 56,6% ante la calidad del sueño (Posligua et al., 2021). En China, una investigación realizada en estudiantes de enfermería concluyó que la calidad del sueño fue el factor predictivo de la ansiedad, y el modelo explicó el 44,20 % de la variabilidad. (Pang et al., 2021) Dicho estudio sugiere que la cantidad del sueño podría explicar las etapas de ansiedad de los universitarios durante sus estudios académicos virtuales. En España, otro estudio con 50 pacientes jóvenes, vio que la ansiedad y el miedo en conjunto predicen el 33% de la varianza de la variable de la calidad de sueño. (Garrigós et al., 2022) En Londres, otra investigación en jóvenes estudiantes mostró que la ansiedad predijo significativamente la calidad del sueño, indicando que la variable predictora ansiedad explicó el 82,5 % de la varianza. (Sullivan et al., 2021) De manera similar Mohammadi y Shahyad (2022) encontraron un mayor porcentaje de predicción de 82,2% de probabilidad ante la variable predictora ansiedad en función a la variable de respuesta calidad de sueño.

Los diversos porcentajes (24,9%, 56,6%, 44,2%, 33%, 82,5% y 18,8%) representan la proporción de calidad del sueño que puede ser predicha por la ansiedad en diferentes poblaciones. Estos hallazgos sugieren que la ansiedad afecta la calidad del sueño en diversos grados según la población específica y el contexto estudiado. Estas proporciones sugieren que en algunos casos la ansiedad puede contribuir significativamente a los cambios en la calidad del sueño, aunque en otros su efecto puede ser más leve o limitado.

La relación entre ansiedad y calidad del sueño puede explicarse por varios mecanismos. La ansiedad provoca la liberación de hormonas del estrés como el cortisol, que altera el ciclo sueño-vigilia y afecta negativamente a los patrones de sueño. La ansiedad persistente también puede conducir al desarrollo de problemas crónicos del sueño, como el insomnio.

Es esencial considerar las diferencias individuales, las condiciones coexistentes y las características específicas de las poblaciones estudiadas al interpretar estos resultados. Los hallazgos destacan la importancia de abordar la ansiedad tanto en ambientes clínicos como de investigación para mejorar el patrón del sueño y el bienestar general.

En definitiva, los resultados presentados indican una conexión constante entre la ansiedad y la calidad del sueño, con distintos niveles de capacidad predictiva en función del grupo estudiado. Comprender cómo la ansiedad impacta en el sueño puede orientar las medidas encaminadas a mejorar los patrones de descanso y el bienestar mental en individuos afectados. Se necesita más investigación para explorar los posibles mecanismos y factores que pueden contribuir a esta relación, lo que brindaría información valiosa para la formulación

de enfoques y terapias específicas dirigidas a los trastornos del sueño relacionados con la ansiedad.

En cuanto a las limitaciones del estudio, podemos encontrar la carencia de trabajos predictivos sobre ansiedad y calidad de sueño en universitarios de las carreras de salud dentro del contexto peruano. Otras se refieren a la generalización de los resultados, lo cual es limitada únicamente a los estudiantes de la zona sur del Perú; por ello, en estudios posteriores podrían realizarse estudios que permitan generalizar los resultados.

Se recomienda para futuros estudios sobre la relación entre ansiedad y calidad del sueño en estudiantes de enfermería en la zona sur del Perú ampliar la muestra, realizar investigaciones longitudinales con escalas validadas, analizar otros factores relevantes como el estrés y el apoyo social, proyectar y ejecutar intervenciones para mejorar la calidad del sueño en estudiantes con ansiedad, comparar con otras poblaciones y estudiar factores culturales y regionales que puedan influir, investigar estrategias de afrontamiento utilizadas y cómo se relacionan con la calidad del sueño, con la finalidad de obtener una visión más completa y comprensiva de esta relación para desarrollar programas de apoyo psicológico y bienestar.

El estudio titulado "Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de enfermería" contribuye significativamente al campo de la salud mental y el bienestar de los estudiantes. En primer lugar, proporciona una exploración detallada de la relación entre la ansiedad y la calidad del sueño en una población específica de estudiantes de enfermería, lo que permite una mejor comprensión de cómo estos dos aspectos pueden estar interconectados.

Además, el estudio amplía el conocimiento sobre la prevalencia de la ansiedad en estudiantes de enfermería, ofreciendo información valiosa sobre el estado mental en esta población en particular. Asimismo, al examinar la calidad del sueño, el estudio proporciona datos importantes sobre aspectos importantes de la salud física y mental de los estudiantes que pueden afectar su rendimiento académico y su salud general.

El estudio también ayuda a identificar factores de riesgo y protectores asociados con la ansiedad y la calidad del sueño, lo que puede guiar futuras intervenciones dirigidas a mejorar el bienestar mental y el sueño en esta población. Estos resultados podrían utilizarse para desarrollar programas de apoyo psicológico y estrategias de afrontamiento específicas para estudiantes de enfermería, con el objetivo de promover la salubridad durante su formación académica y futura carrera profesional.

En resumen, el estudio "Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de enfermería" aporta valiosos conocimientos que pueden ayudar a mejorar la atención y el enfoque en la salud mental de los universitarios de la carrera de enfermería, así como en otros campos académicos y profesionales.

## **CONCLUSIÓN**

Mediante el análisis de regresión logística multinomial mostró que la variable ansiedad explica el 12,3% de la varianza total en la variable de calidad del sueño. Estos hallazgos resaltan la importancia de considerar la ansiedad como parte de estrategias dirigidas a mejorar la calidad del sueño en estudiantes de enfermería.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alghadir, A., Manzar, M. D., Anwer, S., Albougami, A., & Salahuddin, M. (2020). Psychometric properties of the generalized anxiety disorder scale among saudi university male students. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 16, 1427–1432. <https://doi.org/https://doi.org/10.2147/NDT.S246526>
- Allende, F., Acuña, J., Correa, L., y De La Cruz, J. (2022). Academic stress and sleep quality during the COVID-19 pandemic among medical students from a university of Peru. *Revista de La Facultad de Medicina*, 70(3), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>.
- Almaguer, A., y Cossio, E. (2022). Métodos de muestreo para la optimización de diseño de experimentos. *Congreso Internacional de Investigacion Academia Journals Celaya*, 1–6. <https://doi.org/https://doi.org/10.24265/horizmed.2023.v23n1.07>
- Blume, C., Schmidt, M. H., y Cajochen, C. (2020). Effects of the COVID-19 lockdown on human sleep and rest-activity rhythms. *Current Biology*, 30(14), R795–R797. <https://doi.org/10.1016/j.cub.2020.06.021>
- Castillo, I., García-Merita, M., y Balaguer, I. (2020). Efecto de la práctica de actividad física y de la participación deportiva sobre el estilo de vida saludable en la adolescencia en función del género. *Revista de Psicología Del Deporte*, 16(2), 0201–0210. <http://ddd.uab.cat/record/62877>
- CEPAL. (2022). Protocolo para la recolección y divulgación de datos sobre niños, niñas y adolescentes participantes en estudios. *Comisión Económica Para América Latina y El Caribe (CEPAL)*, 1–15. [https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/48052/1/S2200214\\_es.pdf](https://repositorio.cepal.org/bitstream/handle/11362/48052/1/S2200214_es.pdf)
- Chui, H., Pérez, K., y Roque, E. (2023). Anxiety, depression and excessive use of the Internet in the quality of sleep of students of veterinary medicine and zootechnics. *Revista de Investigaciones Veterinarias Del Perú*, 34(3), 1–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.15381/rivep.v34i3.25478>
- Chui, H., Perez, K., Roque, E., Castro, J., Jinez, E., & Salas, B. (2022). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes, en tiempos de pandemia. *Revista de Investigacion En Salud*, 15, 865–873. <https://doi.org/https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.194>
- Cornejo, M. del C. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3), 19–25. <https://doi.org/https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- Garrigós, M., Segura, E., Gracia, M., & La Touche, R. (2022). Predictive factors of sleep quality in patients with chronic migraine. *Neurologia*, 37(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nrl.2018.11.004>

- Ghrouz, A. K., Noohu, M. M., Dilshad Manzar, M., Warren Spence, D., BaHammam, A. S., & Pandi-Perumal, S. R. (2019). Physical activity and sleep quality in relation to mental health among college students. *Sleep and Breathing*, 23(2), 1–12. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s11325-019-01780-z>
- INS. (2022). *Entre 40 y 30 % de jóvenes de 19 y 26 años en el Perú presentaron síntomas de ansiedad y depresión despues de la pandemia de la COVID-19.*
- INSM. (2022). El 52.2% de limeños sufre de estrés debido a la pandemia de la COVID-19 - Gobierno del Perú. *Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado - Hideyo Noguchi*, 22–23. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/499838-el-52-2-de-limenos-sufre-de-estres-debido-a-la-pandemia-de-la-covid-19>
- Köktürk, B., Durgun, H., y Taş, A. (2021). Anxiety levels and sleep quality in nursing students during the COVID-19 pandemic. *Perspectives in Psychiatric Care*, 57(4), 1999–2005. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/ppc.12839>
- Manterola, C., Quiroz, G., Salazar, P., y García, N. (2019). Frecuentemente Utilizados En Investigación Clínica. *Rev. Med. Clin. Condes*, 30(1), 36–49. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2018.11.005>
- MINSA. (2020). Plan de Salud Mental 2020-2021 en el contexto Covid-19. *Ministerio de Salud, Perú, 2021*, 60. <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/5092.pdf>
- Mohammadi, M. T., y Shahyad, S. (2022). Predicting the Severity of COVID-19 Anxiety Based on Sleep Quality and Mental Health in Health Care Workers. *Novelty in Clinical Medicine*, 1(4), 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.22034/ncm.2022.344007.1048>
- Olarte-Durand, M., Roque-Aycachi, J. B., Rojas-Humpire, R., Canaza-Apaza, J. F., Laureano, S., Rojas-Humpire, A., & Huancahuire-Vega, S. (2022). Mood and Sleep Quality in Peruvian Medical Students During COVID-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010>
- Olarte, M., Roque, J. B., Rojas, R., Canaza, J. F., Laureano, S., Rojas, A., & Huancahuire, S. (2022). Mood and Sleep Quality in Peruvian Medical Students During COVID-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 1–8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010>
- OMS. (2021). Salud mental del adolescente. *Salud Mental Del Adolescente*, 1, 1–3.
- OMS. (2023). Linear Regression Analysis of Sleep Quality in People with Insomnia in Wuhan City during the COVID-19 Pandemic. *World Health Organization and International Journal of Clinical Practice*, 2023, 6746045. <https://doi.org/https://doi.org/10.1155/2023/6746045>
- Ortiz, D., & Armoa, C. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana, Revista Multidisciplinaria*, 7(2), 45–56.

<https://doi.org/https://doi.org/10.30545/scientiamericana.2020.jul-dic.1>

- Pang, Y., Fang, H., Li, L., Chen, M., Chen, Y., & Chen, M. (2021). Predictive factors of anxiety and depression among nurses fighting coronavirus disease 2019 in China. *International Journal of Mental Health Nursing*, 30(2), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/inm.12817>
- Posligua, M., Arredondo, K., & Ponce, J. (2021). Trastorno de ansiedad generalizada abordado desde la terapia de aceptación y compromiso: caso clínico. *Revista Científica Arbitrada En Investigaciones de La Salud "GESTAR,"* 4(8 Edición especial noviembre 2), 73–85. <https://doi.org/10.46296/gt.v4i8edesp.0032>
- Sandoval, K. D., Morote-Jayacc, P. V., Moreno-Molina, M., & Taype-Rondan, A. (2021). Depresión, estrés y ansiedad en estudiantes de Medicina humana de Ayacucho (Perú) en el contexto de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, x x, 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.005>
- Sardón, D., & Chui, H. (2021). Leves of anxiety and depression in school leaders in the high-Andean, regions of Peru. *Revista Científica Ecociencia*, 184, 46–59. <https://doi.org/https://doi.org/10.21855/ecociencia.84.550>
- Sullivan, E. C., Halstead, E. J., Ellis, J. G., & Dimitriou, D. (2021). Anxiety, insomnia, and napping predict poorer sleep quality in an autistic adult population. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(18), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph18189883>
- Tapia, A. C. (2021). Ansiedad durante la pandemia en ancianos de una población desfavorecida en San Juan de Lurigancho. *Revista de Investigación Científica Agora*, 08(1), 10–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.21679/arc.v8i1.201>
- Toctaguano Buri, B. S., & Eugenio Zumbana, L. C. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1–18. [https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4479](https://doi.org/https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479)
- UNICEF. (2021). El impacto del COVID-19 en la salud mental de adolescentes y jóvenes. *Report*, 13(1), 1–3.

## Anexo 1: Evidencia de sumisión del artículo



**Anexo 2:** Copia de la resolución de inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo aprobado por el consejo de la facultad Ciencias de la Salud



"Año de la Unidad, la Paz y el Desarrollo"

**RESOLUCIÓN N°0378-2023/UPEU-FCS-CF**

Lima, Ñaña, 28 de febrero de 2023

**VISTO:**

El expediente de **ANA ISOLINA SÁNCHEZ CALDERÓN**, identificada con código universitario N° 2018111949, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

**CONSIDERANDO:**

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **ANA ISOLINA SÁNCHEZ CALDERÓN**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 28 de febrero de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. LUCY PUÑO QUISPE**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Noé Coila Jallahui** y la **Mg. Rosa Luz Tuesta Guerra**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio**  
SECRETARIA ACADÉMICA

**CC:**

- Interesado
- Asesor
- Archivo
- 

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) Email: [universidadperuanaunion@upeu.edu.pe](mailto:universidadperuanaunion@upeu.edu.pe)

RESOLUCIÓN N°0377-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Naña, 28 de febrero de 2023

VISTO:

El expediente de **EDITH GLADYS MAQUERA HUANCA**, identificada con código universitario N° 201810495, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **EDITH GLADYS MAQUERA HUANCA**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 28 de febrero de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. LUCY PUÑO QUISPE**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Noé Coila Jallahui** y la **Mg. Rosa Luz Tuesta Guerra**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio**  
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo

RESOLUCIÓN N°0379-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 28 de febrero de 2023

**VISTO:**

El expediente de **RUBY EULIMAR CARRILLO CONTRERAS**, identificada con código universitario N° 201711667, de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

**CONSIDERANDO:**

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **RUBY EULIMAR CARRILLO CONTRERAS**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023*; y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;


Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 28 de febrero de 2023, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**


Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Ansiedad y calidad de sueño post pandemia en estudiantes de enfermería, Juliaca, 2023*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a la **Mg. LUCY PUÑO QUISPE**, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por la **Mg. Noé Coila Jallahui** y la **Mg. Rosa Luz Tuesta Guerra**, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio**  
SECRETARIA ACADÉMICA

CC:

- Interesado
- Asesor
- Archivo
-

### Anexo 3: Consentimiento informado

#### Consentimiento informado

Somos estudiantes del X ciclo de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Peruana Unión y estamos realizando una investigación titulada “**Ansiedad y calidad de sueño post covid-19 en estudiantes de Enfermería de la UPeU**”.

La participación es totalmente voluntaria y no estás obligado a llenar dicha encuesta si así lo deseas. La información es totalmente **confidencial y anónima**, será utilizada únicamente para fines de investigación.

Si deseo participar ( )

No deseo participar ( )

---

**Firma:**

#### I. Datos sociodemográficos

1. Edad:
  - a. <18
  - b. 19-23 años
  - c. 24-28 años
2. Sexo:
  - a. Masculino
  - b. Femenino
3. Estado civil:
  - a. Casado
  - b. Soltero
  - c. Conviviente
4. Lugar de procedencia:
  - a. Costa
  - b. Sierra
  - c. Selva
  - d. Extranjero
5. Ciclo académico:
  - a. I ciclo
  - b. II ciclo

- c. III ciclo
- d. IV ciclo
- e. V ciclo
- f. VI ciclo
- g. VII ciclo
- h. VIII ciclo
- i. VIII ciclo
- j. X ciclo

6. Trabaja:

- a. Sí
- b. No

**Anexo 4:** Instrumentos de recolección de datos

**CUESTIONARIO DE ESCALA DE TRASTORNO DE ANSIEDAD GENERALIZADA (GAD-7) Traducido de Tapia et al. (2021)**

Las siguientes frases describen problemas que usted puede haber padecido. Recapite sobre las ocasiones en que los ha sufrido durante las 2 últimas semanas, e indique cuál de las 4 opciones describe mejor la frecuencia con la que se ha enfrentado a esos problemas

Ítems	Nunca	Menos de la mitad de los días	Más de la mitad de los días	Casi todos los días
1. ¿Se siente nervioso, ansioso o muy alterado?				
2. ¿No ha podido dejar de preocuparse?				
3. ¿Se ha preocupado excesivamente por diferentes cosas?				
4. ¿Ha sentido miedo, como si fuera a suceder algo terrible?				
5. ¿Ha tenido dificultad para relajarse?				

6. ¿Se ha sentido tan intranquilo que no podía estar quieto?				
7. ¿Se ha irritado o enfadado con facilidad?				

## CUESTIONARIO DEL INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Validado por el investigador peruano Luna et al., (2015).

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. Durante el último mes, **¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?**  
-Escriba su hora habitual de acostarse: \_\_\_\_\_
2. Durante el último mes, **¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes?**
  - a. ≤15 minutos
  - b. 16-30 minutos
  - c. 31-60 minutos
  - d. >60 minutos
3. Durante el último mes, **¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?**  
- Apunte la hora habitual de levantarse: \_\_\_\_\_
4. **¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?**
  - a. >7 horas
  - b. 6-7 horas
  - c. 5-6 horas
  - d. <5 horas

**Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.**

5. Durante el último mes, cuantas veces ha tenido Ud. Problemas para dormir a causa de:
 

<b>a. No poder conciliar el sueño en la primera media hora:</b> a) Ninguna vez en el último mes	b) Menos de una vez a la semana c) Uno o dos veces a la semana
--	---

- d) Tres o más veces a la semana
- b. Despertarse durante la noche o de madrugada:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- c. Tener que levantarse para ir al servicio:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- d. No poder respirar bien:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- e. Toser o roncar ruidosamente:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- f. Sentir frío:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- g. Sentir demasiado calor:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- h. Tener pesadillas o “malos sueños”:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- i. Sufrir dolores:**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- j. Otras razones (por favor, descríbalas a continuación)**
- a) Ninguna vez en el último mes  
 b) Menos de una vez a la semana  
 c) Uno o dos veces a la semana  
 d) Tres o más veces a la semana
- 6. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?**
- a. Bastante buena  
 b. Buena  
 c. Mala  
 d. Bastante mala

- 7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?**
- a. Ninguna vez en el último mes
  - b. Menos de una vez a la semana
  - c. Uno o dos veces a la semana
  - d. Tres o más veces a la semana
- 8. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ah sentido somnolencia mientras conducía, comía, o desarrollaba alguna otra actividad?**
- a. Ninguna vez en el último mes
  - b. Menos de una vez a la semana
  - c. Uno o dos veces a la semana
  - d. Tres o más veces a la semana
- 9. Durante el último mes, ¿ha representado para Ud., mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?**
- a. Ningún problema
  - b. Un problema muy ligero
  - c. Algo de problema
  - d. Un gran problema