

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



**Estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los
estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025**

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en Enfermería

Autor:

Jels Zuriza Day Valdez Gutierrez

Gladys Gladys Vilca Churata

Asesor:

Dra. Rut Ester Mamani Limachi

Juliaca, octubre de 2025

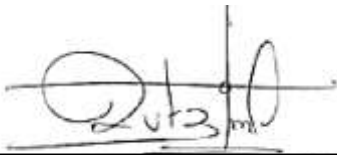
DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Dra. Rut Ester Mamani Limachi, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“ESTRESORES E HIGIENE DE SUEÑO EN LAS PRÁCTICAS PREPROFESIONALES DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA, JULIACA 2025”** de los autores **Jels Zuriza Day Valdez Gutierrez** y **Gladys Gladys Vilca Churata** 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 21 días del mes de noviembre del año 2025



Dra. Rut Ester Mamani

Limachi

Asesor

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS



En Puno, Juliaca, Villa Chullunquiari, a diecisiete día(s) del mes de octubre del año 2025 siendo las 10:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Juliaca, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mg. Elba Villasante Román, el (la) secretario(a): Mg. Lucy Puño Quispe y los demás miembros: Dra. Keila Ester Miranda Limachi y el (la) asesor(a) Dra. Ruf Ester Mamani Limachi

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025

- de los (las) bachilleres:
- a) Jels Zuriza Day Valdez Gutierrez
 - b) Gladys Gladys Vilca Churata
 - c)

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): Jels Zuriza Day Valdez Gutierrez

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (b): Gladys Gladys Vilca Churata



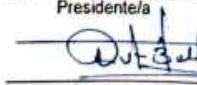
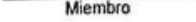

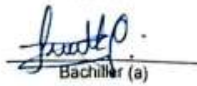

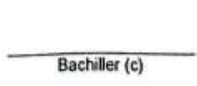
CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
Aprobado	17	B+	Muy bueno	Sobresaliente

Bachiller (c):

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	

(*) 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)

Lista de Contenido

Resumen	5
Summary	6
Introducción	7
Materiales y Métodos	9
Diseño del estudio	9
Población y muestra	9
Instrumentos utilizados.....	10
Técnicas estadísticas para procesar la información	11
Resultados	12
Objetivo específico 1 y 2	13
Tabla 3. Prueba de normalidad de las variables a analizar	14
Discusión	15
Conclusiones	17
Referencias.....	18
Anexos.....	21
Anexo 1. Evidencia de sumisión.....	21

**Estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales
de los estudiantes de enfermería de una universidad privada,
Juliaca 2025**

**Family dynamics and emotional exhaustion in university students of health
sciences of a private university, Juliaca 2024.**

Resumen

Objetivo: Determinar la relación de estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025.

Metodología: Se hizo uso de un método cuantitativo, de tipo descriptivo relacional con un corte transversal, no experimental, haciéndose uso de un muestreo no probabilístico intencional, teniendo finalmente una muestra de 209 estudiantes. El análisis se realizó a través de datos descriptivos con tablas de frecuencias y porcentajes e inferenciales con el estadígrafo correlacional Rho de Spearman.

Resultados: Se encontró que existe relación entre estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada ($p=0.000$, $r=-0.909$), así como también se encontró que predomina un estrés moderado (84.7%) y una ausencia de problemas de sueño (47.4%).

Conclusión: Se concluye que los estresores están relacionados negativamente con la higiene de sueño, pudiendo llegar a generar dificultades en las practica preprofesionales de los estudiantes de enfermería.

Palabras clave: Estresores de sueño, higiene de sueño, estudiantes enfermería.

Summary

Objective: To determine the relationship between stressors and sleep hygiene in the pre-professional practices of nursing students of a private university, Juliaca 2025. **Methodology:** A quantitative, descriptive relational method was used, with a cross-sectional, non-experimental, non-probabilistic intentional sampling, with a sample of 209 students. The analysis was performed through descriptive data with frequency tables and percentages and inferential data with Spearman's Rho correlational statistic. **Results:** It was found that there is a relationship between stressors and sleep hygiene in the pre-professional practices of nursing students of a private university ($p=0.000$, $r=-0.909$), as well as a predominance of moderate stress (84.7%) and an absence of sleep problems (47.4%). **Conclusion:** It is concluded that stressors are negatively related to sleep hygiene, which can generate difficulties in the pre-professional practice of nursing students.

Keywords: Sleep stressors, sleep hygiene, nursing students.

Introducción

La OMS(1) indica que en el mundo 1 de cada 7 personas de 10 a 19 años de edad tienen un problema emocional teniendo un 13% de la carga global de morbilidad, algunos factores que pueden desencadenar estrés en este selecto grupo son las adversidades, presión de la sociedad y búsqueda de la identidad. En el estado peruano, el Ministerio Nacional de Educación(2) señala que el 85% de las instituciones superiores tienen un problema de salud mental, siendo un dato significativo el estrés con un 79%, lo cual insta a las autoridades a realizar acciones que puedan incentivar el bienestar en los universitarios. En la misma línea, Dominguez y Prada(3) indican que el cambio que experimentan los adolescentes al ingresar a su nueva vida universitaria incluye cambios que alteran la vida cotidiana de la persona, esto por la complejidad de pasar a una nueva etapa donde el buen resultado en el desenvolvimiento del adolescente es primordial para su estancia académica.

Cahuasa(4) indica que según el estudio “Global Sleep Health Insights”, el promedio de la duración del sueño presenta una disminución de 7 horas y 3 minutos a 6 horas con 59 minutos, siendo relativamente bajo según la recomendación de la OMS, señalando 7 horas lo ideal. La OMS señala que las alteraciones del sueño afectan cerca del 40% de la población global según datos, por lo que la repercusión coloca un día especial del sueño, el 18 de marzo(5). Conociendo a su vez que el sueño presenta cambios en las diferentes etapas de la vida, logrando encontrar diferencia en las edades y puede verse afectado por diferentes factores que pueden alterar el sueño(6)

Así mismo Cruz y otros(7) refiere que la estadía durante el transcurso de las clases teóricas y prácticas en los estudiantes pertenecientes al área de salud, requieren un mejor manejo de los diferentes aspectos de vida que se pueden relacionar con la buena acogida de lo que estudian, ya que, este selecto grupo de estudiantes presentan cierta desventaja por la complejidad de lo que estudian, por lo expuesto, la presente investigación, se centra en la necesidad de abordar los efectos adversos que el estrés y la falta de sueño tienen sobre los estudiantes de enfermería. Durante sus prácticas, estos estudiantes enfrentan largas horas de trabajo y situaciones de alta presión, lo que puede generar un estrés significativo y afectar negativamente la calidad del sueño. Estas condiciones no solo disminuyen su rendimiento académico y profesional, sino que también pueden llevar a problemas de salud a largo plazo. La investigación proporcionará datos empíricos cruciales para entender mejor estos factores y su impacto, contribuyendo así al desarrollo de estrategias e intervenciones que mejoren el bienestar y la salud de los estudiantes. Además, los

resultados pueden influir en las políticas educativas y de salud, promoviendo cambios en los programas de prácticas y ofreciendo más recursos de apoyo, lo que beneficiará tanto a los estudiantes como a la comunidad en general, al asegurar que los futuros profesionales de enfermería estén mejor preparados y saludables.

Se describe y define al estrés como un estado de preocupación o presión mental causado por situaciones difíciles. En el contexto de los estudiantes de salud, el estrés se manifiesta debido a la alta demanda académica y profesional. Esta condición aumenta el riesgo de desarrollar problemas psicológicos (1). Además, el estrés puede desencadenar respuestas fisiológicas a través del sistema nervioso simpático, reflejando la manera en que el organismo responde a la tensión emocional. Así, el estrés no solo afecta el bienestar mental, sino que también provoca reacciones físicas que pueden influir en los diferentes aspectos de la vida, comprometiendo físicamente, emocional y socialmente. (8)

La OMS define el sueño como un proceso biológico complejo. Durante el sueño, tanto el cerebro como el cuerpo siguen activos, desempeñando funciones esenciales para mantener la salud general. La falta de un sueño de calidad puede tener serias repercusiones en la salud mental y física, afectando negativamente el pensamiento y las actividades diarias. Un descanso adecuado es crucial para el bienestar integral del individuo, ya que contribuye a la restauración y revitalización del organismo. (9)

La Teoría de Autocuidado de Dorothea Orem se relaciona con nuestro estudio: "Estrés e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025", ya que se centra en la capacidad de los individuos para realizar actividades de autocuidado esenciales para mantener su salud y bienestar. En el contexto de los estudiantes de enfermería, esta teoría ayuda a comprender cómo los estresores académicos y clínicos pueden afectar su capacidad para mantener una adecuada higiene del sueño, un aspecto crítico del autocuidado. La teoría sugiere que los estudiantes necesitan apoyo para desarrollar estrategias efectivas de manejo del estrés y mejorar sus hábitos de sueño, lo que puede ser facilitado por intervenciones de enfermería adecuadas, promoviendo así su salud y desempeño académico durante las prácticas preprofesionales, ya sean comunitarias o clínicas. (10)

Es así que se estructura el objetivo general de Determinar la relación de estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025. Y los objetivos específicos de Identificar el nivel de estrés en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025.

Identificar el nivel de higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025.

Materiales y Métodos

Diseño del estudio

Este estudio fue de naturaleza cuantitativa, lo que implica que se utilizaron técnicas estadísticas para medir y analizar los datos obtenidos. En particular, este estudio se centró en presentar resultados numéricos de las variables de estudio, utilizando herramientas estadísticas avanzadas. El estudio se clasifica a nivel relacional, que es inferencial y permite la estimación puntual y la contrastación de hipótesis descritas con anterioridad. En este nivel, el análisis es bivariado, ya que se examinan dos variables en conjunto. Este enfoque es adecuado para determinar cómo se relacionan los estresores con la calidad del sueño los estudiantes de enfermería durante sus prácticas comunitarias o clínicas. El diseño de la investigación es no experimental sin intervenir o manipular intencionalmente las variables; de corte transversal, porque la recolección de datos fue en un momento específico, realizando una medición de corte transversal ya que fue ejecutada en un solo momento(11).

Población y muestra

La Población es un conjunto de individuos a los cuales se puede estudiar por compartir o disponer de una característica en común(12). Para este estudio, estuvo compuesta la población por 455 estudiantes actualmente matriculados en la Escuela Profesional de Enfermería. Para seleccionar la muestra, se empleó un método de muestreo no probabilístico por conveniencia, concluyendo con una muestra de 209 participantes bajo los siguientes criterios.

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en la carrera de enfermería en la Universidad de estudio.
- Estudiantes que se encuentren cursando entre el tercero al décimo ciclo.
- Estudiantes que acepten voluntariamente participar tras ser informados del propósito del estudio.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que se encuentren con permiso o movilidad académica.
- Estudiantes que no accedan en participar libremente en la investigación.

Para la recolección de datos, se optó por una solicitud dirigida a la directora de la Facultad de Ciencias de la Salud, específicamente a la Escuela Profesional de Enfermería. Con la aprobación obtenida, se procedió a elaborar un plan de ejecución. Esto incluyó al solicitar a la secretaria, con el permiso de la coordinadora, la lista de los horarios de clases o conocer los diferentes grupos de salones para el envío de las encuestas. La técnica de recolección de datos fue a través de encuestas digitales mediante el formulario de Google, ya que es un método seguro y eficiente que sirve para la recopilación de información a través de los dos cuestionarios que se utilizaron, ayudando a poder analizar los datos de la muestra escogida con características particulares (Useche et al., 2023).

Instrumentos utilizados

Variable 1

Para esta primera variable de estudio que midió el estrés en los estudiantes de enfermería de una universidad privada, se utilizó la encuesta, para lo cual, se tomó como instrumento el cuestionario de Kezkak, el cual fue escogido por la asociación que tiene con el presente estudio, el instrumento válido y aplicado en la región de Puno, Perú por Flores y Mamani(13) el 2023 utilizado para su investigación, teniendo la certeza que las herramientas midan correctamente la variable de interés en el contexto peruano. La estructura del instrumento a utilizarse consta de 12 elementos o ítems, las respuestas bajo escala de Likert, donde: Nada vale 1 punto, Algo 2 puntos, Bastante 3 puntos y Mucho 4 puntos. La evaluación será bajo las siguientes indicaciones:

Estrés leve: 12 – 33 puntos.

Estrés Moderado: 23 – 35 puntos.

Estrés Alto: 36 – 48 puntos.

El presente tiene propiedades significativas, así mismo, técnicas bajo criterios estadísticos, permitiendo una evaluación integral. Internamente presenta buena consistencia, en cuanto a su validez fue pasado por juicio de expertos constituido por expertos del tema, quienes bajo una evaluación aprobaron su aplicación en la población universitaria peruana con el 95% de validez del instrumento; por otro lado, exterioriza una confiabilidad bajo alfa de Cronbach, resultado de 0.7, ubicándose según rangos como “Aceptable”.

Variable 2

Para la segunda variable de estudio que midió la higiene de sueño en los estudiantes de enfermería de una universidad privada, se utilizó la encuesta, para lo cual, se tomó como instrumento el cuestionario de la escala de Pittsburgh, el cual fue escogido por la asociación que tiene con el presente estudio, fue creado en 1988 el instrumento válido y aplicado en Lima, Perú por Olarte y otros(14) utilizado para su investigación, teniendo la certeza que las herramientas midan correctamente la variable de interés en el contexto peruano. La estructura del instrumento a utilizarse consta de 19 elementos o ítems, dividiéndose en 7 ítems las cuales son “Subjetividad, Latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones (del sueño), medicamentos para descansar y disfunción diurna”. Cada elemento presenta una escala que va de 0 – 3, una sumatoria de las puntuaciones compone la puntuación total, con una escala de 0 a 21. La evaluación será bajo las siguientes indicaciones:

Sin problemas de sueño: 0 – 4 puntos.

Merece atención médica: 5 – 7 puntos.

Merece atención médica y tratamiento: 8 - 14 puntos.

Problema grave de sueño: 15 – 21 puntos.

El presente tiene propiedades significativas, así mismo, técnicas bajo criterios estadísticos, permitiendo una evaluación integral. Internamente presenta buena consistencia, en cuanto a su validez fue demostrado su precisión diagnóstica para identificar a personas con mala calidad del sueño, con una alta sensibilidad (89.6%) y especificidad (86.5%). Presenta buena consistencia interna en estudios previos, como lo indica el coeficiente de correlación de Pearson (0.46 a 0.85). Esto respalda su capacidad para medir correctamente el constructo de calidad del sueño en la población estudiada; por otro lado, exterioriza una confiabilidad bajo alfa de Cronbach, resultado de 0.83, ubicándose según rangos de confiabilidad como “Buena”

Técnicas estadísticas para procesar la información

Para la recopilación de datos se emplearon herramientas informáticas diseñadas para este propósito, como Microsoft Excel para la tabulación de los datos recolectados. Posteriormente, para el análisis estadístico, se pasó a utilizar el software SPSS en su versión 27. Este programa permitió la creación de tablas a partir de los datos tabulados manualmente, facilitando así el procesamiento y análisis de la información necesaria para alcanzar los objetivos del estudio. Esta metodología garantizó una organización eficiente de los datos y permite un análisis detallado, apoyando la verificación de las hipótesis planteadas y la obtención de resultados concluyentes. El uso de estas herramientas no solo optimiza el manejo de grandes volúmenes de datos, sino

que también asegura la precisión y fiabilidad del análisis estadístico, esenciales para la validez del estudio. (15)

En primer lugar, se evaluó la normalidad de las variables mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov, lo que permitirá determinar el enfoque paramétrico o no paramétrico más adecuado. Para el análisis correlacional, se aplicó el coeficiente de Pearson si las variables presentan una distribución normal, mientras que el Rho de Spearman será utilizado en caso contrario o si las variables son ordinales, permitiendo identificar la dirección e intensidad de la relación entre los estresores y la higiene del sueño. Este enfoque estadístico asegura resultados precisos y representativos del comportamiento de las variables de nuestro estudio a realizarse.

Para llevar a cabo esta investigación, se tomó una serie de medidas para asegurar el cumplimiento de los principios éticos fundamentales. En primer lugar, se solicitó la aprobación del comité de ética de la Facultad de Ciencias de la Salud para su revisión y aprobación, obtenida esta autorización, se procedió a informar y obtener el permiso de la coordinadora de la facultad para aplicar el instrumento a los estudiantes de enfermería. La recolección de datos se realizó respetando estrictamente una conducta ética y responsable en todo el proceso de investigación; garantizando la confidencialidad de los datos, la cual fue accesible únicamente para los investigadores, asegurar que los participantes tengan la autonomía de decidir su participación en el estudio, siempre y cuando cumplan con los criterios de inclusión establecidos; por otro lado, el respeto a su derecho a la libertad y a tomar decisiones informadas sobre su participación. Además, se garantizó la igualdad de oportunidades para todos los posibles participantes, evitando cualquier forma de discriminación o preferencias. Se tomaron todas las medidas necesarias para evitar cualquier tipo de daño a los participantes y para mantener su privacidad, protegiendo su información personal (16).

Resultados

Se presentan los resultados inicialmente descriptivos seguidos de inferenciales.

La tabla 1 pone en evidencia las principales características sociodemográficas de las participantes, permitiendo establecer un perfil del estudiante participante, siendo la gran mayoría de 18 a 20 años (55.5%), de género femenino (90%), estando solteros (92.8%), de VIII ciclo mayormente (23%), y que conviven con sus padres (57.9%). Estos resultados permiten conocer mejor a la población estudiada, entendiéndola como estudiantes jóvenes mayormente féminas de últimos ciclos que viven con sus padres.

Tabla 1. Datos sociodemográficos de los estudiantes participantes

Variable	n	%
Edad		
18 a 20 años	116	55.5
21 a 23 años	90	43.1
24 a 26 años	3	1.4
Género		
Femenino	188	90
Masculino	21	10
Estado civil		
Soltero	194	92.8
Pareja	14	6.7
Casado	1	0.5
Ciclo académico		
III	43	20.6
IV	18	8.6
V	32	15.3
VI	12	5.7
VII	23	11
VIII	48	23
IX	28	13.4
X	5	2.4
Convivencia		
Con compañeros	5	2.4
Con padres	121	57.9
Con pareja	11	5.3
Soltero	82	34.4

Objetivo específico 1 y 2

La tabla 2 evidencia que prevalece el “Estrés moderado” en 177 estudiantes (84.7%), seguido del “Estrés leve” con 18 estudiantes (8.6%) y finalmente se tiene al “Estrés alto” en 14 estudiantes (6.7%). Esto permite entender que existe estrés en los estudiantes, pero aparentemente no llega a ser patológico ni a generar una afectación clínicamente significativa; no obstante, necesita ser atendida oportunamente. Asimismo, se aprecia en la tabla que predominan 99 estudiantes (47.4%) que no tienen problema de sueño alguno, pero le siguen 63 estudiantes (30.1%) que merecen una atención médica para poder atender algunas dificultades de sueño; mientras que, 38 estudiantes (18.2%) merecen una atención médica y posiblemente un tratamiento para poder conciliar y mantener el sueño, siendo un dato de interés y preocupación sobre la población de estudio.

Tabla 2. Distribución de los datos para la variable nivel de estrés e higiene de sueño

Nivel	n	%
Estrés		
Estrés alto	14	6.7
Estrés moderado	177	84.7
Estrés leve	18	8.6
Higiene de sueño		
Problema grave de sueño	9	4.3
Merece atención médica y tratamiento	38	18.2
Merece atención médica	63	30.1
Sin problemas de sueño	99	47.4
Total	209	100

Fuente: Elaboración propia con información del instrumento.

Se evidencia en la presente tabla la distribución de los datos para las variables, encontrando que todas tienen un $p < 0.05$, por lo que se toma la decisión de rechazar la hipótesis nula y aceptar la alternativa, concluyendo que las variables a analizar no tienen una distribución normal, por lo que se debe hacer uso de pruebas no paramétricas como **Rho de Spearman**.

Tabla 3. Prueba de normalidad de las variables a analizar

Variables	Valor	P valor
Estrés	0.066	0.026
Higiene de sueño	0.103	0.000

En la tabla 4, para la comprobación de hipótesis general, respecto a la relación de los estresores e higiene de sueño se obtuvo $p=0.000$. De esta manera se evidencia que existe relación entre los estresores e higiene de sueño, debido a que el valor es inferior a 0.05, permitiendo afirmar la hipótesis del investigador y rechazar la hipótesis nula. Por lo que se puede concluir que existe relación entre estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025.

Tabla 4. Prueba de correlación para las variables de estudio

Variables	Higiene de sueño	
	Coefficiente	P valor
Estrés	-0.909	0.000

Discusión

Es en este apartado que se desarrolla la contrastación de los resultados obtenidos con los de otros investigadores internacionales, nacionales y locales de ser posible, donde además se sustenta teóricamente lo encontrado.

Por ello, respecto al objetivo general que fue determinar la relación de estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025, se encontró un $p=0.000$, lo que permite rechazar la hipótesis nula y aceptar la del investigador, concluyendo que existe relación entre estresores e higiene de sueño en las prácticas pre profesionales de estudiantes de enfermería; no obstante, esta relación es negativa fuerte ($r=-0.909$), entendiendo que mientras mayores sean los estresores, menor será la higiene de sueño, como que también si menores son los estresores, mejor será la higiene de sueño. Siendo un resultado de interés y en concordancia con la bibliografía científica.

Respecto a investigaciones previas, se dispone de la investigación de Amaral y otros(17) en Brasil el 2021 con el propósito de identificar la relación entre el síndrome de burnout con la somnolencia diurna y calidad de sueño en estudiantes de enfermería, encontrando que el elevado agotamiento emocional y estrés está asociado estrechamente con la mala calidad de sueño ($p=0.000$). En la misma línea se tiene a Olarte y otros(14) en Lima el 2024, con el propósito de analizar la relación entre trastornos del estado de ánimo y la calidad de sueño en estudiantes de medicina, encontraron que existe relación entre la mala calidad de sueño y el mal humor, acompañado de un estrés marcado ($p=0.000$).

De esta manera es que se evidencia que en distintos escenarios socioculturales y temporales se presenta la misma realidad, que el estrés pronunciado provoca que se produzcan algunos problemas de sueño, los que pueden ir desde algo tratable de manera general, hasta algunas situaciones que ameritan el uso de tratamiento médico para poder conciliar el sueño, siendo así un factor de riesgo considerable el estrés en la higiene de sueño. Esto se ve acompañado por la eventual carga académica que va en creciente a medida que se aumenta de ciclo académico, por lo que es indispensable que los jóvenes adquieran o mejoren sus estrategias de afrontamiento al estrés y se preocupen por su higiene de sueño (3)

Respecto al primer objetivo específico de identificar el nivel de estrés en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025, se encontró que predomina un estrés moderado (84.7%) seguido de un estrés leve (8.6%). Estos resultados permiten inferir de que existe estrés en los jóvenes estudiantes, pero no llegaría a ser clínicamente significativo, pero esta condición tiende a cronificarse en el tiempo y empeorar los síntomas, por lo que igualmente se necesita abordaje con ellos.

Respecto a investigaciones previas, la de El Madani y otros(18) en Marruecos el 2023 con el propósito de evaluar la prevalencia y factores relaciones al estrés en los estudiantes de enfermería, encontrando que existe presencia de estrés en el 75.6% de su población. De esta manera se evidencia que el estrés tiende a estar presente en población estudiantil del área de salud, aparentemente estaría presente esta realidad en distintos contextos socioculturales y geográficos; ante ello Cruz y otros(7) afirman que estudiar una carrera de salud podría considerarse como una desventaja ya que la alta carga académica e intelectual fácilmente puede llegar a fatigar emocionalmente a los estudiantes y a generar episodios de estrés, por lo que se necesita que toda institución formativa despliegue acciones para poder atender el estrés académico en su población académica.

Para el segundo objetivo específico de identificar el nivel de higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025, se encontró que predominan los estudiantes que no presentan problemas de sueño (47.4%) seguido de estudiantes que merecen una atención médica (30.1%) para poder atender alguna condición que se les esté pudiendo presenta, lo que estaría afectando al curso de su higiene de sueño. Este resultado permite identificar que a pesar que existe una alta proporción de estudiantes que no tienen dificultades para conciliar y mantener el sueño; existe una proporción considerable de ellos que, si tienen problemas en su higiene de sueño, lo que podría verse afianzado o agudizado por los problemas de estrés que también puedan estar atravesando.

Como investigaciones previas, la realizada por Amaral y otros(17) en Brasil evidenció que existe una predominancia de una mala calidad de sueño (58%) en su población. En la misma línea, Niño y otros(19) expresan que el 85% de su población presentó somnolencia excesiva producto de no tener buenos hábitos de sueño. Zapata y Betancourt(20) en Colombia el 2023 realizaron su investigación con el propósito de identificar los factores relacional a la calidad de sueño en los estudiantes universitarios de salud, concluyendo que la calidad o higiene de sueño es mala en el 88% de su población. Finalmente, Olarte y otros(14) en Lima concluyeron que existe un predominio de mala calidad de sueño en el 83% de su población de estudio.

Estos resultados ponen en evidencia significativa la realidad de la población en diferentes territorios, siendo todos estudiantes de ciencias de la salud, denotando una evidente carencia de higiene de sueño. Por eso, Ortega(10) explica que los estresores académicos y clínicos llegan a incidir negativamente en la calidad de sueño de las personas, siendo este un aspecto fundamental en el autocuidado, por lo que se necesitan estrategias efectivas y prácticas para poder reducir la sintomatología del estrés y mejorar la práctica de higiene de sueño.

Respecto a las limitaciones del estudio, se tuvo que fue complicado llegar a la cantidad necesaria de estudiantes participantes, por lo que se tuvo que asistir en diferentes momentos para llegar a la cantidad necesaria; también fue un limitante el poder ingresar a los salones

por las clases que se estaban dictando, teniendo que hacer uso de los recesos o espacios breves de tiempo que cedían los docentes para la aplicación correcta de los instrumentos. Por otro lado, respecto al muestreo, se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia, debido a que iba a ser imposible acceder a todos los salones o que todos tengan la misma posibilidad de participar, debido a la alta carga académica que poseen; por ello se optó por el mencionado. Respecto a la metodología, se tuvo que buscar las propiedades psicométricas adecuadas de los instrumentos en distintas fuentes científicas, ya que era necesario para poder aplicarlo en la población.

Conclusiones

Existe relación entre estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería; así como también se identificó que el nivel de estrés de los estudiantes de enfermería es predominantemente moderado; y finalmente el nivel de higiene de los estudiantes de enfermería es la ausencia de problemas de sueño.

Referencias

1. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>. 2021. Salud mental del adolescente. Organización Mundial de La Salud.
2. Ministerio Nacional de Educación. <https://www.gob.pe/institucion/minedu/noticias/52741-minedu-y-el-minsa-trabajan-con-21-universidades-publicas-en-el-cuidado-de-la-salud-mental>. 2019. Minedu y el Minsa trabajan con 21 universidades públicas en el cuidado de la salud mental. Plataforma Digital Del Estado Peruano.
3. Dominguez-Lara S, Prada-Chapoñan R. Adaptación Universitaria en estudiantes peruanos de Ciencias de la Salud. Diferencias por sexo y grupo etario. . Revista Archivos de Medicina. 2020;20(2):410–7.
4. Cahuasa P. LA DURACIÓN PROMEDIO DEL SUEÑO SE REDUJO EN CUATRO MINUTOS, SEGÚN ESTUDIO. [Bolivia]: Universidad Franz Tamayo; 2023.
5. Instituto de Salud para el Bienestar. <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=%2C%20Mundo%20feliz%22.-,El%20sue%C3%B1o%20es%20un%20proceso%20biol%C3%B3gico%20complejo%2C%20ya%20que%2C%20mientras,pensamiento%20y%20a%20la%20vida%0diaria.2022>.
p. 8–10 Día Mundial del Sueño | 18 de marzo. Instituto de Salud Para El Bienestar, INSABI.
6. Suardiaz Muro M, Morante Ruiz M, Ortega Moreno M, Ruiz M, Martín Plasencia P, Vela Bueno A. ueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. Rev Neurol. 2020;71(2):43–4.
7. Cruz-Carabajal D, Ortigoza A, Canova-Barrios C. Estrés académico en los estudiantes de Enfermería. . Revista Española de Educación Médica. 2024;5(2):6–10.
8. Enríquez Reyna M, Chavarría Saucedo K. Estresores percibidos por los estudiantes de enfermería durante las prácticas clínicas. Diferencias entre programas educativos. Revista Index de Enfermería. 2019;28(1):79–83.
9. Ribas F.
<https://proyectohombre.es/laboral/calidaddelsueno/#:~:text=Seg%C3%BAn%20la%20Org>

anizaci%C3%B3n%20Mundial%20de,salud%20mental%20y%20f%C3%ADsica%2C%20 al. 2023. El sueño. Asociación Proyecto Hombre. .

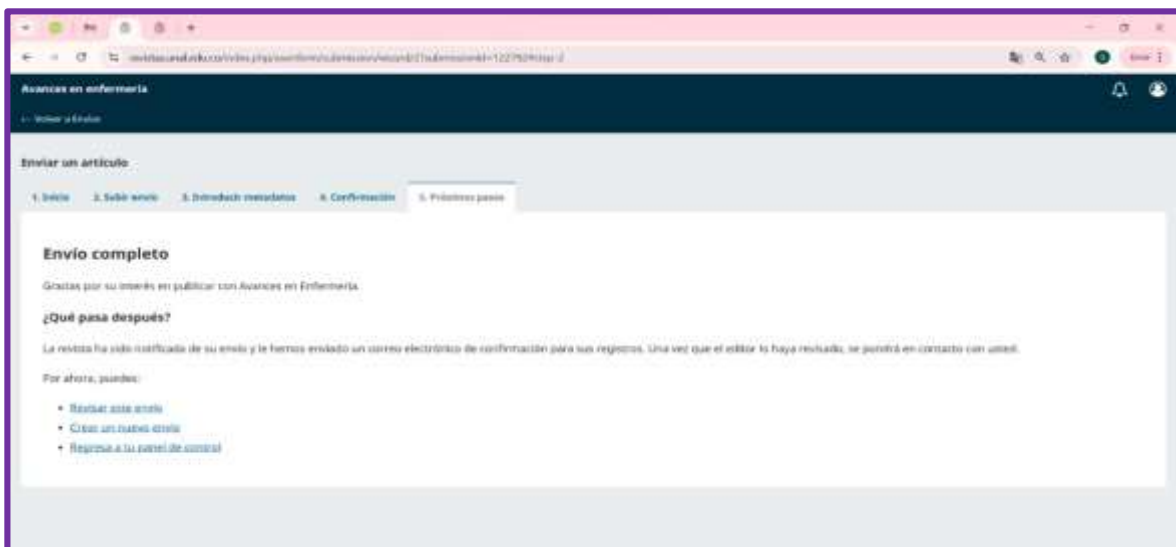
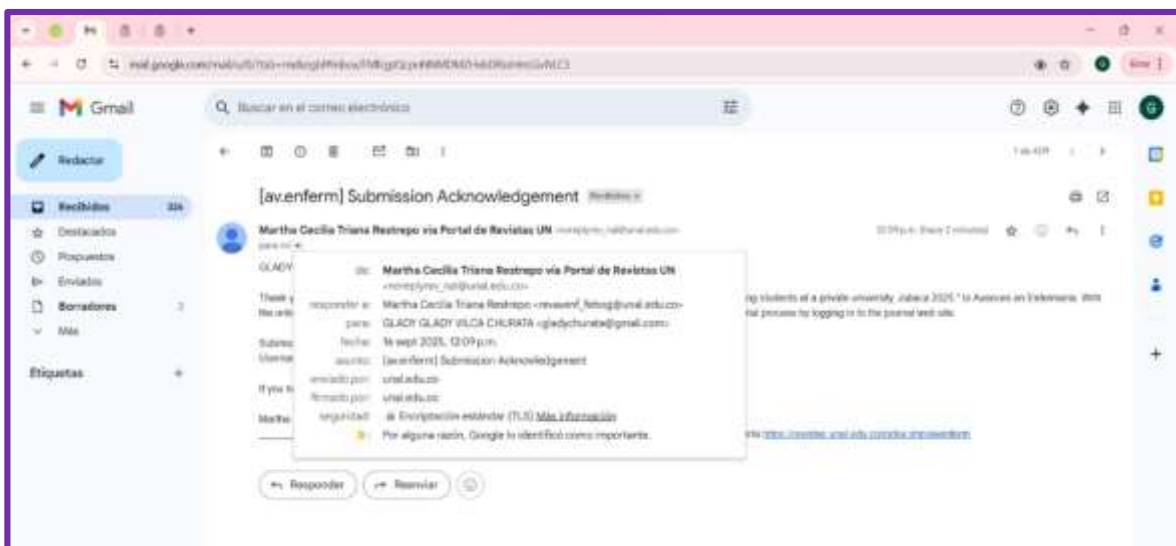
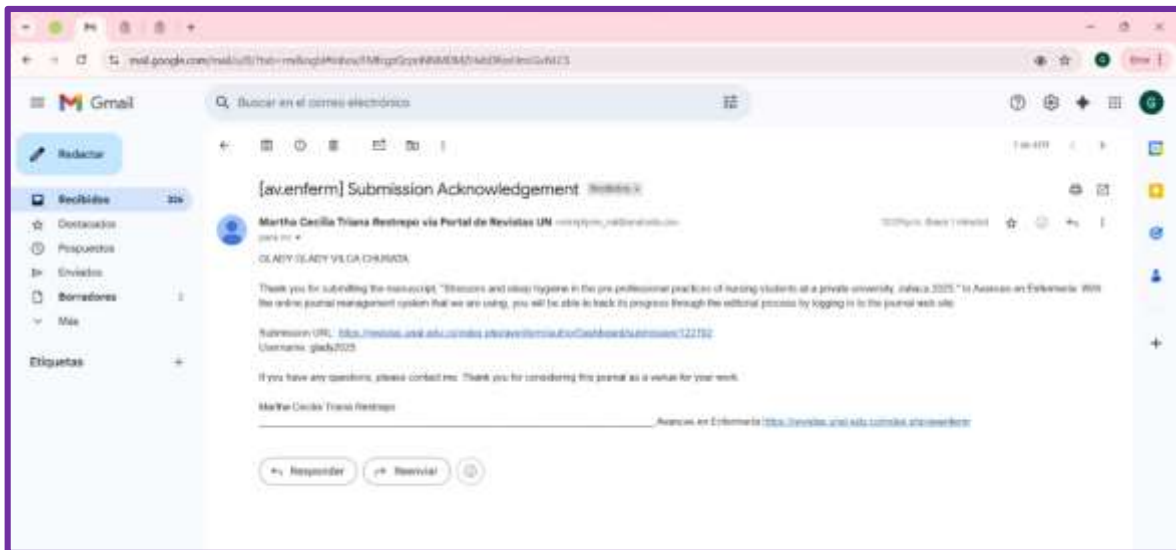
10. Ortega-Falcón M, Reynoso-Gómez J, Figueroa-Ibarra C. Autocuidado presente en estudiantes de enfermería de la Universidad de Sonora. . Revista SANUS. 2019;1(4):5–11.
11. Hernández Sampieri R, Mendoza Torres CP. McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V. 2019 [citado el 7 de marzo de 2023]. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta Las rutas Cuantitativa Cualitativa y Mixta. Disponible en:
<http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernández- Metodología de la investigación.pdf>
12. Arias J, Covinos M. Diseño y Metodología de la Investigación [Internet]. 1a ed. Vol. 1. Enfoques Consulting EIRL; 2021 [citado el 12 de febrero de 2025]. 66–78 p. Disponible en: <https://www.biblioteca.unach.edu.pe/cgi-bin/koha/opac-detail.pl?biblionumber=3039>
13. Flores Pinto J, Mamani Limachi R. Miedo, estrés y resiliencia en los estudiantes de enfermería sobre su retorno a las prácticas hospitalarias, post emergencia sanitaria en una universidad privada, Juliaca. Revista Científica de Ciencias de La Salud. 2023;16(1):102– 10.
14. Olarte-Durand M, Roque-Aycachi J, Rojas-Humpire R, Canaza-Apaza J, Laureano S, Rojas- Humpire A, et al. Mood and Sleep Quality in Peruvian Medical Students During COVID- 19 Pandemic. Rev Colomb Psiquiatr. 2024;53(1):47–54.
15. Rivadeneira Pacheco J, Barrera Arguello M, De la Hoz Suárez A. Análisis general del spss y su utilidad en la estadística. Journal of Bussiness Sciences. 2020;2(4):17–25.
16. Sanchez J, Cambil J, Luque F. Informe Belmont. Una crítica teórica y práctica actualizada. Journal of healthcare quality research [Internet]. marzo de 2021;36(3):179–80. Disponible en: <https://www.elsevier.es/en-revista-journal-healthcare-quality-research-257-articulo-informe-belmont-una-critica-teorica-S2603647920301160>
17. Amaral K, Galdino M, Martins J. Burnout, daytime sleepiness and sleep quality among technical-level Nursing students. Rev Lat Am Enfermagem. 2021;29(3):1–13.
18. El Madani H, El Harch I, Tachfouti N, El Fakir S, Aalouane R, Berraho M. Estrés

psicológico y sus factores relacionados entre estudiantes de enfermería marroquíes: un estudio transversal. *Revista Enfermería Clínica*. 2023;33(3):205–15.

19. Niño García J, Barragán Vergel M, Ortiz Labrador J, Ochoa Vera M, González Olaya H. Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. . *Rev Colomb Psiquiatr*. 2019;48(4):222–31.
20. Zapata-López J, Betancourt-Peña J. Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. *Rev Colomb Psiquiatr*. 2023;51(1):585–91.

Anexos

Anexo 1. Evidencia de sumisión



Anexo 2. Copia de Resolución de Expedito



“AÑO DE LA RECUPERACIÓN Y CONSOLIDACIÓN DE LA ECONOMÍA PERUANA”

RESOLUCIÓN N° 0316-J-2025/UPeU-FCS-CF

Naña, Lima, 30 de Setiembre de 2025

VISTO:

El expediente de los(las)/de la(del) bachiller(es), 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 declaratoria de expedito para la sustentación de tesis;

Que el Comité Dictaminador ha emitido su dictamen aprobando el informe de tesis en formato artículo, presentado(a)/(s) por la(el)/las(los) bachiller(es), reuniendo de esta manera las condiciones previas para la sustentación;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 30 de Setiembre de 2025, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

1. Aprobar la sustentación de los(las)/ del (de la) bachiller(es), conducente a la obtención del título profesional respectivo, en la modalidad presencial.
2. Designar el Jurado de sustentación, encargado de gestionar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:

Miembros del Jurado De Sustentación	Tesistas / Código	Título	Fecha y hora	Modalidad
Presidente: Mg. Elba Villasante Roman. Secretario/a: Mg. Lucy Puño Quispe i. Asesor: Dra. Rm Ester Mamani Limachi Vocal: Dra. Keila Ester Miranda Limachi	Jels Zuriza Day Valdez Gutierrez 202013989 Gladys Gladys Vilca Churata, 202012414	Estresores e higiene de sueño en las prácticas preprofesionales de los estudiantes de enfermería de una universidad privada, Juliaca 2025	Viernes 17/10/25 10:30am hrs.	Presencial

Regístrese, comuníquese y archívese.



Lili
Dra. Lili Albertina Fernández Molocho
DECANA



EVO
Mg. Maria Esther Valencia Orrillo
SECRETARIA ACADEMICA

Anexo 3. Instrumentos

Instrumento 1: Nivel de estrés en las prácticas profesionales

<https://doi.org/10.17162/rccs.v16i1.1992>

N°	ITEMS	MUCHO	BAST.	ALGO	NADA
1	Resultados de la evaluación de sus prácticas				
2	Exceso – sobrecarga de trabajo				
3	Relaciones con familiares del paciente				
4	Riesgo a dañar al paciente				
5	Riesgo a sufrir contagio, daños o lesiones en la relación con el paciente				
6	Implicaciones emocionales con el enfermo				
7	No saber controlar las relaciones con el paciente				
8	Impotencia e incertidumbre ante situaciones determinadas				
9	Relaciones con los profesionales en las prácticas				
10	Contacto con el sufrimiento ajeno				
11	Desconocimiento ante una situación clínica				
12	Manejo de nuevas tecnologías				

5.1.3 Instrumento 2: Higiene de sueño de Pittsburgh

<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010>

5.1.3 Instrumento 2: Higiene de sueño de Pittsburgh

	INDICADORES	RESPUESTA
1	Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	
2	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?	
3	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?	
4	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante	

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para

	INDICADORES	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
a)	No poder conciliar el sueño en la primera 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)	Sentir dolores				
j)	Otras razones				

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

- () Muy buena
- () Bastante buena
- () Bastante mala

Muy mala

7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

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

8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

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

9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias?

- Ningún problema
- Solo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10. ¿Duerme usted solo o acompañado?

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