UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025

Tesis

Para optar el Título Profesional de Enfermería

Autoras:

Bach. Adriana Edith Ticse Esteban

Bach. Norsy Nhaythers Timoteo Rafael

Asesor:

Dr. William Robert Escobar Blua

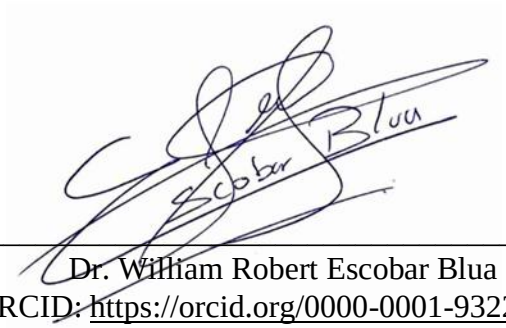
Línea de investigación

Cuidado de enfermería

TARMA – PERÚ

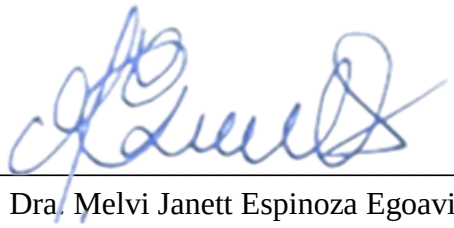
2026

PÁGINA DE ASESOR



Dr. William Robert Escobar Blua
ORCID: https://orcid.org/0000-0001-9322-9311

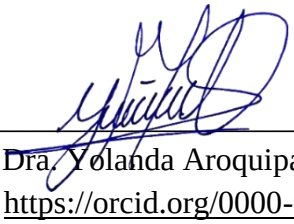
PÁGINA DE JURADOS



Dra. Melvi Janett Espinoza Egoavil
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-1580-7563
Presidenta



Dra. Katerine Karen Gómez Pérez
ORCID: https://orcid.org/0000-0002-3587-3229
Secretaria



Dra. Yolanda Aroquipa Durán
ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4440-9740
Vocal

DEDICATORIA

A Dios, por iluminar nuestro camino, brindarnos sabiduría y perseverancia para superar cada desafío, por acompañarnos en cada paso de este camino académico. Sin su gracia y bendición, nada de esto habría sido posible.

A nuestros padres, quienes, con su entrega, dedicación y respaldo permanente, hicieron posible alcanzar este objetivo. Nuestro agradecimiento sincero por creer en nosotras y por ser nuestra mayor inspiración en todo momento.

Finalmente, dedico este trabajo a los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la provincia de Tarma, quienes han sido parte esencial de este proyecto, y a todos aquellos que nos brindaron su apoyo en este recorrido académico.

AGRADECIMIENTO

A Dios, por brindarnos fortaleza, sabiduría y perseverancia para culminar esta importante etapa de nuestra formación profesional.

A nuestros padres y familiares, por su amor, apoyo incondicional y constante motivación para alcanzar nuestras metas.

Expresamos nuestro sincero agradecimiento a los docentes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma por su valiosa formación académica y humana. De manera especial, a nuestro asesor de tesis, Dr. William Robert Escobar Blua, por su orientación, compromiso y acompañamiento durante el desarrollo de esta investigación.

Finalmente, agradecemos a todas las personas que, de manera directa o indirecta, contribuyeron al desarrollo y culminación de la investigación propuesta.

Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025

por Unidad De Investigación Fcs Bach. Adriana Ticse Y Bach. Norsy Timoteo

Fecha de entrega: 29-sept-2026 09:38a. m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 3045615743
Nombre del archivo: NADA_C7_Ticse_y_Timoteo_Calidad_de_sue_o_y_ansiedad_21-09-26.pdf (1.65M)
Total de palabras: 19541
Total de caracteres: 119152

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería

Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025

Tesis

Para optar el Título Profesional de Enfermería

Autoras:

Bach. Adriana Edith Ticse Esteban

Bach. Norsy Nhaythers Timoteo Rafael

Asesor:

Dr. William Robert Escobar Blua

Tarma – Perú

2026

Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025

INFORME DE ORIGINALIDAD

28%	27%	16%	17%
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unaat.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Nacional de Cajamarca Trabajo del estudiante	2%
5	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.continental.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	dspace.unach.edu.ec Fuente de Internet	1%
10	repositorio.unat.edu.pe Fuente de Internet	1%
11	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1%
12	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	1%
13	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1%
14	repositorio.unc.edu.pe Fuente de Internet	1%
	repositorio.unsch.edu.pe	

15	Fuente de Internet	1 %
16	repositorio.unsaac.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	1 %
18	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	1 %
19	Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista Trabajo del estudiante	1 %
20	Submitted to Universidad Nacional Daniel Alcides Carrion Trabajo del estudiante	<1 %
21	repositorio.unica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.upt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
24	Submitted to Universidad Ricardo Palma Trabajo del estudiante	<1 %
25	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
26	Submitted to Facultad de Psicología Trabajo del estudiante	<1 %
27	Jhon Henry Osorio Castaño, Wilson Cañón Montañez, Óscar Augusto Bedoya Carvajal, John Camilo García Uribe et al. "Sleep Quality in Nursing Students: Systematic Review and Meta-Analysis of Prevalence Studies", Aquichan, 2025 Publicación	<1 %
28	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
29	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
30	repositorio.uroosevelt.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	Submitted to Universidad Tecnologica del Peru Trabajo del estudiante	<1 %

32	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Integración Blackboard Trabajo del estudiante	<1 %
34	Dayanne Abigail SanLucas Paredes, Karen Merizalde Torres, Milton Merizalde Torres. "Sleep quality and academic performance in university students", REVISTA U-Mores, 2025 Publicación	<1 %
35	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	Fan Wang, Wei Jin, Lan Hong, Zhaoxuan Liu, Jianuo Shi, Siyu Tong, Gang Chen, Wei Tang, Ke Zhao. "Educational Stage Differences in Symptom Networks and Bayesian Pathways of Non-Suicidal Self-Injury Among Ethnic Minority Adolescents in Ngawa Prefecture, China", Springer Science and Business Media LLC, 2026 Publicación	<1 %
37	Submitted to Docentes Trabajo del estudiante	<1 %
38	Fabricio Díaz-del Aguila, Hilda Rocío Díaz-del Aguila, Jeison Elí Sánchez-Calle, Christian Miguel Navarro-Angulo et al. "Percepción de autoeficacia académica en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Alto Amazonas: análisis descriptivo de sus dimensiones cognitivas, autorregulatorias y emocionales", Editora Cientifica Digital, 2026 Publicación	<1 %
39	Liliana Ines Romero Nuñez, Roberto Carlos Dávila-Morán, Lidia Ysabel Pareja Pera, Carla Giuliana Guanilo Pareja et al. "El mindfulness y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (Mindfulness and sleep quality in students of a private university in Metropolitan Lima)", Retos, 2024 Publicación	<1 %
40	Alvarez, Cesar Halley Limaymanta. "Factores Asociados a la Satisfaccion Laboral del Profesorado de una Universidad Publica y una Privada de Lima Metropolitana", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2022 Publicación	<1 %
41	Siguairo Mamani, Bernardo. "Influencia de la gestión pública municipal en la participación ciudadana en el distrito de Yunguyo, 2023", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru), 2025 Publicación	<1 %
	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola	

32	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
33	Submitted to Integración Blackboard Trabajo del estudiante	<1 %
34	Dayanne Abigail SanLucas Paredes, Karen Merizalde Torres, Milton Merizalde Torres. "Sleep quality and academic performance in university students", REVISTA U-Mores, 2025 Publicación	<1 %
35	repositorio.upsc.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
36	Fan Wang, Wei Jin, Lan Hong, Zhaoxuan Liu, Jianuo Shi, Siyu Tong, Gang Chen, Wei Tang, Ke Zhao. "Educational Stage Differences in Symptom Networks and Bayesian Pathways of Non-Suicidal Self-Injury Among Ethnic Minority Adolescents in Ngawa Prefecture, China", Springer Science and Business Media LLC, 2026 Publicación	<1 %
37	Submitted to Docentes Trabajo del estudiante	<1 %
38	Fabricio Díaz-del Aguila, Hilda Rocío Díaz-del Aguila, Jeison Elí Sánchez-Calle, Christian Miguel Navarro-Angulo et al. "Percepción de autoeficacia académica en estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Alto Amazonas: análisis descriptivo de sus dimensiones cognitivas, autorregulatorias y emocionales", Editora Cientifica Digital, 2026 Publicación	<1 %
39	Liliana Ines Romero Nuñez, Roberto Carlos Dávila-Morán, Lidia Ysabel Pareja Pera, Carla Giuliana Guanilo Pareja et al. "El mindfulness y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (Mindfulness and sleep quality in students of a private university in Metropolitan Lima)", Retos, 2024 Publicación	<1 %
40	Alvarez, Cesar Halley Limaymanta. "Factores Asociados a la Satisfaccion Laboral del Profesorado de una Universidad Publica y una Privada de Lima Metropolitana", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2022 Publicación	<1 %
41	Siguairo Mamani, Bernardo. "Influencia de la gestión pública municipal en la participación ciudadana en el distrito de Yunguyo, 2023", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru), 2025 Publicación	<1 %
	Submitted to Universidad San Ignacio de Loyola	

42	Trabajo del estudiante	<1%
43	Apaza Rojas, Mercedes. "Violencia familiar asociada al trastorno mixto ansioso depresivo en pacientes del Centro de Salud Mental Comunitaria Lampa, Puno - 2024", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1%
44	Submitted to D.A. de Obstetricia y Enfermería Trabajo del estudiante	<1%
45	Pichén León, Yhany Abelina. "Nivel de satisfacción de las usuarias y calidad de la atención en el consultorio de Obstetricia, Puesto de Salud San Juan_Chimbote, 2021", Universidad Católica los Ángeles de Chimbote (Peru) Publicación	<1%
46	Submitted to Universidad Tecnologica de los Andes Trabajo del estudiante	<1%
47	Calderon Delgado, Cesar Gianino Shalon. "Nivel de satisfacción en pacientes postoperadas de cesáreas de emergencia en el Hospital Regional Manuel Nuñez Butron - Puno, durante el primer trimestre del 2024", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru) Publicación	<1%
48	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1%
49	Bedregal Arenas, Mariela. "Calidad de atención de enfermería y nivel de satisfacción del paciente postoperado inmediato del Hospital Carlos Monge Medrano, Juliaca 2024", Universidad Nacional del Altiplano de Puno (Peru), 2025 Publicación	<1%
50	Marco Arturo Valladares Villagómez. "Perspectiva de los docentes y estudiantes frente a la virtualización educativa como alternativa en tiempos de COVID-19 en la Facultad de Ciencias Sociales y Humanas de la Universidad Central del Ecuador", Universitat Politecnica de Valencia, 2021 Publicación	<1%
51	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1%
52	Carbonell Marques, angela. "Brechas de las Politicas Publicas y la Intervencion Profesional: Familismo y Cuidados en Salud Mental", Universitat de Valencia (Spain), 2021 Publicación	<1%
53	Anaya Padovani, Cecilia Nora Elisa. "Elaboracion del software–programa pace para el analisis sintactico de muestras de lenguaje espontaneo de los ninos con	<1%

perdida auditiva del Colegio Fernando Wiese Eslava.", Pontificia Universidad Catolica del Peru - CENTRUM Catolica (Peru), 2020
Publicación

54	Submitted to Integración Moodle Presencial 4.3 Trabajo del estudiante	<1%
55	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	<1%
56	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	<1%
57	Submitted to uncedu Trabajo del estudiante	<1%
58	Submitted to Integración ABbL Trabajo del estudiante	<1%

Excluir citas	Activo	Excluir coincidencias	< 10 words
Excluir bibliografía	Activo		

ÍNDICE DE CONTENIDO

PAGINA DE ASESOR ii

PAGINA DE JURADO iii

DEDICATORIA iv

AGRADECIMIENTO v

ÍNDICE DE CONTENIDO xiv

ÍNDICE DE TABLAS xvii

ÍNDICE DE FIGURAS xviii

RESUMEN xix

ABSTRACT xx

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN 321

1.1. Planteamiento del problema 14

1.2. Formulación del problema general 18

Problemas específicos 18

1.3. Objetivo general 18

Objetivos específicos 18

1.4. Justificación 18

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO 21

2.1. Antecedentes 21

Internacionales 21

Nacionales 24

Regionales 27

Local 29

2.2. Marco teórico 29

2.3. Marco conceptual 31

Calidad de sueño 31

Ansiedad 43

2.4. Definición de términos básicos 51

CAPÍTULO III: MATERIAL Y MÉTODO 54

3.1. Tipo de estudio 54

3.2. Diseño 54

3.3. Hipótesis 55

3.3.1. Hipótesis general 55

3.3.2. Hipótesis específicas 55

3.4. Variables 55

3.5. Operacionalización 56

3.6. Población, muestra y muestreo 58

3.7. Procedimiento de selección de participantes 59

3.8. Técnicas e instrumentos de recolección de datos 60

3.9. Métodos de análisis de datos 61

3.10. Aspectos éticos de la investigación 62

CAPÍTULO IV: RESULTADOS 64

4.1. Resultados descriptivos 64

4.2. Resultados inferenciales 72

4.2.1. Prueba de hipótesis General 72

4.2.2. Prueba de hipótesis especifica 1 73

4.2.3. Prueba de hipótesis específica 2 74

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN 77

CONCLUSIONES 80

RECOMENDACIONES 81

REFERENCIAS 83

APENDICE 97

ANEXOS 97

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. *Edad de los estudiantes* 64

Tabla 2. *Sexo de los estudiantes* 66

Tabla 3. *Calidad de sueño de los estudiantes* 68

Tabla 4. *Ansiedad de los estudiantes* 69

Tabla 5. *Ansiedad afectiva de los estudiantes* 70

Tabla 6. *Ansiedad somática de los estudiantes* 71

Tabla 7. *Prueba de normalidad* 72

Tabla 8. *Cálculo del coeficiente de correlación de las variables* 73

Tabla 9. *Cálculo del coeficiente calidad de sueño y ansiedad afectiva* 74

Tabla 10. *Cálculo del coeficiente calidad de sueño y ansiedad somática* 75

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. *Edad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional autónoma Altoandina de Tarma* 64

Figura 2. *Porcentaje de la variable sexo de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma* 66

Figura 3. *Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma* 68

Figura 4. *Ansiedad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma* 69

Figura 5. *Ansiedad afectiva de los estudiantes de enfermería de la Universidad* Nacional *Autónoma Altoandina de Tarma* 70

Figura 6. A*nsiedad somática de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma* 71

RESUMEN

El presente estudio, titulado “Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025”, el objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre la calidad de sueño y la ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025. La metodología correspondió a un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 207 estudiantes de enfermería y la muestra por 135, seleccionados mediante muestreo probabilístico aleatorio simple. Se utilizó la técnica de la encuesta y como instrumentos el Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA). Para el análisis de los datos se empleó el coeficiente de correlación de Rho de Spearman, obteniéndose como resultado una correlación positiva baja (Rho=0,289) con un nivel de significancia de p=0,001 (p<0,05), no implica causalidad, evidenciando una relación estadísticamente significativa entre ambas variables, así como las dimensiones afectiva y somática de la ansiedad. Se concluye que existe relación significativa entre la calidad de sueño y la ansiedad, evidenciando que una inadecuada calidad de sueño se asocia con mayores niveles de ansiedad en los estudiantes, lo que resalta la importancia de promover hábitos de descanso saludables como parte del cuidado de la salud mental en el ámbito universitario.

Palabras claves: Calidad de sueño, ansiedad.

ABSTRACT

This study, entitled “Sleep Quality and Anxiety in Nursing Students at the National Autonomous University of the High Andes of Tarma 2025,” aimed to determine the relationship between sleep quality and anxiety in nursing students at the National Autonomous University of the High Andes of Tarma in 2025. The methodology employed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 207 nursing students, and the sample comprised 135, selected using simple random probability sampling. Data was collected through a survey, using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Zung Self-Rating Anxiety Scale (ZSA) as instruments. For data analysis, Spearman's rho correlation coefficient was used, resulting in a weak positive correlation (Rho = 0.289) with a significance level of $p = 0.001$ ($p < 0.05$). This does not imply causality, but it does demonstrate a statistically significant relationship between the two variables, as well as between the affective and somatic dimensions of anxiety. It is concluded that there is a significant relationship between sleep quality and anxiety, showing that inadequate sleep quality is associated with higher levels of anxiety in students. This highlights the importance of promoting healthy sleep habits as part of mental health care in the university setting.

Keywords: Sleep quality, anxiety.

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

En la etapa universitaria, los estudiantes experimentan diversos cambios en sus rutinas diarias, estos pueden influir directamente en su bienestar físico y emocional. Uno de los aspectos que suele verse alterado, es la calidad de sueño, ya que las exigencias académicas, las responsabilidades personales y las transformaciones en los hábitos cotidianos pueden aumentar la susceptibilidad a presentar problemas de salud mental como la ansiedad. En el caso de los estudiantes de enfermería, esta situación puede intensificarse debido a las exigencias académicas, las prácticas clínicas y los horarios poco regulares que caracterizan su formación profesional.

A lo largo del proceso formativo, es frecuente observar que muchos estudiantes presentan dificultades para mantener hábitos adecuados de sueño, lo que se traduce en descanso insuficiente o de mala calidad. Esta condición no solo repercute en el desempeño académico, así como en el estado emocional, favoreciendo la aparición de síntomas debido a la preocupación constante o la ansiedad. Esta realidad llega a reflejar una problemática que puede repercutir en el bienestar físico, emocional y académico. Asimismo, algunos estudiantes manifiestan experimentar dificultad para despertar y concentrarse durante el día, éstos suelen acompañarse de síntomas de ansiedad, como preocupación, tensión, lo que puede afectar a sus actividades académicas y personales.

Frente a esta realidad, surge la necesidad de comprender mejor cómo se relacionan estos dos aspectos fundamentales en la vida del estudiante: la calidad de sueño y la ansiedad. Esto plantea interrogantes como: ¿Existe relación entre la calidad de sueño y los niveles de ansiedad en los estudiantes de enfermería? ¿De qué manera el descanso influye en el estado emocional de los universitarios? Considerando que el sueño cumple un rol esencial en la recuperación física y mental, que la ansiedad puede afectar

significativamente la salud integral, resulta pertinente abordar esta problemática desde un enfoque investigativo. En este contexto, la presente investigación pretende analizar la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, con la finalidad de generar información que contribuya al desarrollo de estrategias orientadas a mejorar la salud mental y el bienestar de la población universitaria.

1.1. Planteamiento del problema

El descanso adecuado y reparador, constituye un factor determinante esencial para el óptimo rendimiento físico y mental del individuo, dado que facilita la regulación emocional, el fortalecimiento de la memoria y los procesos de recuperación del cuerpo. Por el contrario, una alteración en la calidad del sueño, provocada por interrupciones frecuentes, horarios irregulares o hábitos inadecuados, puede generar consecuencias negativas, entre ellas alteraciones en el bienestar psicológico, variaciones en el estado de ánimo y disminución de la respuesta inmunológica (1).

En la actualidad, los estudiantes universitarios que cursan carreras de salud, son los que están más propensos a sufrir una calidad del sueño inadecuada, y síntomas de ansiedad. A nivel mundial se han realizado diversas investigaciones en diferentes tipos de universitarios donde señalan que se incluyeron 25 estudios en el metaanálisis, que representan a 5559 estudiantes de enfermería. Se evidencio una elevada frecuencia de baja calidad del sueño de 65 % (IC95 % ,55-,74), destacándose Latinoamérica como la región con la prevalencia más elevada, 84 % (IC95 % ,65-,97) y Europa la más baja, 38 % (IC95% ,23-,54).

La calidad del sueño en la población de estudiantes de enfermería es muy baja, este desbalance puede conllevar a consecuencias de salud mental y física (2).

A nivel mundial, dentro de las primeras problemáticas relacionadas con la salud mental se encuentran los trastornos de ansiedad, que constituyen uno de los problemas más frecuentes.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), aproximadamente el 4,4 % de la población mundial, equivalente a 359 millones de personas, presentó trastornos de ansiedad en el año 2021, siendo más prevalentes en mujeres que en hombres. Estos trastornos pueden afectar el funcionamiento académico, laboral y social, además de repercutir en el bienestar integral de las personas (3).

Así también, conforme a lo establecido por la American Academy of Sleep Medicine (AASM) señala el 68 % de las personas reporta alteraciones de sueño debido a la ansiedad, y que la falta de sueño reparador aumenta la reactividad cerebral en zonas asociadas al procesamiento del miedo y el estrés (4).

En el Perú, la calidad de sueño y ansiedad representan un problema cada vez más frecuente. Un estudio efectuado a estudiantes de segundo ciclo de la carrera de enfermería reportó que el 71.23% presenta una calidad del sueño media y el 59.17% presentó un nivel medio de salud mental. Además, se demostró una asociación entre una adecuada calidad de sueño y un favorable estado de salud mental (5).

De manera similar los estudiantes son un grupo susceptible a problemas del descanso nocturno, como se ha podido demostrar en estudios anteriores. Una investigación desarrollada en estudiantes del programa Beca 18, de 293 participantes, el 62.5% fueron identificados como malos dormidores, y el 47.8%

y el 56.0% presentaron sintomatología ansiosa, por último, se concluye que, a más aumento de sintomatología ansioso-depresiva, la calidad de sueño empeoraba (6).

La ansiedad es una de las emociones que a lo largo del tiempo puede hacerse patológico sino se regula o trata de manera adecuada. El Ministerio de Salud (MINSA), señala que la ansiedad ocupa el primer lugar en la cobertura de los servicios de atención en salud mental a nivel nacional (7).

En el ámbito regional, la Dirección Regional de Salud (DIRESA) Junín reportó que durante el año 2024 se atendieron 17 236 personas con problemas de ansiedad en los establecimientos de salud de la región, de las cuales 11 851 correspondieron al sexo femenino (68,8 %) y 5 385 al sexo masculino (31,2 %). Estos resultados evidencian una importante presencia de trastornos relacionados con la ansiedad en la población de Junín, afectando principalmente a jóvenes y adultos, grupos que incluyen a la población universitaria. (8).

En el caso de la población universitaria, los estudiantes son particularmente vulnerables a problemas de sueño y ansiedad debido a las exigencias académicas, las prácticas preprofesionales y, en algunos casos, responsabilidades laborales. En el contexto peruano, un estudio realizado a estudiantes universitarios de Medicina evidenció que más del 50 % presentaba una mala calidad del sueño, y que la misma se desarrolla significativamente con altos niveles de ansiedad (9). Otro estudio en universitarios reportó que quienes presentaban síntomas ansiosos o depresivos tenían peor calidad del sueño, corroborando la relación entre las variables estudiadas (10).

Asimismo, en la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma no se identificaron investigaciones que hayan evaluado la relación entre la calidad

de sueño y ansiedad en estudiantes de enfermería, evidenciándose un vacío de conocimiento a nivel local. Esta situación pone de manifiesto la necesidad de generar evidencia científica que facilite comprender la extensión del problema identificado y sustentar el diseño de estrategias que encaminen al fortalecimiento de prácticas saludables del descanso nocturno, así como del bienestar emocional en la población estudiantil.

No obstante, durante el contexto académico de la escuela profesional de enfermería, se realizó de manera objetiva un sondeo exploratorio con la finalidad de contextualizar la problemática existente en esta población. Para ello, se efectuaron entrevistas informales a 20 estudiantes pertenecientes a la escuela profesional de enfermería que no fueron incluidos en la muestra de la presente investigación, utilizándose esta información únicamente como referencia contextual. El análisis realizado permitió identificar que el 70 % de los participantes manifestaron dormir en un rango de cuatro y seis horas diarias durante los periodos de evaluación académica, el 20 % refirió dormir menos de cuatro horas y solo el 10 % indicó descansar entre siete y ocho horas.

Asimismo, la mayoría expresó presentar somnolencia durante las clases, fatiga persistente, dificultad para mantener la concentración, irritabilidad, cansancio físico, inquietud ante el cumplimiento de responsabilidades académicas y prácticas clínicas. Si bien estos resultados corresponden a un sondeo exploratorio y no poseen alcance inferencial, permitieron evidenciar indicios de alteraciones en la calidad del sueño y manifestaciones compatibles con ansiedad, lo que sustenta la necesidad de desarrollar investigaciones científicas que

posibiliten establecer la relación entre las variables mediante la aplicación de instrumentos validados.

1.2. Formulación del problema general

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025?

Problemas específicos

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025?

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025?

1.3. Objetivo general

Demostrar la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Objetivos específicos

Establecer la relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Establecer la relación entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

1.4. Justificación

Esta investigación posee valor teórico, los resultados permitirán contrastar y complementar los fundamentos teóricos existentes con la realidad de la población

estudiada, esto constituirá un antecedente y referencia para futuros investigadores. Así mismo, aportaran a la formulación de estrategias y programas de intervención que promuevan el sueño reparador, de cuidado emocional y mental desde la formación universitaria adaptados a las necesidades reales de los estudiantes.

En este sentido, estudiar cómo se vincula la calidad de sueño y la ansiedad en los estudiantes universitarios ofrece cierta comprensión en su forma de influenciar en la salud psicológica y el desempeño académico, sino también nos es útil para un sustento en el desarrollo de estrategias preventivas y de acciones orientadas a fomentar el bienestar integral (11).

La investigación presenta utilidad metodológica, se utilizan instrumentos estandarizados, confiables y validados nacionalmente orientada a la medición de variables, como el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Ansiedad de Zung, la aplicación de estos instrumentos permitirá obtener datos precisos, válidos y confiables para futuras investigación en el área.

El presente estudio, posee justificación práctica porque permitirá determinar la relación entre las variables, proporcionando evidencia útil para la toma de decisiones institucionales, siendo los resultados un insumo para que las autoridades diseñen o implementen estrategias o programas orientadas a la gestión de hábitos de sueño saludable y fortalecimiento de la salud mental de los estudiantes. Entre estas acciones podrán considerarse programas de educación sobre higiene del sueño, tamizajes de salud mental, talleres de manejo de ansiedad, actividades de acompañamiento con estudiantes en riesgo y consejería psicológica.

La investigación resulta relevante porque aborda una problemática frecuente en los estudiantes de enfermería, quienes se enfrentan a exigencias académicas y prácticas clínicas que pueden afectar su bienestar físico y emocional.

Los beneficiarios directos serán los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, ya que favorecerá el desarrollo de futuras acciones orientadas a promover hábitos de sueño saludables, fortalecer su bienestar integral y contribuir a un mejor desempeño académico. Los beneficiarios indirectos serán los profesionales de las ciencias de la salud y la sociedad en general, quienes dispondrán de evidencia científica que servirá como referencia para futuras investigaciones.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Internacionales:

Shi et. al. (2025), en China, en el estudio The association between sleep quality and anxiety symptoms: a cross-sectional study based on Tibetan university students at high altitude in China, tuvieron como objetivo determinar la relación entre la calidad del sueño y los síntomas de ansiedad en estudiantes universitarios tibetanos. Desarrollaron una investigación de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, con una muestra de 4777 estudiantes. Para la recolección de datos utilizaron la encuesta, aplicando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Ansiedad de Zung (EAA). Los resultados evidenciaron una prevalencia de ansiedad del 25,7% y dieron cuenta que los estudiantes con mala calidad de sueño manifestaban una mayor frecuencia de síntomas de ansiedad, el análisis estadístico se evidencio una asociación significativa entre ambas variables. A partir de estos hallazgos, se concluyó la existencia de una relación significativa entre la calidad del sueño y la ansiedad en estudiantes universitarios (12).

Sánchez (2021), en Ecuador, en el estudio titulado Ansiedad y calidad del sueño en estudiantes universitarios del cantón Ambato, Ecuador, se planteó como objetivo identificar los factores asociados entre la ansiedad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, descriptivo correlacional y de corte transversal, en una muestra de 337 estudiantes de 18 a 31 años. Para la recolección de datos se utilizó la encuesta, aplicando el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados evidenciaron niveles moderados de ansiedad, mala calidad de sueño, una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre ambas variables, sin diferencias significativas según el sexo. Se concluyó que, a mayor nivel de ansiedad, peor es la calidad del sueño, resaltando la importancia de implementar estrategias dirigidas a fortalecer la salud mental y el bienestar de los estudiantes universitarios (13).

Martínez et. al. (2021), en Nicaragua, en el estudio titulado Ansiedad, depresión y calidad del sueño en los estudiantes de medicina, UNAN Managua, junio–agosto, 2021, se propuso como objetivo determinar la relación entre la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Desarrollaron una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, en una muestra de 76 estudiantes de quinto y sexto año de Medicina, con una edad promedio de 22 años. Se encuestaron mediante los instrumentos del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y los Inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck. Los resultados indicaron que el 92 % de los participantes presentó ansiedad, el 81 % depresión y el 98 % una calidad de sueño deficiente. Asimismo, se identificó una correlación positiva moderada entre la calidad del sueño y la ansiedad ($r = 0,598$), así como entre la calidad del sueño y la depresión ($r = 0,515$), además de una correlación alta entre la ansiedad y la depresión ($r = 0,709$). Se concluyó que existe un vínculo significativo, lo que sugiere que las alteraciones emocionales pueden influir de manera importante en el deterioro del sueño de los estudiantes universitarios (14).

Alwhaibi y Al (2023), en Reino de Arabia Saudita, en el estudio titulado Associations between stress, anxiety, depression and sleep quality among healthcare students, tuvieron como objetivo analizar la relación entre el estrés, la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño en estudiantes de ciencias de la salud. Desarrollaron una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, en una muestra de 701 estudiantes. Para la recolección de datos utilizaron la encuesta y aplicaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados evidenciaron que el 80,3 % de los participantes evidencio una calidad deficiente del sueño y el 72,9 % percibió estrés; además, se encontró una correlación positiva significativa entre la calidad del sueño y la ansiedad (r = 0,387), así como con el estrés y la depresión. Se concluyó que existe una relación significativa entre la calidad del sueño y la ansiedad, siendo más frecuente la mala calidad del sueño en los estudiantes con mayores niveles de ansiedad (15).

Duchicela y Sangacha (2024), en Ecuador, en el estudio titulado Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios en Ecuador, tuvieron como objetivo evaluar la relación entre la calidad del sueño y la ansiedad en estudiantes universitarios. Desarrollaron una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental y alcance correlacional, en una muestra de 210 estudiantes seleccionados mediante muestreo probabilístico estratificado. Para la recolección de datos utilizaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). Los resultados evidenciaron que el 62 % de los estudiantes presentó una calidad de sueño deficiente y que existía una correlación positiva y estadísticamente significativa entre la mala calidad del sueño

y los niveles elevados de ansiedad. Se concluyó que la deficiente calidad del sueño se relaciona significativamente con la ansiedad, por lo que esto permite implementar programas orientados a promover hábitos saludables de sueño y fortalecer la calidad de la vida de los estudiantes universitarios (16).

Nacionales:

Muñico (2021), en Lima, en el estudio titulado Ansiedad y calidad de sueño en alumnos de pregrado de la Universidad Privada Norbert Wiener – Perú, 2021, se planteó como objetivo identificar la asociación entre la ansiedad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, en una muestra de 120 estudiantes de pregrado. Para la recolección de datos utilizó la encuesta, aplicando instrumentos validados para evaluar la ansiedad y la calidad del sueño. Los resultados evidenciaron que la presencia de niveles elevados de ansiedad se asocia con alteraciones en la calidad del sueño, encontrándose una relación significativa entre ambas variables. Se concluyó que se identificó una relación estadísticamente significativa entre la ansiedad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios (17).

Hoyos (2022), en Lima, en su estudio titulado Asociación entre calidad de sueño y ansiedad/depresión en estudiantes del sexto año de medicina de la Facultad Manuel Huamán Guerrero en el periodo octubre – diciembre del 2020, con el objetivo de determinar la relación entre la calidad del sueño y la ansiedad en la población estudiada, se realizó una investigación de tipo cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal; la muestra estuvo conformada por 140 estudiantes universitarios. En cuanto a la técnica, utilizó la encuesta,

aplicando instrumentos como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Goldberg. Muestran en sus resultados que existe una elevada prevalencia de baja calidad del sueño y ansiedad en los estudiantes; sin embargo, no se evidenció una asociación significativa entre ambas variables. En conclusión, se determina que, a pesar de la alta frecuencia de ansiedad y alteraciones del sueño, no existe relación estadística directa entre dichas variables en los participantes del estudio (18).

Hanampa (2021), en Lima, en el estudio titulado Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes del último ciclo de psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2020, tuvo como objetivo identificar la relación entre la ansiedad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Desarrolló una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, en una muestra de 169 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico. Se utilizó encuestas, aplicando la Escala de Ansiedad Manifiesta en Adultos (Forma A) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados evidenciaron una correlación directa, moderada y altamente significativa entre la ansiedad y la calidad del sueño; además, el 52,07 % de los estudiantes presentó ansiedad moderada y el 61,5 % manifestó problemas en la calidad del sueño que requieren atención. Se concluyó que se identificó una relación significativa (19).

Roque et. al. (2024), en Puno, en el estudio titulado Ansiedad, depresión y calidad de sueño en estudiantes de odontología, tuvieron como objetivo evaluar la relación entre la ansiedad, la depresión y la calidad del sueño en estudiantes de la carrera de odontología de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

Desarrollaron una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño observacional y de corte transversal, en una muestra de 78 estudiantes universitarios. Para la recolección de datos utilizaron la encuesta, aplicando la Escala de Hamilton para valorar la ansiedad y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los resultados mostraron que la ansiedad psíquica ($\beta = -0,870$; $p < 0,001$) y la depresión se asociaron significativamente con la calidad del sueño, observándose que los estudiantes con mayores niveles de ansiedad presentaban un descanso de menor calidad. Se concluyó que existe una relación significativa entre la ansiedad y la calidad del sueño, destacando la necesidad de fortalecer acciones orientadas al cuidado de la salud mental para favorecer las condiciones de bienestar de la población estudiantil universitaria (20).

Castillo y Tapia (2024), en Lima, en el estudio titulado Calidad de sueño y su relación con ansiedad y depresión en estudiantes universitarios con Beca PRONABEC (Beca 18), tuvieron como objetivo identificar la asociación entre la calidad del sueño y los niveles de ansiedad y depresión en estudiantes universitarios beneficiarios de Beca 18. Desarrollaron una investigación de enfoque cuantitativo, con diseño no experimental, correlacional y de corte transversal, en una muestra de 293 estudiantes becarios. Para la recolección de datos utilizaron la encuesta, aplicando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y escalas para evaluar la ansiedad y la depresión. Los resultados evidenciaron que más del 60 % de los participantes presentó mala calidad del sueño, el 47,8 % registró ansiedad y el 56 % depresión. Asimismo, se encontró que el incremento de los niveles de ansiedad y depresión se asociaba con un deterioro de la calidad del sueño. Se concluyó que existe una relación significativa entre la calidad del sueño, la ansiedad

y la depresión en estudiantes universitarios beneficiarios del programa Beca 18 (21).

Regional

Rojas y Solís (2023), en Huancayo, en su investigación denominada Calidad de sueño y ansiedad en profesionales de enfermería de la Red de Salud Jauja, 2022, plantearon como objetivo establecer la relación existente entre la calidad del sueño y la ansiedad en profesionales de enfermería. En cuanto a la metodología, se empleó el método científico como método general y los métodos inductivo y estadístico-inferencial como métodos específicos. El estudio fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo, de corte transversal y observacional, con un nivel relacional y diseño correlacional. La población estuvo integrada por 114 profesionales de enfermería que laboraban en los diferentes establecimientos de la Red de Salud Jauja, de los cuales se obtuvo una muestra de 90 enfermeras. Para la recopilación de la información se aplicaron el "Cuestionario de calidad del sueño" y la "Escala de ansiedad de Hamilton". Entre los principales resultados, se encontró que el 52,2 % de las participantes presentó una calidad de sueño baja o muy baja, mientras que el 40,0 % evidenció niveles de ansiedad altos o muy altos. Finalmente, se concluyó que existe una relación entre ambas variables, observándose que una menor calidad del sueño se vincula con mayores niveles de ansiedad en los profesionales de enfermería (22).

Gómez (2024), Huancayo, en su estudio titulado Calidad de sueño, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes de una institución educativa privada de Huancayo – 2023, tuvo como objetivo determinar en qué medida la calidad del sueño y la ansiedad permiten predecir el rendimiento académico de los

adolescentes. Para ello, se desarrolló una investigación con enfoque cuantitativo, de tipo predictivo y de corte transversal, con nivel descriptivo y diseño no experimental-explicativo, considerando variables observables. La muestra estuvo conformada por 476 estudiantes de tercero a quinto de secundaria, seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencionado. Para la obtención de los datos se emplearon el Cuestionario del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, adaptado por Ravelo, y el Inventario de Ansiedad de Beck, adaptado por Segura et al. (2022). Los resultados mostraron que la calidad del sueño explicó el 13 % del rendimiento académico, mientras que la ansiedad explicó el 8 %. En conclusión, se evidenció la importancia de prestar atención a los niveles de ansiedad y fomentar prácticas relacionadas con un adecuado descanso y hábitos saludables, debido a su influencia en el rendimiento académico de los adolescentes estudiados. Asimismo, se recomendó desarrollar programas de tutoría que incluyan técnicas de relajación y prácticas de mindfulness para favorecer el bienestar y desempeño académico de los estudiantes (23)

Canessa y Rivas (2024), Huancayo, Este estudio de Ansiedad, depresión y estrés asociados a la calidad de sueño en contexto de pandemia COVID-19 en los estudiantes de medicina humana de una universidad de Huancayo, con el objetivo de determinar la asociación entre el estrés, la ansiedad y depresión con la calidad de sueño en los estudiantes de la Universidad Continental de Huancayo en el contexto de pandemia en los meses de septiembre y octubre en el año 2022. Metodología: el diseño es observacional, transversal y correlacional. La muestra estuvo integrada por 286 estudiantes de medicina. Para la medida de ansiedad, depresión y estrés se utilizó la Escala DASS-21. Del mismo modo, se utilizó el

cuestionario Oviedo para evaluar la calidad de sueño, se obtuvo como resultado: de los 286 encuestados en total, con depresión severa (RPa:6,21; IC 95 %: 2.00-19.31; valor p = 0,002), ansiedad severa (RPa:4,00; IC 95 % 1.28-12.47; valor p = 0,017), y estrés severo (RPa:5,25; IC 95 %: 1.82-15.19; valor p = 0,002).se concluyó la asociación en el análisis bivariado del insomnio con las variables ansiedad, estrés y depresión. Sin embargo, en el análisis multivariado, no se halló asociación entre el insomnio y dichas variables (24).

Local

En el repositorio de la Universidad Daniel Alcides Carrión sede Tarma y en la Universitaria Nacional Autónoma Altoandina de Tarma no se encuentran trabajos de investigación referentes a nuestra variable de estudio.

2.2. Marco teórico

Modelo de Adaptación de Callista Roy

Explica que la persona es un sistema biopsicosocial, que interactúa continuamente con su entorno y lo cual responde a través de distintos modos adaptativos. El sueño y el descanso forman parte de las necesidades fisiológicas, cuando estos mecanismos son eficaces, se logra mantener un equilibrio físico y emocional, sin embargo, cuando esta es insuficiente puede afectar el estado de salud.

Por otra parte, la ansiedad puede interpretarse como una estrategia de respuesta cognitivo-emocional ante estímulos internos o externos que superan la capacidad adaptativa del individuo. En lo que respecta a los estudiantes de enfermería, cuya alteración del sueño y la presencia de ansiedad afectan directamente su capacidad de adaptación (25).

Teoría de la jerarquía de necesidades de Abraham Maslow

Plantea que las personas requieren satisfacer diferentes necesidades para alcanzar un estado de bienestar integral. Dentro de las necesidades fisiológicas se encuentra el sueño y el descanso, considerados fundamentales para el funcionamiento adecuado del organismo y la estabilidad emocional. Cuando esta necesidad no es cubierta de manera adecuada, pueden presentarse alteraciones como fatiga, dificultades de concentración, irritabilidad y mayor susceptibilidad al estrés. En estudiantes universitarios, las demandas académicas, responsabilidades personales y hábitos inadecuados de descanso pueden afectar la calidad del sueño y favorecer el desarrollo de síntomas de ansiedad. Asimismo, Maslow señala que la seguridad y estabilidad emocional influyen en el equilibrio psicológico; por ello, las preocupaciones y presiones relacionadas con la vida universitaria pueden incrementar la ansiedad y afectar el bienestar del estudiante (26).

Teoría Estado-Rasgo de la Ansiedad de Charles D. Spielberger.

Desde la perspectiva de Charles D. Spielberger, explica que la ansiedad constituye una reacción emocional o afectiva que se manifiesta cuando una persona percibe una situación amenazante o peligrosa. Spielberger sostiene que comprende dos componentes la ansiedad-estado y la ansiedad-rasgo, así mismo plantea que la ansiedad implica componentes emocionales, cognitivos, fisiológicos y conductuales, que se caracterizan por preocupación constante, temor, tensión, nerviosismo, inseguridad e intranquilidad (27).

En el contexto universitario, los estudiantes de la carrera de enfermería, la ansiedad puede alterar el ciclo normal del sueño, incluyendo las fases NREM y REM, indispensables para facilitar física la recuperación y mental. La interrupción

de estas fases disminuye la liberación de la hormona del crecimiento durante el sueño profundo y afecta los procesos de aprendizaje, memoria y regulación emocional, lo que favorece la fatiga y lo que conlleva a un menor desempeño en el desenvolvimiento de sus actividades habituales, académicas y prácticas clínicas (28).

2.3. Marco conceptual

2.3.1. Calidad de sueño

La calidad de sueño abarca tanto la apreciación personal del descanso nocturno como su evaluación objetiva. Comprende factores como la rapidez con la que una persona logra iniciar el sueño, la duración y mantenimiento del mismo, la percepción de descanso, de reposo al despertar y la inexistencia de despertares nocturnos o frecuentes durante la noche (28).

Fases del sueño

Dentro de las etapas del sueño se observa que el sueño contiene dos estados alternos que se diferencian por las actividades. Los movimientos oculares rápidos, también conocidos como REM. El sueño no REM es caracterizado por un descenso sucesivo del espacio de las ondas alfa. La primera etapa tiene una fase igual, estas despiertan con ondas que varían entre 9-10 Hz. La segunda fase su duración es mayor, con una frecuencia de 5-7 Hz, con una interrupción del evento llamados husos (husos del sueño) caracterizados por ondas de 16 Hz. La tercera fase consiste en ondas delta caracterizadas por una amplitud lenta, alta y existe presencia de husos de sueño. Finalmente, la cuarta fase tiene sólo ondas de 1-3 Hz. En la cuarta

fase comienza el sueño REM, que puede reconocerse por los movimientos. Las enfermedades oculares rápidas son caracterizadas por un despertar rápido incluso cuando cayó en un sueño profundo (28).

Alteraciones del patrón de sueño

Comprenden cambios en el ciclo sueño-vigilia que afectan el inicio, la continuidad o los horarios habituales de descanso. En los adultos jóvenes, estas alteraciones pueden estar relacionadas con hábitos inadecuados, como el consumo de alcohol, drogas y bebidas energéticas, además de las exigencias académicas y sociales, que favorecen el retraso del ciclo del sueño. Al momento en que estas alteraciones afectan para iniciar o mantener el sueño persisten y repercuten en la salud o el bienestar, pueden constituir un cuadro de insomnio, caracterizado por una sensación persistente de descanso insuficiente y una disminución de la calidad del sueño (29).

Causas y consecuencias de la mala calidad de sueño

Las causas asociadas con la mala calidad de sueño comienzan desde la concepción de la salud, existen influencias tales como el estrés emocional, preocupaciones vinculadas al ámbito laborales, situaciones personales que dificultan el conciliar y mantener el sueño. Las consecuencias que puede orginar son que la persona mantenga una alimentación inadecuada, continuado a enfermedades patológicas (16).

Horas necesarias de sueño y la calidad del sueño:

La duración y los horarios del sueño varían según la edad y las necesidades individuales; por ello, se han establecido rangos de horas de descanso recomendados para cada grupo etario, considerando su impacto en

el estado físico, mental y la capacidad cognitiva. Un tiempo de sueño insuficiente o dificultades para conciliar el sueño pueden afectar el adecuado funcionamiento del organismo. De igual manera, en estudiantes, un descanso inferior a nueve horas se relaciona con un menor rendimiento académico y capacidades cognitivas reducidas. Por ello, los especialistas recomiendan mantener una duración de sueño acorde con la etapa de vida, siendo al menos ocho horas diarias en la mayoría de los adultos (30).

Higiene del sueño

Describe una serie de comportamientos modificables y ajustes ambientales que pueden adoptarse para favorecer la calidad y duración del sueño. Incluye factores como el consumo de cafeína, nicotina y alcohol, la práctica de ejercicio físico, el manejo del estrés, el control del ruido, la regularidad de los horarios de sueño y la presencia de siestas. Forma parte de las estrategias utilizadas dentro del tratamiento cognitivo-conductual orientado el insomnio y puede emplearse como componente de intervención para mejorar los hábitos relacionados con el descanso (31).

Técnica para medir el sueño

La polisomnografía clásica (PSG) consta en un electroencefalograma (EEG) registrando continuidad, una prueba que monitorea la actividad. El cerebro eléctrico registra las trayectorias de las ondas cerebrales. La electrooculografía (EOG), que consiste en pequeños electrodos colocados en el cuero cabelludo, es un examen electrofisiológico que mide los cambios en el potencial de reposo del ojo entre el polo posterior

y la córnea. Los cambios en los movimientos de los ojos y el impacto de la luz en la retina (28).

Calidad de sueño en universitarios

Numerosos estudios han evaluado la calidad de vida en general y han demostrado que un sueño suficiente puede ser un elemento común para un mejor tratamiento de pacientes con enfermedades crónicas cardíacas, neuropsiquiatrías, renales, hepáticas y autoinmunes, hay estudios que lo sugieren. Con relación con los factores de riesgo, se reconoce una estrecha conexión entre la calidad del sueño, la alimentación balanceada y nivel de actividad física, ya que estos tres componentes constituyen pilares fundamentales del bienestar general. Además, en los adultos jóvenes se observa una asociación particularmente marcada entre un sueño de buena calidad y un mejor estado de salud mental, relación que resulta incluso más significativa que la que se establece con los beneficios físicos (32).

Investigaciones recientes del Sleep Research Institute (2023) evidencian una interacción entre las perturbaciones del sueño y el aumento del riesgo de enfermedades cardiovasculares. Alteraciones como el insomnio, la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas presentan una frecuencia creciente en la población. Los hallazgos indican que las personas con problemas para dormir tienen mayor probabilidad de desarrollar enfermedades del corazón en comparación con quienes mantienen un sueño adecuado. La apnea del sueño se caracteriza por interrupciones repetidas del comportamiento respiratorio durante el descanso nocturno (9).

Dimensiones de la calidad de sueño

Porth menciona que las dimensiones evaluadas por el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) las siguientes:

Primera dimensión: Calidad de sueño subjetiva

Corresponde a la valoración personal que tiene el individuo acerca de cuán reparador y satisfactorio ha sido su descanso durante la noche, considerando elementos como la facilidad para iniciar y mantener la permanencia del sueño, la sensación de descanso al despertar y la satisfacción con el sueño obtenido. En estudiantes universitarios, especialmente de la facultad de la salud, esta percepción puede experimentar cambios por la elevada carga académica, las prácticas clínicas, el estrés, la ansiedad y los horarios irregulares, factores que pueden generar la sensación de un descanso insuficiente aun cuando las horas de sueño sean aparentemente adecuadas (33).

Una percepción desfavorable se ha asociado con el deterioro de la atención y la capacidad de concentración, agotamiento física y mental, menor rendimiento académico, alteraciones emocionales, incremento de los niveles de ansiedad y estrés, además de una mayor probabilidad de cometer errores durante las actividades prácticas y la atención clínica. Esta dimensión es evaluada mediante instrumentos validados como el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), en el que representa uno de sus componentes principales (34).

Profundidad suficiente: El sueño se compone de dos etapas principales: el sueño sin movimientos oculares rápidos (NREM) y el sueño

de movimientos oculares rápidos (REM). El sueño NREM comprende las fases N1, N2 y N3, que progresan desde el sueño ligero hasta el sueño profundo. La fase N3 representa el período de mayor recuperación física, mientras que la fase REM favorece el procesamiento de la memoria, desarrollo del aprendizaje y otros procesos cognitivos. Estas etapas se alternan en ciclos de aproximadamente 90 minutos, repitiéndose entre cuatro y cinco veces durante una noche de descanso normal, lo que permite alcanzar un sueño reparador y de adecuada profundidad (35).

Sensación de bienestar al despertar: El sueño constituye una necesidad biológica fundamental para conservar el bienestar integral. Sin embargo, las demandas laborales, académicas y familiares suelen reducir el tiempo destinado al descanso, favoreciendo la privación del sueño. Al respecto, la Dra. Maiken Nedergaard señala que, durante el sueño, el cerebro permanece altamente activo, fortaleciendo procesos como el aprendizaje, la memoria y la creatividad, además de activar un sistema de eliminación de desechos metabólicos que contribuye a su adecuado funcionamiento. Asimismo, un descanso suficiente favorece el equilibrio del organismo, mejora la concentración, el rendimiento cognitivo y el estado de ánimo, mientras que la privación del sueño ocasiona desgaste físico y disminuye el desempeño en las actividades diarias (1).

Sueño reparador: El sueño reparador constituye una necesidad biológica esencial para conservar el estado física y mental, dado que durante el descanso se desarrollan procesos de recuperación y regulación del organismo que favorecen el funcionamiento adecuado de los sistemas

nervioso e inmunológico. Un descanso suficiente, continuo contribuye a mejorar la concentración, el equilibrio emocional y el desempeño diario. Por lo contrapuesto, la insuficiencia del sueño puede aumentar el riesgo de enfermedades crónicas como hipertensión arterial y diabetes. Por ello, el Ministerio de Salud (MINSA) recomienda mantener hábitos saludables de descanso, como establecer horarios regulares de sueño y reducir la utilización de dispositivos electrónicos antes de acostarse (34).

Los cambios en los patrones de vida y el uso creciente de los medios digitales han favorecido la reducción del tiempo de sueño, generando consecuencias negativas para la salud y el desempeño diario. Dormir menos de las horas recomendadas se vincula con un desempeño inferior, disminución de las capacidades cognitivas y un mayor riesgo de desarrollar problemas como insomnio, obesidad y accidentes. Por ello, resulta fundamental respetar la duración del sueño de acuerdo con las necesidades de cada etapa de vida, con el fin de promover el bienestar físico, emocional y cognitivo (10).

Un descanso adecuado es fundamental para mantener el bienestar física y mental, ya que contribuye a disminuir el riesgo de enfermedades, reducir el estrés y favorecer el bienestar emocional, mejorando la concentración, en lo formativo y la adopción de decisiones. Según la Oficina de Prevención de Enfermedades y Promoción de la Salud (ODPHP) de Estados Unidos, un sueño saludable no depende únicamente del número de horas dormidas, sino también de su calidad y de mantener horarios regulares

de descanso. En adultos, es importante dormir al menos siete horas por noche, aunque las necesidades de sueño varían según la etapa de vida (36).

Cuando este tiempo es insuficiente de manera repetida, se produce una acumulación de horas de descanso no recuperadas, conocida como deuda de sueño. Aunque algunas personas intentan compensarla mediante siestas o durmiendo más durante los días de descanso, estas estrategias solo brindan beneficios parciales y no sustituyen completamente las funciones reparadoras del sueño nocturno. Asimismo, prolongar el sueño los fines de semana puede alterar el ritmo sueño-vigilia y evidenciar un descanso insuficiente durante los días laborales (37).

Segunda dimensión: Latencia del sueño

Se refiere al tiempo que abarca desde el momento en que la persona se acuesta hasta el comienzo del sueño. Este criterio permite valorar la capacidad para iniciar el descanso, ya que una latencia prolongada puede reflejar problemas para conciliar el sueño y afectar su condición. En estudiantes universitarios, elementos como las demandas académicas, el estrés, la ansiedad, los horarios irregulares y los hábitos inadecuados de higiene del sueño, pueden aumentar este tiempo, ocasionando sensación de descanso insuficiente, somnolencia diurna, disminución de la atención y concentración, así como un menor rendimiento académico (38).

Tercera dimensión: Duración del sueño

Descansar durante la noche menor a 7 horas de manera constante se ha asociado al mayor riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares y accidentes cerebrovasculares, depresión y un mayor

riesgo de muerte prematura. Asimismo, descansar más de 9 horas por noche con regularidad puede ser adecuado para el grupo etario de adultos jóvenes, personas en proceso de recuperación tras una privación de sueño y pacientes con alguna enfermedad (39).

Cuarta dimensión: Eficiencia del sueño

Representa la correspondencia entre el tiempo real de sueño y el lapso total que una persona permanece dormida, permitiendo valorar la continuidad y calidad del descanso nocturno. Este indicador puede verse afectado por las condiciones relacionados con los hábitos de vida, el estado emocional y la sanidad, como el estrés académico, la ansiedad, los síntomas depresivos, el consumo de estimulantes, alcohol y tabaco, así como el uso excesivo de aparatos tecnológicos, horarios irregulares de descanso, condiciones ambientales inadecuadas y problemas relacionados con el sueño, entre ellas el insomnio o la apnea obstructiva (40).

En el caso de los estudiantes universitarios, particularmente aquellos que cursan carreras del área de la salud, la eficiencia del sueño suele deteriorarse como consecuencia de las exigencias propias de su formación académica. Esta situación puede repercutir negativamente en actividades mentales superiores, destacan la atención, la memoria, la capacidad para tomar decisiones y el rendimiento académico, además de afectar el bienestar psicológico (40).

Quinta dimensión: Perturbaciones del sueño

Incluyen las pausas o dificultades que perturban la permanencia del descanso, tales como la apnea del sueño o la presencia movimientos involuntarios de las extremidades. (41)

Son alteraciones que afectan la continuidad y calidad del descanso, y pueden estar relacionadas con factores fisiológicos, psicológicos, ambientales y hábitos de vida. Entre los principales se encuentran el estrés, la ansiedad, el dolor, algunas enfermedades, la ingesta de cafeína, alcohol y tabaco, el uso de aparatos electrónicos previo al descanso nocturno y condiciones ambientales inadecuadas, como el ruido, la iluminación excesiva o temperaturas poco confortables. En estudiantes universitarios, especialmente de ciencias de la salud, estas condiciones son más frecuentes debido a las exigencias académicas, lo que puede ocasionar deterioro de las funciones cognitivas y del rendimiento académico (42).

Conciliación de sueño: Existen problemas para dormir y las interrupciones nocturnas frecuentes son características comunes de los trastornos del sueño, que repercuten tanto a la calidad subjetiva como también la eficiencia del descanso nocturno. Estas perturbaciones están asociadas a múltiples factores, entre ellos la ansiedad, las rutinas irregulares de sueño y condiciones médicas subyacentes (39).

Dormir bien protege la salud: El sueño reparador contribuye al bienestar general, favorece la recuperación del organismo y ayuda a prevenir enfermedades. Según la Asociación Americana del Corazón (AHA), un descanso adecuado es fundamental para la salud cardiovascular, junto con hábitos como una alimentación saludable, practica física regular

y manejo de factores como peso, colesterol, presión arterial y glucosa. La Organización Mundial de la Salud (OMS) advierte que la ausencia de sueño suficiente puede afectar el estado emocional y físico, relacionándose con problemas como estrés y ansiedad (43).

Establecer un horario de descanso: Al momento de dormir es esencial tener una buena organización y no procrastinar, de hecho, en el trabajo y en otras obligaciones cotidianas debemos ser puntuales, responsables, cumpliendo no solo con objetivos sino también con un rango de tiempo adecuado para sí mismo (43).

Uso del celular antes de acostarse: Al momento del descanso esta costumbre es contraproducente, ya que en las horas previas a dormir se debe evitar la exposición excesiva a las pantallas, ya que estas interrumpen un descanso adecuado en cuanto al horario (43).

Actividad física: El descanso adecuado es esencial para la recuperación física, así como en lo social y emocional de la salud, es importante realizar actividades hasta algunas horas previas al momento de acostarse. Existen casos que "algunas personas que realizan ejercicios en la noche, experimentan un aumento en los niveles de adrenalina, lo que les conlleva a un estado de alta energía, esto dificulta conciliar el sueño de manera adecuada", describió López Rosetti (43).

Crear un entorno adecuado: Contar con un entorno favorable para el descanso contribuye a optimizar la valoración del sueño, del bienestar fisiológico y mental. Un espacio cómodo, tranquilo y con condiciones ambientales adecuadas facilita la relajación y favorece un sueño continuo.

En cambio, factores como la iluminación excesiva, el ruido o temperaturas inadecuadas pueden alterar los ciclos del sueño y afectar su carácter reparador (44).

Dormir para reparar: El sueño desempeña una función reparadora indispensable para el cerebro, favoreciendo procesos como el aprendizaje, la memoria y la creatividad. Asimismo, durante el descanso nocturno se activa un sistema de eliminación de desechos metabólicos que contribuye al adecuado funcionamiento cerebral y a la reducción de sustancias relacionadas con enfermedades neurodegenerativas, resaltando la importancia de un sueño suficiente para la salud cerebral (42).

Trastornos del sueño: Comprenden diversos cambios que influyen en la calidad, duración y continuidad del descanso, interfiriendo en los patrones normales del sueño. Estas alteraciones pueden manifestarse mediante dificultad para iniciar el sueño, las interrupciones frecuentes del descanso nocturno, y la somnolencia durante el día o cambios en el ciclo habitual de descanso. Asimismo, las alteraciones del sueño pueden repercutir negativamente en lo fisiológico, emocional y en el desempeño de las actividades cotidianas (45).

Sexta dimensión: Uso de medicación hipnótica

Hace alusión al empleo de fármacos destinados a inducir o mantener el sueño, especialmente en casos de insomnio u otros trastornos relacionados. (41)

El manejo del insomnio debe iniciar con estrategias no farmacológicas, principalmente la higiene del sueño, antes de recurrir al uso

de medicamentos. Cuando el tratamiento farmacológico es necesario, debe emplearse de manera individualizada debido al riesgo de efectos adversos asociados al uso de hipnóticos, especialmente en combinación. Asimismo, factores como los síntomas depresivos y la alteración de los horarios de descanso pueden favorecer la aparición del insomnio. Actualmente, existen nuevas alternativas terapéuticas, como los agonistas de los receptores de melatonina y los antagonistas de los receptores de orexina, con menor riesgo de dependencia y tolerancia (46).

Séptima dimensión: Disfunción diurna

Se refiere a las consecuencias que las alteraciones del sueño generan durante el día, como somnolencia, fatiga, irritabilidad o dificultad para concentrarse, afectando el desempeño académico, laboral y social del individuo (41).

La disfunción diurna se refiere a las cambios corporales, intelectuales y afectivas derivadas de un sueño insuficiente o de baja calidad. Puede manifestarse mediante fatiga, somnolencia, disminución de la atención, concentración, memoria y capacidad de decisión. En estudiantes universitarios, estas dificultades pueden afectar, reduciendo la capacidad para afrontar las demandas diarias (47).

2.3.2. Ansiedad

La ansiedad es una respuesta emocional natural que permite al organismo prepararse ante situaciones percibidas como amenazantes. Sin embargo, cuando se presenta de manera intensa o persistente e interfiere en el ámbito personal, académico, laboral o social, puede convertirse en un

trastorno de ansiedad. Según el Ministerio de Salud (MINSA), constituye una de las principales causas de atención en los servicios de salud mental del país. La psiquiatra Edith Figueroa, del Instituto Nacional de Salud Mental (INSM), señala que puede presentarse en diferentes etapas de la vida, con mayor frecuencia en mujeres jóvenes. Sus principales manifestaciones incluyen síntomas psicológicos y físicos como miedo intenso, taquicardia, sudoración, dificultad respiratoria, sequedad bucal y tensión muscular, asociados a la activación de la respuesta de estrés del organismo (7).

La prevención de la ansiedad incluye la implementación de estilos de vida saludables encaminados a mejorar la condición físico y emocional. Entre las principales recomendaciones se encuentran realizar actividad física de forma regular, practicar técnicas de respiración y relajación, participar en actividades recreativas, fortalecer las relaciones interpersonales y desarrollar estrategias para reconocer y gestionar adecuadamente las emociones. Cuando los síntomas son persistentes o afectan el funcionamiento cotidiano, es necesario acudir a un profesional de salud mental para recibir una evaluación y atención oportuna, preferentemente en un Centro de Salud Mental Comunitario (CSMC) (7).

Causas de la ansiedad

En algunos casos se asocian con trastornos de salud mental, como las fobias específicas, la fobia social o las alteraciones derivadas de experiencias traumáticas. Entre los factores externos destacan el estilo de crianza, la dinámica familiar, contexto social y cultural, mientras que los

factores incluyen el temperamento, la personalidad y la predisposición genética. Puede representarse como una reacción de crisis frente a acontecimientos inesperados o experiencias altamente estresantes que afectan el equilibrio emocional y generan una sensación de amenaza o inseguridad (48).

Síntomas de la ansiedad

Se agrupan en los físicos que incluyen tensión muscular, fatiga temblores, cefaleas, mareos, náuseas, molestias gastrointestinales, sudoración excesiva, taquicardia, dificultad para respirar, vértigo y sequedad de boca, como resultado dela reacción del organismo ante circunstancias de la ansiedad. Comprende preocupación excesiva, pensamientos negativos recurrentes, irritabilidad, baja tolerancia a la frustración, sensación de agobio, dificultad para tomar decisiones, bloqueos ante situaciones estresantes, obsesiones o compulsiones y sentimientos de despersonalización o pérdida de control, los cuales afectan el equilibrio emocional y el funcionamiento cotidiano de la persona (48)

Factores de riesgo

Manifestado con la aparición de la ansiedad estos son diversos y pueden estar influenciados por aspectos individuales y del entorno. Según Navas y Vargas (2012), estos factores se agrupan principalmente en tres categorías (48).

Los factores fisiológicos están relacionados con la predisposición genética y las características biológicas de cada persona, las cuales pueden influir en la manera en que se desarrolla la respuesta ansiosa (49).

Los factores psicosociales comprenden situaciones externas como dificultades económicas, problemas interpersonales, conflictos sociales o presiones del entorno que generan estrés y afectan el equilibrio emocional (49).

Finalmente, los factores traumáticos corresponden a experiencias negativas o acontecimientos difíciles que pueden dejar efectos psicológicos persistentes, provocando recuerdos recurrentes, malestar emocional y afectación del bienestar de la persona (49).

Preocupaciones sociales

Es natural experimentar nerviosismo en determinadas situaciones sociales, como durante una cita o al realizar una exposición, lo cual puede generar una sensación de inquietud o tensión física. Sin embargo, en el caso de la ansiedad social, que también recibe la denominación de fobia social, las interacciones cotidianas provocan un nivel elevado de ansiedad, sensación de duda y miedo frente a la eventualidad de ser evaluado o juzgado por los demás (50).

En este tipo de trastorno, el miedo intenso y persistente conduce a la evitación de situaciones sociales, afectando significativamente la vida diaria. El alto nivel de estrés puede repercutir negativamente en la interacción social, el desempeño académico, laboral y en la rutina general. Aunque la ansiedad socialista como una condición crónica, para el afrontamiento mediante la psicoterapia y, en algunos casos, el uso de tratamiento farmacológico, contribuyen al fortalecimiento de la confianza y a mejorar la capacidad de interacción con otras personas (50).

Ansiedad social

Sentir nerviosismo, timidez o vergüenza ante determinadas situaciones sociales forma parte de las respuestas emocionales normales del ser humano. No obstante, cuando el miedo y la preocupación son intensos y persistentes, pueden interferir en la comunicación, las relaciones interpersonales y el desarrollo de las actividades cotidianas, dando lugar a un trastorno de ansiedad social o fobia social. Su abordaje requiere una exposición progresiva a las situaciones generadoras de malestar y el apoyo del entorno familiar, social y profesional para favorecer la adaptación y el bienestar emocional (51).

Ansiedad fisiológica

Cuando una persona percibe una situación como amenazante, ya sea real o imaginaria, el organismo activa respuestas fisiológicas orientadas a prepararla para afrontar el peligro. Este proceso, denominado ansiedad fisiológica, involucra la reacción del sistema nervioso autónomo, conformado por los sistemas simpático y parasimpático. El sistema simpático es el encargado de generar la respuesta de alerta, movilizando los recursos necesarios y produciendo las manifestaciones físicas características de la ansiedad (48).

Taquicardia, palpitaciones y sensación de presión en el pecho

Ante una situación percibida como amenazante, la respuesta de ansiedad activa el sistema de alarma del organismo, incrementando la frecuencia cardíaca para favorecer el aporte de oxígeno a los tejidos. Este

aumento puede manifestarse mediante taquicardia, palpitaciones y sensación de presión o molestia en el pecho (52).

Dificultad respiratoria, mareos, sensación de ahogo y variaciones térmicas

Durante la ansiedad, el aumento de la demanda de oxígeno puede producir hiperventilación, generando síntomas como dificultad respiratoria, sensación de ahogo, mareos y cambios en la percepción de la temperatura corporal (52).

Tensión muscular, cefalea, rigidez y temblores

Ante situaciones percibidas como amenazantes, la ansiedad provoca una contracción muscular involuntaria que, al mantenerse de forma prolongada, puede ocasionar cefalea, dolor de espalda, contracturas, calambres y debilidad en las extremidades (52).

Sequedad bucal, malestar gastrointestinal y alteraciones digestivas

Durante la ansiedad, la disminución temporal de la actividad digestiva puede generar síntomas como sequedad bucal, dolor abdominal, náuseas y alteraciones del ritmo intestinal, especialmente cuando la respuesta ansiosa se mantiene por periodos prolongados (52).

Variaciones térmicas y disminución de sensibilidad en la piel

Durante la ansiedad, la redistribución del flujo sanguíneo y la activación de mecanismos de regulación pueden provocar sudoración, sensación de calor y frío en las extremidades (52).

Alteraciones visuales y sensibilidad a la luz

Durante la ansiedad, la dilatación de las pupilas puede generar dificultad para adaptarse a los cambios de luz, ocasionando visión borrosa, destellos o alteraciones en la percepción visual (52).

Ansiedad en estudiantes universitarios

La ansiedad constituye uno de los problemas de estado psicológico más recurrentes en estudiantes universitarios, asociada a factores como las exigencias académicas, dificultades económicas, cambios personales y procesos de adaptación al entorno universitario. Si bien una respuesta moderada puede ser parte del proceso de afrontamiento ante estas demandas, cuando se presenta de manera intensa o persistente puede afectar el rendimiento académico, las relaciones interpersonales y las actividades cotidianas, repercutiendo negativamente en las condiciones de vida y requiriendo atención profesional oportuna (53).

Dimensiones de ansiedad

De acuerdo a la Escala de Ansiedad de Zung: el autor considera la dimensión afectiva y la dimensión somática.

Ansiedad afectiva

Hace referencia a las respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que surgen cuando la persona interpreta una situación como amenazante, pudiendo generar conductas de evitación. Se manifiesta mediante sentimientos de preocupación, temor, inseguridad y angustia sin una causa aparente, afectando la percepción y respuesta del individuo ante determinadas experiencias (54). Asimismo, comprende manifestaciones emocionales como tensión, nerviosismo e intranquilidad, que pueden

afectar el bienestar y desempeño de la persona. La interacción entre los procesos cognitivos y emocionales favorece la aparición de respuestas ansiosas ante distintas situaciones relacionados con los estudios o de la vida cotidiana (55).

También referido a la reacción a nivel mental y emocional producto de una situación tensa. Las consecuencias a nivel fisiológico, cognitivo, afectivo y conductual a nivel afectivo, genera irregularidades menstruales, déficit calcio, alteraciones renales/cardiovasculares (55).

Ansiedad somática

Se refiere a la presencia de manifestaciones físicas asociadas a estados emocionales o psicológicos, sin una causa médica evidente. Incluye síntomas como dolor muscular, cefalea, alteraciones digestivas, palpitaciones y dificultad respiratoria, los cuales pueden aparecer en situaciones de estrés, ansiedad o presión académica. En estudiantes universitarios, estas manifestaciones suelen relacionarse con las responsabilidades académicas y modificaciones en los hábitos de vida, evidenciando la influencia del malestar psicológico sobre el estado físico (56).

También referido a un conjunto de síntomas a nivel físico, producto de un estado de tensión o amenaza. Las consecuencias a nivel fisiológico, cognitivo, afectivo y conductual a nivel afectivo, se genera ansiedad intensa, irritabilidad, desanimo, perdida de interés por actividades placenteras (54).

Quienes padecen un trastorno de ansiedad tienden a sentir temor o inquietud de manera intensa y desproporcionada ante ciertas situaciones,

como un episodio de pánico o una situación de carácter social. En relación con el trastorno de ansiedad generalizada, dicha sensación de inquietud comprende diversas circunstancias. Habitualmente, la sintomatología perdura durante un intervalo de tiempo prolongado por un tiempo no menor a varios meses y es común que el individuo evite las situaciones que le provocan ansiedad. Entre los signos más frecuentes se incluyen: mantener la concentración o tomar decisiones (57).

2.4. Definición de términos básicos

Afrontamiento

Comprende las acciones cognitivas y conductuales orientadas a enfrentar los desafíos que se presentan como estresantes o desbordantes (57). La dimensión cognitiva comprende el razonamiento, el análisis y el aprendizaje, mientras que la dimensión no cognitiva incluye respuestas automáticas destinadas a reducir el malestar emocional o físico. (58).

Se refiere a un grupo de estrategias intelectuales y de comportamiento que una persona utiliza para afrontar las exigencias internas o externas que aprecia como superiores a los recursos con los que cuenta (59).

Ansiedad

La ansiedad se caracteriza por un estado emocional de alerta acompañado de preocupación excesiva y sensación de nerviosismo, que puede generar dificultades en la concentración, disminuir el desenvolvimiento en su formación y afectar la calidad del sueño reparador (60). No obstante, cuando el temor o la preocupación son excesivos, desproporcionados respecto a la situación o afectan el

desempeño de las actividades cotidianas, pueden ser indicativos de un trastorno de ansiedad (61).

Ansiedad afectiva

Estas manifestaciones se expresan mediante alteraciones en las emociones y el estado de ánimo, reflejando el componente psicológico que caracteriza esta respuesta ante situaciones percibidas como amenazantes. (62).

Ansiedad somática

Corresponde a los aspectos físicos del individuo, en contraste con los procesos mentales y emocionales. En el campo de la salud, hace referencia a signos o síntomas corporales que pueden presentarse con o sin una explicación clínica específica (63), Relacionado con la interacción entre la mente y el cuerpo, donde los problemas emocionales o psicológicos pueden manifestarse mediante síntomas físicos en la persona (58).

Calidad de sueño

Medida de satisfacción y descanso nocturno considerando duración, eficiencia, continuidad y presencia de perturbaciones (64).

Salud mental

Es un nivel de equilibrio psicoemocional y mental en el que la persona tiene la capacidad de comprenderse a sí misma, afrontar dificultades y adaptarse de manera adecuada a los cambios, desafíos y diferentes etapas que surgen a lo largo de la vida (65).

Sueño

Estado biológico natural, se distingue por una reducción o disminución del estado de conciencia la actividad sensorial y motora, permite la recuperación física

y mental del organismo. Desempeña una función esencial en los procesos de memoria y aprendizaje y funcionamiento cognitivo (66). Durante este proceso, el organismo atraviesa diferentes fases que contribuyen a la recuperación física y mental de la persona (61).

CAPÍTULO III: MATERIAL Y MÉTODO

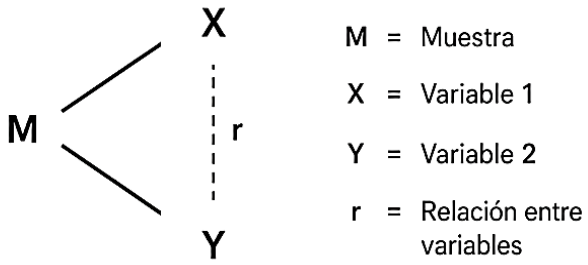
3.1. Tipo de estudio

El estudio se realizó bajo el enfoque cuantitativo. Según Hernández Sampieri R, Fernández Collado C, Baptista Lucio P., este enfoque se caracteriza por seguir un proceso ordenado y estructurado, basado en la medición de variables y el análisis estadístico de los datos, con la finalidad de responder a las preguntas de investigación y comprobar la relación existente entre las variables de estudio (67).

En cuanto al tipo de investigación es de tipo básica. De acuerdo con Sánchez Carlessi H, Reyes Meza C, la investigación básica tiene como finalidad incrementar los conocimientos científicos y comprender los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural, sin manipulación directa por parte del investigador (68).

3.2. Diseño

La presente investigación se establece en el marco de un enfoque no experimental, debido a que no se intervendrá ni modificará de manera deliberada las variables analizadas; por el contrario, estas serán observadas tal como se manifiestan dentro de su contexto habitual y natural. Ya que, en primer lugar, se pretende describir las características y comportamientos relacionados con las variables de investigación y, en segundo lugar, determinar la relación existente entre ellas, sin establecer causalidad directa. En esta categoría, se emplea un diseño de tipo transversal, puesto que la obtención de la información se llevará a cabo en un solo periodo especifico correspondiente al año 2025 – I (69). Asimismo, el estudio corresponde a un diseño descriptivo correlacional. Que a continuación se detalla:



Donde:

M= Muestra de estudio

X= Variable 1. Calidad de sueño

Y= Variable 2. Ansiedad

r= Relación

3.3. Hipótesis

3.3.1. Hipótesis general

Existe relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

3.3.2. Hipótesis especifica

Existe relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Existe relación significativa entre la calidad de sueño y la ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

3.4. Variables

Variable 1: Calidad de sueño

Variable 2: Ansiedad

3.5. Operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición de la variable
VARIABLE 1: Calidad de sueño	La calidad de sueño se relaciona con la valoración subjetiva del descanso, en términos de su profundidad, continuidad y capacidad para favorecer el rendimiento físico, psicológico y mental durante el día. (Ravelo, 2022).	Esta variable será evaluada mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), que evalúa la calidad del sueño durante el último mes. El puntaje global oscila entre 0 y 21 puntos; a mayor puntaje, peor calidad del sueño..	Calidad de sueño subjetiva	• Valoración de la calidad del sueño durante el último mes.	Reactivos 6a y 6b	Cuestionario	**Escala ordinal** Buena calidad del sueño = 0 a 5 puntos. Mala calidad del sueño = 6 a 10 puntos. Calidad de sueño deficiente = 11 a 15 puntos. Mala calidad del sueño = 16 a 21 puntos.
			Latencia del sueño	• Tiempo que tarda en conciliar el sueño.	Reactivos 2		
			Duración del sueño	• Número de horas que duerme	Reactivos 4		
			Eficiencia del sueño	• Relación entre el tiempo dormido y el tiempo en cama.	Reactivos 1, 3 y 4		
			Perturbaciones del sueño	• Despertarse • Levantarse al baño • Dolor • Frío • Calor • Pesadillas	Reactivos 5a, 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i y 5j		
			Uso de medicación hipnótica	• Frecuencia de consumo de medicamentos para dormir.	Reactivos 7a y 7b		
			Disfunción diurna	• Somnolencia durante el día • Dificultad para realizar las actividades cotidianas por falta de sueño.	Reactivos 8		

VARIABLE 2: Ansiedad	La ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de preocupación, tensión e inquietud, acompañados de manifestaciones fisiológicas y cognitivas ante situaciones percibidas como amenazantes (Silva, 2020).	Esta variable se medirá mediante la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA). El puntaje total obtenido permitirá clasificar el nivel de ansiedad de las participantes; a mayor puntaje, mayor nivel de ansiedad.	Ansiedad Afectiva	• Preocupación excesiva • Miedo • Tensión • Irritabilidad • Dificultad para concentrarse • Sensación de inquietud.	Reactivos 1,2,3,4 y 5		**Escala de Medición Ordinal** Ansiedad normal = menos de 45 puntos Ansiedad mínima o moderada = 45 a 59 puntos. Ansiedad moderada severa = 60 a 74 puntos. Ansiedad en grado máximo = 75 a más
			Ansiedad Somática	• Manifestaciones físicas de la ansiedad	Reactivos 6,7,8,9,10,11, 12,1314,15,16 17,18,19 y 20		

3.6. Población, muestreo y muestra

Población

La cantidad poblacional fue de 207 estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Muestra

La muestra total fue representada por 135 estudiantes de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

La fórmula para poblaciones finitas (como la de 135 estudiantes) fue la siguiente:

$$n = \frac{N \times Z^2 \times p \times (1-p)}{e^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times (1-p)}$$

Donde:

n = 135

N = 207

Z = 1.96

p = 0.5

e = 0.05

A continuación, se muestra una tabla con los valores Z más comunes:

Nivel de confianza	Valor Z
90%	1.645
95%	1.96
99%	2.576

Nivel de confianza del 95% (Z=1.96), un margen de error del 5% (e=0.05) y una proporción del 50% (p=0.5), el cálculo fue el siguiente:

$$n = \frac{207 \times (1.96)^2 \times 0.5 \times (1 - 0.5)}{(0.05)^2 \times (207 - 1) + (1.96)^2 \times 0.5 \times (1 - 0.5)}$$

$$n = \frac{207 \times 3.8416 \times 0.25}{0.0025 \times 206 + 0.9604}$$

$$n = \frac{198.8}{1.4754} = 134.8$$

El tamaño de la muestra fue de 135 estudiantes.

Muestreo

Muestreo probabilístico aleatorio simple: Es un procedimiento de selección en el cual todos los componentes que conforman la población tienen igual probabilidad de ser incluido para formar parte de la muestra, mediante un proceso de selección al azar. Este método permite obtener una muestra representativa y obtener resultados que reflejen las características de la población estudiada (68).

3.7. Procedimiento de selección de participantes

Se solicitó el registro oficial de estudiantes matriculados y, mediante muestreo aleatorio simple, se seleccionaron 135 estudiantes. Se informó a los participantes sobre los objetivos del estudio, la participación voluntaria y la confidencialidad de la información, procediendo a la firma del consentimiento informado. Posteriormente, se brindaron las indicaciones para el llenado del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA), verificando su correcto llenado. Finalmente, los datos fueron registrados en la sábana estadística y procesados mediante el programa SPSS, respetando los principios éticos y la confidencialidad de la información.

Criterios de selección

Criterios de inclusión

Universitarios de la escuela profesional de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma matriculados durante el periodo académico 2025 - I.

Estudiantes que aceptaron participar de manera libre y voluntaria en la investigación mediante la firma del consentimiento informado.

Estudiantes que completaron íntegramente los cuestionarios del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung.

Criterios de exclusión

Estudiantes que no aceptaron participar dando su consentimiento durante la investigación.

Estudiantes matriculados pero que no se encuentran asistiendo a clases durante el periodo de recopilación de datos.

3.8. Técnica e instrumentos de recolección de datos

Técnica

La encuesta es una técnica que permite obtener información de manera directa a partir de las respuestas mediante la aplicación de cuestionarios estandarizados, así mismo es adecuada para estudios con enfoque cuantitativo, debido a que facilita la recopilación de datos y la medición objetiva de las variables de estudio (67). Los cuales fueron aplicados bajo la modalidad autoadministrada, donde los participantes respondieron directamente los ítems de acuerdo con sus características personales y experiencias relacionadas con la calidad de sueño y ansiedad.

Instrumento

El cuestionario es un instrumento conformado por un grupo de preguntas estructuradas que permitieron recolectar información de las variables de estudio de manera organizada y sistemática (67). Para la presente investigación se utilizaron dos instrumentos:

Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI):

Instrumento autoadministrado que evalúa la calidad del sueño durante el último mes. Está conformado por 19 ítems distribuidos en siete componentes, con una puntuación global de 0 a 21 puntos (70).

Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA):

Instrumento autoadministrado compuesto por 20 ítems con escala tipo Likert, diseñado para identificar el nivel de ansiedad mediante la evaluación de manifestaciones afectivas y somáticas (71).

3.9. Método de análisis de datos

Previamente al análisis estadístico, se realizó la revisión del correcto llenado de los cuestionarios, posteriormente se efectuó la codificación de las respuestas y la elaboración de la base de datos, la cual fue procesada mediante el programa estadístico SPSS. Asimismo, se verificó la confiabilidad de los instrumentos mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, obteniéndose valores de 0,925 para el PSQI y 0,791 para la Escala de Ansiedad de Zung, lo que evidenció una adecuada consistencia interna satisfactoria, lo que respaldó su aplicación en la población estudiada.

En la primera etapa del análisis se aplicó estadística descriptiva, mediante la obtención de frecuencias absolutas y porcentajes, con la finalidad de describir los

niveles de calidad del sueño, ansiedad y sus dimensiones en los estudiantes de Enfermería.

Posteriormente, como parte del análisis inferencial, se analizó el comportamiento de los datos mediante la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov, considerando que la muestra estuvo conformada por 135 participantes. Debido a que los resultados evidenciaron una distribución no normal ($p < 0,05$), se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, el cual medirá el grado de relación. Finalmente se trabajó con el nivel de significancia estadística de $\alpha = 0,05$, o p valor, para contrastar la hipótesis de investigación (69).

3.10. Aspectos éticos de la investigación

El presente estudio cuenta con la aprobación del Comité de Ética de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma (UNAAT), respaldado mediante la respectiva carta N°007-CE-FCS-2025. Durante todo el proceso investigativo se respetaron los principios fundamentales de la bioética.

Procedimiento para la obtención del consentimiento informado

Antes de la aplicación de los instrumentos de investigación, se brindó información del estudio sobre el objetivo, finalidad y procedimiento de la investigación; asimismo, se proporcionó orientación para el llenado de los cuestionarios, se realizó la resolución de dudas planteadas por los participantes y, posteriormente, los estudiantes que aceptaron participar firmaron voluntariamente el consentimiento informado. Finalmente, se garantizó la confidencialidad, el anonimato, el uso de la información exclusivamente con fines académicos y de investigación.

Sobre los principios bioéticos, la autonomía, se respetó el derecho de los estudiantes a decidir libre y voluntariamente su participación, pudiendo aceptar, rechazar o retirarse del estudio sin consecuencias académicas o personales. Asimismo, se garantizó la beneficencia, orientando la investigación a generar conocimiento sobre la relación entre la calidad del sueño y el grado de ansiedad en estudiantes universitarios, cuyos resultados podrían contribuir a futuras intervenciones en beneficio de su bienestar.

En la investigación se aplicó la no maleficencia, se procuró evitar cualquier daño físico, psicológico o emocional, considerando que la aplicación de los cuestionarios no representó riesgos para los participantes y se realizó respetando su comodidad y privacidad. Finalmente, bajo el principio de justicia, todos los estudiantes fueron tratados con equidad, sin discriminación ni trato preferencial, garantizando igualdad de oportunidades para participar en la investigación.

CAPÍTULO IV: RESULTADOS

4.1. Resultados descriptivos

Tabla 1.

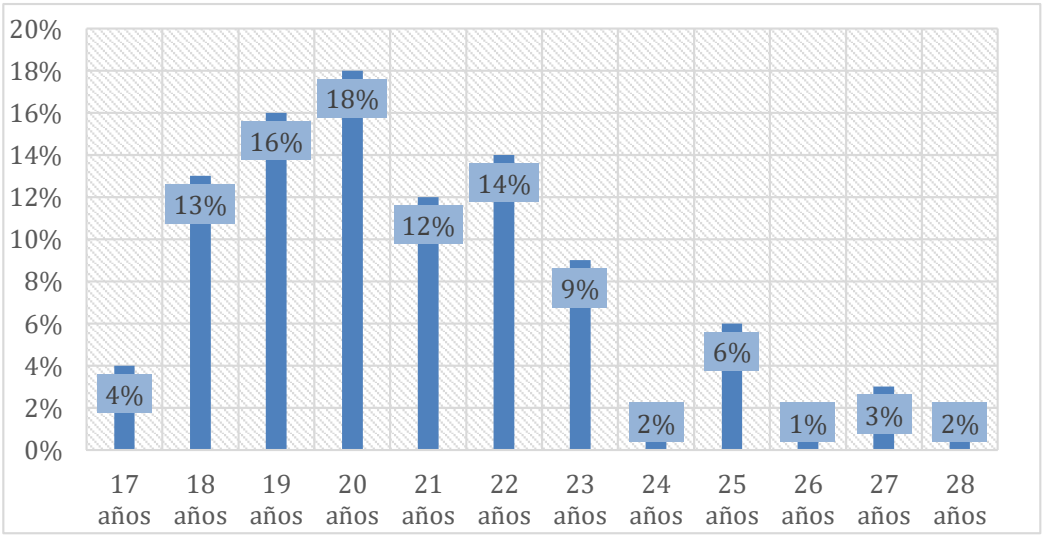
Edad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Edad	Frecuencia	Porcentaje
17	4	4%
18	18	13%
19	23	16%
20	25	18%
21	17	12%
22	21	14%
23	14	9%
24	2	2%
25	5	6%
26	1	1%
27	3	3%
28	2	2%
Total	135	100%

Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

Figura 1.

Edad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.



La distribución etaria de los participantes muestra que la mayor concentración se encuentra entre los 19 y 22 años, lo que evidencia que la población evaluada corresponde principalmente a jóvenes en etapa de formación académica. La edad con mayor porcentaje es 20 años (18%), seguida de 19 años (16%) y 22 años (14%), lo que indica que la mayoría de los participantes se ubica en el rango típico de estudios superiores o de transición entre la adolescencia tardía y la adultez joven.

Asimismo, se observa una presencia moderada de estudiantes de 18 años (13%) y 21 años (12%), reforzando la homogeneidad del grupo etario. En contraste, las edades mayores a 24 años presentan porcentajes reducidos, destacando los 26 años (1%) y 24 y 28 años (2%), lo que sugiere una menor participación de estudiantes de mayor edad.

En general, estos resultados reflejan una población predominantemente joven, lo cual es coherente con el contexto educativo del estudio y permite interpretar los resultados considerando características propias de esta etapa del desarrollo, como la consolidación de hábitos, estilos de vida y procesos psicológicos asociados a la juventud.

Tabla 2.

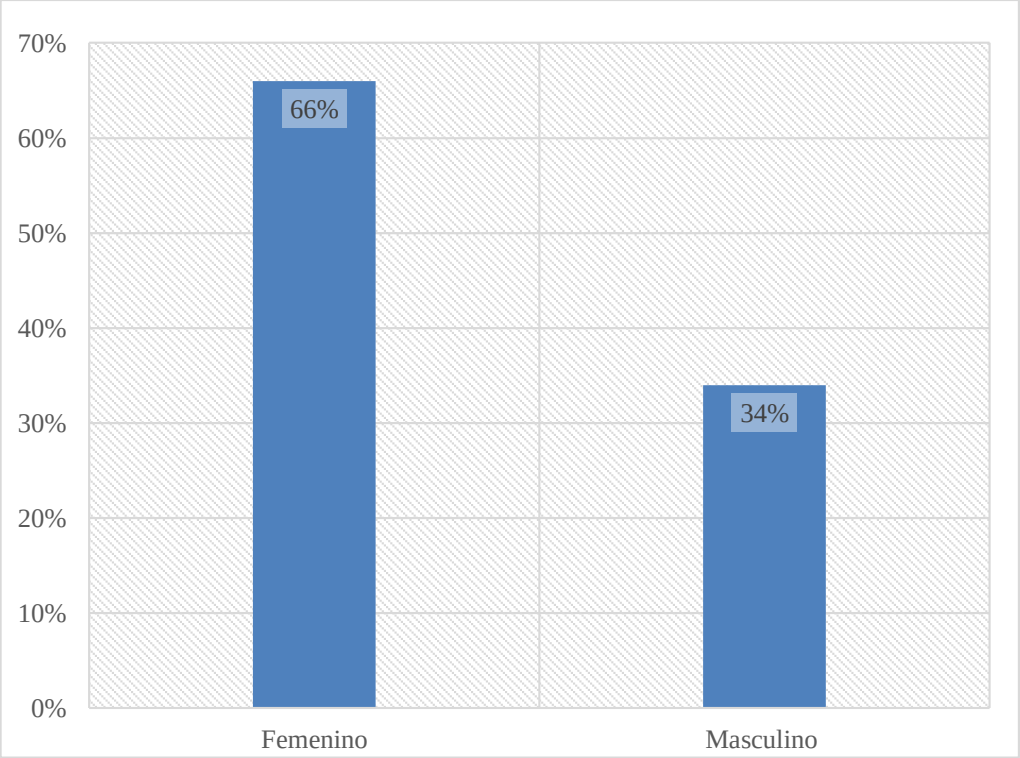
Sexo de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Sexo	Frecuencia	Porcentaje
Femenino	89	66%
Masculino	46	34%
Total	135	100%

Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

Figura 2.

Porcentaje de la variable sexo de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.



Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

La distribución de la muestra según el sexo evidencia un predominio del sexo femenino, que representa el 66 % (89) de los participantes, mientras que el

34% (46) corresponde al sexo masculino. Estos resultados indican que, en la población estudiada, la participación de las mujeres es considerablemente mayor que la de los hombres.

Asimismo, esta diferencia porcentual puede estar relacionada con las características propias de la institución o del programa académico al que pertenecen los estudiantes, donde tradicionalmente existe una mayor presencia de mujeres. Asimismo, esta distribución debe ser considerada al momento de interpretar los resultados del estudio, ya que el predominio de un sexo podría influir en la manifestación de determinadas variables psicológicas, académicas o sociales analizadas.

En general, la composición por sexo refleja una muestra heterogénea, aunque con mayor representación femenina, lo cual resulta relevante para el análisis comparativo y la discusión de los hallazgos.

Tabla 3.

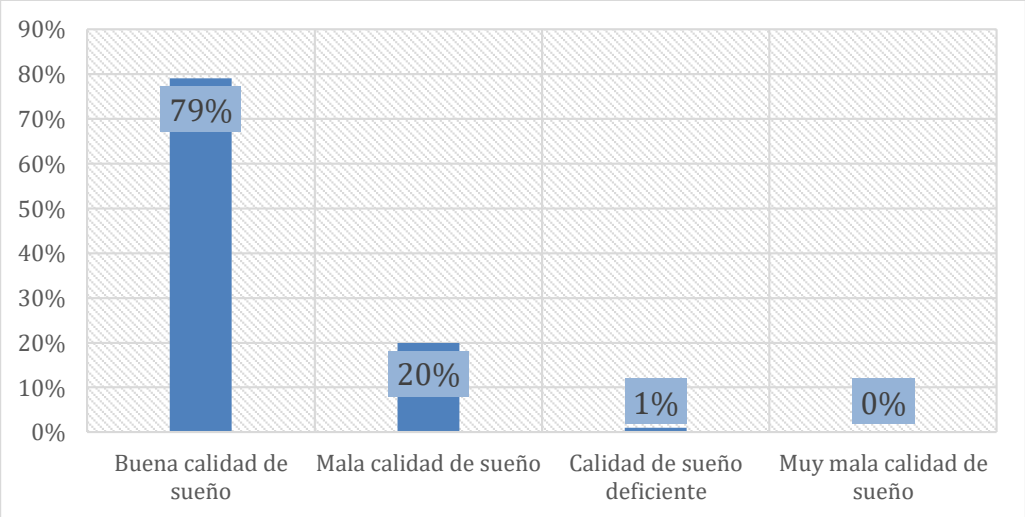
Calidad del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Calidad de sueño	Frecuencia	Porcentaje
Buena calidad de sueño	107	79%
Mala calidad de sueño	27	20%
Calidad de sueño deficiente	1	1%
Muy mala calidad de sueño	0	0%
Total	135	100,0

Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

Figura 3.

Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.



Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario

Los datos obtenidos evidencian que una proporción considerable de los estudiantes encuestados presenta dificultades en la calidad del sueño. En particular, el 79 % (107) de la muestra reporta buena calidad de sueño, mientras que un 20% (27) registra una mala calidad de sueño.

Tabla 4.

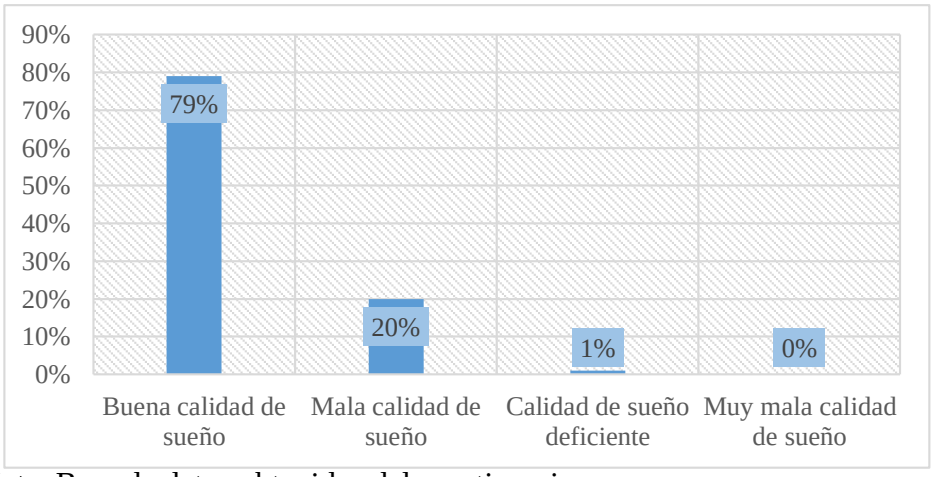
Ansiedad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Ansiedad	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad normal	48	36 %
Ansiedad mínima o moderada	75	56 %
Ansiedad moderada severa	12	8 %
Ansiedad en grado máximo	0	0 %
Total	135	100,0

Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

Figura 4.

Ansiedad de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.



Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario

Los resultados muestran que la mayoría de los participantes presenta una ansiedad mínima moderada, dando un valor de 56 % (75) de la muestra. Esto indica que, en general, los estudiantes no evidencian sintomatología ansiosa significativa que interfiera de manera marcada en su funcionamiento cotidiano.

Así mismo, un 36 % (48) de los evaluados presenta ansiedad normal. En términos generales, estos resultados reflejan una población mayoritariamente estable a nivel emocional.

Tabla 5.

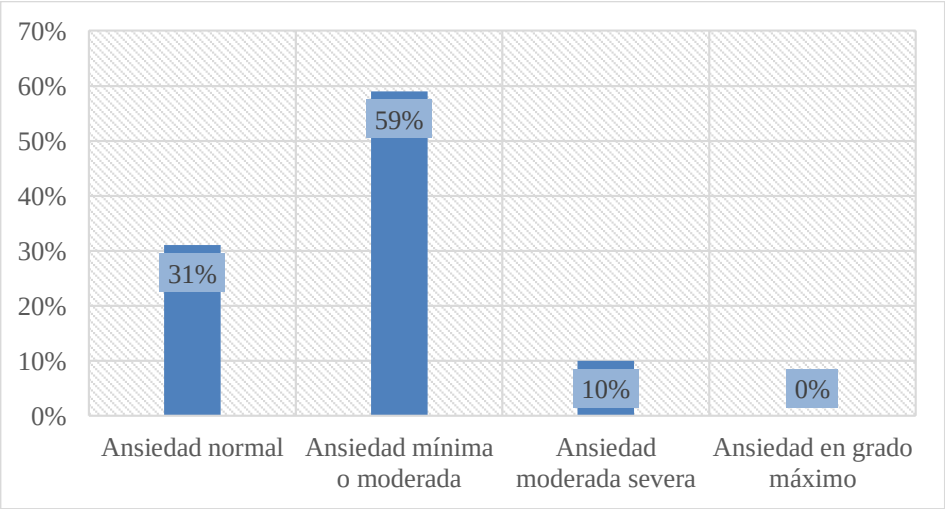
Ansiedad afectiva de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Ansiedad afectiva	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad normal	42	31 %
Ansiedad mínima o moderada	79	59 %
Ansiedad moderada severa	14	10 %
Ansiedad en grado máximo	0	0 %
Total	135	100,0

Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

Figura 5.

Ansiedad afectiva de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.



Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

Los resultados evidencian que una parte significativa de los participantes refleja una alta presencia de ansiedad afectiva. En particular, el 59 % (79) de la muestra se ubica en el nivel de ansiedad mínima moderada.

Asimismo, un 32 % (42) manifiesta niveles de ansiedad dentro de parámetros normales.

Tabla 6.

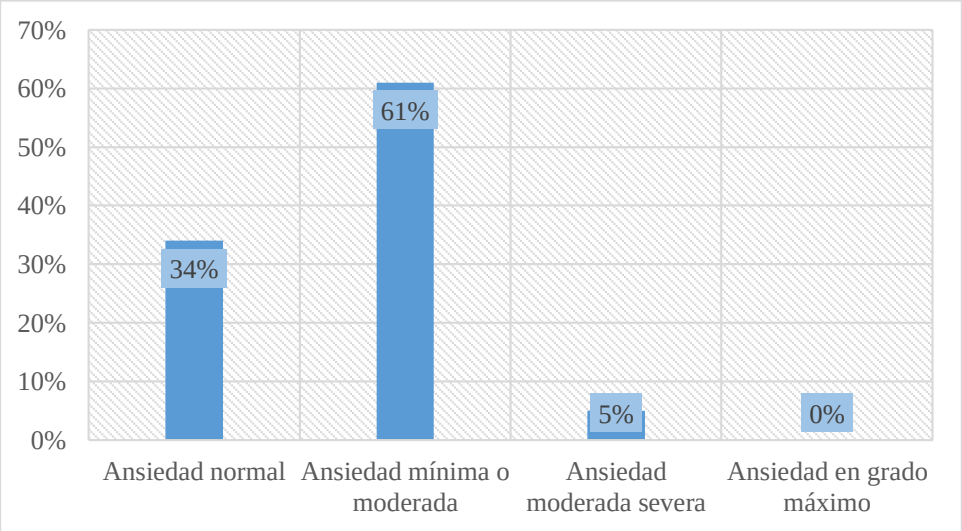
Ansiedad somática de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.

Ansiedad Somática	Frecuencia	Porcentaje
Ansiedad normal	46	34 %
Ansiedad mínima o moderada	82	61 %
Ansiedad moderada severa	7	5 %
Ansiedad en grado máximo	0	0 %
Total	135	100,0

Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario

Figura 6.

Ansiedad somática de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.



Nota. Base de datos obtenidos del cuestionario.

Los resultados muestran que una proporción considerable de los participantes presenta una ansiedad mínima moderada de 61 % (82). Asimismo, un 34 % (46) de los evaluados presenta ansiedad normal.

4.2. Resultados inferenciales

4.2.1. Prueba de hipótesis general

Hipótesis de trabajo

H0: No existe relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025.

H1: Existe relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Nivel de significación: α = 0,05

Prueba de correlación.

Tabla 7.

Prueba de normalidad.

	Kolmogorov-Smirnov[a]			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de Sueño	,484	135	,000	,514	135	,000
Ansiedad	,313	135	,000	,762	135	,000

Como la población de estudio es 135, se trabajó con la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov, donde su nivel de significancia salió 0,000, lo cual indica que las dos variables provienen de una distribución no normal. Es por tal que se utilizó la correlación Rho de Spearman.

Tabla 8.

Cálculo del coeficiente de correlación de las variables de calidad de sueño y ansiedad.

Correlaciones			Calidad de Sueño	Ansiedad
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,289**
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	135	135
	Ansiedad	Coeficiente de correlación	,289**	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	135	135

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Regla de decisión

Si el p-valor≥0,05 se concluye H0

Si el p-valor<0,05 se concluye H1

Conclusión

En el coeficiente de correlación de Spearman presenta un resultado de 0,289 el cual es una correlación positiva baja, y su p valor es de 0,001 el cual es menor que 0.05, por tal existe una relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

4.2.2. Prueba de hipótesis especifica 1

Hipótesis de trabajo

H0: No existe relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

H1: Existe relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Nivel de significación: α = 0,05

Prueba de correlación

Prueba de significancia del coeficiente de correlación Rho de Spearman, debido a que las dos variables provienen de una distribución no normal.

Tabla 9

Cálculo del coeficiente de correlación de las variables de calidad de sueño y la ansiedad afectiva.

Correlaciones

			Calidad de Sueño	Ansiedad Afectiva
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,486**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	135	135
	Ansiedad Afectiva	Coeficiente de correlación	,486**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	135	135

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Regla de decisión

Si el p-valor≥0,05 se concluye H_0

Si el p-valor<0,050 se concluye H_1

Conclusión

En el coeficiente de correlación de Spearman presenta un resultado de 0,486 el cual es una correlación positiva moderada, y su p valor es de 0,000 el cual es menor que 0.05, por tal existe una relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, 2025.

4.2.3. Prueba de hipótesis especifica 2

Hipótesis de trabajo.

H0: No existe relación entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

H1: Existe relación entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Nivel de significación: α = 0,05

Prueba de correlación.

Prueba de significancia del coeficiente de correlación Rho de Spearman, debido a que las dos variables provienen de una distribución no normal.

Tabla 10.

Cálculo del coeficiente de correlación de las variables de calidad de sueño y la ansiedad somática.

Correlaciones

			Calidad de Sueño	Ansiedad Somática
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,472**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	135	135
	Ansiedad Somática	Coeficiente de correlación	,472**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	135	135

**. La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Regla de decisión

Si el p-valor≥0,05 se concluye H0

Si el p-valor<0,050 se concluye H1

Conclusión

En el coeficiente de correlación de Spearman presenta un resultado de 0,472 el cual es una correlación positiva moderada, y su p valor es de

0,000 el cual es menor que 0.05, por tal existe una relación entre la calidad de sueño y la ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, 2025.

CAPÍTULO V: DISCUSIÓN

El presente estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad de sueño y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025. Los resultados evidenciaron una relación estadísticamente significativa, positiva y de intensidad baja entre ambas variables (Rho de Spearman = 0,289; p = 0,001), indicando que existe una asociación entre la calidad de sueño y los niveles de ansiedad en la población evaluada.

Estos resultados coinciden con Shi et al. (2025), quienes encontraron una asociación significativa en relación con el descanso nocturno y la presencia de síntomas ansiosos entre los universitarios de China. Asimismo, Sánchez (2021) reportó una relación positiva y significativa entre ambas variables en estudiantes universitarios de Ecuador. Esta similitud podría estar relacionada con que los estudiantes universitarios de diferentes contextos comparten condiciones académicas similares, como exigencias formativas, evaluaciones constantes y adaptación a responsabilidades académicas, factores que pueden estar relacionados con sus patrones de sueño y bienestar emocional.

De igual manera, Martínez et al. (2021) y Alwhaibi, Al (2023) encontraron relaciones significativas entre la calidad del sueño y la ansiedad en estudiantes de ciencias de la salud. La coincidencia con estos estudios podría explicarse por las características particulares de las carreras sanitarias, donde los estudiantes suelen combinar actividades académicas y prácticas profesionales. Sin embargo, la intensidad de la relación encontrada en la presente investigación fue baja, lo que podría asociarse con diferencias respecto al tamaño muestral, características sociodemográficas y condiciones particulares de cada institución educativa.

En el contexto peruano, en relación con el primer objetivo específico, se estableció un grado de relación positiva moderada por lo cual estos resultados coinciden con Muñico (2021), Hanampa (2021), Roque et al. (2024) y Castillo, Tapia (2024), quienes identificaron relaciones significativas entre la calidad de sueño y la ansiedad en estudiantes universitarios. Estos hallazgos respaldan que ambas variables presentan una relación estadística en la población universitaria peruana. No obstante, las diferencias en la intensidad de las asociaciones podrían estar relacionadas con las características de cada población estudiada y las herramientas utilizadas para valorar.

Asimismo, Gómez (2024), en universitarios de una institución educativa particular de Huancayo, identificó que la calidad del sueño y la ansiedad presentaron influencia sobre el rendimiento académico, evidenciando la importancia de ambas variables en el desempeño educativo. Aunque la población estudiada difiere de la presente investigación, sus resultados permiten reconocer que las alteraciones del sueño y los síntomas ansiosos que pueden presentarse emocionalmente durante diferentes etapas formativas y afectar el desenvolvimiento académico.

En el contexto regional de Junín, en relación con el segundo objetivo específico, se estableció un grado de relación positiva moderada por lo cual estos resultados coinciden Rojas y Solis (2023) evidenciaron que los profesionales de enfermería de la Red de Salud Jauja. Estos hallazgos son similares con los derivados del estudio, lo que podría explicarse por las exigencias académicas y laborales propias del área de salud, las cuales pueden afectar el descanso, el bienestar psicológico y físico.

De igual manera, Canessa y Rivas (2024), en estudiantes de Medicina Humana de una universidad de Huancayo, encontraron asociación entre la calidad de sueño y ansiedad, evidenciando que afectan de manera fisiológicas, pudiendo coexistir con

mayores niveles de ansiedad en universitarios pertenecientes al área de la salud. Estos hallazgos respaldan los derivados del presente estudio, debido a que la población evaluada pertenece también al área sanitaria y presenta características académicas similares relacionadas con exigencias formativas y prácticas profesionales.

En conjunto, los hallazgos del estudio muestran existencia de una relación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño y la ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, 2025, así como con sus dimensiones afectiva y somática. Estos resultados permiten comprender el comportamiento de ambas variables dentro del contexto universitario evaluado y aportan evidencia sobre la importancia de continuar investigando los factores relacionados con el bienestar integral de los estudiantes. Sin embargo, debido al diseño no experimental y de corte transversal del estudio, los resultados permiten establecer una asociación entre las variables, más no determinar una relación de causalidad.

CONCLUSIONES

Se encontró el resultado de Rho de Spearman = 0,289 el cual indica un grado de relación positiva baja y un p valor 0,001, donde señala que existe una relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Se encontró el resultado de Rho de Spearman = 0,486 el cual indica un grado de relación positiva moderada y un p valor 0,000, donde señala que existe una relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

Se encontró el resultado de Rho de Spearman = 0,472 el cual indica un grado de relación positiva moderada y un p valor 0,000, donde señala que existe una relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.

RECOMENDACIONES

A la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, se recomienda impulsar medidas que favorezcan la promoción de la salud dirigidas a los estudiantes, incorporando actividades orientadas al cuidado del sueño y a la estabilidad emocional mediante estrategias dirigidas al desarrollo integral, con la finalidad de fomentar estilos de vida saludables que contribuyan al desarrollo personal y académico de los futuros profesionales de enfermería.

A los docentes, se recomienda organizar las actividades académicas procurando una distribución equilibrada de las evaluaciones, prácticas y trabajos, además de promover espacios de diálogo y orientación cuando las demandas académicas lo requieran, con la finalidad de favorecer una mejor organización del tiempo por parte de los estudiantes y contribuir a su bienestar durante el proceso de formación profesional.

A los estudiantes, se recomienda incorporar hábitos que favorezcan un descanso adecuado, procurar que las horas destinadas al descanso nocturno se desarrollen dentro de una rutina estable, reducir la exposición a dispositivos electrónicos durante las horas previas al descanso nocturno, evitar la ingesta de sustancias estimulantes en horas nocturnas y procurar un ambiente apropiado para el sueño, con la finalidad de preservar tanto en el ámbito físico como emocional, además de optimizar el desempeño en las actividades académicas.

A los futuros investigadores, se recomienda ampliar la investigación sobre la calidad de sueño y ansiedad mediante investigaciones que incluyan estudiantes de diferentes programas académicos y contextos universitarios, considerando además variables como el estrés académico, las estrategias de afrontamiento, el apoyo social y los estilos de vida, con la finalidad de generar mayor evidencia científica que permita

comprender estos fenómenos desde una perspectiva más amplia y orientar el desarrollo de intervenciones en beneficio de la población universitaria.

REFERENCIAS

1. Institutos Nacionales de Salud (NIH). Los beneficios de dormir [Internet]. Bethesda (MD): NIH; 2023. [Consultado el 16 de julio de 2025. Disponible en: https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-dormir
2. Osorio J, Cañón W, Bedoysña O, García J, Arteaga A. Calidad del sueño y ansiedad en estudiantes universitarios: revisión sistemática y metanalisis de estudios de prevalencia. Revista aquichan. 2025; 25(1): 17-25 Disponible en: https://aquichan.unisabana.edu.co/index.php/aquichan/article/view/24917/9125
3. Organización Mundial de la Salud. Trastornos de ansiedad [Internet]. Ginebra: Organización Mundial de la Salud; 13 de agosto de 2025 [consultado el 31 de agosto de 2025]. Disponible en: https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/anxiety-disorders
4. Orbium Adicciones. Sueño y ansiedad [Internet]. Barcelona: Orbium; 2022 [consultado el 16 de julio de 2025]. Disponible en: https://orbiumadicciones.com/ansiedad/sueno-y-ansiedad/
5. Ramos K. Calidad del sueño y la salud mental en los estudiantes de enfermería del segundo ciclo de una universidad privada de Lima, 2024. [Para optar el Título Profesional de Licenciada en Enfermería]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2025. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1d08f585-a2e8-4fec-a43e-21f517e3bc79/content
6. Castillo J, Tapia I. Sintomatología ansioso-depresiva y calidad de sueño en alumnos becarios de una universidad privada en Piura, Perú. Rev Neuropsiquiatra

[Internet]. 2024; 87(1): 32-34. [consultado el 16 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972024000100032

7. Ministerio de Salud. Salud mental: ¿Cómo detectar y superar la ansiedad? [Internet]. MINSA, 5de febrero de 2023. [consultado el 19 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/696706-salud-mental-como-detectar-y-superar-la-ansiedad
8. Dirección Regional de Salud Junín. Junín refuerza la salud mental con centros de atención especializada [Internet]. Huancayo: DIRESA Junín; 30 de enero de 2025. [consultado el 20 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.diresajunin.gob.pe/noticia/id/2025013023_junn_refuerza_la_salud_mental_con_centros_de_atencin_especializada/
9. Carrasco M. Depresión, ansiedad y estrés asociados a calidad de sueño en estudiante de Medicina Humana Piura. [tesis de grado para optar el título profesional de médico cirujano]. Piura: Universidad Privada Antenor Orrego; 2023. Disponible en: https://repositorio.upao.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/1bcf3068-5802-4207-908e-bdfb87224bd2/content
10. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica Las Condes. [Internet]. 2021; 32(5): 527-534. [Consultado el 20 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-pdf-S0716864021000894
11. Armas E, Talavera J, Cárdenas M, de la Cruz J. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. FEM Revista

de la Fundación Educación Médica. [Internet]. 2021;24(3): 133-138. [Consultado el 21 de julio de 2025]. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005&lng=es

12. Shi M, Miao R, Bing M, Liu S. La relación entre la calidad del sueño y los síntomas de ansiedad: un estudio transversal basado en estudiantes universitarios tibetanos que viven a gran altitud en China. Psicología Frontal. [Internet]. 2025; 16: 1505948 [Consultado el 21 de julio de 2025]. Disponible en: https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1505948
13. Sánchez P. Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes universitarios del cantón Ambato, Ecuador. [tesis del título de Psicólogo Clínico]. Ambato: Pontificia Universidad Católica del Ecuador; 2021. Disponible en: https://repositorio.puce.edu.ec/handle/123456789/41815
14. Martínez A, Sequeira B, Medina I. Ansiedad, depresión y calidad del sueño en los estudiantes de medicina, UNAN Managua, junio–agosto, 2021. Rev Cienc Salud Educ Med [Internet]. 2024; 4(6): 2-7. [Consultado el 21 de julio de 2025]. Disponible en: https://revistas.unan.edu.ni/index.php/Salud/article/view/4299
15. Alwhaibi M, Aloola N. Relación entre estrés, ansiedad, depresión y calidad del sueño en estudiantes de ciencias de la salud. J Clin Med [Internet]. 28 de junio de 2023; 12(13): 40-43. [Consultado el 21 de julio de 2025]. Disponible en: https://doi.org/10.3390/jcm12134340
16. Duchicela A, Sangacha L. Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios. [tesis de licenciatura en Psicología Clínica]. Riobamba:

Universidad Nacional de Chimborazo; 2024. [Consultado el 21 de julio de 2025]. Disponible en: http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13109

17. Muñico B. Ansiedad y calidad de sueño en alumnos de pregrado de la universidad privada Norbert Wiener – Perú 2021 [tesis para optar el título de especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratoria]. Lima: Universidad Privada Norbert Wiener; 2021. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/48993c43-c176-4b7e-9cb6-62b75b3d28f5
18. Hoyos O. Asociación entre calidad de sueño y ansiedad/depresión en estudiantes del sexto año de medicina de la Facultad "Manuel Huamán Guerrero" en el periodo octubre – diciembre del 2020 [tesis virtual para optar el título profesional de médico cirujano]. Lima: Universidad Ricardo Palma; 2022. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.14138/5293
19. Hanampa N. Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes del último ciclo de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana, 2020 [tesis para optar el título de licenciado en psicología]. Lima: Universidad Privada Telesup; 2021. Disponible en: https://repositorio.utelesup.edu.pe/handle/UTELESUP/2571
20. Roque E, Chui H, Padilla T, Aguilar R, Mamani M. Ansiedad, depresión y calidad del sueño en estudiantes de Odontología. Revista de investigación en salud. [Internet]. 10 de mayo de 2024; 7(20):371-381. [Consultado el 10 de agosto de 2025]. Disponible en: https://revistavive.org/index.php/revistavive/article/view/453/1157

21. Castillo J,Tapia I. Calidad de sueño y su relación con ansiedad y depresión en estudiantes universitarios con Beca PRONABEC (Beca 18) [tesis para optar el título profesional de médico cirujano]. Piura: Universidad de Piura; 2024. Disponible en: https://pirhua.udep.edu.pe/item/c587110b-327f-4197-ad76-3d4b80688f31
22. Rojas L, Solis Y. Calidad de sueño y ansiedad en profesionales de enfermería de la Red de Salud Jauja, 2022 [tesis para optar el título profesional de Licenciada en Enfermería]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2023. [Consultado el 31 de julio de 2025]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPLA_bdf24d1e24fc6c4da04dcc30c5461d59
23. Gómez F. Calidad de sueño, ansiedad y rendimiento académico en adolescentes de una institución educativa privada de Huancayo - 2023 [tesis para optar el grado de maestro en Psicología, mención: Prevención e Intervención en Niños y Adolescentes] [Internet]. Huancayo: Universidad Peruana Los Andes; 2024. [Consultado el 31 de julio de 2025]. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/UPLA_74df1a924f64fd3e620a8bf61a3b53b1/Details
24. Canessa M, Rivas T. Ansiedad, depresión y estrés asociados a la calidad de sueño en contexto de pandemia COVID-19, en los estudiantes de medicina humana de una universidad de Huancayo [tesis para optar el título profesional de Médico Cirujano] [Internet]. Huancayo: Universidad Continental; 2024. [Consultado el 31 de julio de 2025]. Disponible en:

https://repositorio.continental.edu.pe/item/7d409ac9-6c99-4914-8612-d57336b9bb50

25. Gonzalo A. Sister Callista Roy: Adaptation model of nursing [Internet]. Nurseslabs; 30 de abril de 2024 [consultado el 21 de julio de 2024]. Disponible en: https://nurseslabs.com/sister-callista-roys-adaptation-model/
26. Torres A. La pirámide de Maslow: la jerarquía de las necesidades humanas [Internet]. Psicología y Mente; 10 de abril de 2023 [consultado el 20 de agosto 2025]. Disponible en: https://psicologiaymente.com/psicologia/piramide-de-maslow
27. Spielberger C. Anxiety: Current Trends in Theory and Research. [nternet]. Vol. 2. New York: Academic Press; 1972 [consultado el 24 de agosto de 2025]. Disponible en: https://books.google.com.pe/books?id=UmhaBQAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=es&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
28. Mayo Clinic. Polisomnografía nocturna (estudio del sueño) [Internet]. Mayoc Clinic, 13 de abril de 2025. [Consultado el 19 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/polysomnography/about/pac-20394877
29. Sleep Foundation. Etapas del sueño: ¿Qué ocurre en un ciclo de sueño normal? [Internet]. Seattle: Sleep Foundation; 25 de julio de 2025 [Consultado el 20 de mayo de 2025]. Disponible en: https://www.sleepfoundation.org/stages-of-sleep
30. Izaguirre M, Paredes V, Sulca. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima 2021 [tesis para optar el título profesional de médico cirujano]. Lima: Universidad Peruana Cayetano

Heredia; 2022. Disponible en https://repositorio.upch.edu.pe/server/api/core/bitstreams/82cdc6e8-2bea-48ae-9da4-b67580fcff1a/content

31. De Pasquale C, El Kazzi M, Sutherland K, Shriane A, Vincent G, Cistulli P, ¿et al. Sleep hygiene - What do we mean? A bibliographic review. Sleep Med Rev. [Internet]. 2024; 75:101930. [Consultado el 22 de julio de 2025]. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38761649/
32. Matheus L. Calidad de sueño y actividad física en estudiantes de terapia física y rehabilitación de una universidad privada. Lima-Perú 2022 [tesis para optar el título de especialista en fisioterapia cardiorrespiratoria]. Lima: Universidad Norbert Wiener; 2022. Disponible en: https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/dcd39ed0-6dfc-4f1f-a518-df472af31680
33. Fabbri M, Beracci A, Martoni M, Meneo D, Tonetti L, Natale V. Medición de la calidad subjetiva del sueño: una revisión [Internet]. Int J Environ Res Public Health. 2021;18(3):10-82 [consultado el 22 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.mdpi.com/1660-4601/18/3/1082
34. Ministerio de Salud del Perú. Día Mundial del Sueño: dormir de forma continua e ininterrumpida es esencial [Internet]. Lima: MINSA; 17 de marzo de 2023. [Consultado 23 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/727217-dia-mundial-del-sueno-dormir-de-forma-continua-e-ininterrumpida-es-esencial-
35. Instituto de Investigaciones del Sueño. La calidad del sueño es tan importante como la cantidad: ¿Qué es el sueño profundo? [Internet]. Instituto de

Investigaciones del Sueño. 29 de agosto de 2022. [Consultado el 22 de julio de 2025]. https://www.iis.es/la-calidad-del-sueno-es-tan-importante-como-la-cantidad-que-es-el-sueno-profundo/

36. National Geographic. Cuántas horas de sueño al día son ideales para cada edad [Internet]. National Geographic. 24 de abril de 2023. [consultado el 23 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.nationalgeographicla.com/ciencia/2023/04/cuantas-horas-de-sueno-al-dia-son-ideales-para-cada-edad
37. National Heart, Lung, and Blood Institute. ¿Cuántas horas de sueño son suficientes? [Internet]. Bethesda (MD): National Institutes of Health; . 24 de junio de 2022 [Consultado el 22 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation/how-much-sleep
38. Iskander A, Jairam T, Wang C, Murray B, Boulos M. Valores normales de la prueba de latencia múltiple del sueño en adultos: una revisión sistemática y metaanálisis. Sleep Med. [Internet]. 2023; 109:143-148. [Consultado el 23 de julio de 2025]. doi: 10.1016/j.sleep.2023.06.019. Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37442016/
39. American Heart Association. El sueño importa: la duración, el horario, la calidad y otros factores pueden influir en el riesgo de enfermedades cardiovasculares [Internet]. Dallas: American Heart Association; 14 de abril de 2025. [Consultado el 28 de julio de 2025]. Disponible en: https://newsroom.heart.org/news/el-sueno-importa-la-duracion-el-horario-la-calidad-y-otros-factores-pueden-influir-en-el-riesgo-de-enfermedades-cardiovasculares

40. Lim J, Yun J, Choi S, Park S, Suk H, Jang J. Una mayor variabilidad en la eficiencia del sueño diario predice la depresión y la ansiedad en adultos jóvenes: Estimación de la gravedad de la depresión mediante registros de calidad del sueño de dos semanas de dispositivos portátiles. Front Psychiatry [Internet]. 2022; 13: 1041747 [Consultado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsyt.2022.1041747/full

41. Cusquisibán J. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia. Universidad Nacional de Cajamarca, 2022 [tesis para optar el título profesional de obstetra]. Cajamarca: Universidad Nacional de Cajamarca; 2023. Disponible en: https://repositorio.unc.edu.pe/server/api/core/bitstreams/1fae470b-0a11-4b74-ae64-ca26a1b48158/content

42. Angelillo S, Sansone V, Paduano G, Lateano L, Giuseppe G, Nobile C. The quality of sleep: evaluation among university students. Front Public Health [Internet]. 2024; 12:1270426 [Consultado el 24 de setiembre de 2025]. Disponible en: https://www.frontiersin.org/journals/public-health/articles/10.3389/fpubh.2023.1270426/full

43. Sleep Foundation. How much sleep do we really need? [Internet]. Washington: Sleep Foundation; 1 de abril de 2024 [Consultado el 26 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.sleepfoundation.org/how-sleep-works/how-much-sleep-do-we-really-need

44. Lorca P, Quintero G, Rosas M, Videla E. Calidad de sueño y Ansiedad en Universitarios según la Red Social que utilizan [Internet]. Santiago: Universidad

Diego Portales; 2024 [Consultado el 25 de setiembre de 2025]. p. 30–61. Disponible en: https://psicologia.udp.cl/cms/wp-content/uploads/2024/12/Libro-2024- corregido-indice.pdf

45. MedlinePlus. Problemas del sueño [Internet]. Bethesda (MD): U.S. National Library of Medicine; 2024 [Consultado el 18 de agosto de 2025]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/sleepdisorders.html
46. Otsuka Y, Oka Y, Furihata R, Inoue Y. Factors associated with hypnotics polypharmacy in the Japanese population. [Internet]. Elsevier, octubre de 2024. [Consultado el 19 de octubre de 2025]. Disponible en: https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S1389945724003678
47. Schwab R. Insomnio y somnolencia diurna excesiva (SDE) [Internet]. Manual MSD versión para profesionales. Noviembre de 2024 [Consultado el 24 de agosto de 2025]. Disponible en: https://www.msdmanuals.com/es/professional/trastornos-neurol%C3%B3gicos/trastornos-del-sue%C3%B1o-y-la-vigilia/insomnio-y-somnolencia-diurna-excesiva-sde.
48. García A, Martos M, Membrive M, Aguayo R, Suleiman N, Albendín L, Gómez J. Ansiedad en estudiantes de enfermería durante la pandemia de COVID-19: revisión sistemática y metaanálisis. Atención sanitaria (Basilea). 2024;12(16):1575. Disponible en: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11353448/
49. Palomino M. Niveles de ansiedad, estrés y depresión en estudiantes de Psicología de Lima Metropolitana, 2024. [tesis para optar el título profesional de licenciada en psicología con mención en psicología clínica]. Lima: Universidad Nacional

Federico Villarreal; 2024. Disponible en: https://repositorio.unfv.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f40f28f9-c517-4fb8-ad6d-068abdf77fa6/content

50. Mayo Clinic. Trastorno de ansiedad social (fobia social): síntomas y causas [Internet]. Rochester (MN): Mayo Foundation for Medical Education and Research; 2021. [Consultado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/social-anxiety-disorder/symptoms-causes/syc-20353561
51. Beitra D. Ansiedad social. [Internet]. Nemours TeensHealth; mayo de 2023 [Consultado el 26 de julio de 2025]. Disponible en: https://kidshealth.org/es/teens/social-phobia.prt-es.html
52. Rodríguez A. Ansiedad fisiológica: reacción de nuestro organismo [Internet]. Oviedo: Psicólogo Oviedo; 4 de abril de 2023 [Consultado 17 de agosto de 2025]. Disponible en: https://www.psicologooviedo.com/ansiedad-fisiologica-reaccion-de-nuestro-organismo/
53. ReachLink. Cómo controlar la ansiedad y la depresión en estudiantes universitarios [Internet]. ReachLink; 28 de noviembre de 2025 [Consultado el 27 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.reachlink.com/es/consejos/ansiedad/como-controlar-la-ansiedad-y-la-depresion-en-estudiantes-universitarios/
54. Cruz L, Acharte W. Ansiedad y depresión en estudiantes universitarios del programa académico de Administración, Universidad Nacional de Tumbes - 2024 [tesis para optar grado de psicología]. Chincha: Universidad Autónoma de Ica;

2025. Disponible en: https://repositorio.autonomadeica.edu.pe/handle/20.500.14441/2882

55. Ávila J, Vargas L, Rambal L, Oquendo K. Ansiedad ante exámenes en universitarios: papel de engagement, inteligencia emocional y factores asociados con pruebas académicas. Psicogente [Internet]. 21 de junio de 2021; 24(46):1-24. [Consultado el 27 de agosto de 2025] Disponible en: https://www.redalyc.org/journal/4975/497570255005/html/
56. Sperling E, Hulett J, Sherwin L, Thompson S, Bettencourt B. Prevalencia, características y medición de síntomas somáticos relacionados con la salud mental en estudiantes de medicina: una revisión de alcance [Internet]. Annals of Medicine. 2023; 55(2):2242781 [Consultado el 26 de julio de 2025] Disponible en: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37552776/
57. American Psychological Association. Stress [Internet]. 6 de agosto de 2023 [Consultado el 25 de noviembre de 2025]. Disponible en: https://www.apa.org/topics/stress
58. Mosby P. Diccionario Mosby Pocket de medicina, enfermería y ciencias de la salud. [Internet].6a ed. Barcelona: Elsevier España; 2010 [Consultado el 28 de agosto de 2025]. Disponible en: https://books.google.com.gt/books?id=5g3koQEACAAJ&printsec=frontcover#v=onepage&q&f=false
59. Clínica Universidad de Navarra. Afrontamiento [Internet]. Pamplona: Clínica Universidad de Navarra 2025. [Consultado el 25 de junio de 2025]. Disponible en: https://www.cun.es/diccionario-medico/terminos/afrontamient

60. American Psychological Association. Anxiety [Internet]. 2023 [Consultado el 24 de julio de 2025]. Disponible en: https://www.apa.org/topics/anxiety
61. Harvard Health Publishing. Anxiety [Internet]. Boston (MA): Harvard Medical School; 10 de junio de 2024 [Consultado el 17 de agosto de 2025]. Disponible en: https://www.health.harvard.edu/topics/anxiety
62. Vargas C, Matus C. Factores de la dimensión afectiva asociados a las reacciones frente evaluaciones en matemática: la experiencia de dos jóvenes estudiantes destacados académicamente. Innovaciones Educativas [Internet]. 2022 [citado 17 de mayo de 2025]; 24(37):67-78. Disponible en: https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2215-41322022000200067&lang=es
63. MedlinePlus. Trastorno de síntomas somáticos [Internet]. 2 de febrero de 2023. [Consultado el 25 de agosto de 2025]. Disponible en: https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000955.htm
64. Armas D, Saltos L. Calidad de sueño y estado de ánimo en estudiantes universitarios. [Internet]. Rev Cient Salud BIOSANA. 2024; 4(5): 349–358 [Consultado el 23 de julio de 2025]. Disponible en: https://doi.org/10.62305/biosana.v4i5.354
65. Real Academia Nacional de Medicina de España. Diccionario panhispánico de términos médicos: salud mental [Internet]. Madrid: Real Academia Nacional de Medicina de España; 2023 [Consultado el 18 de julio de 2025]. Disponible en: https://dptm.es/dptm/?k=Salud%20mental

66. Sueño National Heart, Lung, and Blood Institute. El sueño [Internet]. 2023 [Consultado el 1 octubre de 2025]. Disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno
67. Hernández S., Fernández C., Baptista L. Metodología de la investigación [Internet]. (6.ª ed.). 2014. McGraw-Hill. Disponible en: https://www.esup.edu.pe/wp-content/uploads/2020/12/2.%20Hernandez,%20Fernandez%20y%20Baptista-Metodolog%C3%ADa%20Investigacion%20Cientifica%206ta%20ed.pdf
68. Sánchez C, Reyes M. Metodología y diseños en la investigación cie tífica. [Internet]. Lima: Editorial Visión Universitaria; 2018. Disponible en: https://www.urp.edu.pe/pdf/id/13350/n/libro-manual-de-terminos-en-investigacion.pdf
69. Fonseca R. (2012). Metodología del trabajo científico. [Internet] IESDE Brasil S.A. Universidad Nacional Agraria, Managua, NI. ISBN 978-99924-1-011-0 2. Disponible en: https://repositorio.una.edu.ni/2463/?utm_source
70. Ravelo M. Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos. [tesis para obtener el título profesional de licenciada en psicología]. Trujillo: Universidad César Vallejo; 2022 [Consultado el 25 de agosto de 2025]. Disponible en: https://hdl.handle.net/20.500.12692/87440
71. Marquina W. Escala ansiedad Zung: ficha técnica 2020 [Internet]. SlideShare; 13 de mayo de 2022. [Consultado el 30 de octubre de 2025]. Disponible en: https://es.slideshare.net/slideshow/escala-ansiedad-zung-ficha-tecnica-2020pdf/251779544.

APÉNDICE

Apéndice 1. Matriz de consistencia

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLE	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Problema general ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025?	**Objetivo general** Demostrar la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.	**Hipótesis general** Existe relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.	Variable 1 **Calidad de sueño**	D1: Calidad de sueño subjetiva D2: Latencia del sueño D3: Duración del sueño D4: Eficiencia del sueño D5: Perturbaciones del sueño D6: Uso de medicación hipnótica D7: Disfunción diurna	TIPO DE INVESTIGACIÓN Cuantitativa DISEÑO DE INVESTIGACIÓN El diseño de la investigación es no experimental. Dentro de este tipo, se adopta un diseño transversal correlacional. POBLACIÓN MUESTRA La cantidad poblacional es de 207 universitarios de la escuela profesional de enfermería. MUESTRA La muestra total de alumnos estará representada por 135 estudiantes. MUESTREO Probabilístico aleatorio simple. TÉCNICA Encuesta INSTRUMENTO Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung
Problemas específicos ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025? ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025?	**Objetivos específicos** Establecer la relación entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025. Establecer la relación entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.	**Hipótesis especificas** Existe relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad afectiva en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025. Existe relación significativa entre la calidad de sueño y ansiedad somática en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025.	Variable 2 **Ansiedad**	D1: Ansiedad Afectiva D2: Ansiedad Somática	

Apéndice 2: Operacionalización de variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición de la variable
VARIABLE 1: Calidad de sueño	La calidad de sueño se relaciona con la valoración subjetiva del descanso, en términos de su profundidad, continuidad y capacidad para favorecer el rendimiento físico, psicológico y mental durante el día. (Ravelo, 2022).	Esta variable será evaluada mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), que evalúa la calidad del sueño durante el último mes. El puntaje global oscila entre 0 y 21 puntos; a mayor puntaje, peor calidad del sueño..	Calidad de sueño subjetiva	Valoración de la calidad del sueño durante el último mes.	Reactivos 6a y 6b	Cuestionario	**Escala ordinal** Buena calidad del sueño = 0 a 5 puntos. Mala calidad del sueño = 6 a 10 puntos. Calidad de sueño deficiente = 11 a 15 puntos. Mala calidad del sueño = 16 a 21 puntos.
			Latencia del sueño	Tiempo que tarda en conciliar el sueño.	Reactivos 2		
			Duración del sueño	Número de horas que duerme	Reactivos 4		
			Eficiencia del sueño	Relación entre el tiempo dormido y el tiempo en cama.	Reactivos 1, 3 y 4		
			Perturbaciones del sueño	Despertarse Levantarse al baño Dolor Frío Calor Pesadillas	Reactivos 5a, 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i y 5j		
			Uso de medicación hipnótica	Frecuencia de consumo de medicamentos para dormir.	Reactivos 7a y 7b		
			Disfunción diurna	Somnolencia durante el día Dificultad para realizar las actividades cotidianas por falta de sueño.	Reactivos 8		

VARIABLE 2: Ansiedad	La ansiedad es una respuesta emocional caracterizada por sentimientos de preocupación, tensión e inquietud, acompañados de manifestaciones fisiológicas y cognitivas ante situaciones percibidas como amenazantes (Silva, 2020).	Esta variable se medirá mediante la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA). El puntaje total obtenido permitirá clasificar el nivel de ansiedad de las participantes; a mayor puntaje, mayor nivel de ansiedad.	Ansiedad Afectiva	Preocupación excesiva Miedo Tensión Irritabilidad Dificultad para concentrarse Sensación de inquietud.	Reactivos 1,2,3,4 y 5		**Escala de Medición Ordinal** Ansiedad normal = menos de 45 puntos. Ansiedad mínima o moderada = 45 a 59 puntos. Ansiedad moderada severa = 60 a 74 puntos. Ansiedad en grado máximo = 75 a más.
			Ansiedad Somática	Manifestaciones físicas de la ansiedad	Reactivos 6,7,8,9,10,11, 12,1314,15,16 17,18,19 y 20		

Apéndice 3. Instrumento

Escuela profesional de enfermería
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Cuestionario …….

INSTRUMENTO DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Edad: _____

Sexo: _____

Semestre: _____

Instrucciones: Por favor, lea cuidadosamente cada pregunta y responda de acuerdo con su experiencia personal reciente. No existen respuestas correctas o incorrectas; se solicita contestar con honestidad y precisión, ya que la información será utilizada únicamente con fines académicos y de investigación, garantizando la confidencialidad de los datos.

1. **En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)**
   Escriba la hora habitual en que se acuesta: /__/__/
2. **En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?**
   Escriba el tiempo en minutos: __/__/__/
3. **En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas)**
   Escriba la hora habitual de levantarse: /__/__/
4. **En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche?**
   Escriba ha hora que crea que durmió: /__/__/
5. **En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:**

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	No responde
	0	**1**	**2**	**3**	-
No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora					
Despertarse durante la noche o la madrugada					
Tener que levantarse temprano para ir al baño					
No poder respirar bien					
Toser o roncar ruidosamente					
Sentir frío					
Sentir demasiado calor					
Tener pesadillas o "malos sueños"					
i) Sufrir dolores					
Otras razones: _____? (Especifique					

6. **En las últimas 4 semanas, (marcar la opción más apropiada).**

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	No responde
	0	**1**	**2**	**3**	-
1.1. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?					
1.2. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?					

7. **En las últimas 4 semanas (marcar la opción más apropiada).**

	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	1 o 2 veces a la semana	3 o más veces a la semana	No responde
	0	**1**	**2**	**3**	-
1.3. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					
1.4. ¿Cuántas ¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto(a)"cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad??					

8. **¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta).**

0	Nada	
1	Poco	
2	Regular o moderado.	
3	Mucho o bastante	

GRACIAS POR TU PARTICIPACIÓN

Apéndice 4. Instrumento

Escuela profesional de enfermería
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Cuestionario …….

ESCALA DE AUTOEVALUACIÓN DE LA ANSIEDAD DE ZUNG (EAA)

Edad: _____
Sexo: _____
Semestre: _____

Instrucciones: Lea atentamente cada afirmación y marque con una "X" la alternativa que mejor describa la frecuencia con la que usted experimenta cada situación. No existen respuestas correctas o incorrectas; conteste con sinceridad, ya que los resultados serán utilizados únicamente con fines de investigación y se mantendrá la confidencialidad de la información.

N°	Ítems	Nunca o Casi Nunca	A veces	Con bastante frecuencia	Siempre o casi siempre
	D1: AA				
1	Me siento más nervioso y ansioso que de costumbre				
2	Me siento con temor sin razón				
3	Despierto con facilidad o siento pánico				
4	Me siento como si fuera a reventar y partirme en pedazos				
5	Siento que todo está bien y que nada malo puede sucederme				
	D2: AC				
6	Me tiemblan los brazos y las piernas				
7	Me mortifican dolores de cabeza, cuello o cintura				
8	Me siento débil y me canso fácilmente				
9	Me siento tranquilo y puedo permanecer en calma fácilmente				
10	Puedo sentir que me late muy rápido el corazón				
11	Sufro de mareos				
12	Sufro de desmayos o siento que me voy a desmayar				
13	Puedo inspirar y expirar fácilmente				
14	Se me adormecen o hinchan los dedos de las manos y pies				
15	Sufro de molestias estomacales o indigestiones				
16	Orino con mucha frecuencia				
17	Generalmente mis manos están secas y calientes				
18	Siento bochornos				

19	Me quedo dormido con facilidad y descanso bien durante la noche				
20	Tengo pesadillas				

Apéndice 5. Confiabilidad

		CALIDAD DE SUEÑO		ANSIEDAD AFECTIVA							ANSIEDAD SOMATICA																	BAREMO	
Edad	Sexo	Suma G V	Baremo G	preg1	preg2	preg3	preg4	preg5	SUMA	BAREMO	preg6	preg7	preg8	preg9	preg10	preg11	preg12	preg13	preg14	preg15	preg16	preg17	preg18	preg19	preg20	SUMA	BAREMO	MA GENEF	GENERAL
23	1	47	2	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	35	2	61	2
17	1	43	1	2	2	2	2	3	11	2	1	3	3	3	3	1	1	2	4	1	1	3	1	2	3	32	2	56	2
20	1	40	1	2	1	2	1	2	8	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	32	2	49	2
19	2	40	1	2	2	2	2	3	11	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	2	3	2	3	29	2	53	2
18	2	41	1	2	2	2	2	4	12	2	1	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	1	2	2	29	2	55	1
22	1	34	1	2	1	1	1	3	8	1	1	3	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	26	1	43	1
22	2	33	1	2	1	1	1	2	7	1	1	2	2	3	1	1	1	1	2	1	3	3	1	3	1	26	1	41	1
18	1	48	2	3	3	2	1	3	12	2	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	1	36	2	62	2
20	1	52	2	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	38	2	69	2
18	2	31	1	1	1	1	1	3	7	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	3	2	24	1	39	2
18	2	30	1	1	2	1	1	3	8	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	4	1	2	1	22	1	39	1
19	2	37	1	2	2	2	2	2	10	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	4	1	2	2	27	2	49	2
20	1	37	1	2	2	1	1	2	8	1	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	4	2	2	1	29	2	46	2
19	1	44	1	2	1	1	2	3	9	2	2	3	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	1	3	3	35	2	55	2
19	2	47	2	2	3	1	1	3	10	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	2	3	2	3	3	1	37	2	59	2
19	2	41	1	4	2	1	1	3	11	2	2	1	3	2	1	1	1	4	2	4	1	2	3	2	1	30	2	54	2
23	2	39	1	2	2	2	1	3	10	2	1	1	1	3	1	1	1	2	1	3	3	4	1	3	3	29	2	51	1
21	1	50	2	2	1	2	2	3	10	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	40	3	62	3
24	1	46	2	3	2	1	2	3	11	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	4	2	4	2	35	2	59	2
18	1	48	2	3	3	2	1	3	12	2	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	1	36	2	62	2

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,925	19

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
,791	20

RANGOS	CONFIABILIDAD
0,81 A 1,00	Muy alta
0,61 a 0,80	Alta
0,41 a 0,60	Moderada
0,21 a 0,40	Baja
0,01 a 0,20	Muy baja

Interpretación:

Para comprobar la confiabilidad del Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), se llevó a cabo una prueba piloto con 20 participantes. El análisis de consistencia interna arrojó un Alfa de Cronbach de 0,925, valor que evidencia una altísima precisión y consistencia en los resultados del instrumento.

Con respecto de la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung, el cual se evaluó a 20 personas la prueba piloto, donde el análisis de consistencia interna reportó un coeficiente Alfa de Cronbach de 0,791. Este parámetro, al ser examinado bajo los marcos de referencia psicométricos, demuestra una magnitud de fiabilidad alta, lo que garantiza la estabilidad métrica del instrumento.

Apéndice 6. Consentimiento informado

Título de la investigación

CALIDAD DE SUEÑO Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA 2025.

Información para el/la participante

El objetivo de esta investigación es determinar la relación entre la calidad de sueño y la ansiedad en los estudiantes de Enfermería. Su participación consistirá en responder el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung (EAA), con una duración aproximada de 10 a 15 minutos.

Su participación es libre y voluntaria, pudiendo retirarse en cualquier momento sin consecuencia alguna. La información proporcionada será confidencial, anónima y utilizada exclusivamente con fines académicos para el desarrollo de la presente investigación.

Si tiene alguna duda, podrá realizar las consultas que considere necesarias antes de participar. Agradecemos su valiosa colaboración.

Declaración de consentimiento

Yo, _____ identificado(a) con DNI: _____, manifiesto que he recibido la información suficiente sobre la investigación, comprendo sus objetivos y procedimientos, y acepto participar de manera libre y voluntaria.

_____

Firma del participante

_____

Adriana Edith Ticse Esteban
DNI: 72083719

_____

Norsy Nhaythers Timoteo Rafael
DNI: 75620300

Apéndice 7. Autorización de la institución.

	UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA	FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	GUÍA PARA OBTENER EL TITULO PROFESIONAL EN LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	CÓDIGO: FCS-UI-GTP- 2025 VERSIÓN: 0001 VIGENCIA: A PARTIR DEL 07 DE ENERO DE 2025 PÁGINA: 1 DE 2

CARTA N°001-AII-UI/UNAAT/FCS-2026

Tarma, 19 de enero de 2026

ASUNTO: Aceptación para la ejecución de instrumento de recolección de datos de investigación en la Facultad de Ciencias de la Salud – Tipología: PREGRADO – Contexto: INVESTIGACIÓN INTERNA

Est.:

- ***Adriana Edith Ticse Esteban***
  Estudiante de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma
- ***Norsy Nhaythers Timoteo Rafael***
  Estudiante de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Presente.–

De mi especial consideración:

Tengo el agrado de dirigirme a ustedes, en representación de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, para comunicar la **ACEPTACIÓN Y AUTORIZACIÓN** institucional para la ejecución del/los instrumento(s) de recolección de datos correspondiente(s) al proyecto de investigación titulado: "Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025".

El proyecto ha sido evaluado y revisado conforme a los lineamientos académicos, científicos y éticos vigentes en esta Facultad, verificándose que cumple con los principios de rigor metodológico, respeto a la dignidad humana, confidencialidad, consentimiento informado y normativa ética en investigación científica.

En tal sentido, se **AUTORIZA** la aplicación de los instrumentos de recolección de datos (encuestas, entrevistas, guías de observación, cuestionarios u otros), de acuerdo con el cronograma presentado, bajo las siguientes condiciones:

1. La información recolectada será utilizada exclusivamente con fines académicos y científicos.
2. Se garantizará en todo momento la confidencialidad, anonimato y protección de los datos personales de los participantes.
3. La aplicación de los instrumentos deberá ceñirse estrictamente a lo aprobado en el proyecto de investigación.
4. Cualquier modificación metodológica deberá ser previamente comunicada y autorizada por esta Unidad.
5. La presente autorización no implica vínculo laboral ni responsabilidad institucional directa sobre los resultados del estudio.
6. Al culmino y aprobación del informe final de investigación por la institución procedente interna y/o externa deberá dejar un ejemplar para su archivamiento y legajo de la UI (Siendo el tiempo estimado de 12 meses posterior a la ejecución, todo caso se dará nulidad de validez a la actual documentación).

La autorización tiene vigencia desde el 19 de enero de 2026 hasta los siguientes plazos según tipología de estudio: PREGRADO: Plazo: 30 a 45 días calendario, SEGUNDA

ESPECIALIDAD Y MAESTRÍA: Plazo: 45 a 60 días calendario e INVESTIGACIONES DOCTORALES O POSDOCTORALES: 60 a 90 días calendario.

Sin otro particular, y augurándole éxitos en el desarrollo de su investigación, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi especial consideración.

Tarma, 19 de febrero de 2026

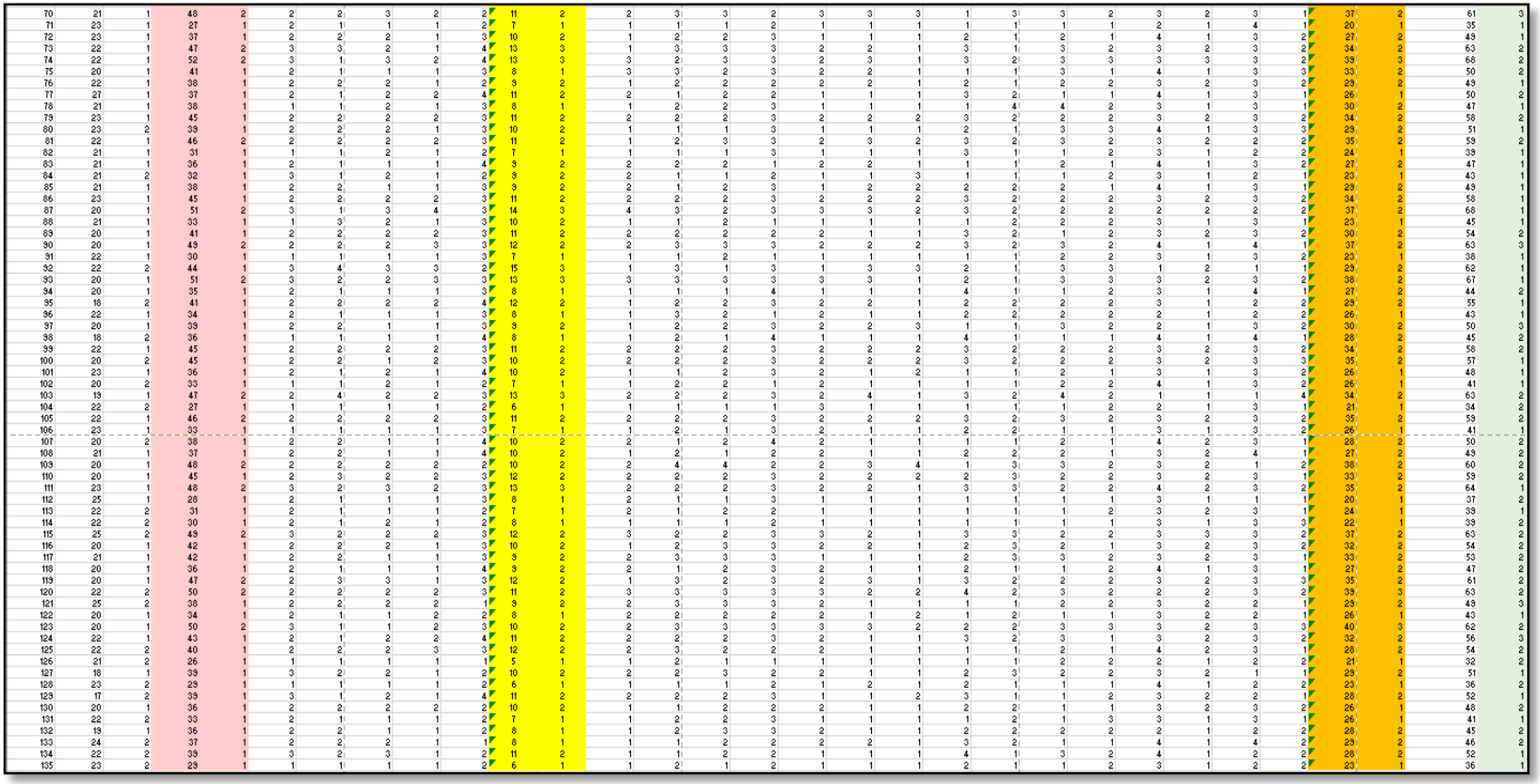


Dr. Antony Paul Espiritu Martinez
Responsable de la Unidad de Investigación FCS-UNAAT

RUIFCS/APEM
Cc: Archivo

Apéndice 8. Base de datos

			CALIDAD DE SUEÑO		ANSIEDAD AFECTIVA							ANSIEDAD SOMATICA																				
Encuestado	Edad	Sexo	Suma G V2	Baremo G V	preg1	preg2	preg3	preg4	preg5	SUMA	BAREMOS	preg6	preg7	preg8	preg9	preg10	preg11	preg12	preg13	preg14	preg15	preg16	preg17	preg18	preg19	preg20	SUMA	BAREMO	BAREMO SUMA GENERAL	BAREMO GENERAL
1	18	1	44	1	2	2	2	1	3	10	2	2	4	3	3	3	3	2	2	2	1	2	1	2	3	1	34	2	56	1
2	19	2	37	1	3	2	2	1	2	10	2	2	1	1	3	3	1	1	3	2	1	1	2	1	3	2	27	2	49	2
3	19	1	36	1	2	1	2	2	2	9	2	1	1	1	2	2	1	2	4	2	1	1	3	2	3	1	27	2	47	1
4	19	2	33	1	2	2	2	1	2	9	2	2	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	24	1	44	1
5	21	1	36	1	2	2	2	1	3	10	2	1	1	2	3	2	1	1	2	2	1	1	3	1	3	2	26	1	48	1
6	18	1	42	1	2	1	1	1	4	9	2	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	4	1	2	1	33	2	53	1
7	19	1	41	1	2	2	2	1	3	10	2	1	2	2	3	2	2	1	3	2	2	1	4	1	3	2	31	2	53	2
8	18	1	48	2	2	2	2	2	3	11	2	2	4	4	2	4	2	1	1	1	4	2	1	2	4	3	37	2	61	3
9	19	1	35	1	1	1	1	1	3	7	1	1	2	2	3	1	1	1	3	1	2	1	4	1	4	1	28	2	43	2
10	21	1	41	1	2	2	1	1	3	9	2	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	4	2	3	3	32	2	52	2
11	19	2	38	1	2	1	2	1	3	9	2	1	2	3	3	1	2	1	3	3	1	2	2	2	2	1	29	2	49	3
12	21	1	57	2	1	2	3	4	3	13	3	2	2	2	4	4	2	4	4	3	2	2	3	4	3	3	44	3	73	2
13	20	1	36	1	2	2	2	2	3	11	2	1	2	2	2	1	1	1	3	1	2	2	3	1	2	1	25	1	49	2
14	18	2	30	1	1	2	1	1	3	8	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	1	4	1	2	1	22	1	39	1
15	17	2	38	1	2	2	2	1	4	11	2	2	3	2	4	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	27	2	51	1
16	21	1	33	1	1	1	3	1	2	8	1	1	1	2	1	1	1	1	4	1	1	1	4	3	1	2	25	1	42	1
17	28	2	62	3	4	4	2	3	1	14	3	4	3	4	4	3	4	1	4	4	4	3	4	4	1	1	48	3	79	3
18	19	1	36	1	2	1	3	1	4	11	2	2	1	3	2	1	1	1	2	1	1	2	4	1	2	1	25	1	49	2
19	18	1	39	1	2	1	1	2	3	9	2	1	3	2	3	1	2	1	1	1	2	3	4	2	2	2	30	2	50	2
20	19	1	40	1	2	2	1	2	3	10	2	1	1	2	4	1	1	1	4	2	1	1	4	1	4	2	30	2	52	1
21	26	1	33	1	2	1	1	1	2	7	1	1	1	2	2	1	1	1	4	1	2	2	4	1	2	1	26	1	41	2
22	19	1	37	1	2	1	2	2	4	11	2	2	2	2	2	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	2	26	1	50	2
23	20	1	33	1	2	1	1	1	4	9	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	4	1	4	1	24	1	44	2
24	19	1	36	1	2	2	2	1	3	10	2	1	1	2	3	1	2	1	3	1	2	1	2	1	4	1	26	1	48	1
25	19	1	33	1	2	2	1	1	2	8	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	4	1	3	2	25	1	42	2
26	19	1	44	1	2	1	1	2	3	9	2	2	3	2	4	3	2	1	2	2	2	2	3	1	3	3	35	2	55	2
27	19	2	47	2	2	3	1	1	3	10	2	2	4	2	3	3	2	1	4	2	2	3	2	3	3	1	31	2	59	2
28	19	2	41	1	4	2	1	1	3	11	2	2	1	3	2	1	1	1	4	2	4	1	2	3	2	1	30	2	54	2
29	20	1	40	1	2	1	2	1	2	8	1	2	2	3	2	2	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	32	2	49	2
30	19	2	40	1	2	2	2	2	3	11	2	1	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	3	2	3	2	29	2	53	2
31	19	1	45	1	3	3	2	2	4	14	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	3	2	2	2	31	2	62	3
32	19	1	33	1	1	1	1	1	4	8	1	1	2	2	1	1	1	1	4	1	1	1	3	1	4	1	25	1	42	2
33	21	2	32	1	1	1	2	1	2	7	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	4	1	2	2	25	1	40	2
34	22	1	31	1	1	1	1	1	4	8	1	1	1	2	3	2	1	1	2	1	1	1	2	1	3	1	23	1	40	1
35	21	1	50	2	2	1	2	2	3	10	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	40	3	62	3
36	24	1	46	2	3	2	1	2	3	11	2	2	3	2	3	3	1	1	2	2	2	2	4	2	4	2	35	2	59	2
37	18	1	58	2	3	4	3	3	3	16	3	3	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	3	42	3	77	2
38	19	1	34	1	2	1	2	1	2	8	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	3	1	2	1	26	1	43	2
39	18	2	34	1	2	1	1	1	3	8	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	3	1	2	2	26	1	43	2
40	18	2	36	1	1	2	1	2	3	9	2	2	1	2	3	2	1	1	3	2	2	1	2	2	2	1	27	2	47	1
41	20	1	39	1	2	2	2	1	4	11	2	1	2	1	3	2	1	1	2	2	2	2	3	2	3	1	28	2	52	3
42	17	1	33	1	2	1	1	1	3	8	1	2	2	1	3	2	1	1	1	1	2	1	3	1	2	2	25	1	42	2
43	18	2	35	1	2	2	1	1	3	9	2	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	2	4	1	3	1	26	1	46	1
44	23	1	46	2	2	2	2	2	3	11	2	2	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	3	4	1	35	2	59	2
45	25	2	34	1	2	1	1	1	1	6	1	3	2	4	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	28	2	41	1
46	18	1	41	1	2	1	1	1	4	9	2	2	2	3	3	2	2	1	3	1	2	2	3	2	3	1	32	2	52	3
47	17	1	43	1	2	2	2	2	3	11	2	1	3	3	3	3	1	1	2	4	1	1	3	1	2	3	32	2	56	2
48	19	1	32	1	1	1	1	1	4	8	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	4	1	4	1	24	1	41	2
49	18	1	48	2	3	3	2	1	3	12	2	4	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	4	2	4	1	36	2	62	2
50	20	1	52	2	3	3	2	3	3	14	3	3	2	3	3	3	3	1	3	1	3	2	3	3	3	2	38	2	69	2
51	18	2	31	1	1	1	1	1	3	7	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	3	2	24	1	39	2
52	18	1	36	1	2	2	1	1	3	9	2	1	2	2	3	1	2	1	1	2	2	1	3	1	4	1	27	2	47	2
53	18	1	43	2	3	2	2	2	3	12	2	2	4	4	3	3	3	1	1	2	4	4	1	2	1	2	37	2	63	2
54	18	2	37	1	2	2	2	1	3	10	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	3	1	27	2	49	2
55	27	2	45	1	2	2	3	2	1	10	2	3	3	3	2	3	1	1	3	3	2	1	3	1	4	2	35	2	57	2
56	22	2	39	1	2	2	2	1	2	9	2	1	2	2	2	2	1	1	2	3	3	3	2	3	2	1	30	2	50	2
57	27	2	28	1	2	1	1	1	2	7	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	1	2	1	21	1	36	1
58	23	2	36	1	1	1	2	1	3	8	1	1	1	3	3	1	2	1	3	2	1	1	4	1	3	1	28	2	45	2
59	22	1	43	1	2	3	2	1	3	11	2	2	2	3	3	1	2	1	3	2	2	2	3	1	3	2	32	2	56	1
60	23	1	47	2	2	2	2	3	3	12	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	4	2	3	2	35	2	61	2
61	19	2	37	1	2	2	2	2	2	10	2	1	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	4	1	2	2	27	2	49	2
62	19	2	50	2	3	4	3	1	3	14	3	2	1	3	3	3	4	3	2	1	3	2	4	2	2	1	36	2	67	2
63	20	1	37	1	2	2	1	1	2	8	1	2	2	2	3	2	3	1	2	1	1	1	4	2	2	1	29	2	46	2
64	22	2	34	1	2	1	2	1	2	8	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	26	1	43	1
65	20	1	45	1	3	3	2	2	3	13	3	3	3	2	3	1	1	1	3	2	1	1	3	2	4	2	32	2	61	2
66	28	1	34	1	2	1	1	1	4	9	2	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	2	4	1	3	1	25	1	45	2
67	21	2	31	1	2	1	2	1	2	8	1	1	2	3	2	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	23	1	40	2
68	23	1	33	1	2	1	1	1	3	8	1	1	2	2	3	1	1	1	3	1	2	1	2	1	3	1	25	1	42	1
69	25	1	35	1	2	2	1	1	3	9	2	2	1	2	3	1	1	1	3	1	1	1	4	1	3	1	26	1	46	1



Apéndice 9. Panel fotográfico

Participantes durante la investigación.



Recolección de datos durante el trabajo de campo.



Aplicación de encuestas a los participantes de la Escuela Profesional de Enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma.



Aplicación del instrumento de investigación.



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 049-2024-UNAAT

Tarma, 18 de octubre de 2024

VISTO:

El Informe Nº024-2024- UNAAT/FCS/UI-APEM de fecha 18 de octubre de 2024, del Responsable de la Unidad de Investigación y la solicitud de las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo Nº 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que, aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora y que el proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación;

Que, con Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023, se reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT, integrada por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Angel Almidón Elescano como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0196-2024-UNAAT, de fecha 27 de junio de 2024 se amplía la designación como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud a la Dra. Miriam Zulema Espinoza Véliz;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0113-2024-UNAAT de fecha 12 de abril de 2024 se designa al docente ordinario en la categoría Principal; Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretario Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0256-2023-UNAAT de fecha 18 de setiembre de 2023, se aprueban las líneas de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

Resolución de Coordinación de Facultad N° 049-2024-UNAAT

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0050-2024-UNAAT de fecha 28 de febrero de 2024, se ratifica la línea de Investigación de la Escuela Profesional de Enfermería denominada Gestión en Enfermería, aprobada por la Vicepresidencia de Investigación; la misma que se incorpora a las líneas de investigación de la EPE ratificadas con Resolución de Comisión Organizadora N° 0256-2023-UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0227-2024-UNAAT de fecha 25 de julio de 2024, se aprueba el Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, novena versión;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, visto lo establecido en los artículos 23, 24 y 25 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT respecto a la formulación y aprobación del Proyecto de Tesis para obtener el título profesional y lo determinado en los artículos 88, 89 y 90 del mismo reglamento respecto a los asesores; contexto que también se considera en el acápite 1 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud; y contando con el Informe Nº 024-2024-UNAAT/FCS/UI-APEM de fecha 18 de octubre de 2024, mediante el cual el Responsable de la Unidad de Investigación presenta la conformidad de expedientes para inscripción de tema de investigación y propuesta de designación de asesores en atención a la solicitud de las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael, y;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – INSCRIBIR el Proyecto de Tesis intitulado "***Patrón del sueño y rendimiento académico en universitarios de una escuela profesional de enfermería, Tarma - 2024***" presentado por las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael.

ARTÍCULO SEGUNDO. - DESIGNAR ASESOR del Proyecto de Tesis de las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael al **Dr. William Robert, Escobar Blua** en concordancia con el dominio de la línea de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTÍCULO TERCERO. - NOTIFICAR la presente resolución a la Alta Dirección, a los estudiantes, al asesor designado y la Unidad de Investigación de la FCS, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dra. Miriam Paulina Espinoza Veliz
COORDINADORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dra. Galiá Mavel Manyari Cervantes
SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0101-2025-UNAAT

Tarma, 14 de julio de 2025

VISTO:

El Informe Nº 061-2025- UNAAT/FCS/UI-APEM de fecha 11 de julio de 2025, del Responsable de la Unidad de Investigación, el Informe N°001-2025- UNAAT/WREB, presentado Dr. William Robert Escobar Blua en su condición de Asesor del proyecto de investigación y la solicitud presentada por las estudiantes Timoteo Rafael Norsy Nhaythers y Ticse Esteban Adriana Edith, y;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo Nº 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que, aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora y que el proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023 se reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT, integrada por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Ángel Almidón Elescano como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, de fecha 27 de julio de 2021, se aprueba el Documento Normativo denominado "Disposiciones para la constitución y funcionamiento de las comisiones organizadoras de las universidades públicas en proceso de constitución", documento que consigna en el numeral 7.3 lo siguiente: "*La Comisión Organizadora, en tanto no se constituyan los órganos de gobierno, puede designar un Coordinador de Facultad, un Responsable de Escuela Profesional, y un Responsable de Departamento Académico, de manera provisional y mediante un acto resolutivo, que harán las veces de Decano de Facultad, Director de Escuela Profesional y Director de Departamento Académico, respectivamente. Los designados deben cumplir con los requisitos establecidos en los artículos 33°, 36° y 69° de la Ley Universitaria...//*";

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0113-2024-UNAAT de fecha 12 de abril de 2024 se designa al docente ordinario en la categoría Principal; Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretario Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0240-2025-UNAAT, de fecha 26 de junio de 2025 se designa a la Dra. Carmen Rocío Ricra Echevarría, profesora Principal ordinaria, como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud;

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0101-2025-UNAAT

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0227-2024-UNAAT de fecha 25 de julio de 2024, se aprueba el Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, novena versión;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0002-2025-UNAAT de fecha 09 de enero de 2025, se RATIFICA las líneas de Investigación de las Escuelas Profesionales de la UNAAT aprobadas por la Vicepresidencia de Investigación;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 049-2024-UNAAT de fecha 18 de octubre de 2024, se **INSCRIBE** el Proyecto de Tesis intitulado "***Patrón del sueño y rendimiento académico en universitarios de una escuela profesional de enfermería, Tarma - 2024***" presentado por las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael;

Que, mediante Informe Nº 061-2025- UNAAT/FCS/UI-APEM de fecha 11 de julio de 2025, el Responsable de la Unidad de Investigación, atendiendo a lo solicitado mediante el Informe N°001-2025- UNAAT/WREB, por el Dr. William Robert Escobar Blua en su condición de Asesor y la solicitud de las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael, emite la pertinencia para aprobar la modificación de la nominación del proyecto de investigación, "***Patrón del sueño y rendimiento académico en universitarios de una escuela profesional de enfermería, Tarma - 2024***", consignándose como "***Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma2025***", y;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – DESESTIMAR LA NOMINACIÓN del Proyecto de Tesis intitulado "***Patrón del sueño y rendimiento académico en universitarios de una escuela profesional de enfermería, Tarma - 2024***" presentado por las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael.

ARTÍCULO SEGUNDO. –INSCRIBIR la nueva nominación del Proyecto de Tesis intitulado como "***Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma2025***" correspondiente a las estudiantes Adriana Edith Ticse Esteban y Norsy Nhaythers Timoteo Rafael.

ARTÍCULO TERCERO. NOTIFICAR a la Unidad de Investigación de la FCS, al asesor designado y a las estudiantes, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTONOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dra. Carmen Rocío Ricra Echevarría
COORDINADORA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes
SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0138-2025-UNAAT

Tarma, 16 de diciembre de 2025

VISTO:

El Informe N° 078-2025-UNAAT/FCS/UI/APEM de fecha 18 de noviembre de 2025 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud y el Informe Nº 003-2025- UNAAT/PCI-APEM de fecha 18 de noviembre de 2025, del presidente del Comité de Ética de la FCS, en atención al expediente presentado por las estudiantes Timoteo Rafael Norsy Nhaythers y Ticse Esteban Adriana Edith, y;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo Nº 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que: "Aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora integrada por tres (3) académicos de reconocido prestigio, que cumplan los mismos requisitos para ser Rector…//", así mismo que: "El proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación";

Que, con Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023, se reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT, integrada por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Ángel Almidón Elescano como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, de fecha 27 de julio de 2021, se aprueba el Documento Normativo denominado "Disposiciones para la constitución y funcionamiento de las comisiones organizadoras de las universidades públicas en proceso de constitución", documento que consigna en el numeral 7.3 lo siguiente: "La Comisión Organizadora, en tanto no se constituyan los órganos de gobierno, puede designar un Coordinador de Facultad, un Responsable de Escuela Profesional, y un Responsable de Departamento Académico, de manera provisional y mediante un acto resolutivo, que harán las veces de Decano de Facultad, Director de Escuela Profesional y Director de Departamento Académico, respectivamente. Los designados deben cumplir con los requisitos establecidos en los artículos 33°, 36° y 69° de la Ley Universitaria…//";

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0404-2025-UNAAT, de fecha 20 de junio de 2025 se designa al Dr. César Raúl Castro Galarza, Docente Principal ordinaria, como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0422-2025-UNAAT de fecha 03 de diciembre de 2025 se RATIFICAR la designación de la docente ordinaria Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretaria Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 0138-2025-UNAAT

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0227-2024-UNAAT de fecha 25 de julio de 2024, se aprueba el Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, novena versión;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0002-2025-UNAAT de fecha 09 de enero de 2025, se RATIFICA las líneas de Investigación de las Escuelas Profesionales de la UNAAT aprobadas por la Vicepresidencia de Investigación;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 0108-2025-UNAAT de fecha 08 de setiembre de 2025, se **INSCRIBE** el Proyecto de Tesis intitulado ***"Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025"*** presentado por las estudiantes Timoteo Rafael Norsy Nhaythers y Ticse Esteban Adriana Edith y **ASIGNA** como Asesor al **Dr. William Robert Escobar Blua** en concordancia con el dominio de la línea de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, visto lo establecido en los artículos 26, 27, 28, 29 y 30 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT respecto a la formulación y aprobación del Proyecto de Tesis para obtener el título profesional; contexto que también se considera en el acápite 2 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud y contando con el Informe N°003-2025- UNAAT/PCI-APEM de fecha 18 de noviembre de 2025, del presidente del Comité de Ética de la FCS, a través del cual adjunta la Carta N°007-CE-FCS-2025 que **APRUEBA** el Proyecto de Investigación ***"Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025"*** presentado por las estudiantes Timoteo Rafael Norsy Nhaythers y Ticse Esteban Adriana Edith y el Informe N° 078-2025-UNAAT/FCS/UI/APEM de fecha 18 de noviembre de 2025 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud mediante el cual dictamina favorable la **APROBACIÓN y EJECUCIÓN** del Proyecto;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – APROBAR el Proyecto de Tesis ***"Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025"*** presentado por las estudiantes Timoteo Rafael Norsy Nhaythers y Ticse Esteban Adriana Edith y **AUTORIZAR** su ejecución.

ARTÍCULO SEGUNDO. - NOTIFICAR la presente resolución a los bachilleres, al asesor designado y la Unidad de Investigación de la FCS, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dr César Raúl Castro Galarza
COORDINADOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes
SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARTA N°007-CE-FCS-2025

Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma

Asunto: APROBADO/APROBADO CON OBSERVACIONES/DESAPROBADO como dictamen final del Comité de Ética del Proyecto de Investigación intitulado: "Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma – 2025"

Estimado(a) Dr./Dra./Sr./Sra.

- Adriana Edith Ticse Esteban
- Norsy Nhaythers Timoteo Rafael

Informarle que, tras una revisión detallada y exhaustiva, el Comité de Ética de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma ha **APROBADO** su proyecto de investigación titulado "CALIDAD DE SUEÑO Y ANSIEDAD EN LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA – 2025"

En base al resultado de la Rúbrica de Evaluación del Comité de Ética (CI). Le recordamos que la aprobación ética es válida por un año a partir de la fecha de esta carta. Si su investigación se prolonga más allá de este periodo, deberá solicitar una renovación de la aprobación ética.

Sin otro particular, agradecemos su compromiso con la investigación ética.

Tarma: 18, de noviembre, 2025.

Atentamente,

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
COMITE DE ETICA - FCS
Dr. Antony Paul Espiritu Martinez
PRESIDENTE

Firma, Nombres y apellidos
Presidente del Comité de Ética – FCS
y/o Encargado (De ser el caso)

Dra. Melvi Janett Espinoza Egoavil
Secreataria

Firma, Nombres y apellidos
Secretaria(o) del Comité de Ética – FCS
y/o Encargado (De ser el caso)

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 066-2026-UNAAT

Tarma, 12 de junio de 2026

VISTO:

El Informe N° 042-2026-UNAAT/FCS/UI-CRRE de fecha 08 de junio de 2026 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, en atención al expediente presentado por bachilleres Ticse Esteban Adriana Edith y Timoteo Rafael Norsy Nhaythers, y;

CONSIDERANDO:

Que, el artículo 18° de la Constitución Política del Perú, en su cuarto párrafo establece que cada universidad es autónoma en su régimen normativo, de gobierno académico, administrativo y económico. Las universidades se rigen por sus propios estatutos en el marco de la Constitución y las leyes;

Que, según Ley N° 29652, modificada por la Ley N° 30139, se creó la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma, como persona jurídica de derecho público interno;

Que, mediante Resolución del Consejo Directivo Nº 142-2018-SUNEDU/CD, de fecha 18 de octubre de 2018, la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria resolvió otorgar la licencia institucional a la UNAAT, para ofrecer el servicio educativo superior universitario, con una vigencia de seis (06) años; la misma que fue modificada con Resolución del Consejo Directivo N° 061-2022-SUNEDU/CD, de fecha 17 de junio de 2022, en el extremo de reconocer la creación de dos (2) locales y el cambio de locación;

Que, el artículo 29 de la Ley N° 30220, Ley Universitaria, establece que: "*Aprobada la ley de creación de una universidad pública, el Ministerio de Educación constituye una Comisión Organizadora integrada por tres (3) académicos de reconocido prestigio, que cumplan los mismos requisitos para ser Rector…//*", así mismo que: "*El proceso de constitución de una universidad concluye con la designación de sus autoridades, dentro de los plazos establecidos por el Ministerio de Educación*";

Que, la Resolución Viceministerial N° 008-2023-MINEDU, de fecha 11 de enero de 2023, reconforma la Comisión Organizadora de la UNAAT; asimismo, con la Resolución Viceministerial N° 071-2026-MINEDU, de fecha 05 de mayo de 2026, se designa al Vicepresidente Académico; quedando integrada la Comisión Organizadora de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma por los académicos Dra. Milagro Rosario Henriquez Suárez, como Presidente; Dr. Alberto Almiron Ehui como Vicepresidente Académico y Dr. David Elí Salazar Espinoza como Vicepresidente de Investigación;

Que, mediante Resolución Viceministerial N° 244-2021-MINEDU, de fecha 27 de julio de 2021, se aprueba el Documento Normativo denominado "Disposiciones para la constitución y funcionamiento de las comisiones organizadoras de las universidades públicas en proceso de constitución", documento que consigna en el numeral 7.3 lo siguiente: "La Comisión Organizadora, en tanto no se constituyan los órganos de gobierno, puede designar un Coordinador de Facultad, un Responsable de Escuela Profesional, y un Responsable de Departamento Académico, de manera provisional y mediante un acto resolutivo, que harán las veces de Decano de Facultad, Director de Escuela Profesional y Director de Departamento Académico, respectivamente. Los designados deben cumplir con los requisitos establecidos en los artículos 33°, 36° y 69° de la Ley Universitaria…//".

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0193-2026-UNAAT, de fecha 26 de mayo de 2026 se designa al Dr. César Raúl Castro Galarza, Docente Principal ordinaria, como Coordinadora de la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0422-2025-UNAAT de fecha 03 de diciembre de 2025 se RATIFICAR la designación de la docente ordinaria Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes como Secretaria Docente de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT;

Que, con Resolución de Comisión Organizadora N° 0241-2024-UNAAT de fecha 09 de agosto de 2024 se otorga al Coordinador de la Facultad de Ciencias de la Salud de la UNAAT, la facultad de emitir acto resolutivo enmarcadas en las atribuciones de Decano de la Facultad establecidas en la Ley universitaria y el Estatuto de la UNAAT;

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

CREADA POR LEY N° 29652 Y LEY N° 30139

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Resolución de Coordinación de Facultad N° 066-2026-UNAAT

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0009-2026-UNAAT de fecha 07 de enero de 2026, se aprueba el Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, decima versión;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 043-2024-UNAAT de fecha 26 de setiembre de 2024 se aprueba la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud;

Que, mediante Resolución de Comisión Organizadora N° 0002-2025-UNAAT de fecha 09 de enero de 2025, se RATIFICA las líneas de Investigación de las Escuelas Profesionales de la UNAAT aprobadas por la Vicepresidencia de Investigación;

Que, mediante Resolución de Coordinación de Facultad N° 0138-2025-UNAAT de fecha 15 de diciembre de 2025, se **APRUEBA** el Proyecto de Tesis ***"Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermeria de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"*** presentado por las estudiantes Ticse Esteban Adriana Edith y Timoteo Rafael Norsy Nhaythers y se **AUTORIZA** su ejecución;

Que, visto lo establecido en los artículos 31, 32, 33, 34 y 35 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT, respecto a la estructura y procedimiento del Informe de Tesis para obtener el título profesional; concordante con el acápite 3 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud y bajo el fundamento consignado en el Informe N° 041-2026-UNAAT/FCS/UI-CRRE de fecha 03 de junio de 2026 del Responsable de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, a través del cual propone a los miembros de Jurado Evaluador del Informe de Tesis ***"Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermeria de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"*** presentado por las bachilleres Ticse Esteban Adriana Edith y Timoteo Rafael Norsy Nhaythers, y;

En uso de las atribuciones que se le confiere a la Coordinación de Facultad de Ciencias de la Salud;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO. – DESIGNAR como miembros de Jurado Evaluador del Informe de Tesis ***"Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermeria de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma - 2025"*** presentado por las bachilleres Ticse Esteban Adriana Edith y Timoteo Rafael Norsy Nhaythers a los siguientes docentes ordinarios:

Dra. Melvi Janett Espinoza Egoavil	Presidente
Dra. Katerine Karen Gómez Pérez	Secretario
Dra. Yolanda Aroquipa Duran	Vocal
Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes	Accesitario

ARTÍCULO SEGUNDO. – INSTAR a los miembros de Jurado Evaluador, cumplir con lo establecido en los artículos 34 y 35 del Reglamento de Grados y Títulos de la UNAAT y el acápite 3 del artículo 4 de la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud.

ARTÍCULO TERCERO. – NOTIFICAR a los miembros del Jurado Evaluador, al Asesor designado, a las interesadas y a la Unidad de Investigación de la FCS, para su conocimiento y demás fines.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y PUBLÍQUESE.

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dr César Raúl Castro Galarsa

COORDINADOR DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA

Dra. Galia Mavel Manyari Cervantes

SECRETARIA DOCENTE DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
UNAAT
COPIA FIEL DEL ORIGINAL

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
SECRETARÍA GENERAL

Acta de sustentación de tesis N° -

En la ciudad de Tarma, 03 de setiembre del año 2026, siendo las 12:00pm en las instalaciones del auditorio, se reunieron los miembros del jurado evaluador, designados con Resolución de Coordinación de Facultad N°00157-2026-UNAAT, de fecha 02 de setiembre de 2026.

Miembros del jurado Evaluador:

Presidenta: Dra. Melvi Janet Espinoza Egoavil

Secretaria: Dra. Katerine Karen Gómez Pérez

Vocal: Dra. Yolanda Broquipa Doro

con la finalidad de llevar acabo, el acto academico de sustentación de tesis "Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autonoma Altoandina de Tarma - 2025".

Para optar el titulo profesional de Licenciado(a) en Enfermería aprobado mediante Resolución de coordinación de Facultad N° 00157 - 2026 - UNAAT. de fecha 02 de setiembre de 2026., en la cual se programa: lugar, fecha y hora. para el mencionado acto.

Sustentantes:

Bach en Enfermería: Adriana Edith Ticse Esteban

Bach. en Enfermería: Norsy Nhaythers Timoteo Rafael

Concluida la exposición y absuelto las preguntas, los miembros del jurado evaluador procedieron con la evaluación y deliberación asignado la siguiente calificación

Escala Valorativa: 18 dieciocho

Resultado final: Aprobado por Unanimidad

Para que conste se expide la presente acta, en la ciudad de Tarma el 03 de setiembre del año 2026.

Dra. Melvi Janet Espinoza Espinal
Presidenta

Dra Katerin Karen Gómez Pérez
Secretaria

Dra Yolanda Asqueja Dano.
Vocal.

Bach. Adriana Edith Cieza Esteban

Bach. Nerry Nhaythes Tinoco Rafael

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
La Secretaria General de la UNAAT de conformidad con el art. 73 de la Ley Universidad 30220
CERTIFICA: Que la presente es copia fiel de su original al que me remito en caso necesario.
Tarma, 6 de 10 del 2026
Lic. Bethzabe Barrueta Vilchez
SECRETARIA GENERAL

CONSTANCIA DE SIMILITUD

N°005-FCS-UI-2026

El responsable de la Unidad de Investigación, hace constar mediante la presente, que la Tesis titulada:

"Calidad de sueño y ansiedad en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma 2025"

Autor(es) : Bach. Adriana Edith Ticse Esteban
Bach. Norsy Nhaythers Timoteo Rafael

Facultad : Ciencias de la Salud

Escuela profesional : Enfermería

Asesor(a) : Dr. William Robert Escobar Blua

Fue analizada por el software anti plagio TURNITIN INSTITUCIONAL con 113 pág.; bajo los siguientes criterios:

CRITERIOS DE SOFTWARE	DESICIÓN DE CONFIGURACIÓN DE ANÁLISIS
Excluye citas	**X**
Excluye Bibliografía	**X**
Excluye Cadenas hasta 10 palabras.	**X**
Otros criterios (Especificar)	-

Luego de la evaluación el documento presenta un porcentaje de similitud de: 28%

Por lo tanto, de acuerdo con el Reglamento de Grados y títulos de la Universidad Nacional Autónoma Altoandina de Tarma y la Directiva para la elaboración, presentación y sustentación de Tesis en la Facultad de Ciencias de la Salud aprobada con Resolución de Coordinación de Facultad N°043 -2024-UNAAT. Se declara la presente Tesis con un Índice de Similitud APROBADO.

Observaciones: Ninguna.

En señal de conformidad y verificación firma y sella la presente constancia.

Tarma, 29 de setiembre de 2026

UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA ALTOANDINA DE TARMA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Dra. Carmen Rocío Ricra Echevarría
RESPONSABLE DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN

Dra. Carmen Rocío Ricra Echevarría
Responsable de la Unidad de Investigación FCS-UNAAT