



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**

**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIO A LA  
OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE LICENCIADO(A) EN ENFERMERÍA**

**TEMA:**

TRASTORNO DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD  
TÉCNICA DE BABAHOYO, COHORTE SEPTIEMBRE 2023 - AGOSTO 2024

**AUTORES:**

JESICA FERNANDA NARANJO ALBAN  
ANDRES EDUARDO VELIZ ALVAREZ

**DOCENTE TUTOR:**

DRA. LUZ ANGELICA SALAZAR

**BABAHOYO - LOS RIOS - ECUADOR**

**2024**

## **DEDICATORIA**

Dedico con mucho amor y cariño a mis padres, Sergio Naranjo y, en especial, a mi mamita Inés Albán, por su apoyo incondicional y amor eterno. Han sido mi pilar y fortaleza a lo largo de toda mi carrera, el faro que ha iluminado mi camino y el ejemplo de perseverancia y lucha que siempre he admirado. Gracias a su dedicación y sacrificio, he aprendido a enfrentar los desafíos con valentía y determinación. Mi mayor inspiración y guía, han edificado en mí los valores que me han permitido convertirme en la mujer que soy hoy. Un Dios les pague papitos, con todo mi corazón.

Este logro es un reflejo de su sacrificio, paciencia y fe inquebrantable en mí. Cada paso que he dado en esta travesía ha sido acompañado por su amor y su confianza, y este título es también el fruto de su incansable apoyo. Sin su presencia constante y sus palabras de aliento, este sueño no se habría convertido en realidad. Mi éxito es testimonio de todo lo que han invertido en mí, y no hay forma de expresar con palabras la profunda gratitud que siento hacia ustedes. Gracias por ser mi mayor motivación y por creer en mí en cada momento

Dedicada al cielo, a mi bello angelito, sé que eres mi guía y mi protección de vida  
Sócrates Norberto Naranjo Alban.

**Jesica Fernanda Naranjo Alban**

Con profundo agradecimiento dedico todo mi esfuerzo realizado en este trabajo a Dios por darme la sabiduría e inteligencia para concluir mis estudios.

Con todo mi amor, gratitud y el corazón lleno de emoción dedico este trabajo a mis padres por haberme dado la oportunidad de formarme profesionalmente y apoyado en cada momento de mi formación.

Con la esperanza de que este logro inspire a mi hermano a seguir sus propios sueños y metas, dedico este trabajo a él, como ejemplo de que, con esfuerzo y dedicación, todo es posible.

**Andrés Eduardo Veliz Álvarez**

## **AGRADECIMIENTO**

Primeramente, agradezco a Dios por ser mi fuente de sabiduría y fortaleza, por darme la bendición de lograr una meta profesional que le he pedido con mucha fe y anhelo en mis oraciones, por darme la bendición de disfrutar de las personas que amo y las que me aman.

Agradezco infinitamente a mis padres, gracias por ser mi refugio, mi guía y mi motivación, para alcanzar mi título profesional, con el apoyo moral y económicamente.

A mi compañero de tesis por su colaboración y apoyo mutuo, que juntos hemos compartido momentos de alegría y desafíos, y su compañía ha hecho que este proceso sea más llevadero y enriquecedor.

A mis docentes quienes con dedicación, esfuerzo y gratitud a lo largo de mi formación académica guiaron y brindaron conocimientos con el objetivo de formar excelentes profesionales.

**Jesica Fernanda Naranjo Alban**

Quiero empezar expresando mi agradecimiento a Dios por concederme esta hermosa bendición de poder estar logrando una meta más a nivel profesional. Por bendecirme con la oportunidad de disfrutar de las personas que amo y que me aman.

A mis padres, por su amor incondicional y apoyo constante que me han permitido crecer y alcanzar mis metas. Su sacrificio y dedicación han sido mi motivación para seguir adelante.

A mi compañera de tesis, por su apoyo incondicional, por su paciencia y comprensión durante este proceso que a veces ha sido largo y desafiante.

A mi familia en general que de cierta manera en algún momento me supieron dar la mano para continuar en el proceso.

Este trabajo es un reflejo de su amor, apoyo y dedicación. Gracias por estar conmigo en este camino y por creer en mí.

A los docentes que han hecho una diferencia en mi vida, por su dedicación, apoyo y guía que me han permitido alcanzar mis objetivos.

**Andrés Eduardo Veliz Álvarez**

# INFORME DE APROBACIÓN DEL TUTOR



## UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FECHA: 30/7/2024  
HORA: 12:41

SR(A).  
LCDA. FATIMA RENE MEDINA PINOARGOTE  
COORDINADOR DE LA UNIDAD DE TITULACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
EN SU DESPACHO.-

DE MI CONSIDERACIÓN:

EN ATENCIÓN A LA DESIGNACIÓN COMO DOCENTE TUTOR PARA GUIAR EL TRABAJO DE TITULACIÓN  
CON EL TEMA:

MODALIDAD	FASE	TEMA
TRABAJO DE INTEGRACION CURRICULAR	PROYECTO DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR	TRASTORNO DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS INTERNOS DE ENFERMERÍA DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO, COHORTE SEPTIEMBRE 2023- AGOSTO 2024

PERTENECIENTE A EL/LOS ESTUDIANTES:

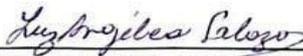
FACULTAD	CARRERA	ESTUDIANTE
FCS	ENFERMERIA (REDISEÑADA)	VELIZ ALVAREZ ANDRES EDUARDO
FCS	ENFERMERIA (REDISEÑADA)	NARANJO ALBAN JESICA FERNANDA

AL RESPECTO TENGO A BIEN INFORMAR QUE EL/LOS ESTUDIANTES HAN CUMPLIDO CON LAS DISPOSICIONES ESTABLECIDAS EN EL REGLAMENTO E INSTRUCTIVO DE TITULACIÓN DE LA UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO, EN LOS TIEMPOS ESTABLECIDOS PARA EL EFECTO.

POR LO ANTERIORMENTE EXPUESTO, EL TRABAJO DE TITULACIÓN ES APROBADO POR QUIEN SUSCRIBE, AUTORIZANDO CONTINUAR CON EL PROCESO LEGAL PERTINENTE

POR LA ATENCIÓN QUE SE SIRVA DAR AL PRESENTE ME SUSCRIBO.

ATENTAMENTE,

  
LUZ ANGÉLICA SALÁZAR CARRANZA  
DOCENTE TUTOR DEL EQUIPO DE TITULACIÓN



# INFORME FINAL DEL SISTEMA DE ANTI-PLAGIO



**CERTIFICADO DE ANÁLISIS**  
magister

## TESIS VELIZ- NARANJO

10%

Textos sospechosos

0% Similitudes  
De similitudes entre copias  
De entre las fuentes mencionadas

1% Idiomas no reconocidos

3% Textos potencialmente generados por IA (Ignorado)

Nombre del documento: TESIS VELIZ- NARANJO.pdf  
 ID del documento: bb28619223d64175dcd4d70c5a5e9fffb23baade3  
 Tamaño del documento original: 234,65 kB  
 Autores: []

Depositante: SALAZAR CARRANZA LUZ ANGELICA  
 Fecha de depósito: 23/8/2024  
 Tipo de carga: Interface  
 fecha de fin de análisis: 23/8/2024

Número de palabras: 2425  
 Número de caracteres: 16.859

Ubicación de las similitudes en el documento:



### Fuentes principales detectadas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario #14531 El documento proviene de otro grupo 3 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (54 palabras)
2	Documento de otro usuario #4328 El documento proviene de otro grupo 3 fuentes similares	2%		Palabras idénticas: 2% (48 palabras)
3	<a href="https://centrode neurologia.com.co">centrode neurologia.com.co</a>   Manejo de trastornos del sueño - Centro de Neuro... <a href="https://centrode neurologia.com.co/manejo-de-trastornos-del-sueno/">https://centrode neurologia.com.co/manejo-de-trastornos-del-sueno/</a> - Leer los trastornos del sue... 5 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (29 palabras)
4	<a href="http://www.scielo.org.co">www.scielo.org.co</a>   Trastornos y calidad de sueño en trabajadores Industriales d... <a href="http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-9287201300020025">http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&amp;pid=S1657-9287201300020025</a> 2 fuentes similares	1%		Palabras idénticas: 1% (27 palabras)
5	<a href="http://www.ebsci.net">www.ebsci.net</a>   Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo ren... <a href="https://www.ebsci.net/es/revista-revista-caldesiara-piquarota-379-articulo-somnolencia-diurna...">https://www.ebsci.net/es/revista-revista-caldesiara-piquarota-379-articulo-somnolencia-diurna...</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (22 palabras)

### Fuentes con similitudes fortuitas

N°	Descripciones	Similitudes	Ubicaciones	Datos adicionales
1	Documento de otro usuario #4249 El documento proviene de otro grupo	2%		Palabras idénticas: 2% (33 palabras)
2	<a href="http://www.scielo.cl">www.scielo.cl</a> <a href="http://www.scielo.cl/pdf/andespedi/93n2/2452-5053-andesped-andespediar-4932-3734.pdf">http://www.scielo.cl/pdf/andespedi/93n2/2452-5053-andesped-andespediar-4932-3734.pdf</a>	1%		Palabras idénticas: 1% (33 palabras)
3	<a href="http://www.mayoclinic.org">www.mayoclinic.org</a>   Trastornos del sueño - Síntomas y causas - Mayo Clinic <a href="https://www.mayoclinic.org/es/temas-condiciones/leptidormia/sintomas-causas/pag-2035401...">https://www.mayoclinic.org/es/temas-condiciones/leptidormia/sintomas-causas/pag-2035401...</a>	< 1%		Palabras idénticas: < 1% (12 palabras)

*Pro Luz Angelica Salazar.*  
Docente Titulo.

# ÍNDICE GENERAL

<b>PORTADA</b>	
DEDICATORIA .....	ii
INFORME DE APROBACIÓN DEL TUTOR .....	iv
INFORME FINAL DEL SISTEMA DE ANTI-PLAGIO .....	v
ÍNDICE GENERAL .....	vi
INDICE DE TABLAS .....	vii
RESUMEN .....	viii
ABSTRACT .....	ix
CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN.....	1
<b>1.1. Contextualización de la situación problemática</b> .....	2
<b>1.1.1. Contexto internacional</b> .....	2
<b>1.1.2. Contexto nacional</b> .....	3
<b>1.1.3. Contexto local</b> .....	4
<b>1.2. Planteamiento del problema</b> .....	4
<b>1.3. Justificación</b> .....	5
<b>1.4. Objetivo de la investigación</b> .....	6
<b>1.4.1. Objetivo general</b> .....	6
<b>1.4.2. Objetivos específicos</b> .....	6
<b>1.5. Hipótesis</b> .....	7
<b>1.5.1. Hipótesis general</b> .....	7
<b>1.5.2. Hipótesis específicas</b> .....	7
CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO .....	8
2.1. Antecedentes investigativos .....	8
<b>2.2. Bases teóricas</b> .....	10
CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA .....	15
<b>3.1. Tipo y diseño de investigación</b> .....	15
3.1.1. Tipo de investigación .....	15
<b>3.1.2. Modalidad de la investigación</b> .....	15
<b>3.1.3. Métodos</b> .....	16
<b>3.2. Operacionalización de las variables</b> .....	17
<b>3.3. Población y muestra de investigación</b> .....	18
<b>3.3.1. Población</b> .....	18

<b>3.3.2. Muestra</b> .....	18
<b>3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de la información</b> .....	18
<b>3.4.1. Técnicas</b> .....	18
<b>3.4.2. Instrumento</b> .....	19
<b>3.5. Procesamiento de datos</b> .....	19
<b>3.6. Aspectos éticos</b> .....	20
<b>CAPÍTULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN</b> .....	21
<b>4.1. Resultados</b> .....	21
<b>4.2. Discusión</b> .....	28
<b>CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES</b> .....	30
5.1. Conclusiones .....	30
5.2. Recomendaciones .....	31
<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS</b> .....	32
<b>ANEXOS</b> .....	35

## INDICE DE TABLAS

Tabla 1.- Operacionalización de las variables	17
---	----

## RESUMEN

El presente trabajo de investigación curricular hizo énfasis en los trastornos del sueño, lo cual representa un problema en los internos de enfermería, provocando cambios en la forma de dormir. Un trastorno del sueño puede afectar la salud, seguridad y calidad de vida en general. La falta de sueño puede afectar tu capacidad para realizar actividades cotidianas y aumentar el riesgo de otros problemas de salud, en el presente estudio se pretendía conocer cuál es la prevalencia del trastorno de sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024, para lo cual se aplicó un tipo de investigación descriptiva, con modalidad documental y de campo, con método inductivo-deductivo a una población determinada en la totalidad de docentes que son en un numero de 4 y de todos los estudiantes internos en un total de 82, siendo la muestra la misma por ser considerada una población pequeña, a quienes se les aplico entrevistas y encuestas obteniendo como resultados que la prevalencia del trastorno del sueño puede variar dependiendo del tipo de trastorno y la población estudiada, que en este caso su mayoría va de los 23 años hasta más de 30 años, algunas prevalencias aproximadas del trastorno del sueño: Insomnio, somnolencia diurna excesiva, cambios del apetito y peso, estados de ánimo irritable o ansioso, narcolepsia, trastorno de sueño relacionado con el exceso de trabajo, ansiedad, depresión, estrés y otras alteraciones emocionales, a lo cual está expuesta la población general, lo que afecta la participación en sus clases y el rendimiento académico.

**Palabras claves:** Trastorno, sueño, rendimiento académico, internos, Enfermería.

## **ABSTRACT**

The present curricular research work emphasized sleep disorders, which represents a problem in nursing interns, causing changes in the way they sleep. A sleep disorder can affect overall health, safety, and quality of life. Lack of sleep can affect your ability to carry out daily activities and increase the risk of other health problems. This study aims to determine the prevalence of sleep disorders in the academic performance of Nursing interns at the Technical University. from Babahoyo, cohort September 2023 - August 2024, for which a type of descriptive research was applied, with a documentary and field modality, with an inductive-deductive method to a specific population in all teachers who are in number of 4 and of all boarding students in a total of 82, the sample being the same because it was considered a small population, to whom interviews and surveys were applied, obtaining as results that the prevalence of the sleep disorder can vary depending on the type of disorder and the population studied, which in this case mostly ranges from 19 to 30 years old, some approximate prevalence of sleep disorders: Insomnia, excessive daytime sleepiness, changes in appetite and weight, irritable or anxious moods, narcolepsy, sleep disorder related to overwork, anxiety, depression, stress and emotional disturbances, to which the general population is exposed, which affects participation in their classes and academic performance.

Keywords: Disorder, sleep, academic performance, internal, Nursing.

## **CAPÍTULO I INTRODUCCIÓN**

Los trastornos del sueño son problemas relacionados con dormir. Estos incluyen dificultades para conciliar el sueño o permanecer dormido, quedarse dormido en momentos inapropiados, dormir demasiado y conductas anormales durante el sueño.

Se identificó que numerosos internos de enfermería enfrentaban dificultades relacionadas con el sueño, así mismo su capacidad para rendir adecuadamente en sus estudios y prácticas profesionales. Sin embargo, se encontró que los internos de enfermería con horarios rotativos presentaron más trastornos del sueño como insomnio, excesiva somnolencia diurna, entre otros; reportan una peor calidad de sueño y tenían mayor probabilidad de sufrir alteraciones psicológicas en comparación con los trabajadores con turno habitual. Por ende, la falta de investigaciones previas específicas sobre esta población en particular resalta la necesidad de abordar el problema de manera detallada.

En el presente trabajo investigativo se pretendió conocer cuál es la prevalencia del trastorno de sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024, para lo cual, la presentación del mismo se expone en los siguientes capítulos.

En el capítulo uno se hace referencia al contexto internacional, nacional, regional, la situación problemática, el problema general, los problemas específicos, la delimitación de la investigación, la justificación en la que se evidencia la importancia, factibilidad del mismo, el objetivo general, los específicos y la hipótesis.

En el capítulo dos, se encuentra el marco teórico que se complementa con los antecedentes investigativos que hace alusión a investigaciones realizadas similares al tema de estudio, utilizado en la discusión de los resultados, las bases teóricas que fundamentan la investigación.

En el tercer capítulo se evidencia la metodología, misma que está conformada por el tipo de investigación descriptiva, la modalidad documental y de campo, los métodos, inductivo-deductivo, el analítico-sintético, la operacionalización de las variables, la población, la muestra, las técnicas de recolección de la información, los instrumentos utilizados, el procesamiento de la información y los aspectos éticos.

En el capítulo cuatro están expresados los resultados de la investigación, donde se evidencian las fichas nemotécnicas de la encuesta, la discusión de los resultados con estudios similares relacionados al tema.

En el quinto capítulo, se encuentran las conclusiones expresadas en los puntos más importantes de la investigación y que guardan relación con los objetivos planteados, se complementan con las recomendaciones y por último se encuentran las referencias bibliográficas y los anexos.

## **1.1. Contextualización de la situación problemática**

### **1.1.1. Contexto internacional**

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el insomnio es un problema de salud pública que afecta al 40% de personas en todo el mundo. Aunque las causas más frecuentes de insomnio son las alteraciones emocionales y las enfermedades psiquiátricas, los síntomas de patologías como el asma, los pólipos nasales y la dermatitis atópica pueden llegar a inhibir la actividad de sueño considerablemente, afectando la calidad de vida de muchos pacientes, que, al no poder dormir, paradójicamente, también sufren un deterioro en sus condiciones médicas (OMS, 2023, pág. 22).

De manera paralela al estudio de la fisiología del sueño, a nivel clínico, cada día se conoce un poco más acerca de cuáles son las alteraciones o trastornos del sueño

(TS) que existen, cuál es su frecuencia, sus causas y, más importante aún, cuáles son las consecuencias que pueden tener dichos TS sobre la salud del ser humano, tanto a corto como a largo plazo. En este sentido, la mayoría de los estudios poblacionales sugieren que existe un aumento global en la frecuencia de los diferentes TS, quizá un poco porque se pone más atención en ellos y por lo tanto se diagnostican más, pero quizá también debido a un verdadero aumento en su incidencia, que puede estar influido por el ritmo de vida actual, que de ninguna manera privilegia o respeta las horas dedicadas a esta actividad fisiológica (Carrillo-Mora, 2019, pág. 02).

Según (Rico-Barrera, 2023), El 40% de la población mundial padece insomnio de acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el insomnio es un problema de salud pública que afecta al 40% de personas en todo el mundo. En algunos casos, los pacientes con asma experimentan una agudización de la enfermedad debido a que suelen despertarse varias veces durante la noche, ya sea por la opresión en el pecho, los ronquidos, la tos o la sensación de falta de aire. De acuerdo con la 'Encuesta Europea del Paciente Asmático' el 97% de las personas con asma ven afectado su sueño por culpa de esta patología y al 59% les cuesta levantarse por la mañana.

Entre el 50 y 90% de los pacientes con rinosinusitis crónica, reportan vivir con trastorno del sueño, a causa de no poder respirar correctamente cuando intentan descansar. Esto frecuentemente resulta en un estado constante de fatiga y la aparición de sentimientos negativos como la desesperanza o sentirse fuera de lugar, lo cual tiene un gran impacto en las relaciones interpersonales y profesionales (Rico-Barrera, 2023, pág. 22).

### **1.1.2. Contexto nacional**

Los trastornos del sueño afectan al 45% de la población ecuatoriana, la mayoría de ellos se puede prevenir o tratar con éxito y una buena comprensión y evaluación de los mismos ayudará a disminuir la repercusión de los trastornos en la familia y la

sociedad. Las personas que sufren trastornos de sueño tienen mayor riesgo de presentar otros problemas de salud como hipertensión arterial, enfermedad cardio y cerebro vascular, diabetes, así como trastornos psicológicos como depresión, ansiedad y tienen también un impacto negativo en los procesos de memoria, concentración y aprendizaje; incrementa de manera significativa el riesgo de accidentes de tránsito y accidentes laborales (OPS, 2023, pág. 02).

### **1.1.3. Contexto local**

En el caso de la presente investigación se realizó un análisis de incidencia del trastorno de sueño y como estos afectan en el rendimiento académico de los internos de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, ubicada en el cantón Babahoyo Provincia de los Ríos, donde se ha identificado de forma empírica que existen trastornos del sueño asociados con dificultades para dormir, y la concentración en las actividades académicas, afectando considerablemente a los internos de enfermería debido a los exigentes horarios, altos niveles de estrés y ciertos problemas psicológicos que afectaron tanto en el rendimiento laboral y asistencial.

## **1.2. Planteamiento del problema**

Los internos rotativos de la carrera de enfermería enfrentan horarios irregulares, lo que puede provocar agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales, conocidos como trastornos del sueño. Estos a su vez, pueden complicar situaciones y actividades de orden regular que se desarrollan en horarios habituales dentro de sus actividades de la vida diaria y en especial en sus estudios universitarios, su escasa energía y motivación por participar activamente en clases, en la realización de las tareas, afectando directamente en su rendimiento académico.

## **Problema general**

¿Cuál es la prevalencia del trastorno de sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024?

## **Problemas específicos**

¿Cómo incide el insomnio en la participación en clases de los internos de enfermería?

¿Cuál es la relación de la somnolencia diurna excesiva y el rendimiento académico de los internos de enfermería?

¿Cómo influye el ritmo del sueño asociado con el rendimiento académico de los internos de enfermería?

### **1.3. Justificación**

El presente trabajo se basó en investigar como el trastorno del sueño influye en el rendimiento académico de los internos de la Universidad Técnica de Babahoyo, en donde radica la incidencia de abordar este problema significativo que afecta, tanto a la calidad de vida de los internos, siendo más notable en el ámbito de la salud, donde es normal que el personal sanitario y en este caso los internos rotativos de la carrera de enfermería enfrentan horarios irregulares y que ven alteradas sus actividades de horarios normales, constituyéndose de principal importancia conocer cuáles son sus afectaciones y prevalencia sobre todo en el rendimiento académico que estos pueden presentar durante sus estudios universitarios y su vida diaria.

Mientras se desarrolló el presente trabajo de investigación se construyeron dos tipos de aportes, uno teórico que se refiere a la recopilación de información relevante, fidedigna proveniente de fuentes confiables relacionadas al tema y que pueden serviría de fundamentación teórica para futuras investigaciones afines al tema en estudio, un aporte práctico una vez que se puso en marcha el presente estudio y sus resultados.

Esta investigación busco cuantificar la relación entre los trastornos de sueño y su rendimiento académico con el objetivo de identificar estrategias efectivas para mejorar el bienestar de los internos y, por ende, su eficacia profesional.

#### **1.4. Objetivo de la investigación**

##### **1.4.1. Objetivo general**

Determinar la prevalencia del trastorno del sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024.

##### **1.4.2. Objetivos específicos**

Identificar la incidencia del insomnio en la participación en clases de los internos de enfermería.

Establecer la relación de la somnolencia diurna excesiva y el rendimiento académico de los internos de enfermería.

Analizar los factores que influyen en el trastorno del sueño y su relación con el rendimiento académico.

## **1.5. Hipótesis**

### **1.5.1. Hipótesis general**

El trastorno de sueño influye en el bajo rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024.

### **1.5.2. Hipótesis específicas**

El insomnio limita la participación en clases de los internos de enfermería.

La somnolencia diurna excesiva perjudica el rendimiento académico de los internos de enfermería.

Los factores que influyen en el trastorno del sueño guardan estrecha relación con el rendimiento académico.

## **CAPÍTULO II.- MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes investigativos**

En el estudio realizado por (Lema-Tipantuña, 2024), titulado Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería, indico que el estudio se enfoca en analizar los trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Enfermería. Este estudio transversal con enfoque cuantitativo y diseño no experimental reveló que los trastornos del sueño, que son alteraciones en las fases del sueño que afectan un descanso adecuado y reparador, tienen un efecto negativo en el rendimiento académico-profesional de los estudiantes de enfermería. Los resultados muestran que los trastornos del sueño más predominantes entre los estudiantes de enfermería son la somnolencia excesiva diurna, el insomnio intermedio y final, y el insomnio inicial. Estos hallazgos respaldan la estrecha relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento académico, demostrando que estos problemas de salud pueden influir de manera significativa en el desempeño de los estudiantes. El uso de un cuestionario validado y el análisis de los datos mediante tabulación en Excel han permitido identificar y cuantificar la prevalencia de los trastornos del sueño en la población estudiada. En conclusión, se confirma que los trastornos del sueño, como la somnolencia excesiva diurna y los diferentes tipos de insomnio, están estrechamente relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, lo que resalta la importancia de abordar estos problemas para promover un mejor descanso y un desempeño académico óptimo.

En el estudio desarrollado por (Huiracocha-Pillcorema, 2023), titulado Cuidados de enfermería en pacientes con trastorno del sueño. Revisión sistemática, manifiesta que el sueño es un estado fisiológico normal, controlado por diversos sistemas neurobiológicos, el cual al momento del descanso cesan sus actividades motoras, sin embargo, la falta del mismo contribuye a tener múltiples complicaciones fisiológicas, su objetivo es describir los cuidados de enfermería en pacientes con trastorno del sueño, teniendo como resultados que de los 3320 artículos seleccionados 24 de ellos cumplen con los criterios de inclusión, en donde se evidenció que el sueño es interrumpido por diversos factores los cuales conllevan a desarrollar varios trastornos que son perjudiciales para la salud del paciente, Conclusión: De acuerdo a las revisiones realizadas, se pudo observar que los trastornos del sueño son desencadenados por factores físicos, psicológicos y ambientales siendo un problema de salud, no obstante los cuidados de enfermería ayudan a una mejor conciliación del sueño, mejorando así la calidad del descanso.

En el estudio desarrollado por (Henríquez-Beltrán, 2022 ), titulado Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018, propuso analizar la asociación entre problemas de sueño y el rendimiento académico en escolares de segundo ciclo. Un 81,9% de los escolares indicaron problemas de rutinas para ir a dormir. Los escolares con problemas de sueño, de ambos sexos, presentan mayores problemas de memoria, más lentitud para resolver problemas matemáticos, más dificultades para mantener la atención en clases, más problemas para resolver tareas complejas y más nerviosismo durante una prueba que los escolares sin problemas de sueño. Además, los escolares con problemas de sueño tuvieron notas más bajas en el promedio general y las asignaturas de matemáticas, lenguaje y educación física que los escolares sin problemas de sueño. Se pesquisó alta prevalencia de problemas de rutina para ir a dormir, Además, se evidenció una asociación entre problemas de sueño con un menor rendimiento escolar y peor percepción de las funciones cognitivas en escolares de segundo ciclo de ambos sexos. Implementar planes de promoción de

salud, enfocados en higiene de sueño, en centros educativos podría favorecer un mejor rendimiento escolar.

## **2.2. Bases teóricas**

### **Trastornos de sueño**

Para (Cepero-González, 2020), el sueño es una función biológica fundamental y es durante este proceso que el cerebro descansa y se recarga para estar activo durante el día, lo que es importante en la etapa de la adolescencia para desarrollar las actividades escolares y por consiguiente obtener un óptimo rendimiento académico

La somnolencia excesiva diurna (SED) y la mala calidad del sueño son consideradas problemas de salud pública en la sociedad occidental, que afectan al estado de ánimo y el rendimiento laboral y académico, y pueden tener consecuencias como accidentes de tránsito y afectar a la calidad de vida (Álvarez-Jiménez, 2020, pág. 11)

La vigilia y el sueño son estados fisiológicos que deben darse de manera regular y cíclica. Priorizar el sueño apoya al proceso de recuperación corporal natural, facilitando la memoria y el aprendizaje, lo que tiene una relación estrecha con el rendimiento académico. El tiempo ideal de sueño promedio es de ocho horas diarias, lo que es un problema en los estudiantes que no pueden dormir de manera adecuada. Esto les genera diversas alteraciones, que pueden conllevar ansiedad y estrés, con alteración y modificación de las funciones cerebrales cognitivas (Armas-Elguera, 2021, pág. 09).

Los trastornos del sueño no son una patología grave en sí misma, pero tienen serias implicaciones en la vida diaria: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales. Estos trastornos son: insomnio, hipersomnia, narcolepsia, ronquido y apneas del

sueño, parasomnias y otros trastornos, síndrome de las piernas inquietas, terrores nocturnos, pesadillas y sonambulismo (Arguello-Jiménez, 2019, pág. 02)

### **Tipos de trastornos de sueño**

En ocasiones, los trastornos del sueño aparecen como efecto de otras enfermedades y constituyen factores de riesgo para la aparición de otras patologías.

- En el caso del insomnio, la ansiedad, el hipertiroidismo, las enfermedades psiquiátricas o las que producen dolor son sus causas más comunes.
- En la hipersomnia, las causas pueden asociarse a ansiedad o depresión grave, abuso de hipnóticos o apnea del sueño.
- Por su parte, el ronquido se produce por la obstrucción mecánica temporal de las vías respiratorias altas, más frecuente en varones a partir de los 40 años, especialmente si padecen obesidad. En muchos casos se acompaña de apneas obstructivas del sueño.
- En el caso de la narcolepsia, la causa puede ser una hipersomnia crónica en edad temprana.
- El bruxismo se debe al estrés emocional y las interferencias oclusales.
- Las piernas inquietas pueden tener su causa en la anemia ferropénica, la insuficiencia renal crónica, la diabetes mellitus o la enfermedad de Parkinson.
- También algunos fármacos como los sedantes, antihistamínicos, neurolépticos o antidepresivos pueden agravar los síntomas (Suardíaz-Morante, 2020, pág. 71).

### **El insomnio es usualmente clasificado como uno de tres tipos:**

- ✓ **Crónico:** cuando el insomnio ocurre regularmente durante al menos un mes.
- ✓ **Intermitente:** cuando el insomnio ocurre periódicamente.
- ✓ **Transitorio:** cuando el insomnio dura solo unas pocas noches a la vez.

## **Síntomas de los trastornos del sueño**

Algunos de los síntomas que producen los trastornos del sueño son: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales. Al haber diferentes trastornos, hay síntomas específicos de cada uno (Carrillo-Barajas, 2021 , pág. 61).

**Piernas inquietas:** incómodas y dolorosas parestesias (sensación de hormigueo) en el interior de las piernas, movimientos espontáneos e incontrolables.

**Sonambulismo:** caminar de modo semiinconsciente dormido.

**Terrores nocturnos:** episodios de terror con gritos y agitación, a veces acompañados de sonambulismo.

**Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos o fin prematuro del sueño.

**Hipersomnias:** aumenta un 25% el sueño habitual.

**Narcolepsia:** crisis reiterada de sueño durante la vigilia.

**Ronquido y apneas del sueño:** obstrucción de la faringe que no deja pasar el aire (Carrillo-Barajas, 2021 , pág. 61).

### **Síntomas más habituales**

- ✓ Imposibilidad para conciliar el sueño.
- ✓ Despertar temprano.
- ✓ Agotamiento físico
- ✓ Bajo rendimiento
- ✓ Sueño diurno
- ✓ Dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales (Carrillo-Barajas, 2021 , pág. 61).

## **La Narcolepsia**

La narcolepsia es una enfermedad que consiste en una alteración en la generación y organización del sueño. Los principales síntomas son la excesiva somnolencia diurna y la cataplejía, así como las alucinaciones hipnagógicas, parálisis del sueño y fragmentación del sueño nocturno (Billiard-Dauvilliers, 2020, pág. 22).

## **El sueño y la salud**

Numerosas investigaciones han demostrado que el sueño y la salud emocional están estrechamente relacionados. Una noche de sueño reparador puede mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y mejorar la capacidad para manejar el estrés y las emociones negativas. Por otro lado, la falta de sueño puede afectar negativamente a la capacidad para regular las emociones y aumentar la sensación de ansiedad y estrés. (Mental\_Salud, 2019)

## **Estrés y ansiedad**

El estrés y la ansiedad con frecuencia tienen un impacto negativo en la calidad del sueño. Puede ser difícil que concilies el sueño o permanezcas dormido. Las pesadillas, hablar mientras duermes o el sonambulismo pueden interrumpir tu sueño. (Guzmán, 2019)

## **Rendimiento académico**

Para (Cabrera-Llano, 2021 ), el rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos.

El rendimiento académico constituye una de las principales variables en educación y dada su importancia ha sido objeto de numerosas investigaciones desde diversos enfoques teóricos y metodológicos. Su concepto involucra tanto variables que se asocian al propio estudiante como a otras relacionadas con el entorno. Así, dentro de los factores causales se encuentran elementos que pueden ser atribuibles tanto a estudiantes como docentes, entre ellos inciden los de orden motivacional, los relacionados con el coeficiente intelectual y de los procesos cognitivos, así como los métodos y hábitos de estudio y las capacidades pedagógicas del profesor (Hernández-Herrera, 2021, pág. 06).

### **Participación activa en clases**

La participación escolar es un término usado para generar estrategias que ofrezcan al alumnado las oportunidades de involucrarse activamente en la toma de decisiones dentro de su escuela. La democracia escolar solo puede lograrse a través de una participación genuina y tiene doble beneficio tanto para alumnos como para maestros: mejorar las relaciones personales y promover experiencias de aprendizaje de mayor calidad (Quintero-Gallego, 2021, pág. 12).

### **Incidencia del sueño o somnolencia en el rendimiento académico**

Se ha demostrado que el sueño está estrechamente relacionado con el aprendizaje y la consolidación de la memoria. Varios estudios en humanos y roedores indican que la falta de sueño interrumpe el aprendizaje de tareas que involucran al hipocampo <sup>1</sup>. Desafortunadamente, la epidemia de falta de sueño o sueño insuficiente entre los adolescentes es particularmente alarmante (Prince-Rabel, 2021, pág. 11).

## **CAPÍTULO III.- METODOLOGÍA**

### **3.1. Tipo y diseño de investigación**

#### **3.1.1. Tipo de investigación**

##### **Investigación Descriptiva**

Se encarga de puntualizar las características de la población que está estudiando. Para Mario Tamayo y Tamayo (1994) define la investigación científica como “registro, análisis e interpretación de la naturaleza actual y la composición o procesos de los fenómenos. El enfoque se hace sobre conclusiones dominantes o sobre cómo una persona, grupo o cosa se conduce o funciona en el presente”, citado por (Martínez, 2019, pág. 02).

Carlos Sabino define a la investigación descriptiva en su obra El proceso de investigación (1992) como “el tipo de investigación que tiene como objetivo describir algunas características fundamentales de conjuntos homogéneos de fenómenos, utiliza criterios sistemáticos que permiten establecer la estructura o el comportamiento de los fenómenos en estudio, proporcionando información sistemática y comparable con la de otras fuentes”, citado por (Alonso, 2019, pág. 05). Fue utilizada en el presente trabajo investigativo para describir de forma detallada los hallazgos evidenciados dentro del proceso investigativo.

#### **3.1.2. Modalidad de la investigación**

##### **Investigación bibliográfica**

Según (Ibarra, 2021), indica que: “Es la investigación que se apoya en fuentes de información primaria (lugar de los hechos), como también fuentes de información secundaria obtenidos de libros, textos, publicaciones, revistas, módulos, Internet,

otros. Este tipo de investigación, fue utilizada en el presente estudio para fundamentar el marco teórico. Es una amplia búsqueda de información sobre las variables involucradas, realizándose de forma sistemática.

### **Investigación de campo**

Según (Alba, 2019) dice: “La investigación de campo, es la observación directa que se hace a la realidad de un trabajo, se ubica en el lugar de los hechos y es el elemento fundamental de la investigación descriptiva”. En el presente estudio esta se basó en informaciones obtenidas directamente en territorio, que permite al investigador cerciorarse de las condiciones existentes en que se han conseguido los datos en la institución y población involucrada.

#### **3.1.3. Métodos**

##### **Método Inductivo-Deductivo.**

Con la ayuda de este método se obtuvo una idea clara, general y particular del problema que se ha expuesto anteriormente, dando paso a la aplicación y comprobación de la hipótesis planteada, analizando los hechos particulares para luego con la generalización llegar a conclusiones y recomendaciones.

##### **Método Analítico-Sintético.**

A través de este método, se pudo escudriñar sigilosamente el problema de investigación para luego analizar los resultados obtenidos, describir y comprobar el objeto de estudio, con lo cual se podrá optar por una solución del problema establecido.

### 3.2. Operacionalización de las variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables

VARIABLE	DEFINICIÓN	DIMENSIÓN	INDICADOR	ÍTEM'S	CATEGORIA
Los trastornos del sueño	Los trastornos del sueño no son una patología grave en sí misma, pero tienen serias implicaciones en la vida diaria: agotamiento físico, bajo rendimiento, sueño diurno, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales. Estos trastornos son: insomnio, hipersomnia, narcolepsia, ronquido y apneas del sueño, parasomnias y otros trastornos, síndrome de las piernas inquietas, terrores nocturnos, pesadillas y sonambulismo (Arguello-Jiménez, 2019, pág. 02)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Insomnio</li> <li>• Hipersomnia</li> <li>• Narcolepsia</li> <li>• Síndrome de las piernas inquietas</li> <li>• Terrores nocturnos</li> <li>• Pesadillas y</li> <li>• Sonambulismo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Imposibilidad para conciliar el sueño.</li> <li>• Despertar temprano.</li> <li>• Agotamiento físico</li> <li>• Bajo rendimiento</li> <li>• Sueño diurno</li> <li>• Dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se le complica conciliar el sueño</li> <li>• Despierta sin querer</li> <li>• Desanimo</li> <li>• Poca energía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joven</li> </ul>
Rendimiento académico	Para (Cabrera-Llano, 2021 ), el rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cumplimiento de las metas, logros y objetivos</li> <li>• Participación en clases</li> <li>• Realización de tareas</li> <li>• Calificaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aptitud</li> <li>• Participación</li> <li>• Realización de tareas</li> <li>• Condiciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Motivación</li> <li>• Integración</li> <li>• Cumplimiento</li> <li>• Calificaciones</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Joven</li> </ul>

Fuente Elaborada por Jesica Naranjo - Andres Veliz.

### **3.3. Población y muestra de investigación**

#### **3.3.1. Población**

La población evidenciada para el presente trabajo investigativo estuvo determinada en la totalidad de docentes que son en un número de 4 y de todos los estudiantes internos en un total de 82.

#### **3.3.2. Muestra**

Según (Subiria, 2022), la muestra es un subconjunto representativo y finito que se extrae de la población accesible.

Por ser considerada una población pequeña se trabajó con la totalidad de la misma, siendo la muestra los 4 docentes y todos los estudiantes internos en un total de 82.

### **3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de la información**

#### **3.4.1. Técnicas**

##### **Observación**

(Universidad San Marcos, 2020) señaló que, “Según Hernández Sampieri, Fernández Collado & Baptista Lucio (1996), la observación es una técnica que consiste en observar atentamente el fenómeno, hecho o caso, tomar información y registrarla para su posterior análisis”, para el desarrollo de esta investigación se usó la técnica de guía observación estructurada, la cual tiene similitud con un CHECK LIST.

## **La encuesta**

La encuesta es otra técnica de recolección de información, (García-Ferrado, 2019), la define como “una investigación realizada sobre una muestra de sujetos representativa de un colectivo más amplio, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con intención de obtener mediciones cuantitativas de una gran variedad de características objetivas y subjetivas de la población”, estas se aplicaron en el presente estudio de manera informal y con preguntas cerradas de opción múltiples, dicotómicas o en escala Likert.

### **3.4.2. Instrumento**

#### **Guía de observación**

La guía de observación es un instrumento que habilita al observador para situarse de manera sistemática en lo que constituye el objeto de estudio para la investigación. Funciona como un medio que dirige la recolección y obtención de datos e información sobre un hecho o fenómeno específico. (Cortez Quezada & Maira Salcedo, 2019).

#### **Cuestionario**

Otro instrumento que se utilizó en el presente proyecto es el cuestionario de preguntas abiertas o cerradas según sea el caso de observación, entrevistas o encuestas.

### **3.5. Procesamiento de datos**

En la presente investigación se realizó un procesamiento de información, el cual según Bernal (2010, p. 198) consiste en procesar los datos (dispersos, desordenados,

individuales) obtenidos de la población objeto de estudio durante el trabajo de campo, y tiene como finalidad generar resultados (datos agrupados y ordenados), a partir de los cuales se realizará el análisis según los objetivos y las hipótesis o preguntas de la investigación realizada, o de ambos, citado por (Condori-Ojeda, 2020, pág. 11).

Por otra parte, los datos obtenidos fueron tabulados en una tabla de doble entrada elaborada por los investigadores, señalando en las columnas el número de ítems y en las filas los sujetos. De acuerdo con Arias (2012, p. 134) la tabulación consiste en la presentación de los datos en tablas o cuadros formados por columnas, citado por (Condori-Ojeda, 2020, pág. 11).

### **3.6. Aspectos éticos**

Según (Colomba-Cofré, 2022), la ética es “Parte de la filosofía que trata de la moral y de las obligaciones del hombre”, “Conjunto de normas morales que rigen la conducta humana”.

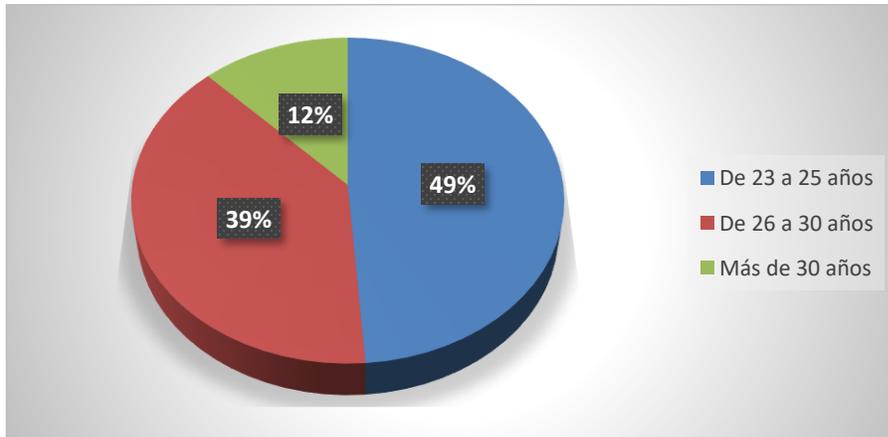
La investigación es un proceso destinado a ampliar el cuerpo de conocimientos que se poseen, o resolver interrogantes existentes en dicho conocimiento, donde se maneja mucha información que debe ser tratada con profesionalismo y ética, en la medida que esta investigación involucre seres vivos (humanos y animales), está sujeta al análisis ético.

## CAPÍTULO IV.- RESULTADOS Y DISCUSIÓN

### 4.1. Resultados

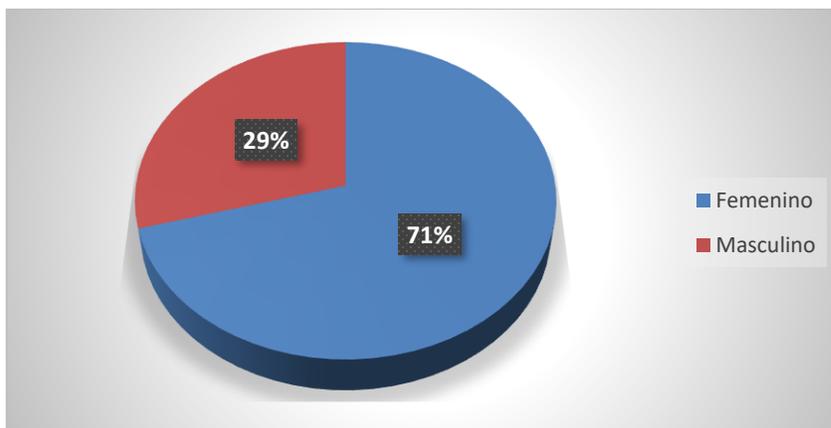
#### Encuesta aplicada a los internos rotativos

##### Edad



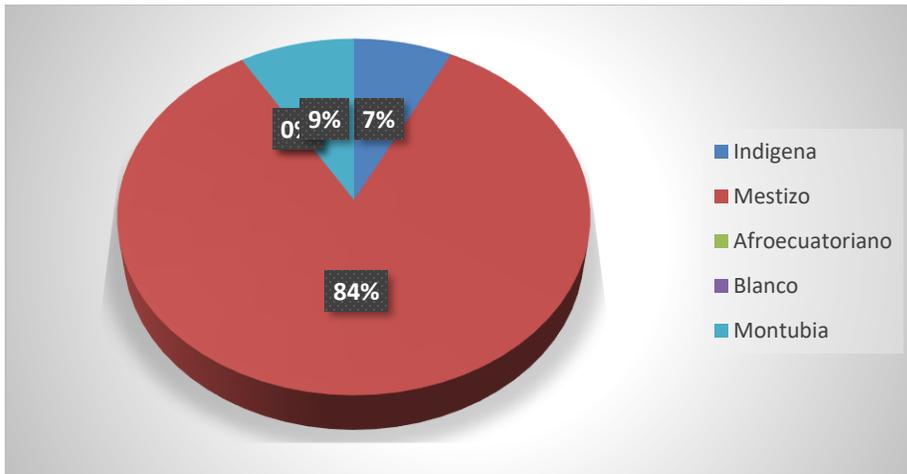
**Análisis:** en el siguiente grafico observamos que el 49 % de la población encuestada corresponde al rango de edad de 19 a 23 años y el 12 % corresponde al grupo de más de 30 años.

##### Género



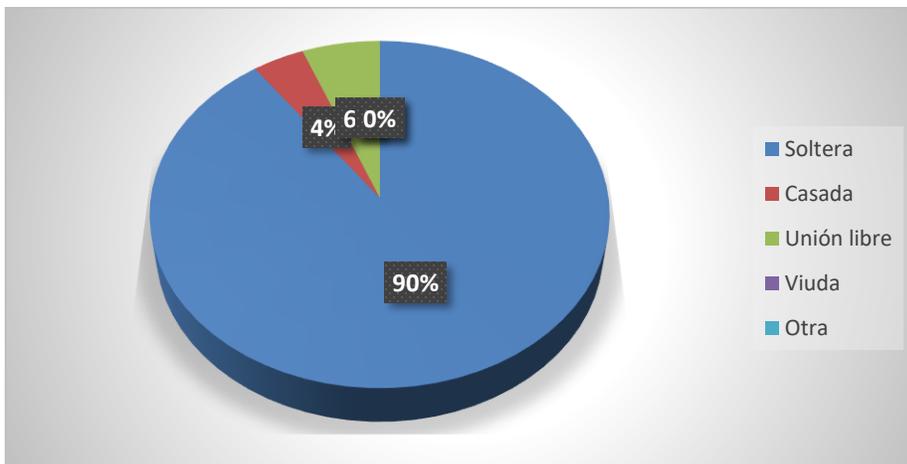
**Análisis:** El género que prevalece en la presente recopilación de datos es el género femenino con un 71% y en menor cantidad con 29% el género masculino.

## Etnia



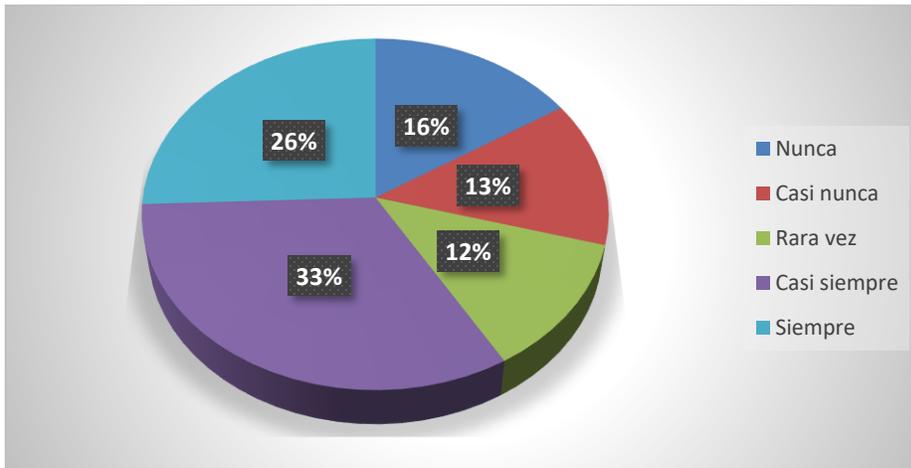
**Análisis:** En cuanto a la etnia de los involucrados en la investigación, se tiene que la etnia mestiza es la que predomina con un 84%, seguida de la indígena con un 9% y la montubia con un 7%.

## Estado civil



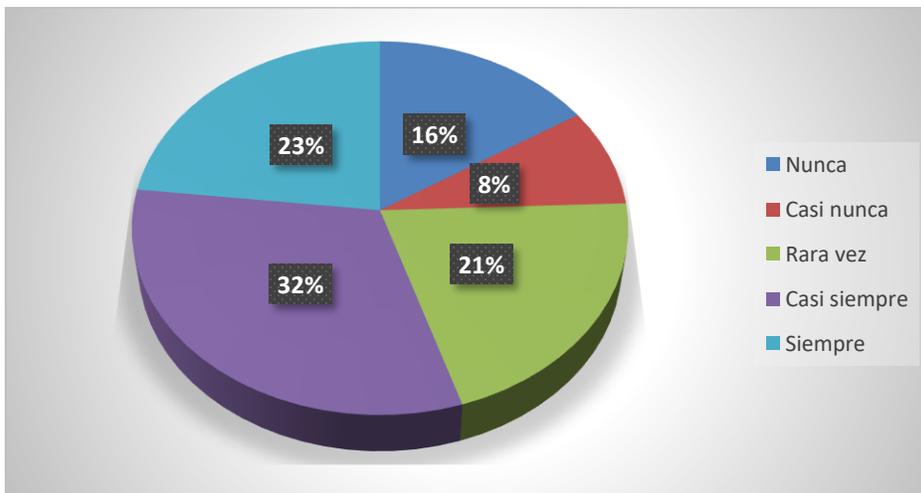
**Análisis:** en el siguiente grafico observamos que los involucrados en la investigación presentan un estado civil soltero con un 90% seguido de un grupo menor de casados con un 4% y de unión libre con el 6%.

## 1.- ¿Le cuesta dormir después de las guardias?



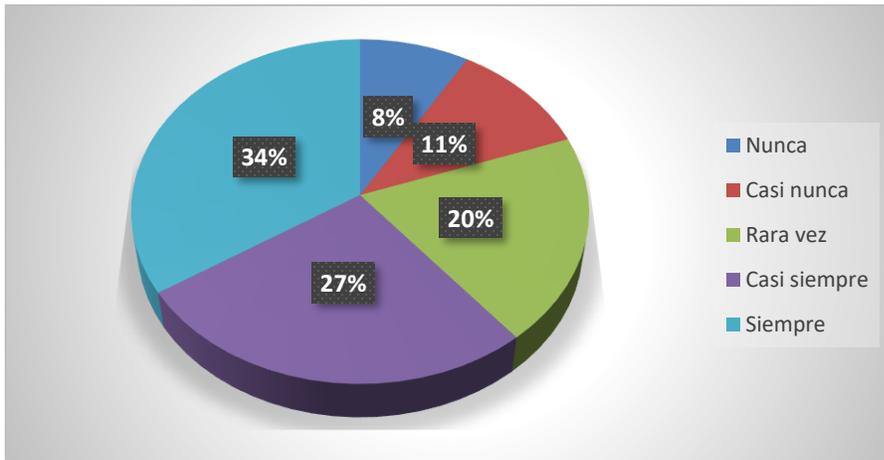
**Análisis:** en el siguiente gráfico observamos que un 33% de la población encuestada manifestaron que casi siempre que les cuesta trabajo dormir, mientras que el 12% rara vez.

## 2.- ¿Te cuesta trabajo dormir en tus horas de descanso?



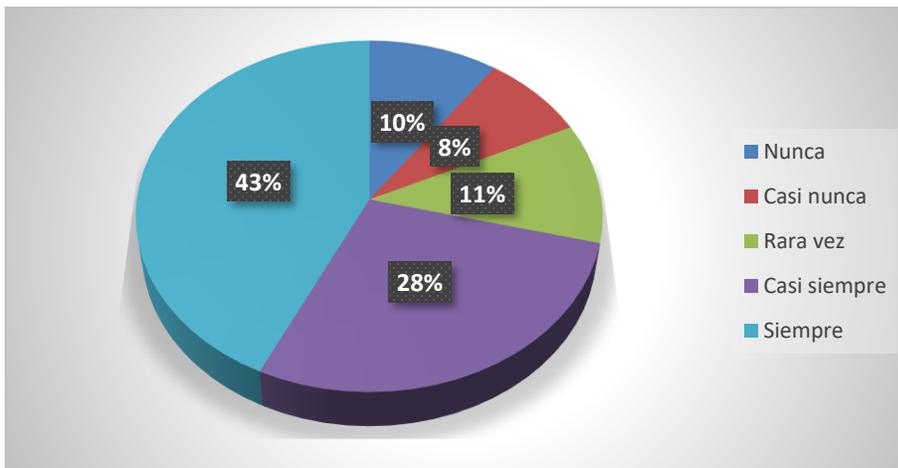
**Análisis:** en el presente gráfico se observa que la población encuestada un 23% manifiesta que siempre le cuesta dormir después de sus horas de guardia, un 32% indica que casi siempre, mientras que un 21% dice que rara vez, un 8% indica que casi nunca y un 16% dice que nunca.

### 3.- ¿Sientes cansancio o somnolencia durante el día?



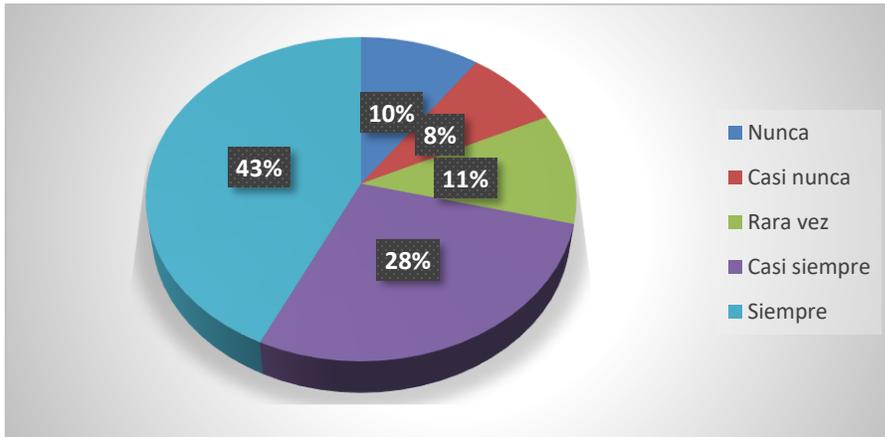
**Análisis:** De todos los encuestados, el 34% manifiesta que siempre presentan cansancio y somnolencia durante el día, mientras que un 27% dice que casi siempre, un 20% dice que rara vez, un 11% que casi nunca y un 8% indica que nunca.

### 4.- ¿Sientes que el horario rotativo afecta tus horas de sueño?



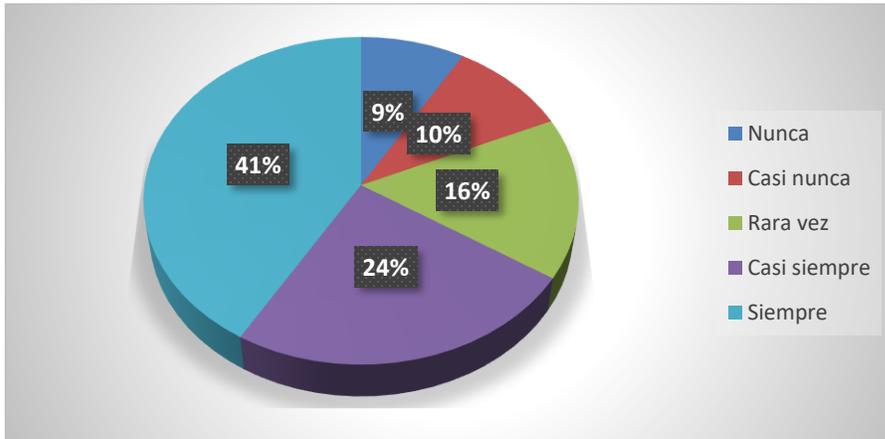
**Análisis:** Luego de aplicar la presente encuesta, se verifica que 43% manifiesta que el horario rotativo siempre afecta sus horas de sueño, un 28% dice que casi siempre, un 11% dice que rara vez, mientras que un 8% dice que casi nunca y un 10% indica que nunca la gran mayoría le afecta el horario rotativo en sus horas de sueño, mientras que a la minoría le sucede rara vez y simplemente no les afecta.

**5.- ¿Tienes dificultad para conciliar el sueño debido a preocupaciones o estrés?**



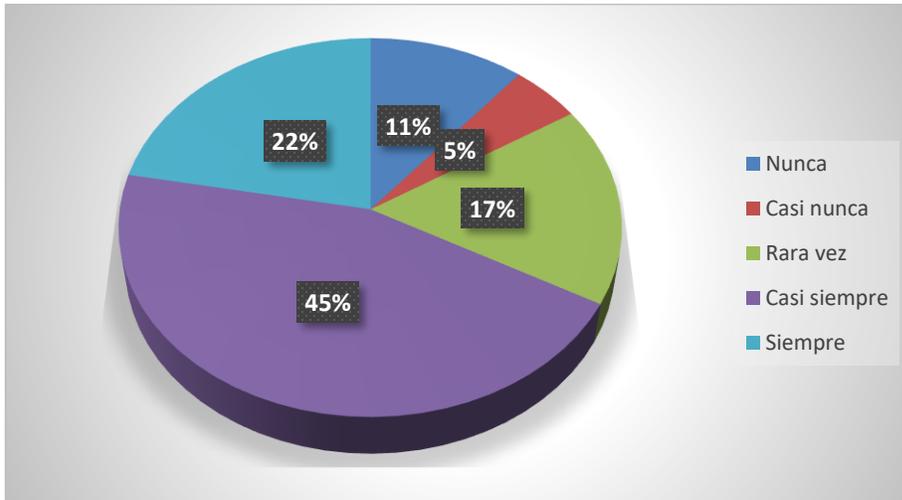
**Análisis:** Luego de aplicada la presente encuesta, se verifica que 43% manifiesta que siempre tiene dificultad para conciliar el sueño debido a preocupaciones o estrés, un 28% dice que casi siempre, un 11% dice que rara vez, mientras que un 8% dice que casi nunca y un 10% indica que nunca la gran mayoría le afecta el horario rotativo en sus horas de sueño, mientras que a la minoría le sucede rara vez y simplemente no les afecta.

**6.- ¿Tiene dificultad para completar sus tareas y proyectos a falta de tiempo o energía?**



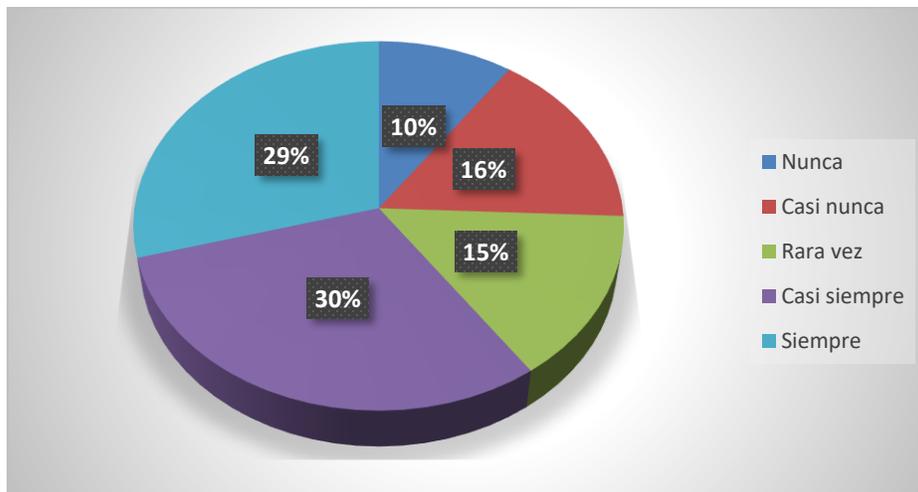
**Análisis:** De todos los encuestados, el 41% manifiesta que siempre presentan problemas para completar sus tareas académicas y proyectos por la falta de tiempo o energía, un 24% dice que casi siempre, un 16% dice que rara vez, mientras que un 10% dice casi nunca y un 9% dice que nunca le afecta.

### 7.- ¿Participa activamente en sus actividades de clases?



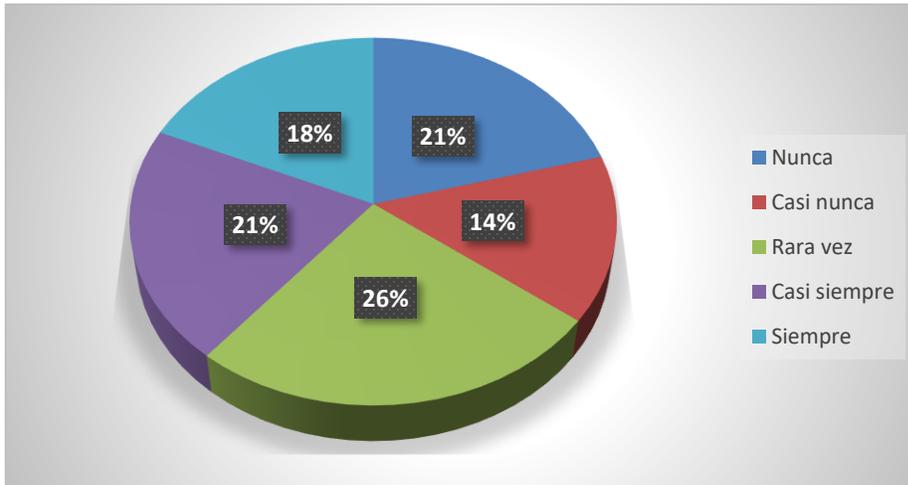
**Análisis:** De todos los encuestados, el 22% manifiesta que siempre participa activamente en las actividades de sus clases, un 45% dice que casi siempre, un 17% dice que rara vez, mientras que un 5% dice que casi nunca y un 11% dice que nunca.

### 8.- ¿Tiene dificultad para concentrarte en tus estudios debido al sueño durante el día?



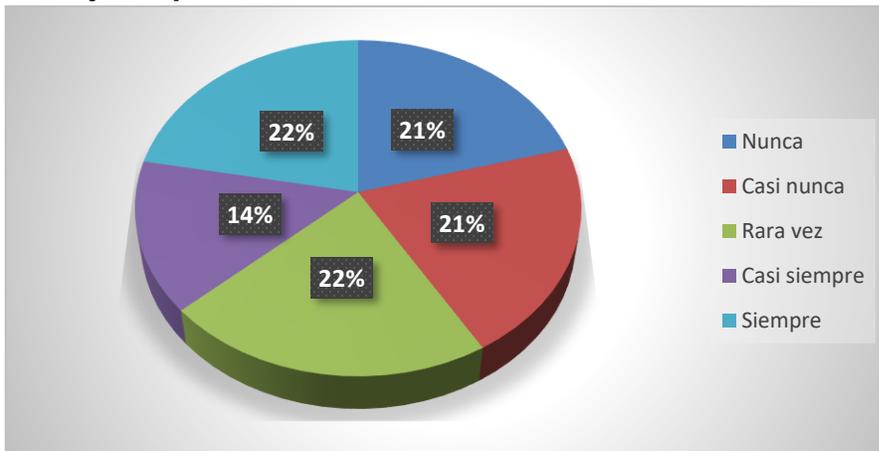
**Análisis:** se en el siguiente grafico se encuesto a los internos de enfermería si han tendió dificultad para concentrarse en los estudios debido a la falta de sueño y observamos que un 30% presentan dificultad para concentrarse en los estudios por problemas de sueño durante el día, mientras que un 10% dice que nunca.

**9.- ¿Ha notado un impacto negativo en sus calificaciones debido a problemas de sueño?**



**Análisis:** en el siguiente grafico se observa que los internos rotativos encuestados, un 18% manifiesta que siempre le ha causado un impacto negativo en sus calificaciones debido a los problemas de sueño, un 21% dice que casi siempre, un 26% dice que rara vez, mientras que un 14% dice que casi nunca y un 21% dice que nunca.

**10.- ¿Ha considerado buscar ayuda para mejorar sus habilidades de estudio o manejar el problema de del sueño?**



**Análisis:** De la encuesta aplicada, el 22% considera que siempre los internos rotativos que han buscado ayuda para mejorar sus habilidades de estudio o manejar el problema del sueño, un 14% dice que casi siempre, un 22% dice que rara vez, mientras que un 21% dice que casi nunca y un 21% dice que nunca.

## 4.2. Discusión

Los resultados obtenidos en el presente estudio con relación a la hipótesis general el trastorno de sueño influye en el bajo rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024, se puede evidenciar que dichos resultados se asemejan a los del estudio realizado por (Lema-Tipantuña, 2024), titulado Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería, este estudio transversal con enfoque cuantitativo y diseño no experimental reveló que los trastornos del sueño, que son alteraciones en las fases del sueño que afectan un descanso adecuado y reparador, tienen un efecto negativo en el rendimiento académico-profesional de los estudiantes de enfermería.

De igual forma, al considerar la primera hipótesis específica, en la que se consideró que el insomnio limita la participación en clases de los internos de enfermería, se puede evidenciar que los resultados del presente estudio se apoyaron en el mismo trabajo desarrollado por (Lema-Tipantuña, 2024), titulado Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería, los resultados muestran que los trastornos del sueño más predominantes entre los estudiantes de enfermería son la somnolencia excesiva diurna, el insomnio intermedio y final, y el insomnio inicial. Estos hallazgos respaldan la estrecha relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento académico.

Así mismo, los resultados obtenidos en la presente investigación se lo relaciono con la segunda hipótesis específica la somnolencia diurna excesiva perjudica el rendimiento académico de los internos de enfermería, se apoya en el estudio desarrollado por (Huiracocha-Pillcorema, 2023), titulado Cuidados de enfermería en pacientes con trastorno del sueño. Revisión sistemática, quien manifiesta que el sueño es un estado fisiológico normal, controlado por diversos sistemas neurobiológicos, el cual al momento del descanso cesan sus actividades motoras, sin embargo, la falta

del mismo contribuye a tener múltiples complicaciones fisiológicas, que alteran el desarrollo de actividades emocionales y motoras.

Por último, al relacionar los resultados con la tercera hipótesis específica los factores que influyen en el trastorno del sueño guardan estrecha relación con el rendimiento académico, se apoya en el estudio desarrollado por (Henríquez-Beltrán, 2022 ), titulado Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018, indica que los estudiantes con problemas de sueño, de ambos sexos, presentan mayores problemas de memoria, más dificultades para mantener la atención en clases, más problemas para resolver tareas complejas y más nerviosismo durante una prueba que los escolares sin problemas de sueño. Además, los escolares con problemas de sueño tuvieron notas más bajas en el promedio general y las asignaturas de matemáticas, lenguaje y educación física que los escolares sin problemas de sueño.

## CAPÍTULO V.- CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1. Conclusiones

Como resultado de la investigación se llegó a las siguientes conclusiones.

Se identificó que la prevalencia del trastorno del sueño puede variar dependiendo del tipo de trastorno y la población estudiada, que en este caso su mayoría va de los 23 hasta los 30 años.

- El insomnio disminuye la participación activa de los internos de Enfermería en las clases, al afectar su concentración y energía, lo que resulta en una menor interacción y aprovechamiento de las actividades académicas.
- La somnolencia diurna excesiva compromete la realización de tareas académicas de los internos de Enfermería, al disminuir su nivel de atención y eficiencia, lo que se traduce en una reducción en la calidad y puntualidad de su trabajo académico.
- Las irregularidades en el ritmo del sueño tienen un impacto negativo en el rendimiento académico de los internos de Enfermería, interfiriendo con su capacidad para retener y procesar información, lo que deteriora su desempeño en el aprendizaje y en la ejecución de tareas académicas.

Estas pueden variar dependiendo de la edad, el sexo, la salud general y otros factores. Además, muchos casos de trastornos del sueño pueden no ser diagnosticados ni tratados adecuadamente.

## 5.2. Recomendaciones

Una vez identificadas las conclusiones se puede realizar las siguientes recomendaciones:

- Las instituciones educativas y centros de prácticas profesionales deben ajustar los horarios para evitar sobrecargas que puedan contribuir al insomnio y la somnolencia diurna. Es fundamental implementar un equilibrio adecuado entre las horas de clase, prácticas y tiempo de descanso para que los internos puedan mantener una rutina de sueño regular y saludable.
- Las instituciones deben realizar evaluaciones regulares del bienestar de los internos, incluyendo su calidad de sueño, niveles de estrés y la salud mental. Estas evaluaciones pueden ayudar a identificar problemas temprano y ajustar las políticas y prácticas para apoyar mejor a los estudiantes.
- Es crucial que las instituciones fomenten un equilibrio saludable entre el trabajo académico y la vida personal. Implementar iniciativas que promuevan el bienestar general puede ayudar a los internos a gestionar mejor sus responsabilidades y reducir los trastornos del sueño.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alba, C. T. (2019). *Estrategias lúdicas*. Guayaquil.
- Álvarez-Jiménez, H. (2020). Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada. *Rev. Clínica.* , 11.
- Armas-Elguera, F. (19 de 07 de 2021). *scielo.isciii.es*. Obtenido de *scielo.isciii.es*: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322021000300005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005)
- Billiard-Dauvilliers, M. (2020). *Narcolepsy. Physiology, Investigations and Medicine.* . New York: Kluwer Academic/Plenum Publishers.
- Cabrera-Llano, J. (2021 ). *La Morfofisiología y el rendimiento académico del estudiante: un problema vigente.* . La Habana: EDUMECENTRO.
- Carrillo-Barajas, P. (2021 ). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? . *Rev. Fac. Med.* , 61.
- Carrillo-Mora, P. (19 de 02 de 2019). *www.scielo.org.mx*. Obtenido de *www.scielo.org.mx*: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422018000100006](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006)
- Cepero-González, M. .. (2020). *Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica*. México: Medisur.
- Colomba-Cofré, D. (21 de 10 de 2022). *www.uandes.cl*. Obtenido de *www.uandes.cl*: [https://www.uandes.cl/wp-content/uploads/2019/01/aspectos\\_eticos\\_ccofre.pdf](https://www.uandes.cl/wp-content/uploads/2019/01/aspectos_eticos_ccofre.pdf)
- Condori-Ojeda, P. (2020). *www.aacademica.org*. Obtenido de *www.aacademica.org*: <https://www.aacademica.org/cporfirio/18.pdf>
- Cortez Quezada, M., & Maira Salcedo, M. (2019). *Desarrollo de instrumentos de evaluación: pautas de observación*. Obtenido de Desarrollo de instrumentos de evaluación: pautas de observación: <https://www.inee.edu.mx/wp-content/uploads/2019/08/P2A356.pdf>
- Díaz-Bravo, L. (09 de 2019). *scielo.org.mx*. Obtenido de *scielo.org.mx*: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2007-50572013000300009](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572013000300009)

- Henríquez-Beltrán, M. (04 de 2022 ). *www.scielo.cl*. Obtenido de *www.scielo.cl*:  
[https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2452-60532022000200235](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2452-60532022000200235)
- Hernández-Herrera, A. (2021). Diagnóstico del rendimiento académico de estudiantes de una escuela de educación superior en México. *Rev Complutense de Educación* , 06.
- Hernández-Nodarse, T. (01 de 07 de 2020). *scielo.sld.cu*. Obtenido de *scielo.sld.cu*:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300682](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300682)
- Ibarra, C. (2021). *Metodología de la investigación*. México.
- INEC. (2022). *Trastornos de sueño*. Samborondón, Ecuador: INEC.
- Lema-Tipantuña, A. C. (2024). *doi.org*. Obtenido de *doi.org*:  
[https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(5\)990-1005](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(5)990-1005)
- Martínez, C. (18 de 01 de 2019). *www.lifeder.com*. Obtenido de *www.lifeder.com*:  
<https://www.lifeder.com/investigacion-descriptiva>
- OMS. (2023). *Trastornos del sueño*. Madrid: OMS.
- OPS. (2023). *Trastornos de sueño*. México: OPS.
- Ortega-Bermúdez, Y. (2019). *Rendimiento académico en estudiantes de ciencias médicas: una visión desde la psicología educativa*. La Habana: EDUMECENTRO.
- Prince-Rabel, T. (2021). *The impact of sleep loss on hippocampal function*. Boston: Learn Mem.
- Quintero-Gallego, P. (2021). *La participación infantil y juvenil en el aula. Una reflexión desde las narrativas docentes de una institución pública*. La Habana: Puebla.
- Rico-Barrera, S. M. (17 de 03 de 2023). *consultorsalud.com*. Obtenido de *consultorsalud.com*: <https://consultorsalud.com/el-40-de-la-poblacion-mundial-padece-insomnio/#:~:text=El%2040%25%20de%20la%20poblaci%C3%B3n%20mundial%20padece%20insomnio&text=De%20acuerdo%20con%20la%20Organizaci%C3%B3n,personas%20en%20>
- Suardíaz-Morante, M. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Rev. De Neurología.*, 71.

Subiria, L. (2022). *Metodología de la investigación* . Cali : Linea educativa.  
Universidad San Marcos. (2020). *Tecnicas de Investigacion* .

## ANEXOS

### Anexo 1

#### Matriz de consistencia

<b>PROBLEMA GENERAL</b>	<b>OBJETIVO GENERAL</b>	<b>HIPOTESIS GENERAL</b>
¿Cuál es la prevalencia del trastorno de sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024?	Determinar la prevalencia del trastorno de sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024.	El trastorno de sueño influye en el bajo rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024.



## Anexo 2

### CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPANTES EN LA INVESTIGACIÓN

**Tema:** Trastorno de sueño y su influencia en el rendimiento académico de los internos de enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, Cohorte Septiembre 2023 - Agosto 2024,

#### Inducción:

- El propósito de este formulario es proveer a los participantes una clara explicación de la naturaleza de esta evaluación, así como el rol que desempeñarán en la misma.
- La presente investigación es conducida por los internos de enfermería: Andres Eduardo Veliz Alvarez y Jesica Fernanda Naranjo Alban de la Universidad Técnica de Babahoyo.
- Su objetivo radica en: Determinar la prevalencia del trastorno de sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024.
- Si usted accede a participar en este estudio, se le pedirá responder una serie de preguntas establecidas en un cuestionario, se tomarán fotografías de las mismas en su medio natural y esto tomará aproximadamente 20 minutos de su tiempo.
- La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, la información que se recoja será confidencial y no se usará para ningún otro propósito fuera de los de esta investigación. Sus respuestas al cuestionario serán codificadas usando un número de identificación y por lo tanto serán anónimas.
- Si tiene alguna duda sobre este proyecto, puede hacer preguntas en cualquier momento durante su participación en ella. Igualmente, puede retirarse del proyecto en cualquier momento sin que eso lo perjudique en ninguna forma. Si alguna de las preguntas establecidas en el cuestionario le parece incómoda, tiene usted el derecho de hacérselo saber al investigador o de no responderlas.

Desde ya le agradecemos su participación.

#### Participación Voluntaria

Yo:....., identificado(a) con la cédula de ciudadanía número ..... deseo manifestar que acepto mi participación voluntaria en esta investigación conducida por los internos de enfermería: Andrés Eduardo Veliz Álvarez y Jesica Fernanda Naranjo Albán de la Universidad Técnica de Babahoyo y he sido

informado (a) que el propósito de este estudio es: Determinar la prevalencia del trastorno de sueño en el rendimiento académico de los internos de Enfermería de la Universidad Técnica de Babahoyo, cohorte septiembre 2023 - agosto 2024. No obstante, si por algún motivo me negara a participar o decidiera retirarse, esto no me generará ningún problema ni tendré consecuencias a nivel institucional, académico o social. Si así lo deseo, yo informare los motivos de dicho retiro al líder del equipo de investigación (Andrés Eduardo Veliz Álvarez) con numero celular (0980878590).

**Confidencialidad**

La información suministrada por mí será confidencial, los resultados podrán ser publicados o presentados en reuniones o eventos con fines académicos sin revelar mi nombre o datos de identificación y se mantendrán los cuestionarios y en general cualquier registro en un sitio seguro. Así mismo, declaro que fui informado/a suficientemente y comprendo que tengo derecho a recibir respuesta sobre cualquier inquietud que se me presente sobre dicha investigación, antes, durante y después de su ejecución; además tengo el derecho de solicitar los resultados de los cuestionarios y pruebas que conteste durante la misma. Para esto puedo contactar al líder del equipo de investigación (Andrés Eduardo Veliz Álvarez) y considerando que mis derechos a los cuales he hecho alusión previamente constituyen compromisos del equipo de investigación responsable del mismo, me permito informar que consiento, de forma libre y espontánea mi participación en este proyecto de investigación.

.....  
.....  
C.I.....  
Nombre y cédula del participante

.....  
Firma del participante

.....  
Lugar y fecha



**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA DE SALUD Y BIENESTAR**  
**CARRERA DE ENFERMERIA**



**Anexo 3**

**INSTRUMENTO PARA LA VALIDEZ DE CONTENIDO**  
**ESCALA DE CALIFICACIÓN PARA EXPERTOS**

**Estimado (a):**

Teniendo como base los criterios que a continuación se presentan, se le solicita dar su opinión sobre el instrumento de recolección de datos que se adjunta. Marque con una (x) en SI o NO, en cada criterio según su opinión:

<b>CRITERIOS</b>	<b>SI (1)</b>	<b>NO (0)</b>	<b>OBSERVACIÓN</b>
1. El instrumento recoge la información que permite dar respuesta al problema de investigación.			
2. El instrumento propuesto responde a los objetivos de estudio.			
3. La estructura del instrumento es adecuada (ítems:1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).			
4. Los ítems del instrumento responden a la operacionalización de la variable.			
5. La secuencia presentada facilita el desarrollo del instrumento.			
6. Los ítems son claros y entendibles (ítems:1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).			
7. El número de ítems es adecuado para su aplicación (ítems:1,2,3,4,5,6,7,8,9,10).			

**Sugerencias:**

.....

**Firma del juez experto (a):**



**Anexo 4**

**CUESTIONARIO DE VALIDACIÓN**

**Rango de edad:** 23 a 25 años ( )      26 a 28 ( ) años      30 en adelante ( )

**Género:** Masculino ( )      Femenino ( )

**Etnia:**

- Indígena ( )
- Mestizo ( )
- Afroecuatoriano ( )
- Blanco ( )
- Montubia ( )

**Estado civil:**

- Soltera ( )
- Casada ( )
- Unión libre ( )
- Viuda ( )
- Otro ( )

**1. ¿Le cuesta trabajo dormir después de las guardias?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**2. ¿Te cuesta trabajo dormir en tus horas de descanso?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**3. ¿Sientes cansancio o somnolencia durante el día?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**4. ¿Sientes que el horario rotativo afecta tus horas de sueño?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**5. ¿Tienes dificultad para conciliar el sueño debido a preocupaciones o estrés?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**6. ¿Tiene dificultad para completar sus tareas y proyectos debido a falta de tiempo o energía?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**7. ¿Participa activamente en sus actividades de clases?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**8. ¿Tiene dificultad para concentrarte en sus estudios debido al sueño durante el día?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**9. ¿Ha notado un impacto negativo en sus calificaciones debido a problemas de sueño?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

**10. ¿Ha considerado buscar ayuda para mejorar sus habilidades de estudio o manejar el problema del sueño?**

- 1) Nunca ( )
- 2) Casi nunca ( )
- 3) Rara vez ( )
- 4) Casi siempre ( )
- 5) Siempre ( )

## Anexo 5

### Presupuesto

#### Recursos Humanos:

##### Presupuesto sobre Recursos Humanos

Descripción	Unidad	Costo Unitario	Monto Total
Estudiantes investigadores	2	0.00	0.00
Docente tutor	1	0.00	0.00
<b>Sub Total Recursos Humanos</b>			<b>00.00</b>

Fuente: Elaborado por Jesica Naranjo - Andrés Veliz.

#### Equipos y bienes duraderos:

##### Presupuesto sobre elaboración y triplicado de proyecto

Descripción	Unidad	Costo Unitario	Monto Total
Tipeo	1	50.00	50.00
Copias	1	10.00	10.00
<b>Sub Total Equipos y bienes duraderos</b>			<b>60.00</b>

Fuente: Elaborado por Jesica Naranjo - Andrés Veliz

#### Gastos operativos:

##### Presupuesto sobre Gastos operativos

Descripción	Unidad	COSTO UNITARIO	Monto Total
Útiles	1	600.00	40.00
Pasajes	1	70.00	70.00
Alimentación	1	100.00	100.00
<b>Sub Total Gastos operativos</b>			<b>770.00</b>

Fuente: Elaborado por Jesica Naranjo - Andrés Veliz.

<b>Presupuesto General de Inversión</b>		
Recursos Humanos	\$	0.00
Equipos y bienes duraderos	\$	60.00
Gastos operativos	\$	<u>160.00</u>
Total	\$	240.00

## Anexo 6 Cronograma del proyecto

Nº	ACTIVIDADES	Año																
		Junio				Julio				Agosto				Septiembre				
		S 1	S 2	S 3	S 4	S 5	S 6	S 7	S 8	S 9	S 10	S 11	S 12	S 13	S 14	S 15	S 16	S 17
1	Aprobación del proyecto y designación de Tutor.	■	■															
2	<b>Capítulo I.- Introd. y Context. del Problema</b>			■	■													
3	<b>Capítulo II. Marco Teórico</b>					■	■											
4	<b>Capítulo III. Metodología</b>							■										
5	3.1 Diseño de la investigación								■									
6	3.1.1 Tipo de Investigación								■									
7	3.1.2 Población y Muestra								■									
8	3.2 Técnicas e Instrumentos de Recogida de datos								■									
9	3.3 Técnicas de Análisis de Resultados								■									
10	<b>Capítulo IV. Resultados y Discusión</b>									■	■							
11	4.1 Resultados y análisis en la Investigación										■							
12	4.2 Discusión de resultados											■						
13	<b>Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones</b>												■					
14	5.1 Conclusiones														■			
15	5.2 Recomendaciones															■		
16	<b>Capítulo VI. Bibliografía</b>																■	
17	<b>Anexos.</b>																■	
18	<b>Sustentación</b>																	■

## Anexo 7



*Recolección de firmas en los internos de enfermería*



*Recolección de firmas en los internos de enfermería*



*Recolección de firmas en los internos de enfermería*



*Recolección de firmas en los internos de enfermería*