



**UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR**  
**HUMANO**  
**CARRERA DE ENFERMERÍA**

**TEMA:**

---

HIGIENE DEL SUEÑO EN EL DESEMPEÑO COGNITIVO DE ESTUDIANTES DE  
POSTGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: ENFOQUE  
DESDE EL PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA- 2025

---

Trabajo de Titulación previo a la obtención del título de Licenciada en Enfermería

**Autor(a)**

Thalia Mishel Panamá Fures

**Tutor(a)**

Lic. Emily Bridghith Chuga Martínez, MSc.

QUITO – ECUADOR

2026

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,  
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DEL  
TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo Thalia Mishel Panamá Furies, declaro ser autor del Trabajo de Titulación con el nombre "HIGIENE DEL SUEÑO EN EL DESEMPEÑO COGNITIVO DE ESTUDIANTES DE POSTGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: ENFOQUE DESDE EL PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA- 2025", como requisito para optar al grado de Licenciada en Enfermería de la Universidad Tecnológica Indoamérica y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Quito, a los 12 días del mes de mayo de 2026, firmo conforme:

Autor(a): Thalia Mishel Panamá Furies

Firma: 

Número de Cédula: 1728226877

Dirección: Pichincha, Quito, Cotocollao, Caminos a la Libertad.

Correo Electrónico: tpanama@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0997248899

## **APROBACIÓN DEL TUTOR**

En mi calidad de Director del Trabajo de Titulación “HIGIENE DEL SUEÑO EN EL DESEMPEÑO COGNITIVO DE ESTUDIANTES DE POSTGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: ENFOQUE DESDE EL PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA- 2025” presentado por Thalia Mishel Panamá Furies, para optar por el Título de Licenciada En Enfermería.

### **CERTIFICO**

Que dicho Trabajo de Titulación ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Quito, 12 de mayo de 2026



Lic. Emily Bridghith Chuga Martínez, MSc.

## DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Titulación, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Enfermería, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor.

Quito, 12 de mayo de 2026



.....  
Thalia Mishel Panamá Fures

1728226877

## APROBACIÓN DE LECTORES

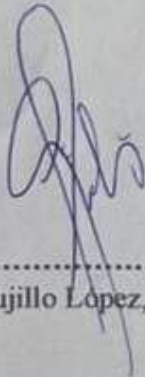
El Trabajo de Titulación ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el tema: "HIGIENE DEL SUEÑO EN EL DESEMPEÑO COGNITIVO DE ESTUDIANTES DE POSTGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: ENFOQUE DESDE EL PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA-2025", previo a la obtención del Título de Licenciada en Enfermería, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Quito, 12 de mayo de 2026



.....  
Lic. Lorena Paola Jaya Larraga, MSc.

LECTOR



.....  
Dra. Giselle Trujillo Lopez, Esp.

LECTOR

## **DEDICATORIA**

A Dios, por ser la fuente de mi fortaleza, esperanza y concederme sabiduría a lo largo de este camino.

A mis tutoras de tesis, quienes con su dedicación, conocimiento y apoyo incondicional han sido guías fundamentales en este camino y elaboración de este proyecto de titulación. Su compromiso y pasión por la enseñanza han dejado una huella imborrable en mi formación académica.

A mi familia, por ser mi pilar fundamental y la fuente constante de motivación para seguir adelante. Gracias por su amor incondicional, comprensión, paciencia y sacrificio. Por creer en mí incluso cuando las dificultades parecían insuperables, por acompañarme en cada logro y desafío, y por brindarme siempre palabras de aliento que fortalecieron mi confianza.

## **AGRADECIMIENTO**

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a todas las personas que hicieron posible la realización de este proyecto de titulación. En primer lugar, agradezco a Dios brindarme la perseverancia necesaria a lo largo de esta trayectoria. A mis tutoras de tesis, quienes han sido guías fundamentales en este proceso. Su invaluable apoyo y motivación han sido esenciales en cada etapa de mi investigación. Gracias por compartir su conocimiento.

A mi familia, les debo un agradecimiento especial por su apoyo incondicional y por ser mi mayor fuente de fortaleza. Su paciencia, comprensión y aliento constante han sido el pilar que me ha permitido superar los desafíos y alcanzar mis metas.

## ÍNDICE GENERAL

PORTADA .....	i
AUTORIZACIÓN PARA EL REPOSITORIO DIGITAL .....	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR .....	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD .....	iv
APROBACIÓN DE LECTORES .....	v
DEDICATORIA .....	vi
AGRADECIMIENTO .....	vii
ÍNDICE DE CONTENIDOS .....	viii
ÍNDICE DE TABLAS .....	x
APROBACIÓN DEL TUTOR.....	iii
RESUMEN EJECUTIVO.....	12
ABSTRACT.....	14

## ÍNDICE DE CONTENIDOS

INTRODUCCIÓN .....	15
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....	16
JUSTIFICACIÓN .....	17
3. MARCO TEÓRICO.....	20

3.1. Desarrollo Cognitivo.....	20
3.2. Procesos cognitivos.....	21
3.2.1. Memoria.....	22
3.2.2. Tipos de memoria.....	23
3.2.3. Aprendizaje.....	24
3.2.4. Aprendizaje y memoria.....	25
3.2.5. Atención.....	25
3.2.6. Percepción.....	25
3.2.7. Funciones Ejecutivas (FE).....	25
3.3. Desempeño Cognitivo.....	27
3.4. ¿Qué es el sueño?.....	28
3.5. Fisiología Del Sueño.....	28
3.5.1. Fases y Etapas del Ciclo del Sueño.....	29
3.6. Sueño y memoria.....	31
MÉTODOLOGÍA.....	31
4.1. Investigación en Enfermería.....	31
4.2. Tipo de Investigación:.....	32
4.2.1. Método de Investigación Cuantitativo.....	32
4.3. Alcance de la Investigación.....	33
4.3.1. Diseño Exploratorio.....	33

4.3.2.	Diseño Descriptivo.....	34
4.3.3.	Diseño Explicativo.....	35
4.3.4.	Diseño transversal:.....	35
4.4.	Objetivos.....	36
4.4.1.	Objetivo General.....	36
4.4.2.	Objetivos Específicos.....	36
4.5.	Universo y Muestra.....	36
4.5.1.	Universo.....	36
4.5.2.	Muestra.....	37
4.6.	Recolección de Datos.....	39
4.7.	Operacionalización de Variables.....	39
4.7.1.	Questionpro.....	39
4.8.	Consentimiento informado.....	53
4.8.1.	Cuestionario.....	54
4.9.	Análisis de la Información:.....	60
4.9.1.	Statistical Package for the Social Sciences (SPSS).....	60
4.9.2.	Comprobación estadística de fiabilidad del cuestionario.....	61
	RESULTADOS.....	63
	DISCUSIÓN.....	68
	CONCLUSIONES.....	70

RECOMENDACIONES.....	71
PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA (PAE).....	73
9.1. Caso clínico.....	74
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....	88

### ÍNDICE DE TABLAS

<b>Tabla 1.</b> .....	30
<b>Tabla 2.</b> .....	40
<b>Tabla 3.</b> .....	54
<b>Tabla 4.</b> .....	55
<b>Tabla 5.</b> .....	57
<b>Tabla 6.</b> .....	61
<b>Tabla 7.</b> .....	61
<b>Tabla 8.</b> .....	63
<b>Tabla 9.</b> .....	64
<b>Tabla 10.</b> .....	65
<b>Tabla 11.</b> .....	66
<b>Tabla 12.</b> .....	67
<b>Tabla 13.</b> .....	67

# UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

## FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD Y BIENESTAR HUMANO

### CARRERA DE ENFERMERÍA

**TEMA: HIGIENE DEL SUEÑO EN EL DESEMPEÑO COGNITIVO DE ESTUDIANTES DE POSTGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN: ENFOQUE DESDE EL PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA-2025.**

**AUTOR(A): Panamá Fueres Thalia Mishel**

**TUTOR (A): Lic. Emily Bridghith Chuga Martínez, MSc.**

### RESUMEN EJECUTIVO

**INTRODUCCIÓN.** El desempeño cognitivo hace referencia a la capacidad de las personas para utilizar habilidades cognitivas a través de procesos básicos y complejos. La higiene del sueño destaca a los hábitos y rutinas que afectan la calidad del descanso, las alteraciones en estos patrones pueden perjudicar funciones cognitivas como la atención, memoria y creatividad, afectando negativamente el aprendizaje y la consolidación de la memoria. **OBJETIVO.** Evaluar la relación de higiene del sueño con el desempeño cognitivo de estudiantes de postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación desde el proceso de Atención de enfermería. **MÉTODO.** La metodología utilizada en esta investigación se fundamenta en un enfoque cuantitativo con diseños exploratorio, descriptivo, explicativo de manera transversal. **RESULTADOS.** El análisis de los resultados que se obtuvieron al aplicar la encuesta muestra que el 37.4% de las mujeres y el 13.3% de los hombres reportan buena calidad, mientras que el 49.3% del total presenta mala calidad. **DISCUSIÓN.** El análisis comparativo con estudios previos evidencia

que la mala calidad del sueño está asociada con un bajo rendimiento académico, dificultades de concentración y problemas en la planificación de tareas. **CONCLUSIÓN.** El análisis destaca que una adecuada higiene del sueño es clave para un mejor desempeño cognitivo en estudiantes de posgrado, favoreciendo memoria, concentración y toma de decisiones.

**DESCRIPTORES:** Higiene del sueño, desempeño cognitivo, estudiantes de postgrado, proceso de atención de enfermería.

**UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES AND HUMAN WELL-BEING**

**Nursing**

**AUTHOR:** PANAMA FUERES THALIA MISHEL

**TUTOR:** MSc. CHUGA MARTINEZ EMILY BRIDGHITH

**THEME**

Sleep Hygiene and Cognitive Performance in Postgraduate Students of the Faculty of Educational Sciences: A Nursing Care Process Approach – 2025.

**ABSTRACT**

Introduction: Cognitive performance refers to an individual's ability to use cognitive skills through basic and complex processes. Sleep hygiene emphasizes habits and routines that affect the quality of rest. Alterations in these patterns may impair cognitive functions such as attention, memory, and creativity, negatively affecting learning and memory consolidation. Objective: To evaluate the relationship between sleep hygiene and cognitive performance in postgraduate students of the Faculty of Educational Sciences from the perspective of the Nursing Care Process. Method: This research used a quantitative approach with an exploratory, descriptive, and explanatory cross-sectional design. Results: The survey analysis showed that 37.4% of women and 13.3% of men reported good sleep quality, while 49.3% of the total population reported poor sleep quality. Discussion: A comparative analysis shows that poor sleep quality is associated with lower academic performance and difficulty concentrating and planning. Conclusion: The analysis highlights that adequate sleep hygiene is essential for improved cognitive performance among postgraduate students, thereby promoting memory, concentration, and decision-making skills.

**KEYWORDS:** Sleep Hygiene, Cognitive Performance, Postgraduate Students, Nursing Care Process.



## INTRODUCCIÓN

El desempeño cognitivo es la capacidad de las personas para utilizar las habilidades cognoscitivas, mediante una serie de procesos de primer nivel que son considerados como básicos o de orden inferior, como la percepción, atención, memoria a corto y largo plazo y de segundo nivel que comprende el pensamiento, funciones ejecutivas (FE), flexibilidad cognitiva, memoria de trabajo y control inhibitorio, de modo que regulan la atención en situaciones que no son rutinarias. Del mismo modo, los procesos de nivel superior engloban habilidades como la planificación, razonamiento, y resolución de problemas (Arevalo Lara y otros, 2024).

Las funciones ejecutivas son consideradas aspectos biológicos y psíquicos que se encuentran en la base de procesos mentales más complejos que están relacionadas con la realización y monitoreo de acciones como la memoria de trabajo, la fluidez verbal, planificación, organización, inhibición, flexibilidad y control de impulsos, que son factores primordiales para el desempeño cognitivo de las personas y más aún en los estudiantes universitarios, puesto que contribuyen a organizar la información de forma que exista una respuesta coordinada y coherente de aquello que existe en la mente con lo que sucede en el contexto de desenvolvimiento de las actividades (Robles & Ortíz Granja, 2024).

El desempeño cognitivo se encuentra en estrecha relación con las habilidades de cada persona que le permite desenvolverse en diversas actividades y funciones haciendo uso de los sentidos auditivo y visual, implicando el aumento en las capacidades como inteligencia, atención, creatividad, concentración y memoria. En este sentido, el descanso nocturno es fundamental para el ser humano, ya que ayuda a regular diversas funciones psicológicas como la consolidación del aprendizaje, la capacidad para recordar eventos y fisiológicas como la regeneración de tejidos y del crecimiento (Arevalo Lara y otros, 2024).

El sueño es considerado un proceso biológico , fisiológico esencial para la mayoría de los seres vivos que se produce de manera regular y cíclica en donde generalmente el tiempo promedio de sueño debe ser de ocho horas diarias para lograr la recuperación corporal natural que ayuda a conservar energía, regular la actividad metabólica, eliminar desechos, activar el sistema inmunológico, además, facilita el aprendizaje y la memoria, en este sentido, tiene un vínculo estrecho con el rendimiento académico (Silva Saltos y otros, 2023).

El sueño cambia conforme se produce el transcurso de las etapas del ciclo vital. Durante el período de transición desde la adolescencia a la edad adulta se producen variaciones que corresponden a factores biológicos de tipo madurativo involucrando modificaciones en la duración, fases del sueño y el ritmo circadiano sueño-vigilia en conjunto con factores psicológicos que se interrelacionan con el desarrollo intelectual (Sánchez Becerra y otros, 2024).

La higiene del sueño enfatiza en los hábitos y rutinas que tiene cada persona en relación con las horas de sueño. Las alteraciones en los patrones de sueño pueden afectar el desarrollo cognitivo, funciones psicomotoras que disminuyen la atención visual, la memoria visual, la velocidad de reacción y el pensamiento creativo lo que puede influir de manera negativa en la consolidación de la memoria, aprendizaje y procesos restaurativos (Múnera Pelaéz y otros, 2024).

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Los estudiantes universitarios son considerados como una población susceptible a presentar baja calidad de sueño debido a las modificaciones en su estilo de vida en dependencia de los desafíos adaptativos de la educación superior (Lara Pérez y otros, 2024). Se considera esencial resaltar que la investigación de Asensi Pérez et al. En el año 2023 desarrolla y menciona que un estilo de vida saludable trae consigo una buena higiene del sueño siempre y cuando se respete en todo el equilibrio y todos y cada uno de los hábitos que favorecen un sueño reparador,

es decir, reducir el estrés y la ansiedad, tomar aire puro en la naturaleza, así como luz solar, sobre todo al amanecer para reiniciar un nuevo ciclo de día/noche, abstenerse del consumo de sustancias psicoactivas, tecnología, redes sociales, entre otras, mantener una alimentación sana y practicar ejercicios de relajación antes de dormir son acciones que están relacionados con nuestro estilo de vida y el aprendizaje (Ballesteros Lopez, 2023).

En varios artículos de investigación se menciona que estudiantes de Ciencias de la Salud tienen alta prevalencia de problemas y mala calidad de sueño, debido a los horarios irregulares relacionados con la carga académica, presentando somnolencia, periodos cortos de sueño y poco reparadores, incluso mayor dificultad para dormir. Sin embargo, en el desarrollo del presente trabajo se considera que esta problemática no se presenta únicamente en estudiantes de pregrado de la carrera mencionada sino también en estudiantes de posgrado que cuentan con la misma o mayor responsabilidad, como poseer gran carga horaria tanto académica como laboral en algunos casos, trabajos, tareas por realizar y actividades complementarias en años superiores. Por lo tanto, tienden a dormir menos para llevar a cabo sus actividades con responsabilidad y adquirir mayor conocimiento obteniendo buenas calificaciones y no disminuir el rendimiento académico (Silva Granda, 2021).

## **JUSTIFICACIÓN**

La higiene del sueño es una condición que afecta en gran medida a profesionales, estudiantes de pregrado, posgrado debido a las múltiples actividades y responsabilidades académicas y/o laborales disminuyendo su desempeño académico. Los investigadores Fontanilla Ramírez y Valencia Niño en el año 2024 en su publicación “*Análisis de la Calidad del Sueño en*

*los Estudiantes de Posgrado del Área de la Salud en Bogotá, Colombia*” afirman que, cerca del 25% de variaciones en el rendimiento académico podrían explicarse por factores del sueño”. El sueño es un aspecto primordial en la calidad de vida en todos sus ámbitos, pero principalmente en el académico y laboral, por lo que la disminución de horas de sueño y la mala calidad de vida reduce el rendimiento en las actividades diarias de todas las personas con dificultades para conciliar y mantener el sueño (Fontanilla Ramírez & Valencia Niño, Análisis de la Calidad del Sueño en los Estudiantes de Posgrado del Área de la Salud en Bogotá, Colombia, 2024).

Chata Espín y López Oñate en el año 2024 en su revisión bibliográfica el *“Efecto de la Privación del Sueño en el Rendimiento Cognitivo”* mencionan que la problemática radica en que la mala calidad de sueño de las personas se produce al no descansar las horas necesarias, lo que con el tiempo conlleva a un sin número de problemas que afectan su rendimiento cognitivo e impide que las personas se desarrollen en actividades diarias, de modo que su atención, memoria y otras áreas se verán afectadas significativamente, debido a esto consideran importante que la investigación es de interés para los lectores, ya que se informa de los efectos que produce el no dormir adecuadamente el tiempo indicadas que son de 6 a 8 horas (Chata Espín & López Oñate, 2024).

Lara Pérez et al. menciona en su artículo de revisión *“Calidad de sueño en estudiantes de la licenciatura en Enfermería General”* en el año 2024, que la alteración en los patrones normales del sueño pueden ser perjudiciales para el funcionamiento normal de las personas y que los estudiantes universitarios son caracterizados por ser una población susceptible para presentar mala calidad del sueño debido a las modificaciones adaptativas del ser humano que realizan en su estilo de vida, las cuales se derivan de los nuevos desafíos de la educación superior (Lara Pérez y otros, 2024).

Del mismo modo, Delgado y Chaparro en su artículo de investigación los “*Principales Factores que Contribuyen a la Falta de Calidad de Sueño y Alimentación en los Estudiantes Universitarios*” publicada en el año 2023, refieren que varios autores en Latinoamérica y a nivel internacional han reportado que existe una prevalencia de la mala calidad de sueño en los estudiantes universitarios, debido a que los jóvenes no organizan de forma adecuada su tiempo, no mantienen una planificación semanal con horarios irregulares para realizar sus actividades o simplemente dejan todo a última hora, perjudicando así las necesidades básicas del organismo como la alimentación, sueño e higiene personal. Además, dormir una o más siestas prolongadas en el día afecta al sueño nocturno y son más propensos a desarrollar un síndrome metabólico, que hace referencia a un conjunto de afecciones como, hipertensión y colesterol elevado; que son considerados como factores de riesgo para desarrollar enfermedades cardíacas y diabetes (Delgado & Chaparro, 2023).

En estudiantes universitarios es frecuente el abuso de cafeína y bebidas energéticas con el propósito de aumentar el estado de vigilia, pero se deriva en trastornos de sueño, lo que perjudica el proceso de aprendizaje, motricidad y memoria a corto y largo plazo. Los factores sociales y psicológicos predisponen en el hecho de tener en cuenta y darle la verdadera importancia a la higiene de sueño y descanso ideal. Los estudiantes universitarios tienen el peso social de esforzarse al máximo, cumplir con las expectativas y dedicarle todo el tiempo posible a desarrollar actividades correspondientes a su rutina diaria, dejando a lado sus necesidades y ámbitos de vida que son realmente importantes y a largo plazo van a tener consecuencias negativas en su salud (Delgado & Chaparro, 2023).

De acuerdo con lo mencionado, la presente investigación tiene la finalidad de analizar la correlación entre el desempeño cognitivo y la higiene del sueño en estudiantes de posgrado, ya

que constituye un tema de gran relevancia, dado que esta población enfrenta altos niveles de exigencia académica, laboral y personal. La higiene del sueño, también entendida como el conjunto de prácticas y hábitos que favorecen al descanso adecuado, desempeña un papel crucial en el funcionamiento cognitivo, incluyendo la memoria, la capacidad para retener información, la atención y la toma de decisiones. Sin embargo, los estudiantes de posgrado suelen tener alteraciones en el ritmo del sueño, lo que puede impactar negativamente su rendimiento académico, bienestar, psicológico y social. Al analizar estas relaciones es fundamental comprender las complicaciones del hábito del sueño en esta población.

### **3. MARCO TEÓRICO**

#### **3.1. Desarrollo Cognitivo**

Los seres humanos desarrollan capacidades cognitivas relacionado con el razonamiento, pensamiento y actividades relacionadas con la inteligencia que forman parte de un esquema de diversos aspectos de la educación que con el paso del tiempo progresan y se fortalecen (Velásquez Pérez y otros, 2023). Es un proceso que inicia desde el momento del nacimiento que progresa hasta la adultez y el desarrollo de habilidades cognitivas motrices permite coordinar los movimientos y pensamientos en actividades que se realizan diariamente. (Navarrete Ramírez y otros, 2021).

El psicólogo Jean Piaget propone que el ser humano atraviesa por cuatro etapas diferentes de desarrollo para lograr adquirir conocimientos y habilidades (Navarrete Ramírez y otros, 2021).

- Primera etapa (sensoriomotora): desde el momento del nacimiento hasta los 2 años. Los recién nacidos empiezan a explorar el mundo a través de movimientos y sus sentidos, reflejos básicos como chupar, agarrar, escuchar y ver. Inician su proceso de exploración de las cosas en su alrededor con lo que adquieren conocimientos a través de la manipulación

de objetos y experiencias sensoriales, es un periodo de crecimiento y aprendizaje continuo en donde interactúan con su entorno (Navarrete Ramírez y otros, 2021).

- Segunda etapa (preoperacional): de 2 a 7 años. En esta etapa los niños adquieren capacidades para pensar simbólicamente, ya que aprenden a representar objetos a través de imágenes o palabras, mejoran habilidades del pensamiento y lenguaje (Navarrete Ramírez y otros, 2021).
- Tercera etapa (operativa concreta): de 7 a 11 años. Los niños empiezan a pensar lógicamente, comprenden y razonan problemas operativos de cálculo y abstractos en su mayoría. Del mismo modo logran comprender que sus pensamientos son únicamente de ellos y que los demás no comparten sus ideas y opiniones (Navarrete Ramírez y otros, 2021).
- Cuarta Etapa (operativa formal): mayor de 12 años. Inicia el proceso de desarrollo de la adolescencia hasta la adultez, enfocan sus ideales en pensamientos abstractos e hipotéticos, surgen cuestiones morales, éticas, filosóficas, políticas y sociales que necesariamente requieren razonamiento teórico y lógico deductivo para analizar información específica (Navarrete Ramírez y otros, 2021).

Además, que los niños adquieren más conocimientos e información a medida que crecen y avanzan a través de las cuatro etapas (Navarrete Ramírez y otros, 2021).

### **3.2. Procesos cognitivos**

Cuando las Funciones ejecutivas se desarrollan adecuadamente, los estudiantes suelen tener mayor capacidad de aprendizaje y un rendimiento académico superior. Los problemas en estas llegan a afectar de manera negativa en la habilidad del alumno para afrontar exigencias académicas. Es crucial destacar que la conexión entre las Inteligencias Emocionales y el

aprendizaje es bidireccional: un ambiente educativo motivador y retador también puede impactar en el progreso y optimización de las Inteligencias Emocionales de los estudiantes (Robles & Ortíz Granja, 2024).

Desde la antigüedad, la humanidad ha mostrado interés por comprender tanto el mundo exterior como los procesos internos como los que se producen en el cerebro lo que ha impulsado un constante enfoque en funciones cognitivas esenciales, como el pensamiento, el lenguaje, la inteligencia y el aprendizaje (Robles & Ortíz Granja, 2024).

Según Robles y Ortiz, 2024 en su artículo “*Funciones ejecutivas en el aprendizaje de estudiantes universitarios*”, uno de los ámbitos que tiene amplio desarrollo actualmente es el conjunto de funciones ejecutivas, que están relacionadas con llevar a cabo y controlar las acciones y actividades. Habilidades como hablar con facilidad, recordar información, planificar, organizar, controlar los impulsos y ser flexible son muy importantes para que las personas, especialmente los estudiantes universitarios, puedan pensar con claridad y enfrentar de manera adecuada diferentes situaciones. Esto ayuda a organizar la información de forma que se pueda responder de manera coherente a lo que está sucediendo en el entorno (Robles & Ortíz Granja, 2024).

### **3.2.1. Memoria**

La memoria es considerada como un desarrollo psicológico que guarda, codifica y recupera eventos, procedimientos y conceptos que utilizamos todos los días en diversos campos y necesidades. También es un proceso que se necesita ejercer constantemente para sobrevivir y vivir con lo que sucede en el entorno. Al formar parte del organismo, con el paso del tiempo sufre desgaste y la pérdida es inevitable (Gómez y otros, 2022).

### 3.2.2. Tipos de memoria

- **Memoria sensorial:** es aquella que recibe eventos externos, siendo el primer momento de registro de información, almacenamiento breve y temporal, ya que es solo una impresión preliminar de un evento o entorno externo. Los datos almacenados no son retenidos y generalmente no es procesada por la memoria a corto plazo (Gómez y otros, 2022).
- **Memoria a corto plazo:** se produce almacenamiento de datos e información por un breve tiempo (10 a 20 segundos) con limitada capacidad de entre 5 a 9 elementos independientes cuya función se centra en convertir los datos adquiridos en huellas de memoria a largo plazo (Gómez y otros, 2022).
- **Memoria de trabajo/ memoria operativa:** es considerada un tipo de memoria a corto plazo que tiene la función de organizar y conectar la información nueva receptada verbalmente por experiencias previas, es un mecanismo para almacenar, procesar y manipular datos. Tiene la capacidad de reactivada posteriormente a largo plazo, siendo denominada pasiva. Del mismo modo, se puede definir como la capacidad para mantener la información para usarla en corto tiempo durante la ejecución de alguna actividad (Gómez y otros, 2022). Así también ayuda a retener unidades de información: conceptos y elementos necesarios para realizar tareas cognitivas complejas: comprender el lenguaje, procesar contenidos nuevos, memoria y evaluar acciones (Serrano Villavicencio & Villavicencio Aguilar, 2023).
- **Memoria a largo plazo:** se conforma por experiencias, acontecimientos y conocimientos que se almacenan en el transcurso de la vida, tiene la capacidad de almacenar información sin límites de modo que da pie a la lectura y comprensión de esta. Existen dos tipos de memoria a largo plazo, la **episódica** que hace referencia a la memoria personal que contiene

la experiencia de eventos pasados, por lo que opera de forma consciente y es voluntaria, proporcionando datos sobre dónde, en qué contexto ocurrieron diversas situaciones, y la **semántica** que es responsable del número de palabras que componen el vocabulario, así como del conocimiento general de todo lo percibido por la vista y la audición (Gómez y otros, 2022).

- **Memoria declarativa o explicativa:** son recuerdos conscientes y deliberados sobre el conocimiento del entorno o experiencias particulares. Es el tipo de memoria en el que se almacena acontecimientos (memoria semántica) y hechos, eventos autobiográficos (memoria episódica). Involucra a la memoria retrospectiva, que permite recordar eventos, información, sucesos pasados con el objetivo de acceder a datos que fueron almacenados y la memoria prospectiva hace referencia a que el sujeto tiene intención de iniciar y realizar una actividad en el futuro (Alava Mori, 2021).
- **Memoria no declarativa o implícita:** es de naturaleza automática o reflexiva y puede activarse de forma involuntaria, es decir, sin esfuerzo, permite expresar conocimientos previamente adquiridos, incluso si no recordamos o no podemos referirnos claramente al proceso de aprendizaje (Braidot, 2021).

### ***3.2.3. Aprendizaje***

Gutiérrez M, (2023) menciona que, el aprendizaje es relevante para varias disciplinas y describe que el libro de Ganong sobre fisiología define el aprendizaje como, la obtención de conocimientos que permiten modificar el comportamiento a partir de la experiencia. Jeanne Ormrod, proporciona una definición más exacta, como "el cambio a largo plazo en representaciones o asociaciones mentales que sucede a través de la experiencia", esto solo puede

ser percibido por otros cuando conlleva a una modificación en la conducta. (Gutiérrez Sierra, 2023).

#### **3.2.4. Aprendizaje y memoria**

El aprendizaje es considerado un proceso complejo que involucra situaciones y fenómenos psicológicos como la percepción, atención, comprensión, razonamiento y memoria. El desarrollo del conocimiento implica procesar información y transferirla de la memoria de trabajo (memoria a corto plazo) a la memoria a largo plazo. La información receptada es procesada por la memoria de trabajo, que almacena una cantidad limitada en un tiempo corto (en cuestión de segundos), se reprocesa y se vincula con información previa activando el proceso de transferencia a la memoria a largo plazo (Gutiérrez Sierra, 2023).

#### **3.2.5. Atención**

Es el estado de alerta y activación que permite la entrada de información para comprender y mantener la concentración en un tiempo determinado, además es un componente lógico que conforma el proceso de memoria (Gutiérrez Sierra, 2023).

#### **3.2.6. Percepción**

Es la capacidad para abordar, captar, procesar, interpretar y comprender activamente la información. Es decir, que nos permiten interpretar el entorno a través de estímulos percibidos por los sentidos (audición, tacto, olfato). Esta capacidad cognitiva es fundamental porque se utiliza para realizar las actividades diarias (Freré Arauz y otros, 2022).

#### **3.2.7. Funciones Ejecutivas (FE)**

El término "función ejecutiva" fue utilizado por primera vez por Muriel Lezak en su artículo de 1982 "*Problems in Assessing Executive Function*", publicado en el *International Journal of Psychology*, en el que define como "las capacidades mentales son necesarias para adoptar una

conducta eficaz, creativa y socialmente aceptable” y afirmando que es "una capacidad que permite a una persona actuar de forma independiente, con objetivos claros, comportarse de manera autosuficiente y funcionar satisfactoriamente". La planificación, la organización, la inhibición, la flexibilidad y el control de los impulsos están estrechamente relacionadas con funciones que son exclusivamente humanas y determinan las acciones y respuestas de cada persona al entorno (Robles & Ortíz Granja, 2024).

Las FE son fundamentales en el proceso de aprendizaje, puesto que permiten a los estudiantes establecer metas, organizar información, adaptarse a nuevas situaciones y regular su conducta de manera efectiva. Los estudiantes que logran desarrollar las FE de forma adecuada suelen ser capaces de afrontar con mayor eficacia las exigencias académicas y obtener mejores resultados académicos. Estas habilidades son muy importantes para los estudiantes universitarios, porque tienen que adaptarse a diferentes circunstancias y situaciones nuevas en diferentes contextos, y en muchos casos no tienen planes adecuados para afrontar tareas cada vez más complejas y exigentes, lo que puede generar conflictos y problemas. Además, algunas tareas requieren poco esfuerzo cognitivo, como crear un mapa mental de información conocida, mientras que otras tareas pueden ser más exigentes, tanto la resolución de problemas que involucran a un grupo de trabajo, estos niveles de complejidad requieren desarrollar habilidades adicionales relacionadas con las FE para que los estudiantes puedan adaptarse mejor al entorno universitario (Robles & Ortíz Granja, 2024).

Robles y Ortiz, 2024 mencionan que, Batista Núñez y Flores y Ostrosky-Shejet, señalan que existen dos componentes para las FE, el primer bloque inicia, predice, planifica y fija metas, monitoriza las acciones emitidas y predice sus posibles consecuencias, el segundo bloque es la capacidad de regular, activar o inhibir las capacidades cognitivas. Otros autores, como Barrozu y

León (2002), creen que el funcionamiento ejecutivo tiene cuatro componentes básicos, que se manifiestan como un proceso que incluye fijar metas, planificar las necesarias para alcanzarlas, formular acciones adecuadas y ejecutarlas. Cada uno de estos componentes tiene propósitos diferentes y específicos (Robles & Ortíz Granja, 2024).

### **3.3. Desempeño Cognitivo**

Hace referencia a la forma en que una persona cumple con los requerimientos y exigencias en un campo o tema en particular de conocimiento, en el que se ajusta a las demandas correspondientes según su edad y el nivel educativo que ha alcanzado (Rubiano Romero & Martínez Huertas, 2022). Está claro que los estudiantes de cualquier nivel educativo utilizan consciente o inconscientemente métodos y estrategias para absorber conocimientos que son resultado del proceso de aprendizaje dentro y fuera del aula. "Los hábitos de aprendizaje son, por tanto, comportamientos cotidianos cuya repetición en el tiempo crea un mecanismo inconsciente que los hace más fáciles y eficaces" (Carillo Vargas, 2022).

Por tanto, los estudiantes deben planificar su propio espacio, tiempo, organizarse utilizando técnicas y métodos adecuados para estudiar, aprender y desarrollar habilidades. Por tanto, hay que afirmar que alcanzar un rendimiento académico positivo depende no sólo de una mayor inteligencia, sino que también debe combinarse con la eficacia de estos hábitos repetitivos (Carillo Vargas, 2022).

La principal razón del alto índice de fracaso y disminución en el rendimiento académico en la educación superior es la formación de hábitos de estudio erróneos desde la primera etapa. Las Instituciones de Educación Superior (IES) ahora están dando la alarma sobre este tema cada vez más urgente y ofreciendo un nuevo paradigma en el desarrollo de los conocimientos y herramientas necesarios para aprovechar la diversidad, la integración cultural y la escala. Dado el

volumen de información disponible y nuevos descubrimientos en este contexto, es imperativo que los estudiantes tengan una base sólida en diversos hábitos de estudio (Carillo Vargas, 2022).

Otra limitación que existe en el proceso educativo de los estudiantes universitarios es uso insuficiente de métodos de enseñanza, de los cuales los estudiantes no incorporan a sus hábitos de estudio, y la opinión e instrucciones del docente juegan un papel protagónico en esta importante tarea. Fáciles de aplicar sin ser rígidos, brindan a los estudiantes una forma de aprender que pone más énfasis en los procesos mentales involucrados. (Carillo Vargas, 2022).

### **3.4. ¿Qué es el sueño?**

Es un proceso biológico fundamental para que las personas mantengan el proceso de homeostasis, está en estrecha relación con el adecuado funcionamiento de los distintos sistemas en el organismo, por ejemplo, ayuda a regular el sistema inmunológico, recuperación corporal, metabólica (Fontanilla Ramírez & Valencia Niño, Análisis de la calidad del sueño en los estudiantes de posgrado del área de la salud en Bogotá, Colombia, 2024).

El sueño cumple un rol fundamental en el desarrollo y modificación de datos e información almacenada, lo que permite que se procese y se consolide nuevos recuerdos reduciendo el tono emocional asociado a la experiencia, lo que da paso a que los recuerdos de eventos pasados se mantengan sin estar influenciados por las emociones correspondientes de los eventos experimentados. Además, se encuentra en estrecha relación con la plasticidad y procesos de memoria (Martin Edith, 2023).

### **3.5. Fisiología Del Sueño**

Desde una perspectiva neuroanatómica, el sueño es un proceso importante en el desarrollo humano. Se trata pues de un estado cambiante en el que se estimulan e inhiben diferentes áreas del

cerebro. Sigue ritmos biológicos, como el ritmo circadiano cada 24 horas, y está relacionado con el ritmo día-noche (Panseits Rojas, 2023).

### ***3.5.1. Fases y Etapas del Ciclo del Sueño***

Panseits rojas, 2023 menciona en su artículo de investigación que el estudio y clasificación de las etapas del sueño se basa en los movimientos oculares, y según Kleitman en el año 1953, el sueño REM hace referencia al movimiento ocular rápido. El sueño No-REM (NREM), cuya abreviatura en inglés es non-rapid eye movement sleep, se traduce al español como sueño de movimientos oculares lentos. Esto puede llevarse a cabo de la siguiente forma:

- NREM y REM se alternan continuamente, cuatro a cinco veces cada noche.
- NREM duran un total de dos horas.

Ambas etapas NREM y REM son importantes para los humanos porque las funciones cerebrales activas y repetitivas cambian según la edad o la etapa de desarrollo (Panseits Rojas, 2023).

Además, menciona que Irwin Sarason en el 2006 que otros procesos involucrados corresponde a ciertas sustancias químicas del cerebro conocidas como neurotransmisores que controlan si se está despierto o dormido al actuar sobre diferentes grupos de células nerviosas o neuronas.

Las neuronas que se encuentran en el tronco encefálico generan neurotransmisores como la serotonina y la norepinefrina que mantienen activas partes del cerebro mientras se está despierto. Las que se encuentran en la base del cerebro comienzan a emitir avisos al dormir entre ellas la melatonina, adenosina y durante sueño NREM, REM los neurotransmisores que se activan o desactivan son: la serotonina, la acetilcolina y la noradrenalina (Panseits Rojas, 2023).

**Tabla 1.**

*Fases y etapas del sueño*

Fases del Sueño	Etapas	Descripción
REM	Etapa 1	<ul style="list-style-type: none"><li>• Transición en del estado vigilia al sueño</li><li>• Sueño ligero</li><li>• Disminuye la actividad muscular</li><li>• Tiempo corto de duración de 1 a 5 minutos</li></ul>
REM	Etapa 2	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sueño más profundo</li><li>• Frecuencia cardiaca y temperatura corporal disminuyen</li><li>• Tiempo de duración de 25 minutos</li></ul>
REM	Etapa 3	<ul style="list-style-type: none"><li>• Sueño profundo y reparador</li><li>• Los músculos se relajan al máximo y se produce recuperación física con la consolidación de la memoria.</li><li>• Tiempo de duración hasta de 40 minutos</li></ul>
NREM	Etapa 4	<ul style="list-style-type: none"><li>• Asociada con los sueños</li><li>• Sistema musculoesquelético es atónico y no tiene movimiento, a excepción de la musculatura respiratoria.</li><li>• Inicia 90 minutos después de que el individuo duerme</li></ul>

*Nota:* Elaborado en base al artículo “Calidad del sueño y neurociencia”, (Panseits Rojas, 2023).

### **3.6. Sueño y memoria**

Se describe que la memoria declarativa sufre una remodelación durante la transición del sueño a la vigilia y que dicho momento ayuda a asociar informaciones recientes con la existente e implica una amplia consolidación de la red. También, está comprobado que es importante a la hora de consolidar los recuerdos emocionales (Gutiérrez Sierra, 2023).

Los procesos de consolidación durante el sueño ocurren en la fase de ondas lentas del sueño NREM en lugar de en las fases REM, este proceso es activo y selectivo, uno de ellos es la posible utilidad futura del conocimiento. Estudios recientes han demostrado que el sueño REM juega un papel en la consolidación de recuerdos espaciales y contextuales, además se ha sugerido que también puede desempeñar un rol en la consolidación de recuerdos declarativos cuando tienen un componente emocional (Gutiérrez Sierra, 2023).

## **MÉTODOLÓGÍA**

### **4.1. Investigación en Enfermería**

En la actualidad la formación profesional en enfermería se enfoca en la formación práctica que se adapta a los avances tecnológicos para cubrir demandas de la salud en la población, por lo que el criterio científico sin dejar de lado la esencia del cuidado (Palnecia Gutiérrez y otros, 2023). La investigación es un aspecto fundamental aplicada en el campo de la salud, puesto que direcciona a los profesionales sanitarios a generar nuevos conocimientos y evidencias para ser utilizadas en la mejora de la atención a los pacientes (Lascano Filián y otros, 2023).

Los profesionales de enfermería son considerados como elemento fundamental en el proceso de investigación en Salud Pública, pueden formar parte de equipos investigativos y

liderarlos, según el caso, abordando problemas de investigación complejos situados en las fronteras del conocimiento.

Dentro de las funciones de enfermería, se destaca enfermera investigadora que tiene por objetivo crear evidencia y nuevos conocimientos que se relacionen con la ciencia enfermera (Moro Tejedor & García Pozo, 2023). Del mismo modo esta rama es considerada esencial en el acto del cuidado, de modo que el desarrollo de estudiantes como futuros profesionales de salud es relevante (Lascano Filián y otros, 2023).

#### **4.2. Tipo de Investigación:**

En la presente investigación se utilizó el método de investigación cuantitativo fundamentado en la recopilación, análisis de datos numéricos y estadísticos con el objetivo de entender y explicar los fenómenos en estudio. Los diseños empleados fueron: exploratorio, ya que indaga en un tema poco estudiado, buscando identificar ideas, conceptos y variables relevantes para futuros estudios más exhaustivos. Diseño Descriptivo, debido a que recolecta información mediante la aplicación de encuestas y análisis de datos. Diseño Explicativo con la finalidad de describir y explicar la relación causal entre las variables lo que ayudó a la interpretación de resultados. Del mismo modo, la investigación tiene un enfoque transversal, puesto que la información se recolectó en un periodo de tiempo y lugar específico.

##### ***4.2.1. Método de Investigación Cuantitativo***

La metodología de investigación cuantitativa se fundamenta en la recopilación y análisis de datos numéricos, estadísticos con el objetivo de entender, explicar los fenómenos naturales y sociales en estudio. Este enfoque es utilizado en diversas disciplinas, que abarcan desde psicología, sociología, economía, medicina hasta ciencias naturales. Permite medir y cuantificar variables, de

modo que se detecte patrones relevantes, además de llevar a cabo experimentos y encuestas para recolectar datos e información (Vásquez Ramírez y otros, 2023).

Es fundamental seleccionar un grupo de interés que será considerado como la muestra representativa de la población que, además, debe ser lo suficientemente grande para facilitar la interpretación de los resultados frente a una población aún más amplia.

En general, el desarrollo de una investigación cuantitativa requiere un método riguroso, regulado para garantizar que los hallazgos en los resultados sean válidos y se puedan generalizar. Es imprescindible que los investigadores sigan un procedimiento meticuloso y bien organizado para asegurar que los hallazgos sean significativos y pertinentes para la población de interés (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018)

Esta investigación tuvo un enfoque cuantitativo debido a que las variables a que se analizaron eran de carácter numérico y con ellas se buscó establecer porcentajes de las afectaciones cognitivas provocadas por la mala calidad de sueño en estudiantes de maestría en Educación de la Universidad Indoamérica sede Quito y Ambato.

### **4.3. Alcance de la Investigación**

#### ***4.3.1. Diseño Exploratorio***

La investigación exploratoria es un método de estudio empleado para indagar en temas y problemas poco estudiados o reconocidos. Mediante métodos de investigación como entrevistas no formales, encuestas, grupos de discusión y análisis de documentos. Tiene como objetivo identificar ideas, conceptos y variables pertinentes para futuros estudios más exhaustivos y estrictos (Vásquez Ramírez y otros, 2023).

Para esta investigación se planteó este tipo de diseño, debido a que se exploró e indagó sobre la calidad e higiene del sueño y el desempeño académico en los maestrantes que dieron respuesta a la encuesta desarrollada para abordar esta temática.

#### **4.3.2. *Diseño Descriptivo***

Este tipo de investigación hace referencia a detallar un fenómeno o circunstancia planteada previamente. El objetivo es recolectar información y examinarla para ofrecer una descripción exacta y completa de la situación o fenómeno que se está investigando. Permite describir características, identificar tendencias, patrones, y explorar las relaciones entre las variables. Del mismo modo, es útil para desarrollar teorías pertinentes que servirán para formar bases sólidas que aporten en investigaciones posteriores (Vásquez Ramírez y otros, 2023).

Algunos de los métodos útiles en este tipo de investigación son: encuestas, observación y análisis de datos secundarios. En este sentido, la aplicación de encuestas es una técnica muy utilizada con la que se logra recopilar información significativa de una muestra representativa de la población en estudio, siendo estas estructuradas o no estructuradas de acuerdo con la necesidad del investigador.

Del mismo modo se puede utilizar la observación para analizar directamente las características de la muestra seleccionada y en el análisis de datos secundarios es necesario recopilar información previa a la descripción del fenómeno o situación, estos pueden ser publicaciones académicas, noticias e informes (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Para la presente investigación se consideraron variables como edad, afectaciones de memoria, problemas para conciliar el sueño y dificultades en el rendimiento académico, que son datos percibidos por los maestrantes y se cuantifican como numéricos.

#### **4.3.3. *Diseño Explicativo***

El diseño explicativo es útil para describir y explicar la relación de causal entre dos o más variables. En este enfoque existe la posibilidad de manipular la variable y se evalúa el impacto sobre otra, lo que posibilita determinar una correlación causal entre ambas. De este modo permite identificar la causa y efecto en la relación entre variables para desarrollar modelos y teorías que expliquen el fenómeno o situación en estudio. En el ámbito de la salud es empleada en epidemiología con la finalidad de explicar la relación causal entre los factores de riesgo y enfermedades definidas (Vásquez Ramírez y otros, 2023).

Se aplicó el diseño explicativo respectivamente debido a que, con los resultados que se obtuvieron mediante la aplicación de la encuesta se logró interpretar y se describió las variables que se vieron mayormente afectadas en relación con la higiene del sueño, la calidad de su descanso y con el desempeño para realizar o afrontar situaciones académicas.

#### **4.3.4. *Diseño transversal:***

Es un tipo de investigación en la que se recolecta información de una situación o fenómeno en un periodo de tiempo y lugar específico (Hernández Sampieri & Mendoza Torres, 2018).

Para la presente investigación se consideró el periodo académico B24, aproximadamente desde el mes de septiembre del 2024 hasta el mes de febrero del presente año, periodo en el que se encontraban cursando los maestrantes de la Facultad de Ciencias de la Educación en la Sede Quito y Ambato en la Universidad Indoamérica.

## **4.4.Objetivos**

### **4.4.1. *Objetivo General***

Evaluar la relación de higiene del sueño con el desempeño cognitivo de estudiantes de postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación desde el proceso de atención de enfermería.

### **4.4.2. *Objetivos Específicos***

1. Analizar el impacto de la higiene del sueño en el desempeño cognitivo de estudiantes de postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación desde el proceso de atención de enfermería.
2. Describir el desempeño cognitivo de estudiantes de postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación desde el proceso de atención de enfermería.
3. Diseñar un plan de cuidados de enfermería enfocado en el análisis del impacto de la higiene del sueño en el desempeño cognitivo de estudiantes de postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación desde el proceso de atención de enfermería.

## **4.5.Universo y Muestra**

### **4.5.1. *Universo***

El universo es la serie real o hipotética de elementos que comparten características definidas que se relacionan con el problema de investigación (Mercado Piedra & Coronado Manqueros, 2021). Para el desarrollo de la presente investigación y selección de la población se consideró los siguientes criterios:

- **Delimitar del universo:** pretende tener mayor precisión al seleccionar el grupo de estudio en función de características específicas, asegurando que se ajuste a los objetivos del estudio, para lo que es fundamental establecer criterios claros de inclusión y exclusión. Se deben considerar aspectos como contenido, es decir, quiénes forman parte del estudio, el lugar también denominado ubicación geográfica y tiempo que hace referencia al periodo de estudio, además de la accesibilidad a los sujetos de interés. Una mala delimitación puede llevar a errores, como incluir o excluir casos inadecuadamente. Para evitar esto, se deben especificar variables como edad, género, ocupación o condiciones particulares, según el tipo de investigación.

De acuerdo a esto, para la selección del universo se consideró los siguientes criterios:

- **Criterios de inclusión:** maestrantes de postgrado de la Facultad de Ciencias de Educación de la Universidad Indoamérica- Sede Ambato y Quito, matriculados en el periodo B24 en la modalidad semipresencial y en línea que suman 117 maestrantes. Además, se consideró fundamental la aceptación de los participantes al consentimiento informado.
- **Criterios de exclusión:** maestrantes que no se logró contactar por medio de correo institucional o número telefónico y que no autorizaron su participación mediante el consentimiento informado.

#### **4.5.2. Muestra**

Es el conjunto de individuos u objetos extraído de la población a partir de una selección en específico debido a sus características significativas que los hace relevantes. Los valores que se obtiene del análisis de la muestra se denominan datos estadísticos (Mercado Piedra & Coronado Manqueros, 2021). Existen dos tipos principales de muestreo en la investigación cuantitativa: probabilístico en donde todas las unidades de la población tienen la misma probabilidad de ser

seleccionadas mediante un proceso aleatorio, lo que garantiza que la muestra sea representativa y no probabilístico en donde la selección de la muestra no depende del azar, sino de decisiones del investigador basadas en características específicas del estudio.

- **Tipo de muestra:** se seleccionó a la muestra para la aplicación de las encuestas considerando los criterios de inclusión. En esta investigación se aplica el tipo de muestra no probabilística e intencional debido a que la selección de esta es orientada por características definidas en el estudio tales como datos sociodemográficos: la edad, tipo de maestría, carga académica, tiempo que utilizan para actividades o tareas, entre otras y el contexto de la situación.
- **Cálculo de la muestra:** se utilizó una calculadora estadística de “QuestionPro”, que permite analizar el tamaño de la muestra y determinar el porcentaje que se tomó de la población. Se consideró una población de 117 participantes, sin embargo 33 maestrantes no realizaron la encuesta, debido a que no autorizaron el consentimiento informado o no disponían de acceso institucional a través de sus correos estudiantiles, razón por la que, finalmente el universo fueron 84 participantes con lo que se estableció una muestra de 70 participantes. Para este cálculo se utilizó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

*Formula tomada de QuestionPro*

*n*: Tamaño de la muestra

*N*: Tamaño del universo

*Z*: Parámetro estadístico que depende del Nivel de Confianza (NC)

*e*: Error de estimación máximo aceptado

*p*: Probabilidad de que ocurra el evento

*q*: (1-p): Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

#### **4.6.Recolección de Datos**

La recopilación, el análisis y la interpretación de datos son procesos esenciales de la investigación científica, ya que permite recopilar información relevante, realizar análisis y obtener una mejor comprensión del fenómeno o situación en estudio (Mercado Piedra & Coronado Manqueros, 2021).

#### **4.7.Operacionalización de Variables**

Las variables son cualidades, propiedades o características que pueden estar presentes en un individuo, grupo o sociedad. La operacionalización es el proceso en que se convierten conceptos y variables en indicadores susceptibles a medición, incluyendo la asignación de significado y la especificación de acciones o condiciones observables mediante las cuales se coloca en una categoría o se mide de una determinada manera (Mercado Piedra & Coronado Manqueros, 2021).

Para el presente proyecto de investigación se consideró las variables del desempeño cognitivo y la higiene de sueño e incluso se consideraron aspectos sociodemográficos que proporcionan información relevante sobre la muestra seleccionada.

##### **4.7.1. *Questionpro***

Es una herramienta útil para la elaboración de encuestas y su fácil distribución para la aplicación de estas.

**Tabla 2.***Operacionalización de variables*

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEM
<b>Estudiantes de posgrado</b>	Un estudiante de posgrado es un estudiante que realiza estudios universitarios después de haber obtenido su título de pregrado (Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium, 2021)	1. Edad	¿En qué grupo de edad se encuentra?	a) 20-25 años b) 25-30 años c) Mayor a 30 años
		2. Género	¿Con qué género se identifica usted?	a) Femenino b) Masculino c) Otro: Especifique... d) Prefiero no decir
		3. Procedencia	¿Cuál es su lugar de procedencia?	a) Distrito Metropolitano de Quito b) Cantones de la provincia de Pichincha c) Otra provincia de la región Costa d) Otra provincia de la región Sierra e) Otra provincia de la Región Oriente f) Otro: País....
		4. Residencia	¿En qué zona del Distrito Metropolitano reside usted?	a) Norte del Distrito Metropolitano de Quito b) Sur del Distrito Metropolitano de Quito

- |    |                                |  |   |
|----|--------------------------------|--|---|
|    |                                |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>c) Centro Histórico del Distrito Metropolitano de Quito</li> <li>d) Valles del Distrito Metropolitano de Quito</li> <li>e) Parroquia rural</li> <li>f) Otra: Provincia...</li> </ul> |
| 5. | Semestre que cursa             | ¿En qué semestre de la Carrera de Educación Básica se encuentra usted? | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Primer semestre</li> <li>b) Segundo semestre</li> <li>c) Tercer semestre</li> </ul>   |
| 6. | Ingreso Familiar               | ¿El ingreso económico de su familia mensualmente es?                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Un salario básico unificado al mes</li> <li>b) Entre dos a cuatro salarios unificados al mes</li> <li>c) Mas de cinco salarios unificados al mes</li> </ul>                       |
| 7. | Financiamiento de sus estudios | Quien asume el costo financiero de su educación                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Usted totalmente</li> <li>b) Usted con ayuda de sus padres</li> <li>c) Sus padres de manera total</li> <li>d) Otra persona: ...</li> </ul>  |
| 8. | Situación familiar             | ¿Cuál es su situación familiar actual?                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Vive solo</li> <li>b) Vive con sus padres</li> <li>c) Vive con personas que no son su familia</li> </ul>  |

- d) Vive con su pareja
9. Estado Civil                    ¿Cuál es su estado civil actual?
- a) Casado/a  
b) Soltero/a  
c) Viudo/a  
d) Divorciado/a y/o Separado  
e) Unión libre  
f) Unión de hecho
10. Etnia                            ¿Cuál es su identificación étnica?
- a) Blanco/a  
b) Mestizo/a  
c) Indígena  
d) Afrodescendiente  
e) Otro .....
11. Nivel educativo                ¿Cuál es el nivel educativo de sus  
de los padres                    padres?
- a) Madre .....  
b) Padre .....
12. Condiciones de                ¿La vivienda en la que vive es?  
la vivienda
- a) Propia  
b) Arriendo  
c) Por servicios
13. Situación laboral              ¿Usted trabaja actualmente?
- a) Si  
b) No
- En caso de respuesta afirmativa, su  
jornada laboral es:
- a) Matutina  
b) Vespertina  
c) Nocturna

**Desempeño  
cognitivo**

Es la capacidad de las personas para utilizar las habilidades cognitivas mediante una serie de procesos de primer nivel que son considerados como básicos o de orden inferior, como la percepción, atención, memoria a corto y largo plazo y de segundo nivel que comprende el pensamiento, funciones ejecutivas (FE), flexibilidad cognitivo y memoria de trabajo, de modo que regulan la atención en situaciones no rutinarias. Del mismo modo, los procesos de nivel superior engloban habilidades como la planificación, el razonamiento, y la capacidad para solventar problemas (Arevalo Lara y otros, 2024).

- **Habilidades**

¿Con qué frecuencia siente que su capacidad para realizar tareas académicas se ve afectada por la falta de sueño?

- d) Ocasional
- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

¿Qué tanto cree que el sueño influye en su capacidad para adquirir nuevas destrezas en el posgrado?

- a) Mucho
- b) Moderadamente
- c) Poco
- d) Nada

Después de dormir mal y tener un mal sueño, ¿cuánto tiempo le toma retomar sus actividades de manera eficiente?

- a) Menos de 1 hora
- b) 1-3 horas
- c) Más de 3 horas
- d) Todo el día

¿Cuánto cree usted que mejorar su higiene del sueño impactaría sus habilidades cognitivas generales?

- a) Mucho
- b) Moderadamente
- c) Poco
- d) Nada

- **Percepción**

¿Qué tan fácil le resulta procesar información visual o auditiva después de una noche de sueño inadecuado?

- a) Muy fácil
- b) Fácil
- c) Difícil
- d) Muy difícil

¿Con qué frecuencia percibe confusiones en su interpretación de instrucciones tras dormir mal?

- a) Nunca
- b) Rara vez
- c) A veces
- d) Frecuentemente
- e) Siempre

¿Qué tan clara es su percepción del entorno después de una semana con descanso adecuado?

- a) Muy clara
- b) Clara
- c) Algo Clara
- d) No es clara

- Atención

¿Con qué frecuencia le resulta difícil concentrarse en una tarea durante períodos prolongados?

- f) Nunca
- g) Rara vez
- h) A veces
- i) Frecuentemente
- j) Siempre

¿Se distrae con facilidad en horas de clase?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

Indique cuánto tiempo puede mantener su concentración mientras realiza una actividad como leer o trabajar en un proyecto.

- a) Menos de 10 minutos
- b) Entre 10 y 20 minutos
- c) Entre 20 y 30 minutos
- d) Más de 30 minutos

¿Qué tan importante considera usted que una buena calidad de sueño es para mantener su atención?

- a) Muy importante
- b) Algo importante
- c) Poco importante
- d) Nada importante

¿Considera usted que la capacidad para enfocarse en tareas largas mejora al mantener una adecuada higiene de sueño?

- a) Si
- b) No
- c) A veces

¿Cuántas clases de memoria conoce usted?

- a) Memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.
- b) Memoria de trabajo, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.
- c) Memoria sensorial, memoria de trabajo, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.
- d) Memoria sensorial, memoria de trabajo, memoria episódica, memoria semántica y memoria procedimental

De acuerdo a su consideración:  
Seleccione los factores que alteren  
la memoria.

- a) Estrés, falta de sueño, depresión y consumo excesivo de alcohol.
- b) Ejercicio físico regular, dieta equilibrada, meditación y lectura frecuente.
- c) Hidratación adecuada, consumo de frutas, actividades recreativas y descanso suficiente.
- d) Motivación alta, técnicas de estudio, apoyo social y estabilidad emocional.

De acuerdo a su consideración:  
Seleccione los factores que ayudan  
a mejorar la memoria

- a) Ejercicio físico regular, descanso adecuado, dieta equilibrada y técnicas de memorización.
- b) Estrés crónico, falta de sueño, consumo excesivo de alcohol y alimentación desbalanceada.
- c) Consumo de caféina en exceso, exposición constante a pantallas, aislamiento social y fatiga mental.

d) Multitarea constante, desorganización, consumo de grasas saturadas y horarios irregulares de sueño.

¿Con qué frecuencia olvida actividades recientes?

- a) Nunca
- b) A veces
- c) Frecuentemente
- d) Siempre

¿Cómo describiría su capacidad para recordar detalles breves, como el nombre de alguien que acaba de conocer?

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy Mala

- Memoria de trabajo/ operativa De acuerdo a su criterio: cómo funciona la memoria de trabajo/ operativa

- a) Permite Almacenar información para la comprensión del lenguaje, lectura y habilidades matemáticas, solucionar problemas complejos.
- b) Retiene únicamente información sensorial por breves instantes, como imágenes o sonidos

- c) Conserva recuerdos de eventos pasados a largo plazo, permitiendo su recuperación en cualquier momento.
  - d) Almacena información de manera permanente para su uso futuro sin necesidad de procesamiento adicional.
  
- Pensamiento
    - ¿Cuál es el efecto de una noche de sueño inadecuado en su capacidad para generar ideas claras y coherentes?
    - a) Confuso y desorganizado.
    - b) Puedo generar ideas, pero con dificultad para expresarlas.
    - c) Ideas son claras, aunque siento menor motivación.
    - d) Ningún efecto en mi capacidad de pensamiento.
  
- Flexibilidad cognitiva
    - ¿Le resulta difícil adaptarse cuando cambia de rutinas o plan de actividades?
    - a) Nunca
    - b) Rara vez
    - c) A veces
    - d) Frecuentemente
    - e) Siempre
  
  - ¿Cómo impacta la falta de sueño en su capacidad para cambiar de estrategia cuando enfrentas dificultades en sus estudios?
  - a) Me resulta extremadamente difícil cambiar de estrategia.
  - b) Cambio de estrategia, pero tardo más en encontrar una

solución.

Mi flexibilidad cognitiva se mantiene sin cambios notables.

Puedo adaptarme rápidamente sin importar la calidad del sueño.

A) Planificación

¿Cómo afecta la calidad de tu sueño a su capacidad para planificar tareas académicas y cumplir plazos?

- a) No puedo organizarme y tiendo a postergar mis tareas.
- b) Planifico, pero me cuesta seguir el plan establecido.
- c) Mi planificación no cambia, pero mi nivel de energía disminuye.
- d) Mi planificación y cumplimiento de tareas no se ven afectados.

B) Resolución de problemas

¿De qué manera influye una noche de sueño inadecuado en su habilidad para resolver problemas complejos relacionados con tus estudios?

- a) Me siento incapaz de resolver problemas.  
Resuelvo problemas, pero con menos creatividad y más errores.
- b) Resuelvo problemas con el mismo nivel de calidad, pero más lentamente.
- c) La calidad de mi sueño no afecta mi capacidad para

**Higiene del sueño**

Hábitos y prácticas que conducen a obtener la cantidad y calidad de sueño adecuadas, e incluyen respuestas a factores ambientales que pueden influir en el sueño (Wang y otros, 2023).

1. Hábitos y rutinas de sueño

¿Cuánto tiempo antes de acostarte dejas de realizar actividades académicas o usar dispositivos electrónicos (teléfono, computadora)?

- resolver problemas complejos.
- a) No dejo de usar dispositivos hasta justo antes de dormir.
  - b) Dejo de usar dispositivos 30 minutos antes de dormir.
  - c) Dejo de usar dispositivos 1 hora antes de dormir.
  - d) Dejo de usar dispositivos 2 horas antes de dormir o más.

¿Cómo influye la calidad de su sueño en su capacidad para concentrarse en las actividades académicas durante el día?

- a) Si duermo mal, no puedo concentrarme en absoluto.
- b) Si duermo mal, me cuesta concentrarme, pero logro mantenerme enfocado.
- c) Si duermo mal, mi concentración es similar a cuando duermo bien.
- d) La calidad de mi sueño no afecta mi capacidad de concentración.

¿Qué tan difícil se resulta establecer una rutina de sueño consistente debido a sus obligaciones académicas?

- a) Me resulta muy difícil encontrar tiempo para una rutina de sueño consistente.
- b) Puedo establecer una rutina, pero no siempre es fácil mantenerla.
- c) No tengo problemas significativos para establecer una rutina de sueño.
- d) Siempre logro mantener una rutina de sueño consistente, sin importar las obligaciones.

¿Cómo afecta el tiempo de sueño adecuado (8 horas) a su rendimiento académico y tareas de estudio?

- a) Mi rendimiento académico mejora significativamente con un sueño adecuado.
- b) Tengo un rendimiento ligeramente mejor cuando duermo lo suficiente.
- c) No noto una mejora notable en mi rendimiento académico al dormir adecuadamente.
- d) El sueño adecuado no tiene impacto en mi rendimiento académico.

- |  |  |   |
|--|--|---|
| 2. Alteración en los patrones de sueño | Cuando experimentas alteraciones en su patrón de sueño (por ejemplo, insomnio o dormir en horarios irregulares), ¿cómo afecta su capacidad para concentrarte y pensar con claridad durante el día? | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Me resulta extremadamente difícil concentrarme y mi pensamiento se vuelve confuso.</li> <li>b) Puedo concentrarme, pero necesito más tiempo para organizar mis pensamientos.</li> <li>c) No noto grandes diferencias en mi capacidad de concentración y pensamiento.</li> <li>d) Me siento más enfocado y alerta, a pesar de dormir mal.</li> </ul> |
|  | ¿Cómo afecta la alteración en sus patrones de sueño a su capacidad para adaptarte a nuevos desafíos académicos o cambios en sus tareas?  | <ul style="list-style-type: none"> <li>a) Me cuesta adaptarme y cambiar de estrategia.</li> <li>b) Puedo adaptarme, pero con mayor esfuerzo y lentitud.</li> <li>c) Mi capacidad de adaptación no cambia, aunque me siento más fatigado.</li> <li>d) Me resulta más fácil adaptarme cuando duermo menos horas.</li> </ul>   |

---

*Nota:* Elaboración propia.

#### 4.8.Consentimiento informado

Se me ha solicitado dar mi consentimiento para ser partícipe en el estudio de investigación “Higiene del Sueño en el Desempeño Cognitivo de Estudiantes de Postgrado de la Facultad de Ciencias de la Educación: Enfoque desde el Proceso de Atención de Enfermería- 2025”. El estudio de investigación incluirá: aplicación de encuestas a los maestrantes para recolectar datos sobre sus hábitos de sueño e indagar sobre su desempeño cognitivo. Los datos proporcionados se utilizarán con fines investigativos y se mantendrá absoluta confidencialidad, por lo que, en el caso de publicar resultados, no se dará a conocer la identidad del participante. En caso de que no desee llenar el consentimiento no implica ningún riesgo o consecuencia y es un acto totalmente voluntario que no tiene costo significativo.

En el caso que considere, dejar de participar en el estudio, podrá hacerlo en cualquier momento sin la necesidad u obligación de explicar la razón o el motivo. Y en ese sentido, los datos que haya compartido serán eliminados.

Por lo que, Yo ..... con Cédula de Identidad N°..... manifiesto que tuve el tiempo suficiente para leer y comprender los riesgos y beneficios y estoy de acuerdo en participar en la aplicación de encuestas para el respectivo estudio de investigación.

\_\_\_\_\_  
Firma del Participante

C.I.

Fecha:

\_\_\_\_\_  
Firma del investigador: Thalia Panamá

C.I. 1728226877

tpanama@indoamerica.edu.ec

### 4.8.1. Cuestionario

Se elaboró un test con 48 preguntas con lo que se aplicó una prueba piloto a estudiantes de postgrado de distintas facultades con la finalidad de obtener sugerencias y recomendaciones sobre las preguntas elaboradas y corregirlas. Posterior a eso, se concluyó un primer TEST de 39 preguntas con tres a cinco opciones de respuesta para analizar el desempeño cognitivo académico y el segundo cuestionario denominado “Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh” que cuenta con 9 preguntas para determinar los hábitos de higiene de sueño.

**Tabla 3.**

#### *ITEM: Datos sociodemográficos*

---

<b>1. ¿Con qué género se identifica usted?</b> a) Femenino b) Masculino c) Prefiero no decir d) Otro, Especifique	<b>2. ¿En qué grupo de edad se encuentra?</b> a) 20-25 años b) 25-30 años c) 30- 35 años d) Mayor a 35 años
<b>3. ¿En qué semestre de la Carrera de Educación Básica se encuentra usted?</b> a) Primer semestre b) Segundo semestre c) Tercer semestre	<b>4. ¿Quién asume el costo financiero de su educación?</b> a) Usted totalmente b) Usted con ayuda de sus padres c) Sus padres de manera total d) Otra persona:
<b>5. ¿Cuál es su situación familiar actual?</b> a) Vive solo b) Vive con sus padres c) Vive con personas que no son su familia d) Vive con su pareja	<b>6. ¿Cuál es su estado civil actual?</b> a) Casado/a      d) Divorciado/a y/o Separado b) Soltero/a      e) Unión libre c) Viudo/a      f) Unión de hecho
<b>7. ¿Cuál es su identificación étnica?</b> a) Blanco/a      c) Afrodescendiente b) Mestizo/a      d) Otro ..... c) Indígena	<b>8. ¿La vivienda en la que vive es?</b> a) Propia b) Arriendo c) Por servicios
<b>9. ¿Usted trabaja actualmente?</b> a) Si b) No	<b>9.1. En caso de respuesta afirmativa, su jornada laboral es:</b> a) Matutina b) Vespertina c) Nocturna d) Ocasional e) Permanente

---

*Nota:* Elaboración propia.

*ITEM:* Seleccione una sola respuesta que para usted sea la correcta o la más adecuada con respecto a sus conocimientos sobre el desempeño cognitivo y la relación con la higiene del sueño.

**Tabla 4.**

*Preguntas sobre desempeño cognitivo e higiene de sueño*

- 
- |   |   |
|---|---|
| <p><b>10. ¿Qué habilidad usa para afrontar situaciones estresantes?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Pensamiento Crítico frente a la situación</li><li>b) Analizar y resolver el problema</li><li>c) Ignorar el problema</li><li>d) Busco ayuda para resolver la situación estresante</li></ul> <p><b>12. ¿Cómo percibe su rendimiento académico cuando ha dormido adecuadamente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Muy alto</li><li>b) Alto</li><li>c) Promedio</li><li>d) Bajo</li><li>e) Muy bajo</li></ul> <p><b>14. Después de dormir mal y tener un mal sueño, ¿cuánto tiempo le toma retomar sus actividades de manera eficiente?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Menos de 1 hora</li><li>b) 1-3 horas</li><li>c) Más de 3 horas</li><li>d) Todo el día</li></ul> <p><b>16. ¿Usted se distrae con facilidad en horas de clase?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Si</li><li>b) No</li><li>c) A veces</li></ul> <p><b>18. ¿Cuánto cree usted que mejorar su higiene del sueño impactaría sus habilidades cognitivas generales?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Mucho</li><li>b) Moderadamente</li><li>c) Poco</li><li>d) Nada</li></ul> <p><b>20. ¿Con qué frecuencia percibe confusiones para interpretar instrucciones tras dormir mal?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Nunca</li><li>b) Rara vez</li><li>c) A veces</li><li>d) Frecuentemente</li></ul> | <p><b>11. ¿Qué tan importante considera usted que una buena calidad de sueño es para mantener u atención?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Muy importante</li><li>b) Algo importante</li><li>c) Poco importante</li><li>d) Nada importante</li></ul> <p><b>13. ¿Qué tanto cree usted que el sueño influye en su capacidad para adquirir nuevas destrezas en su formación académica?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Mucho</li><li>b) Moderadamente</li><li>c) Poco</li><li>d) Nada</li></ul> <p><b>15. ¿Con qué frecuencia le resulta difícil concentrarse en una tarea durante periodos prolongados?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Nunca</li><li>b) Rara vez</li><li>c) A veces</li><li>d) Frecuentemente</li><li>e) Siempre</li></ul> <p><b>17. ¿Con qué frecuencia le resulta difícil concentrarte en clase debido a la falta de sueño?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Nunca</li><li>b) Rara vez</li><li>c) A veces</li><li>d) Frecuentemente</li><li>e) Siempre</li></ul> <p><b>19. ¿Qué tan fácil le resulta procesar información visual o auditiva después de una noche de sueño inadecuado?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Muy fácil</li><li>b) Fácil</li><li>c) Difícil</li><li>d) Muy difícil</li></ul> <p><b>21. ¿Qué tan clara es su percepción del entorno después de una semana con descanso adecuado?</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>a) Muy clara</li><li>b) Clara</li><li>c) Algo Clara</li></ul> |
|---|---|

- e) Siempre
22. **¿Con qué frecuencia le resulta difícil concentrarse en una tarea durante períodos prolongados?**
- Nunca
  - Rara vez
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre
24. **¿Considera usted que la capacidad para enfocarse en tareas largas mejora al mantener una adecuada higiene de sueño?**
- Si
  - No
  - A veces
26. **¿Con qué frecuencia olvida actividades recientes?**
- Nunca
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre
28. **De acuerdo a su criterio: cómo funciona la memoria de trabajo/ operativa**
- Permite Almacenar información para la comprensión del lenguaje, lectura y habilidades matemáticas, solucionar problemas complejos.
  - Retiene únicamente información sensorial por breves instantes, como imágenes o sonidos
  - Conserva recuerdos de eventos pasados a largo plazo, permitiendo su recuperación en cualquier momento.
  - Almacena información de manera permanente para su uso futuro sin necesidad de procesamiento adicional.
30. **¿Le resulta difícil adaptarse cuando cambia de rutinas o plan de actividades?**
- Nunca
  - Rara vez
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre
32. **¿Cómo afecta la calidad de su sueño a su capacidad para planificar tareas académicas y cumplir plazos?**
- d) No es clara
23. **¿Con qué frecuencia siente que su capacidad para realizar tareas académicas se ve afectada por la falta de sueño?**
- Nunca
  - Rara vez
  - A veces
  - Frecuentemente
  - Siempre
25. **¿Cuántas clases de memoria conoce usted?**
- Memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.
  - Memoria de trabajo, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.
  - Memoria sensorial, memoria de trabajo, memoria a corto plazo y memoria a largo plazo.
  - Memoria sensorial, memoria de trabajo, memoria episódica, memoria semántica y memoria procedimental.
  - Todas
  - Ninguna
27. **¿Como describiría su capacidad para recordar detalles breves, como el nombre de alguien que acaba de conocer?**
- Muy buena
  - Buena
  - Regular
  - Mala
  - Muy Mala
29. **¿Cuál es el efecto de una noche de sueño inadecuado en tu capacidad para generar ideas claras y coherentes?**
- Confuso y desorganizado.
  - Puedo generar ideas, pero con dificultad para expresarlas.
  - Ideas son claras, aunque siento menor motivación.
  - Ningún efecto en mi capacidad de pensamiento.
31. **¿Cómo impacta la falta de sueño en su capacidad para cambiar de estrategia cuando enfrentas dificultades en sus estudios?**
- Me resulta extremadamente difícil cambiar de estrategia.
  - Cambio de estrategia, pero tardó más en encontrar una solución.
  - Mi flexibilidad cognitiva se mantiene sin cambios notables.
  - Puedo adaptarme rápidamente sin importar la calidad del sueño.
33. **¿De qué manera influye una noche de sueño inadecuado en su habilidad para resolver**

- a) No puedo organizarme y tiendo a postergar mis tareas.
  - b) Planifico, pero me cuesta seguir el plan establecido.
  - c) Mi planificación no cambia, pero mi nivel de energía disminuye.
  - d) Mi planificación y cumplimiento de tareas no se ven afectados.
- 34. ¿Cuánto tiempo antes de acostarte deja de realizar actividades académicas o usar dispositivos electrónicos (teléfono, computadora)?**
- a) No dejo de usar dispositivos hasta justo antes de dormir.
  - b) Dejo de usar dispositivos 30 minutos antes de dormir.
  - c) Dejo de usar dispositivos 1 hora antes de dormir.
  - d) Dejo de usar dispositivos 2 horas antes de dormir o más.
- 36. ¿Qué tan difícil le resulta establecer una rutina de sueño consistente debido a sus obligaciones académicas?**
- a) Me resulta muy difícil encontrar tiempo para una rutina de sueño consistente
  - b) Puedo establecer una rutina, pero no siempre es fácil mantenerla
  - c) No tengo problemas significativos para establecer una rutina de sueño
  - d) Siempre logro mantener una rutina de sueño consistente, sin importar las obligaciones
- 38. Cuando experimenta alteraciones en su patrón de sueño (por ejemplo, insomnio o dormir en horarios irregulares), ¿cómo afecta su capacidad para concentrarse y pensar con claridad durante el día?**
- a) Me resulta extremadamente difícil concentrarme y mi pensamiento se vuelve confuso
  - b) Puedo concentrarme, pero necesito más tiempo para organizar mis pensamientos
  - c) No noto grandes diferencias en mi capacidad de concentración y pensamiento
  - d) Me siento más enfocado y alerta, a pesar de dormir mal
- problemas complejos relacionados con sus estudios?**
- a) Me siento incapaz de resolver problemas. Resuelvo problemas, pero con menos creatividad y más errores.
  - b) Resuelvo problemas con el mismo nivel de calidad, pero más lentamente.
  - c) La calidad de mi sueño no afecta mi capacidad para resolver problemas complejos.
- 35. ¿Cómo influye la calidad de su sueño en su capacidad para concentrarse en las actividades académicas durante el día?**
- a) Si duermo mal, no puedo concentrarme
  - b) Si duermo mal, me cuesta concentrarme, pero logro mantenerme enfocado
  - c) Si duermo mal, mi concentración es similar a cuando duermo bien
  - d) La calidad de mi sueño no afecta mi capacidad de concentración
- 37. ¿Cómo afecta el tiempo de sueño adecuado (7-9 horas) a su rendimiento académico y tareas de estudio?**
- a) Mi rendimiento académico mejora significativamente con un sueño adecuado
  - b) Tengo un rendimiento ligeramente mejor cuando duermo lo suficiente
  - c) No noto una mejora notable en mi rendimiento académico al dormir adecuadamente
  - d) El sueño adecuado no tiene impacto en mi rendimiento académico.
- 39. ¿Cómo afecta la alteración en sus patrones de sueño a su capacidad para adaptarse a nuevos desafíos académicos o cambios en sus tareas?**
- a) Me cuesta adaptarme y cambiar de estrategia
  - b) Puedo adaptarme, pero con mayor esfuerzo y lentitud
  - c) Mi capacidad de adaptación no cambia, aunque me siento más fatigado
  - d) Me resulta más fácil adaptarme cuando duermo menos horas

---

*Nota:* Elaboración Propia.

**Tabla 5.**

## Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

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

1. Durante el **último mes**, ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? (Apunte su hora de acostarse) \_\_\_\_\_ habitual
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, en las noches del **último mes**? \_\_\_\_\_ **(Apunte el tiempo en minutos)**
3. Durante el **último mes**, ¿a qué hora se ha estado levantando habitualmente por la mañana?
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido **verdaderamente** cada noche durante el **último mes**? \_\_\_\_\_ **(El tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido)**  
**I. Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas** \_\_\_\_\_
5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:
  - a) **No poder conciliar el sueño en la primera media hora:**
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  - b) **Despertarse durante la noche o de madrugada:**
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  - c) **Tener que levantarse para ir al sanitario:**
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  - d) **No poder respirar bien:**
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  - e) **Toser o roncar ruidosamente:**
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana

- Tres o más veces a la semana
- f) **Sentir frío:**
- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana
- g) **Sentir demasiado calor:**
- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana
- h) **Tener pesadillas o “malos sueños”:**
- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana
- i) **Sufrir dolores:**
- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana
- j) **Otras razones (por favor descríbalas a continuación):**
- 
- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Bastante buena
- Buena
- Mala
- Bastante mala

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

- Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

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

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

9. **Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el “tener ánimos” para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?**

Ningún problema

Un problema muy ligero

Algo de problema

Un gran problema

---

*Nota:* Tomado de: (Favela Ramírez y otros, 2022).

#### **4.9. Análisis de la Información:**

Para el análisis de la información se utilizó la herramienta para crear encuestas: “QuestionPro” que generó los resultados de las encuestas aplicadas a los participantes en un documento de Excel permitiendo verificar y analizar variables y etiquetas verificando que no queden datos perdidos (datos vacíos) para que sea un documento compatible con el programa SPSS (Statistical Package for the Social Sciences) con lo que se generaron tablas para su respectivo análisis.

##### **4.9.1. *Statistical Package for the Social Sciences (SPSS)***

El Statistical Package for the Social Sciences o SPSS por sus siglas en inglés fue desarrollado en el año 1968, es considerado un software para análisis estadístico utilizado en diversas disciplinas, como ciencias sociales, investigación de mercado y la salud. Esta herramienta

facilita la importación y exportación de datos, así como la visualización de resultados a través de gráficos y tablas (Mujis, 2022).

#### 4.9.2. *Comprobación estadística de fiabilidad del cuestionario*

A partir de una muestra de 70 maestrantes que contestaron completamente el cuestionario, se estimó la fiabilidad del instrumento por el procedimiento de análisis de la consistencia interna, método basado en la intercorrelación entre los ítems del cuestionario, se aplicó un coeficiente Alfa de Cronbach que alcanzo el .749 para las situaciones planteadas.

**Tabla 6.**

*Estadística de fiabilidad*

<b>Fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
,749	11

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

Los resultados que se obtuvieron de la aplicación de la encuesta se realizó el análisis estadístico de fiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.749 indica una buena fiabilidad interna de la escala. Esta medida de coherencia o consistencia interna estima la confiabilidad de un cuestionario. Es la primera aproximación a la validación del constructo de una escala y se utiliza en la valoración de cuestionarios y otros instrumentos de recogida de datos. Calcula el promedio de las correlaciones entre los ítems. En este análisis se obtuvo un valor superior al mínimo aceptable de 0,7 comprobándose que los ítems están relacionados.

**Tabla 7.**

*Estadístico de correlación entre variables.*

			<b>Correlaciones</b>	
			<b>Rendimiento académico con sueño adecuado</b>	<b>Habilidades cognitivas</b>
<b>Rendimiento académico con sueño adecuado</b>	Correlación de Pearson	de	1	,339**
		Sig. (bilateral)		,004
		N	70	70
<b>Habilidades cognitivas</b>	Correlación de Pearson	de	,339**	1
		Sig. (bilateral)	,004	
		N	70	70

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

---

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

La correlación de Pearson es una herramienta estadística que se utiliza para analizar la relación entre dos variables cuantitativas. Es una herramienta fundamental para interpretar y analizar datos. Mide el grado de covariación entre variables relacionadas linealmente y cuantifica la relación lineal entre variables continuas para hipótesis, realizar predicciones y comprender mejor los datos. El coeficiente de correlación de Pearson oscila entre  $-1$  y  $+1$ . El resultado para este cuestionario es un coeficiente de 0.339 que sugiere una correlación positiva moderada entre el rendimiento académico y las habilidades cognitivas. Esto significa que a medida que aumentan las habilidades cognitivas, también tiende a aumentar el rendimiento académico.

## RESULTADOS

**Tabla 8.**

*Información sociodemográfica de los maestrantes*

	Variable	Porcentaje
Género	Femenino	64,3
	Masculino	35,7
Edad	20 a 25 años	12,9
	25 a 30 años	30,0
	30 a 35 años	21,4
	Mayor a 35 años	35,7
Nivel académico	Primer nivel	31,4
	Segundo nivel	8,6
	Tercer nivel	32,9
	Proceso de titulación	27,1
Estado civil	Casado/a	32,9
	Soltero/a	51,4
	Divorciado/a y/o Separado/a	8,6
	Unión libre	7,1
Situación familiar	Vive solo/a	30,0
	Vive con sus padres	30,0
	Vive con su pareja	38,6
	Vive con personas que no son su familia	1,4
Costo financiero de educación	Usted Totalmente	77,1

	Usted con ayuda de sus padres	18,6
	Sus padres de manera total	4,3
Trabaja actualmente	Si	95,7
	No	4,3
Tipo de jornada	Matutina	75,7
	Vespertina	17,1
	Nocturna	2,9
	Ocasional	4,3

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

El análisis de la encuesta reveló que la mayoría de los participantes son mujeres (64.3%) frente a hombres (35.7%). En cuanto a la edad, el 35.7% tiene más de 35 años, seguido por el 30% en el rango de 25 a 30 años y el 21.4% entre 30 y 35 años; solo el 12.9% tiene entre 20 y 25 años. Respecto al nivel académico, el 31.4% ha alcanzado el primer nivel, el 32.9% cursa el tercer nivel y el 8.6% está en el segundo nivel, mientras que el 27.1% está en proceso de titulación.

**Tabla 9.**

		Género		<i>Calidad de sueño percibida y genero de los encuestados</i>
		Femenino	Masculino	
<b>Calidad de sueño</b>	Bastante buena	6,0%	1,4%	
	Buena	31,4%	11,9%	
	Mala	24,0%	22,4%	
	Bastante mala	2,9%		

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

Los resultados indicaron que un 37,4% de las mujeres reportan una buena calidad de sueño, mientras que los hombres el 13.3%. En contraste solo el 26.9% de mujeres tienen mala calidad de sueño y los hombres con el 22,4%. Esta diferencia sugiere que las mujeres tienden a experimentar una mejor calidad de sueño en comparación con los hombres. Adicional, se interpretó que, de la totalidad de los encuestados, el 49,3% de género femenino y masculino presentan mala calidad de sueño.

**Tabla 10.**

*Calidad de sueño y planificación de tareas académicas*

		<b>Calidad de sueño</b>			
		Bastante buena	Buena	Mala	Bastante mala
<b>Planificar tareas académicas</b>	No puedo organizarme	1,4%	7,1%		
	Planifico, pero me cuesta seguir el plan	1,4%	30,0%	18,6%	1,4%
	Mi planificación no cambia	4,3%	24,3%	1,4%	1,4%
	Mi planificación y cumplimiento no se ven afectados	4,3%	2,9%	1,4%	

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

Se interpreta que 39,9% de los encuestados refieren tener buena calidad de sueño y su planificación con el cumplimiento de sus tareas académicas no se ve afectado. diarias. El 35.8% buena calidad de sueño, pero no logran organizar sus actividades y seguir una planificación. El 20% tiene mala calidad de sueño y no logra seguir una planificación adecuada para realizar tareas

académicas. Estos resultados sugirieron que es fundamental que los participantes tengan una buena calidad de sueño para que puedan ejercer una planificación adecuada en sus tareas académicas.

**Capacidad para concentrarse y pensar durante el día**

		Extremadamente difícil	Puedo concentrarme, pero necesito tiempo	No noto grandes diferencias	Me siento enfocado y alerta
<b>Rutina de sueño</b>	Me resulta difícil	2,9%	1,4%		
	Puedo establecer una rutina, pero no siempre es fácil	10,0%	44,3%	5,7%	
	No tengo problemas significativos	2,9%	10,0%	11,4%	4,3%
	Siempre logro mantener una rutina de sueño constante		2,9%	2,9%	1,4%

**Tabla 11.**

*Dificultad para mantener rutina de sueño y afectación de su capacidad para concentrarse y pensar durante el día*

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

Un 44.3% de los encuestados afirmaron que pueden establecer una rutina, aunque no siempre es fácil, no reportan problemas significativos. Sin embargo, un 2.9% afirma que siempre logra mantener una rutina constante. Esto sugiere que, aunque algunos pueden manejar su sueño irregular, la dificultad para establecer una rutina afecta la capacidad de concentración.

**Tabla 12.***Actividad laboral e Inconvenientes para retomar actividades*

		<b>Inconveniente para retomar actividades</b>		
		Menos de 3 horas	1 a 3 horas	Todo el día
<b>Trabaja actualmente</b>	Si	17,1%	47,1%	5,7%
	No		2,9%	

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

Los datos se enfocaron en que un 47.1% de quienes trabajan reportaron que le cuesta retomar actividades entre 1 a 3 horas después de una noche inadecuada de sueño. El 17, 1 % de los encuestados refirieron que trabajan y que les toma menos de 3 horas el retomar sus actividades con normalidad, mientras que solo un 2.9% de aquellos que no trabajan experimentan problemas de sueño. Esto sugiere que el trabajo tiene un impacto negativo significativo en la calidad del sueño, afectando la capacidad de los individuos para retomar sus actividades diarias.

**Tabla 13.***Dificultad académica y capacidad para mantener una rutina de sueño adecuada*

		<b>Rutina de sueño</b>			
		Me resulta difícil	Puedo establecer una rutina, pero no siempre es fácil	No tengo problemas significativos	Siempre logro mantener una rutina de sueño constante
<b>Dificultad académica</b>	Extremadamente difícil	2,9%	4,3%	7,1%	1,4%
	Cambio de estrategia, pero tardo en encontrar una solución	11,4%	41,4%	4,3%	4,3%
	Sin cambios notables		10,0%	7,1%	

Puedo adaptarme rápidamente	1,4%	2,9%	1,4%
-----------------------------	------	------	------

---

**Fuente:** SPSS. Responsable. Autora: Estudiante Thalia Panamá.

De acuerdo con los resultados obtenidos, se logró observar que el 60% de los participantes les resulta difícil o no siempre logran mantener una rutina de sueño lo que se refleja en la dificultad para encontrar soluciones frente problemas académicos y el 14,3% puede adaptarse a las dificultades académicas. El 17,1% de los encuestados no tienen problemas o logra mantener una rutina de sueño y no tienen inconvenientes para solventar situaciones académicas, mientras que el 8,5% no tiene problemas significativos para mantener la rutina de sueño, lo que les permite adaptarse rápidamente a su entorno académico.

## **DISCUSIÓN**

El artículo “*Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de Latinoamérica*” publicado en el año 2024 por Zapata, et al., se destaca que el estrés crónico puede afectar negativamente la calidad del sueño, llevando a un ciclo vicioso donde la falta de sueño a su vez incrementa los niveles de estrés, de modo que enfatiza en la importancia de implementar estrategias de manejo del estrés para mejorar la calidad del sueño, lo que es especialmente relevante en contextos académicos (Zapata López y otros, 2024).

Al realizar el análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta a los participantes se puede realizar una comparación con el artículo mencionado, debido a que el 26,9% de las mujeres y el 22,4% de hombres reportaron no tener buena calidad de sueño con lo que no logran ejercer una adecuada planificación en sus actividades y tareas académicas, siendo esta situación perjudicial para su rendimiento, del mismo modo se interpreta que el 20% de todos los participantes presentan mala calidad de sueño, afectando su desempeño cognitivo y rendimiento académico.

Así también, Musshafen, et. al., menciona en su artículo “*Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis*” publicado en el año 2021, que se examina la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes. Entre los hallazgos principales se destaca que con mejor calidad de sueño tienden a obtener calificaciones más altas y un mejor desempeño en tareas cognitivas (Musshafen y otros, 2021). Se puede reforzar esta idea de que el sueño adecuado es fundamental para el aprendizaje y la concentración, ya que en los resultados obtenidos al aplicar la encuesta, se logró analizar que una buena y mala calidad de sueño influye positiva o negativamente en las capacidades cognitivas de los maestrantes para planificar actividades y tareas en conjunto con el cumplimiento de las mismas, debido a que solo logran en ocasiones lograr realizar la debida planificación, pero les cuesta seguir el orden propuesto, afectando sus tareas académicas.

Mao, et. al., en su artículo “*Association Between Occupational Stress and Sleep Quality: A Systematic Review*” publicado en el año 2023 analiza que la falta de sueño puede llevar a problemas de concentración, disminución de la productividad y conflictos interpersonales (Mao y otros, 2023). Al analizar los resultados se logró evidenciar una situación similar en donde la mala calidad de sueño afectaba negativamente a los participantes, ya que tras una noche de descanso inadecuado no lograban retomar sus actividades con normalidad o incluso les tomaba más tiempo en solventar problemas afectando también la capacidad de concentración en tareas académicas. A esto se suma el hecho de que el establecer una rutina de sueño ayuda a mejorar significativamente, sin embargo, no todos logran mantener una rutina adecuada.

En el artículo “*The Relationship Between Sleep Deprivation, Cognitive Function, and Academic Performance among Medical Students: A Cross-sectional Study*” publicado por Basaharat. et al., en el 2024 menciona que las estrategias de afrontamiento pueden moderar el

impacto de la calidad del sueño en la salud mental. Se sugiere que los individuos que utilizan estrategias de afrontamiento adaptativas, como la planificación y la resolución de problemas, experimentan menos efectos negativos de la mala calidad del sueño. Esto implica que fomentar habilidades de afrontamiento podría ser una intervención efectiva para mitigar los efectos adversos del sueño deficiente, especialmente en poblaciones jóvenes y académicamente activas (Basharat y otros, 2024). En los resultados de la presente investigación se observó que la calidad del sueño tiene un impacto significativo en la capacidad de los encuestados para organizar sus actividades académicas. Un 39.9% de los participantes reportaron buena calidad de sueño y afirmaron que su planificación no se ve afectada, mientras que el 20% que tiene mala calidad de sueño no logra seguir una planificación adecuada. Esto resalta la importancia de una buena calidad de sueño para el rendimiento académico.

Ambos análisis subrayan la relevancia de mantener una buena calidad de sueño y la implementación de estrategias de afrontamiento. Mientras que la encuesta indica que una buena calidad de sueño está relacionada con una mejor planificación académica, el párrafo sobre las estrategias de afrontamiento enfatiza que desarrollar habilidades adecuadas puede ayudar a los individuos a manejar los efectos negativos del sueño deficiente. Juntas, estas observaciones sugieren que mejorar la calidad del sueño y fomentar habilidades de afrontamiento son cruciales para el bienestar académico y mental de los jóvenes.

## **CONCLUSIONES**

El análisis del impacto de la higiene del sueño revela que prácticas adecuadas de sueño están directamente relacionadas con un mejor desempeño cognitivo en estudiantes de postgrado debido al nivel de responsabilidad y compromiso que exige una formación de cuarto nivel. La calidad del sueño influye en aspectos como la memoria, la concentración y la capacidad de toma

de decisiones, esenciales para el éxito académico. Por lo tanto, es fundamental considerar la higiene del sueño como un factor crítico dentro del proceso de atención de enfermería.

La descripción del desempeño cognitivo en estudiantes de postgrado muestra variaciones significativas que pueden estar influenciadas por factores como el estrés académico, la carga de trabajo y, especialmente, la afectación en la calidad del sueño. Un desempeño cognitivo óptimo es esencial para el aprendizaje efectivo y la aplicación de conocimientos en el campo educativo.

El diseño de un plan de cuidados de enfermería que integre la higiene del sueño y el desempeño cognitivo es crucial para mejorar la salud y el rendimiento académico de los estudiantes de postgrado, así como una valoración individualizada con enfoque holístico de las necesidades de los maestrantes, promoviendo prácticas de prevención y promoción de la salud que favorezcan un sueño reparador y, por ende, un mejor desempeño en sus actividades académicas.

### **RECOMENDACIONES**

Se enfatiza que, para abordar las necesidades cognitivas de los estudiantes de cuarto nivel es importante promover un enfoque de prevención de problemas de agotamiento físico y mental que afecte sus capacidades cognitivas por lo que una capacitación desde los diagnósticos de enfermería para orientar en la prevención es de gran utilidad asegurando una atención integral y personalizada en higiene del sueño y prevención de complicaciones cognitivas.

Además, se debe establecer un sistema de seguimiento que evalúe cambios en el desempeño cognitivo a lo largo del tiempo. Este sistema permitirá realizar ajustes y mejoras continuas en las estrategias implementadas para mejorar la calidad del sueño con intervenciones enfocadas desde el cuidado de enfermería para la prevención y promoción de la salud desde los dominios de enfermería: Promoción de la salud con la clase Gestión de la salud, el Dominio: Actividad y reposo con la clase Sueño y reposo, Equilibrio de la energía y Autocuidado. Y en

dominio Percepción y Cognición en la clase Cognición. Además, es fundamental implementar talleres o incluso charlas educativas que aborden la temática orientando a la población en universitaria y en general a mantener buenos hábitos en su higiene de sueño para que a lo largos de sus actividades diarias no presenten dificultades.

## **PROCESO DE ATENCIÓN DE ENFERMERÍA (PAE)**

En la actualidad la práctica de la enfermería conlleva responsabilidades civiles y penales que están reguladas por organismos nacionales e internacionales. Estas regulaciones se encuentran establecidas en las leyes de cada país, definiendo las obligaciones y responsabilidades que involucran tanto al paciente como al profesional de enfermería.

En esta rama una de las herramientas que nos permite proporcionar y guiar los cuidados a los pacientes es el Proceso de Atención de Enfermería (PAE), reconocido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un sistema estructurado y organizado de procedimientos propios de la profesión.

Su propósito es proporcionar cuidados enfocados en individuos, familias y comunidades, con el objetivo de mejorar y promover su calidad de vida (Riofrío-Chávez y otros, 2021).

El PAE está conformado por 5 fases o etapas que son la valoración, diagnóstico, planeación, ejecución y evaluación que permiten identificar las necesidades del paciente y planificar su cuidado. Esto implica recoger datos relevantes sobre el estado de salud del paciente a través de diversas actividades, como la realización de entrevistas para obtener información sobre la historia clínica y síntomas actuales, la realización de un examen físico que incluye inspección, palpación, percusión y auscultación, así como la revisión de registros médicos previos. Además, la observación del comportamiento y el entorno del paciente también es crucial. La valoración proporciona la base para los diagnósticos de enfermería, que se utilizan para establecer un plan de cuidados efectivo, asegurando que las intervenciones sean adecuadas y se alineen con las necesidades del paciente (Núñez Alonso y otros, 2023).

## 9.1. Caso clínico

### Datos de identificación

- **Edad:** 25 años
- **Género:** femenino
- **Estado civil:** casada
- **Ocupación:** profesora

### Motivo de consulta

Paciente femenina de 25 años casada, vive con su esposo, hijo y madre quien es dependiente de cuidado debido a que presenta deterioro cognitivo. Trabaja en una institución educativa desde hace un año y medio aproximadamente con horario estable de 6 a 14 horas. Sin embargo, desde hace unos meses, debido a un reajuste en la plantilla, debe trabajar hasta las 18 horas, adicional ha iniciado una formación de postgrado que exige asistencia presencial los sábados y una carga de tareas académicas. El reajuste de horario afecta negativamente, le resulta muy difícil pasar tiempo con su familia, tal y como lo hacía anteriormente, generándole ansiedad y sentimientos de culpa. Lo que provoca irritabilidad y muy mal humor ya que no se acostumbra a la nueva situación laboral y estudiantil generando gran preocupación. Menciona que en la noche realiza revisiones de tareas académicas quedándose sin dormir hasta altas horas de la noche.

Su esposo explica que la falta de sueño le afecta en las actividades diarias, siempre está cansada. La paciente añade que a la hora de conciliar el sueño le cuesta dormir, se desvela muchas veces y no consigue tener un sueño reparador, su calidad de sueño ha empeorado. A demás, menciona que ha descuidado su salud física, no tiene espacios de recreación, a menudo se siente

abrumada, siente cansancio, palpitaciones, su tensión arterial es irregular. Se ha afectado su capacidad de memoria y ha disminuido su apetito.

## **Historia Clínica**

- **Antecedentes personales patológicos:** no refiere
- **Antecedentes personales no patológicos:** no refiere
- **Antecedentes familiares:** madre con demencia.
- **antecedentes ginecológicos:** G:1, P:0, C:1, A:0

## **Valoración de enfermería por patrones funcionales de Marjory Gordon**

1. **Percepción y manejo de la salud:** menciona que tiene demasiadas responsabilidades y que el cuidado de su madre le está generando insatisfacción y agotamiento, no es posible que organice sus tiempos de alimentación y recreación ni tampoco actividades para prevenir problemas de salud. Muy a menudo no considera sus propias molestias porque está demasiado cansada
2. **Nutricional-metabólico:** no se encuentra alterado, a pesar de su carga horaria mantiene buena hidratación y dieta equilibrada.
3. **Eliminación:** no se ve alterado.
4. **Actividad-ejercicio:** durante el día siente fatiga y falta de energía debido a que no descansa las horas necesarias en la noche. Menciona que tiene problemas de atención y para mantener las rutinas habituales, se siente frustrada porque no puede realizar las actividades planificadas, ha disminuido su resistencia física y siempre está cansada.

5. **Sueño-descanso:** debido al cambio en su horario le cuesta adaptarse y su patrón de sueño se ve alterado. No duerme las horas necesarias en las noches. Durante el día tiene la necesidad de dormir lo que afecta su funcionalidad. Tiene dificultad para conciliar el sueño y al despertar siente que no ha dormido lo suficiente. Permanece cansada.
6. **Cognitivo-perceptual:** cuando se encuentra revisando actividades académicas pierde un poco la concentración y atención, en ocasiones olvida fechas con planificaciones importantes. Refiere sentirse preocupada todo el tiempo, a menudo posterga su tareas y responsabilidades, se siente triste. Paciente refiere: “Casi no tengo tiempo para hablar con mis amigas, me siento sola”. A la entrevista la paciente informa que es incapaz de controlar sus tiempos y responsabilidades, siempre esta retrasada en sus tareas familiares y académicas tiene dificultades para conciliar el sueño.
7. **Autopercepción-autoconcepto:** estado de ánimo alterado presentado irritabilidad y mal humor.
8. **Rol-relaciones:** convive con su esposo, hijo y madre, sin embargo, se siente distanciada de su pareja.
9. **Sexualidad-reproducción:** no se ve alterado.
10. **Adaptación-tolerancia al estrés:** dificultad para adaptarse al cambio de horario.
11. **Valores y creencias:** no se ve alterado.

Diagnóstico (NANDA)	Clasificación de los Resultados NOC		Clasificación de las Intervenciones NIC	Fundamento Científico											
<p><b>Dominio: 1</b></p> <p>Promoción de la salud</p> <p><b>Clase: 2</b></p> <p>Gestión de la salud</p> <p><b>Etiqueta Diagnostica y código: 00276</b></p> <p>Autogestión ineficaz de la salud</p> <p><b>Características Definitorias:</b></p> <p>Decisiones ineficaces en la vida diaria para alcanzar los objetivos de salud</p> <p>Insatisfacción con la calidad de vida</p> <p>Fracaso al emprender</p>	Resultados	Indicadores	<p><b>Campo:</b> 3. Conductual</p> <p><b>Clase:</b> F. Facilitación del autocuidado</p> <p><b>Lista de Intervenciones:</b></p> <p>1850. Mejora de las aptitudes para la vida diaria</p> <p><b>Actividades Independientes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Evaluar las habilidades y discapacidades cognitivas, psicomotoras y afectivas del paciente</li> <li>2. Determinar el nivel de conocimiento de la habilidad para la vida diaria</li> <li>3. Determinar la capacidad del paciente para aprender información específica (es decir, tener en cuenta el nivel de desarrollo, el estado fisiológico, la orientación, el dolor, la fatiga, las necesidades</li> </ol>	<p>Esta intervención promueve que las personas involucradas en actividades significativas experimenten una mejor calidad de vida. (Lysak y otros, 2024).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Evaluar las habilidades y discapacidades cognitivas, psicomotoras y afectivas del paciente:</b> la evaluación integral del paciente permite identificar alteraciones cognitivas, psicomotoras y afectivas que pueden afectar su capacidad de autocuidado y adaptación a la enfermedad (Guerrero-Aragón y otros, 2021).</li> <li>2. <b>Determinar el nivel de conocimiento de la habilidad para la vida diaria:</b> el personal de enfermería debe promover la educación para la salud y el autocuidado, de modo que se logre el empoderamiento del</li> </ol>											
	<p><b>Dominio: V</b></p> <p>Salud y calidad de vida</p> <p><b>Clase: JJ</b></p> <p>Estado de salud</p> <p><b>Resultado:</b></p> <p>1. Estado de salud personal Cod. 2006</p> <p><b>Escala de Medición</b></p> <table border="1" data-bbox="436 943 741 1358"> <thead> <tr> <th colspan="2">Likert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gravemente comprometido</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sustancialmente comprometido</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Moderadamente comprometido</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Levemente comprometido</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>No comprometido</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Likert			Gravemente comprometido	1	Sustancialmente comprometido	2	Moderadamente comprometido	3	Levemente comprometido	4	No comprometido	5	<p><b>Indicador 1:</b> Nivel de confort Cód.: 200604</p> <p><b>Indicador 2:</b> Equilibrio del estado de ánimo Cód.: 200620</p> <p><b>Puntuación Diana.</b></p> <table border="1" data-bbox="772 740 969 815"> <tr> <td><b>Mantener:</b> 2</td> </tr> <tr> <td><b>Pasar a:</b> 4</td> </tr> </table>
Likert															
Gravemente comprometido	1														
Sustancialmente comprometido	2														
Moderadamente comprometido	3														
Levemente comprometido	4														
No comprometido	5														
<b>Mantener:</b> 2															
<b>Pasar a:</b> 4															

<p>acciones para reducir los factores de riesgo</p> <p><b>Factores relacionados:</b></p> <p>Estrés excesivo (Herdman y otros, 2025)</p>	<p>(Moorhead y otros, 2024)</p>		<p>básicas insatisfechas, el estado emocional y la adaptación a la enfermedad del paciente)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Ayudar al paciente a resolver los problemas de manera constructiva.</li> <li>5. Enseñar al paciente a establecer prioridades y tomar decisiones (Wagner y otros, 2024).</li> </ol> <p><b>Actividades Dependientes (Medicamentos)</b></p> <p>No aplica</p>	<p>paciente (Muño Seco y otros, 2024)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>3. <b>Determinar la capacidad del paciente para aprender información específica (es decir, tener en cuenta el nivel de desarrollo, el estado fisiológico, la orientación, el dolor, la fatiga, las necesidades básicas insatisfechas, el estado emocional y la adaptación a la enfermedad del paciente):</b> factores como la fatiga, el dolor y el estado emocional afectan la capacidad de retención y aprendizaje. Evaluar estas condiciones permite diseñar estrategias de enseñanza efectivas y adaptadas a las necesidades del paciente (Muño Seco y otros, 2024).</li> <li>4. <b>Ayudar al paciente a resolver los problemas de manera constructiva:</b> enfermería, mediante la orientación y el apoyo emocional, puede</li> </ol>
---	---------------------------------	--	---	---

				<p>fortalecer estrategias de afrontamiento positivo. Además, la educación en resolución de problemas está respaldada por teorías cognitivas del aprendizaje (Guerrero-Aragón y otros, 2021).</p> <p>5. Enseñar al paciente a establecer prioridades y tomar decisiones: En el ámbito de la enfermería, Nola Pender destaca que el empoderamiento del paciente a través de la educación mejora la autogestión y la adherencia terapéutica (Crespo-Bujosa y otros, 2024).</p>
--	--	--	--	---

**Fuente:** Herdman, T., Kamitsuru, S., & Takáo Lopes, C. (2025). *NANDA International, Inc. Diagnósticos Enfermeros*. Elsevier España. ISBN: 978-84-1382-76-2. Moorhead, S., Swanson, E., & Johnson, M. (2024). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)*. Wagner, C. M., Butcher, H. K., & Clarke, M. F. (2024). *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)*. Elsevier España. ISBN: 978-0-323-8851-4.

Diagnóstico (NANDA)	Clasificación de los Resultados NOC		Clasificación de las Intervenciones NIC	Fundamento Científico									
<p><b>Dominio 4</b></p> <p>Actividad/ descanso</p> <p><b>Clase: 1</b></p> <p><b>Sueño/reposo</b></p> <p><b>Etiqueta</b></p> <p><b>Diagnostica y código: 00337</b></p> <p>Patrón de sueño ineficaz (Herdman y otros, 2025)</p> <p><b>Características Definitorias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Disminución de la atención</li> <li>Dificultad para conciliar el sueño</li> <li>Dificultad para mantener el estado de sueño</li> </ul>	Resultados	Indicadores	<p><b>Campo:</b> 1. Fisiológico básico</p> <p><b>Clase:</b> F. Facilitación del autocuidado</p> <p><b>Lista de Intervenciones:</b></p> <p>1850. Mejora del sueño</p> <p><b>Actividades Independientes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>Tener en cuenta el ciclo regular de sueño y vigilia en la planificación de los cuidados.</li> <li>Explicar la importancia de un sueño adecuado durante diferentes situaciones y acontecimientos de la vida (p. ej., embarazo, enfermedad, situación de estrés psicossocial, etc.).</li> <li>Instruir acerca de los factores de sueño (fisiológicos, psicológicos, estilo de vida, cambios frecuentes de tonos de trabajo, cambios rápidos de zona horaria, horario de trabajo excesivamente largo y demás factores ambientales)</li> </ol>	<p>Mejorar los hábitos de sueño son aspectos fundamentales para el bienestar físico y mental de los pacientes, ya que la calidad del sueño está directamente relacionada con la salud general (Martins de Pasos y otros, 2024).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li><b>Tener en cuenta el ciclo regular de sueño y vigilia en la planificación de los cuidados:</b> el sueño es esencial para la salud, ya que favorece funciones corporales clave como la memoria (Chiluisa Vaca y otros, 2022)</li> <li><b>Explicar la importancia de un sueño adecuado durante diferentes situaciones y acontecimientos de la vida (p. ej., embarazo, enfermedad, situación de estrés psicossocial, etc.):</b> el sueño es un proceso vital que influye en el funcionamiento de diversos sistemas del cuerpo, ya que su calidad afecta las</li> </ol>									
	<p><b>Dominio: 1</b></p> <p>Salud funcional</p> <p><b>Clase: A</b></p> <p>Mantenimiento de la energía</p> <p><b>Resultado:</b></p> <p>2. Sueño Cod. 0004</p> <p><b>Escala de Medición</b></p> <table border="1" data-bbox="504 834 790 1249"> <thead> <tr> <th colspan="2">Likert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Gravemente comprometido</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sustancialmente comprometido</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Moderadamente comprometido</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Levemente comprometido</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>No comprometido</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> <p>(Moorhead y otros, 2024)</p>	Likert			Gravemente comprometido	1	Sustancialmente comprometido	2	Moderadamente comprometido	3	Levemente comprometido	4	No comprometido
Likert													
Gravemente comprometido	1												
Sustancialmente comprometido	2												
Moderadamente comprometido	3												
Levemente comprometido	4												
No comprometido	5												

<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ciclo sueño-vigilia no reparador</li> <li>• Disminución de las capacidades psicomotoras funcionales</li> <li>• Fatiga</li> </ul> <p><b>Factores relacionados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la eficiencia del sueño (Herdman y otros, 2025).</li> </ul>			<p>que contribuyen a trastornar el patrón del sueño (Wagner y otros, 2024).</p> <p><b>Actividades Dependientes (Medicamentos)</b> No aplica</p>	<p>actividades químicas, eléctricas y estructurales del cerebro, regula el ciclo circadiano y puede impactar el equilibrio interno del organismo (Panseits Rojas, 2023).</p> <p>4. Instruir acerca de los factores de sueño (fisiológicos, psicológicos, estilo de vida, cambios frecuentes de turnos de trabajo) que contribuyen a trastornar el patrón del sueño: el sueño se regula mediante factores internos, como la temperatura corporal y el balance entre los sistemas de alerta y relajación, que coordinan su inicio, mantenimiento y finalización. Los factores externos están relacionados con el estrés, nivel de ruido, ubicación geográfica y luminosidad ambiental (Fabres &amp; Moya, 2021).</p>
--	--	--	---	--

**Fuente:** Herdman, T., Kamitsuru, S., & Takáo Lopes, C. (2025). *NANDA International, Inc. Diagnósticos Enfermeros*. Elsevier España. ISBN: 978-84-1382-76-2. Moorhead, S., Swanson, E., & Johnson, M. (2024). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)*. Wagner, C. M., Butcher, H. K., & Clarke, M. F. (2024). *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)*. Elsevier España. ISBN: 978-0-323-8851-4.

Diagnóstico (NANDA)	Clasificación de los Resultados NOC		Clasificación de las Intervenciones NIC	Fundamento Científico														
	Resultados	Indicadores																
<p><b>Dominio 4</b></p> <p>Actividad/ descanso</p> <p><b>Clase: 3</b></p> <p>Respuestas cardiovasculares/pulmonares</p> <p><b>Etiqueta</b></p> <p><b>Diagnostica y código:</b> 00477</p> <p>Carga de fatiga excesiva</p> <p><b>Características definitorias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminución de la atención</li> <li>• Frustración</li> <li>• Resistencia física inadecuada</li> <li>• Desempeño inadecuado del rol</li> </ul> <p><b>Factores relacionados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad excesiva</li> <li>• Personas con ocupaciones muy demandantes (Herdman y otros, 2025).</li> </ul>	<p><b>Dominio: I</b></p> <p>Salud funcional</p> <p><b>Clase: A</b></p> <p>Mantenimiento de la energía</p> <p><b>Resultado:</b></p> <p>Control de riesgo: enfermedad cardiovascular Cod. 1914</p> <p><b>Escala de Medición</b></p> <table border="1" data-bbox="607 943 813 1171"> <thead> <tr> <th colspan="2">Likert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Grave</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Sustancial</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>Moderado</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Leve</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Ninguno</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table> <p>(Moorhead y otros, 2024)</p>	Likert		Grave	1	Sustancial	2	Moderado	3	Leve	4	Ninguno	5	<p><b>Indicador 1:</b> Identifica factores de riesgo de las enfermedades cardiovasculares Cód.: 191419</p> <p><b>Indicador 2:</b> Utiliza estrategias para reducir el estrés Cód. 191406</p> <p><b>Puntuación Diana.</b></p> <table border="1" data-bbox="913 959 1108 1034"> <tr> <td><b>Mantener: 2</b></td> </tr> <tr> <td><b>Pasar a: 4</b></td> </tr> </table>	<b>Mantener: 2</b>	<b>Pasar a: 4</b>	<p><b>Campo:</b> 4. Seguridad</p> <p><b>Clase:</b> V. Manejo del riesgo</p> <p><b>Lista de Intervenciones:</b></p> <p>Manejo de la energía</p> <p><b>Actividades Independientes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Determinar la percepción de la causa de fatiga por parte del paciente/ allegados</li> <li>2. Determinar qué actividad y en qué medida es necesario aumentar la resistencia</li> <li>3. Observar al paciente por si aparecen indicios de exceso de fatiga física y emocional</li> <li>4. Observar/ registrar el esquema y número de horas de sueño del paciente.</li> <li>5. Vigilar la respuesta cardiovascular a la actividad (diaforesis, taquicardia, palidez,</li> </ol>	<p>El manejo de la energía en enfermería es una intervención fundamental para ayudar a los pacientes a optimizar su uso de energía y mejorar su bienestar La fatiga es un síntoma común en diversas condiciones de salud y su adecuada gestión pueden reducir la sensación de agotamiento. la educación sobre técnicas de conservación de energía empodera a los pacientes para tomar decisiones informadas sobre su cuidado diario. Monitorear regularmente el nivel de energía y adaptar el plan de cuidados según las necesidades del paciente asegura un enfoque personalizado y eficaz, lo que ayuda a mejorar la calidad de vida fomentando la autonomía y el bienestar general del paciente (Valdivia Silva y otros, 2024).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Determinar la percepción de la causa de fatiga por parte del paciente/ allegados:</b> permite identificar factores</li> </ol>
Likert																		
Grave	1																	
Sustancial	2																	
Moderado	3																	
Leve	4																	
Ninguno	5																	
<b>Mantener: 2</b>																		
<b>Pasar a: 4</b>																		

			<p>presiones hemodinámicas y frecuencia respiratoria</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>6. Monitorizar la ingesta nutricional para asegurar recursos energéticos adecuados</li> <li>7. Técnicas de organización Enseñar técnicas de actividades y tiempo para evitar la fatiga</li> <li>8. Ofrecer ayudas para favorecer el sueño (música o medicación) (Wagner y otros, 2024).</li> </ol> <p><b>Actividades Dependientes (Medicamentos)</b> No aplica</p>	<p>subjetivos y objetivos que contribuyen a la fatiga, favoreciendo una valoración holística del paciente y posibilitando intervenciones personalizadas que respondan a sus necesidades reales (Wagner y otros, 2024).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>2. <b>Determinar qué actividad y en qué medida es necesario aumentar la resistencia:</b> facilita la planificación de un programa progresivo de actividad física y autocuidado, evitando la sobrecarga y asegurando un incremento seguro y sostenible de la tolerancia al esfuerzo terapéutica (Fabres &amp; Moya, 2021).</li> <li>3. <b>Observar al paciente por si aparecen indicios de exceso de fatiga física y emocional:</b> garantiza la monitorización continua del estado del paciente, previniendo complicaciones</li> </ol>
--	--	--	--	--

				<p>derivadas de la sobre exigencia y permitiendo ajustes oportunos en el plan de cuidados para preservar el bienestar físico y emocional (Crespo-Bujosa y otros, 2024).</p>
--	--	--	--	---

**Fuente:** Herdman, T., Kamitsuru, S., & Takáo Lopes, C. (2025). *NANDA International, Inc. Diagnósticos Enfermeros*. Elsevier España. ISBN: 978-84-1382-76-2. Moorhead, S., Swanson, E., & Johnson, M. (2024). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)*. Wagner, C. M., Butcher, H. K., & Clarke, M. F. (2024). *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)*. Elsevier España. ISBN: 978-0-323-8851-4.

Diagnóstico (NANDA)	Clasificación de los Resultados NOC		Clasificación de las Intervenciones NIC	Fundamento Científico											
<p><b>Dominio 12</b></p> <p>Confort</p> <p><b>Clase: 4</b></p> <p>Confort psicológico</p> <p><b>Etiqueta Diagnostica y código: 00379</b></p> <p>Deterioro confort psicológico (Herdman y otros, 2025)</p> <p><b>Características Definitorias:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ansiedad</li> <li>• Dificultad para relajarse</li> <li>• Autocontrol inadecuado</li> <li>• Insomnio</li> </ul> <p><b>Factores relacionados:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Conocimiento insuficiente de factores modificables</li> </ul>	Resultados	Indicadores	<p><b>Campo:</b> 3. Conductual</p> <p><b>Clase:</b> T. Favorecimiento del confort psicológico</p> <p><b>Lista de Intervenciones:</b></p> <p>5880. Entrenamiento en salud</p> <p><b>Actividades Independientes</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ayudar al individuo a disponerse para el cambio (p.ej., premeditación, meditación, preparación, acción, mantenimiento)</li> <li>2. Ayudar al individuo a tener en cuenta sus fortalezas personales, recursos y obstáculos para el cambio.</li> <li>3. Involucrar al individuo en la formulación de metas que sean específicas, medibles, realistas y de duración determinada.</li> <li>4. Ayudar al individuo a identificar estrategias para alcanzar sus metas (Wagner y otros, 2024).</li> </ol>	<p>El entrenamiento en salud es una intervención crucial en la práctica de enfermería que busca empoderar a los pacientes mediante la educación sobre la gestión de su salud y la prevención de enfermedades (Sánchez Estrada y otros, 2024).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Ayudar al individuo a disponerse para el cambio (p.ej., premeditación, meditación, preparación, acción, mantenimiento):</b> Facilita la transición entre las diferentes etapas del proceso de cambio conductual, optimizando la intervención de enfermería y favoreciendo la adherencia terapéutica (Fabres &amp; Moya, 2021).</li> <li>2. <b>Ayudar al individuo a tener en cuenta sus fortalezas personales, recursos y obstáculos para el cambio:</b> potencia la autoeficacia y la capacidad de afrontamiento, permitiendo al paciente identificar factores internos</li> </ol>											
	<p><b>Dominio:</b> 3</p> <p>Salud psicosocial</p> <p><b>Clase:</b> N</p> <p>Adaptación psicosocial</p> <p><b>Resultado:</b></p> <p>Modificación psicosocial: cambio de vida</p> <p>Cod. 1305</p> <p><b>Escala de Medición</b></p>	<p><b>Indicador 1:</b></p> <p>Monitoriza el impacto psicosocial del cambio</p> <p>Cód.: 130517</p> <p><b>Indicador 2:</b></p> <p>Monitoriza los cambios del estado de ánimo</p> <p>Cód. 130518</p> <p><b>Puntuación Diana.</b></p>													
	<table border="1" data-bbox="510 978 790 1390"> <thead> <tr> <th colspan="2">Likert</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Nunca demostrado</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>Raramente demostrado</td> <td>2</td> </tr> <tr> <td>A veces demostrado</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>Frecuentemente demostrado</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>Siempre demostrado</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	Likert			Nunca demostrado	1	Raramente demostrado	2	A veces demostrado	3	Frecuentemente demostrado	4	Siempre demostrado	5	<table border="1" data-bbox="824 922 1019 999"> <tr> <td><b>Mantener:</b> 2</td> </tr> <tr> <td><b>Pasar a:</b> 4__</td> </tr> </table>
Likert															
Nunca demostrado	1														
Raramente demostrado	2														
A veces demostrado	3														
Frecuentemente demostrado	4														
Siempre demostrado	5														
<b>Mantener:</b> 2															
<b>Pasar a:</b> 4__															

<p>(Herdman y otros, 2025).</p>	<p>(Moorhead y otros, 2024)</p>		<p>5. Ayudar al individuo a evaluar la eficacia de las acciones en relación con el logro de los objetivos (Wagner y otros, 2024).</p> <p><b>Actividades Dependientes (Medicamentos)</b> No aplica</p>	<p>y externos que influyen en el logro de sus metas de salud, lo cual contribuye a un abordaje individualizado (Sánchez Estrada y otros, 2024).</p> <p>3. <b>Involucrar al individuo en la formulación de metas que sean específicas, medibles, realistas y de duración determinada:</b> facilita la planificación estructurada y proporciona parámetros objetivos para la evaluación de resultados, incrementando la motivación intrínseca y la corresponsabilidad del paciente en su proceso de cambio.</p> <p>4. <b>Ayudar al individuo a identificar estrategias para alcanzar sus metas:</b> asegura la coherencia entre las metas propuestas y los recursos disponibles, lo cual incrementa la efectividad del plan de cuidados (Panseits Rojas, 2023).</p> <p>5. <b>Ayudar al individuo a evaluar la eficacia de las acciones en relación con el</b></p>
---------------------------------	---------------------------------	--	---	---

				<p><b>logro de los objetivos:</b>  mejora continua del proceso  y la optimización de los  resultados de salud,  mediante la monitorización  de indicadores cognitivos,  conductuales y fisiológicos  (Panseits Rojas, 2023).</p>
--	--	--	--	--

**Fuente:** Herdman, T., Kamitsuru, S., & Takáo Lopes, C. (2025). *NANDA International, Inc. Diagnósticos Enfermeros*. Elsevier España. ISBN: 978-84-1382-76-2. Moorhead, S., Swanson, E., & Johnson, M. (2024). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)*. Wagner, C. M., Butcher, H. K., & Clarke, M. F. (2024). *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)*. Elsevier España. ISBN: 978-0-323-8851-4.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alava Mori, M. A. (2021). *Tipos de memoria declarativa y dimensiones del lenguaje del idioma inglés en estudiantes de la Institución Educativa Ofelia Velásquez, 2019*. Universidad Nacional de San Martín Tarapoto-Perú. Tarapoto: Repositorio Digital de Ciencia, Tecnología e innovación de Acceso Abierto.  
<https://tesis.unsm.edu.pe/bitstream/11458/4621/1/IDIOMAS%20-%20Mar%C3%ADa%20Alejandra%20Alava%20Mori.pdf>  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5045345/v1>
- Arevalo Lara, S. D., Chata Espín, J. J., & López Oñate, E. A. (2024). *Efecto de la privación del sueño en el rendimiento cognitivo*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo. <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12970>.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5045345/v1>
- Ballesteros Lopez, R. (2023). Relación del binomio mente- cuerpo y la higiene del sueño. En M. Asensi Pérez, C. Ramón , T. Echenique Elizondo, J. Fernández Soria, P. Oñate Rubalcaba, & J. Tamayo , *Dos cuerpos y almas: estudios culturales* (págs. 41- 56). Tirant Humanidades. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5045345/v1>
- Basharat, A., Abbas, A., Javed, A., Tabbá, K., Ali Ashraf, D., & Fatima, H. (2024). The Relationship Between Sleep Deprivation, Cognitive Function, and Academic Performance, among Medical Students: A Cross-sectional Study. *Research Square*, *10*(20), 1-16. <https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5045345/v1>
- Braidot, N. (18 de Abril de 2021). *Estrategia Magazine*. Estrategia Magazine:  
<https://www.estrategiamagazine.com/marketing/memoria-implicita-y-explicita-aplicaciones-en-neuromarketing-braidot/>

- Carillo Vargas, C. M. (2022). Los hábitos de estudio y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios; un estudio documental. *Revista Científica Ciencias económicas y empresariales*, 7(3), 235-249.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.23857/fipcaec.v7i1>
- Chata Espín , J. J., & López Oñate, E. A. (2024). *Efecto de la Privación del Sueño en el Rendimiento Cognitivo*. Riobamba: Universidad Nacional de Chimborazo.  
<http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/12970>.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-5045345/v1>
- Chiluisa Vaca, K., Chicaiza Guayta, E., & Alfonso González, I. (2022). El sueño y su interferencia en el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud*, 6(3), 13.  
<https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260>
- Crespo-Bujosa, H. B., Narváez Pérez , K., & Veray Alicea, J. (2024). Neurociencia y Psicología Positiva en la Rehabilitación de las Funciones Ejecutivas. *CISTEI Journal*, 2(1), 8-15. <https://doi.org/https://orcid.org/0000-0001-6883-6267>
- Delgado, J., & Chaparro, J. (2023). Principales Factores que Contribuyen a la Falta de Calidad de Sueño y Alimentación en los Estudiantes Universitarios. *Universidad-Ciencia & Sociedad*, 24(1), 11-14.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.61070/ucs.v24iN%C2%B0%201.82>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
- Favela Ramírez, C., Castro Robles, A., Bojórquez Díaz, C., & Chan Barocio, N. (2022). Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas.

*Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(3), 29-46.

<https://doi.org/https://doi.org/10.24310/riccafd.2022.v11i3.15290>

Fontanilla Ramírez, E. A., & Valencia Niño, A. C. (2024). *Análisis de la calida del sueño en los estudiantes de posgrado del area de la salud en Bogotá, Colombia*. Universidad del Rosario y Universidad CES.

[https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/7f08fcc9-70cc-40e5-](https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/7f08fcc9-70cc-40e5-b697-dda979ea6d47/content)

[b697-dda979ea6d47/content. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260)

Fontanilla Ramírez, E. A., & Valencia Niño, A. C. (2024). *Análisis de la Calidad del Sueño en los Estudiantes de Posgrado del Área de la Salud en Bogotá, Colombia*. Bogotá: Universidad del Rosario.

[https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/7f08fcc9-70cc-40e5-](https://repository.urosario.edu.co/server/api/core/bitstreams/7f08fcc9-70cc-40e5-b697-dda979ea6d47/content)

[b697-dda979ea6d47/content. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260)

Freré Arauz, J., Véliz Gavilanes, J. P., Sarco Alemán, E. M., & Campoverde Jimenez, K. J. (2022). La percepción, la cognición y la interactividad. *Revista Científica Mundo de la Investigación y el Conocimiento*, 6(2), 151-159.

[https://doi.org/10.26820/recimundo/6.\(2\).abr.2022.151-159](https://doi.org/10.26820/recimundo/6.(2).abr.2022.151-159)

Fundación Universitaria Católica Lumen Gentium. (2021). *Reglamento Estudiantil*.

Unicatólica. <https://doi.org/http://hdl.handle.net/20.500.12237/2352>

Gómez , F. A., Durán Pérez, F. B., Quijano Ortiz, B. L., Salas Vera, T., Cisneros Herrera, J., & Guzmán Díazq, G. (2022). Memoria: Revisión Conceptual. *Boletín Científico de la Escuela Superior Ato*, 9(17), 1-8.

<https://doi.org/https://doi.org/10.29057/esat.v9i17.8156>

Guerrero-Aragón, S. C., Madrid-Lobo, J. C., Rico-Salas, R. G., & Rojas-Martínez, K. (2021). Life skills and psychological wellbeing in health students in Bogotá DC, Colombia,

2021. *Ciencia y Cuidado Scientific Journal of Nursing*, 20(1), 9-21.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.22463/17949831.3376>
- Gutiérrez Sierra, M. (2023). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina. *Rev Med Hered*, 34(1), 1-8. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
- Herdman, T., Kamitsuru, S., & Takáo Lopes, C. (2025). *NANDA International, Inc. Diagnósticos Enfermeros*. Elsevier España. <https://doi.org/ISBN: 978-84-1382-76-2>
- Hernández Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES. <https://doi.org/ISBN: 978-1-4562-6096-5>
- Lara Pérez, R., Cobos Flores, D. S., Balderas Hernández, K., Medellín Cabrera, B., & Gutiérrez Gómez, T. (2024). Calidad de sueño en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería General. *Ciencia Latina Revista Multidisciplinar*, 8(2), 2809-2820.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.36789/sanus.vi1.193>
- Lascano Filián, J. C., Vega Moreno, C. d., & Guanín Cabrera, C. L. (2023). Percepción de los estudiantes de enfermería sobre la importancia de la investigación científica en salud. *Medica e investigación clínica Guayaquil*, 4(7), 16-21.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.51597/rmicg.v4i7.138>
- Lysak, E., Giesbrecht, M., & Ovelar, I. (2024). Estudio exploratorio sobre conocimientos y actitudes de docentes y estudiantes de Universidad privada acerca de la Inteligencia Artificial. *Revista Paraguaya de Educación a Dsitancia (REPED)*, 5(4), 80-89.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.56152/reped2024-dossierIA2-art8>

Mao, Y., Raju, G., & Azrul Zabidi, M. (2023). Association Between Occupational Stress and Sleep Quality: A Systematic Review. *Nature and Science of Sleep*, 14(15), 931-947.  
<https://doi.org/https://doi.org/10.2147/NSS.S431442>

Martin Edith, B. (2023). *Impacto de un tratamiento de higiene de sueño sobre los procesos de memoria, el sueño y variables emocionales*. Repositorio Institucional Digital UNAJ.  
<https://biblioarchivo.unaj.edu.ar/uploads/b7ab40a236e56c9d326e8f8f42ee63f6dca239cf.pdf>. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260>

Martins de Pasoos, T. O., Parra-Camacho, D., Aguado Berenguer, S., & Pérez-Campos, C. (2024). Evaluación de una intervención educativa en las clases de Educación Física para mejorar el Conocimiento sobre el Sueño (Evaluation of an educational intervention in Physical Education classes to improve Sleep Knowledge). *Retos*, 52(1), 121-130. <https://doi.org/https://doi.org/10.47197/retos.v52.101766>

Mercado Piedra, J. A., & Coronado Manqueros, J. M. (2021). El muestreo y su relación con el diseño metodológico de la investigación. En A. Barraza Macías, *Manual de temas nodales de la investigación cuantitativa, un abordaje didáctico* (Primera edición ed., págs. 82-97). Universidad Pedagógica de Durango, Educar para transformar.  
<https://centro-investigacion-innovacion-educativa.bravesites.com/files/documents/306aa3ba-3be8-4e59-ab4d-51508f7513c6.pdf#page=82>

Moorhead, S., Swanson, E., & Johnson, M. (2024). *Clasificación de Resultados de Enfermería (NOC)*.

Moro Tejedor, N., & García Pozo, A. (2023). Rol de la enfermera en la investigación. *Revista Española de Salud Pública*, 97(perspectiva 30), 1-5.  
<https://doi.org/https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/37232449/>

- Mujis, D. (2022). *Realizar investigación cuantitativa en educación con estadísticas IBM SPSS*. Publicaciones Sage Ltd. [https://doi.org/ISBN: 9781529794311](https://doi.org/ISBN:9781529794311)
- Múnera Pelaéz, V. d., Barrera Agudelo, J., Zapata Carmona, M. A., Mejía Echeverri, A. M., Valencia Barrera, S., Wiedemann, L., & Quiros Gómez, O. (2024). Problemas de sueño en estudiantes de posgrado en salud en Medellín, Colombia. *Dialnet*, 23(2), 174-188. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.10000/infpsic.v23n2a01>
- Muño Seco, E., Camaralles Guillem, F., & Campo Giménez, M. (2024). Fomento del autocuidado. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 17(2), 132-139. <https://doi.org/https://dx.doi.org/10.55783/rcmf.170207>
- Musshafen, L., Tyrone, R., Abdelaziz, A., Sims-Gomillia, C., Pongetti, L., Teng, F., . . . Reneker, J. (2021). Associations between sleep and academic performance in US adolescents: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 83(1), 71-82. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.015>
- Navarrete Ramírez, R. A., Tamayo Mero, A. I., Guzmán Rugel, M. B., & Pacheco Silva, M. G. (2021). Impacto de la psicología Piagetana en la educación de la matemática en estudiantes educación básica superior. *Revista Científica de la Universidad de Cienfuegos*, 13(6), 598-608. <https://doi.org/2218-3620>
- Núñez Alonso, S., Ramírez Martínez, P., Gil Nava, M., Abarca Gutiérrez, M. L., & Solís Ramírez, J. F. (2023). El Proceso de Atención de Enfermería como instrumento de investigación. *Revista de Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 82(2), 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v2i10.3555>
- Palnecia Gutiérrez, E. M., de la Rosa Ferrera, J. M., & Rodríguez Cepeda, L. M. (2023). Evolución de la investigación en Enfermería en Ecuador desde su producción

científica. *Index de Enfermería*, 32(1), 1132.

<https://doi.org/https://dx.doi.org/10.58807/indexenferm20234521>

Panseits Rojas, B. K. (2023). Calidad del sueño y la neurociencia. *Revista del Centro Universitario de Zacapa*, 6(2), 88-95.

<https://doi.org/https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.102>

Riofrío-Chávez, A. Y., Sotomayor-Preciado, A. M., & Zhunio-Bermeo, F. I. (2021).

Conocimiento del proceso de atención de enfermería en estudiantes universitarios.

*Revista Estudiantil CEUS (Ciencia Estudiantil Unidad De Salud)*, 3(1), 7-12.

<https://ceus.ucacue.edu.ec/index.php/ceus/article/view/49>

Robles, D. J., & Ortíz Granja, D. N. (2024). Funciones Ejecutivas en el Aprendizaje de Estudiantes Universitarios. *Colección de Filosofía de la Educación*, 1(36), 143-168.

<https://doi.org/https://doi.org/10.17163/soph.n36.2024.04>

Rubiano Romero, S. S., & Martínez Huertas, J. C. (2022). El desempeño cognitivo de los estudiantes de educación secundaria de Umbita Boyaca - Colombia. *Revista de*

*Educación Simón Rodríguez*, 3(5).

<https://doi.org/http://doi.org/10.62319/simonrodriguez.v.3i5.18>

Sánchez Becerra, J. A., Rúa Méndez, S. V., & Murillo Ramírez, J. L. (2024). *Evaluación de la Higiene del Sueño en Estudiantes de Educación Superior*. Universidad Adventista de

Colombia. <https://doi.org/https://doi.org/10.35997/978-628-96443-2-6>

Sánchez Estrada, R. C., Cortez Rodríguez, F., & Medina Leal, A. L. (2024). Desarrollo de competencias docentes en enfermería en una universidad pública de baja california: retos como promotores de educación para la salud.

*Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 50(3), 1-16.

<https://doi.org/https://doi.org/10.46377/dilemas.v11i3.4146>

Serrano Villavicencio, O., & Villavicencio Aguilar, C. (2023). Valores de la Memoria de Trabajo desde el WISC-V en relación con el TDAH. *Revista de investigación en Ciencias Sociales y Humanidades*, 10(1), 13-23.

<https://doi.org/https://doi.org/10.30545/academo.2023.ene-jun.2>

Silva Granda, M. J. (2021). *Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja*. Loja:

Universidad Nacional de Loja.

[https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24364/1/MariaJose\\_SilvaGranda%25282%2529.pdf&ved=2ahUKewjdr6zp9syJAxVmfzABHflaN90QFnoECC4QAQ&usg=AOvVaw11usbnbVkp7UZk6f8zyI9j](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24364/1/MariaJose_SilvaGranda%25282%2529.pdf&ved=2ahUKewjdr6zp9syJAxVmfzABHflaN90QFnoECC4QAQ&usg=AOvVaw11usbnbVkp7UZk6f8zyI9j)

Silva Saltos, H. S., Escudero Sarango, J. M., & Avilés Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *Revista Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica*, 7(4), 3114-3128.

<https://doi.org/https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.3113-3130>

Valdivia Silva, H., Villegas Rojas, J. J., & Oblitas Guerrero, S. M. (2024). Proceso de atención de enfermería de un lactante con anemia severa, desnutrición aguda y constipación: reporte de caso. *Investigación e Innovación*, 4(1), 118-133.

<https://doi.org/https://doi.org/10.33326/27905543.2024.1.1886>

Vásquez Ramírez, A. A., Guanuchi Orellana, L. M., Cahuana Tapia, R. D., Vera Traves, R., & Holgado Tisoc, J. (2023). *Métodos de investigación científica*. Perú: Instituto Universitario de Innovación Ciencia y Tecnología Inudi Perú S.A.C.

<https://doi.org/https://doi.org/10.35622/inudi.b.94>

- Velásquez Pérez, Y., Rose Parra, C., Oquendo González, E. J., & Cervera Manjarrez, N. (2023). Inteligencia emocional, motivación y desarrollo cognitivo en estudiantes. *Revista Interdisciplinaria de Humanidades, Educación, Ciencia y Tecnología*, 9(17), 20-32. <https://doi.org/2542-3029>
- Wagner, C. M., Butcher, H. K., & Clarke, M. F. (2024). *Clasificación de Intervenciones de Enfermería (NIC)*. Elsevier España. <https://doi.org/ISBN: 978-0-323-8851-4>
- Wang, Y., Dai, X., Zhu, J., Xu, Z., Lou, J., & Chen, K. (2023). What complex factors influence sleep quality in college students? PLS-SEM vs. fsQCA. *Frontiers Psychology*, 14(1), 1-11. <https://doi.org/https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185896>
- Zapata López, J. S., Gutierrez Arce, K., Bojórquez Castro, L., & Betancourt Peña, J. (2024). Academic stress and sleep quality in university students in two latin american countries. *Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés*, 30(2), 94-101. <https://doi.org/https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>