



**INSTITUTO DE ESTUDIOS
AVANZADOS UNIVERSITARIOS PLANTEL ATLIXCO**
ESTUDIOS INCORPORADOS A LA UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO
CLAVE DE INCOPORACIÓN 8512-61



FACULTAD DE ESTUDIOS SUPERIORES ZARAGOZA

**“PREVALENCIA DE INSOMNIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS
DE LA LICENCIATURA DE ENFERMERÍA DE LA REGIÓN DE
ATLIXCO”**

TESIS

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE:

LICENCIADA EN ENFERMERÍA

PRESENTA:

BRENDA MOZÓN MEDINA

ASESOR:

MTRA. LETICIA RAMÍREZ CAMACHO

Atlixco, Puebla 2023



Universidad Nacional
Autónoma de México



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

FIRMAS DE SINODALES

Mtra. Leticia Ramírez Camacho.

Presidente

Mtra. Cecilia Soledad Pérez Pacheco.

Vocal

Mtra. María del Rosario López Huerta.

Secretario

Dedicatoria

Mi proyecto está dedicado principalmente con cariño a mis padres por todo el apoyo, sacrificio y esfuerzos que ellos me brindaron durante todo este proceso de formación académica para lograr ser una profesional, por creer en mis capacidades, virtudes y valores que ellos me inculcaron durante mi educación, también por ser una fuente de inspiración para superarme cada día y tener un futuro mejor.

A mi familia y seres queridos quienes, con palabras de aliento, apoyo y confianza, lograron que siguiera adelante y que cumpliera con mis metas sin importar las adversidades. También a todos mis docentes que durante mi formación me enseñaron, orientaron y educaron para culminar una meta, a todas las enfermeras con las que colabore y tuvieron toda su paciencia, comprensión, así como su entrega me enseñaron y contribuyeron en la confianza en mí.

Resumen

Objetivo: Describir la prevalencia de insomnio en estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería de la región de Atlixco

Material y métodos: El enfoque de este estudio es de tipo cuantitativo, no experimental y transversal ya que solo se recaba la información con el fin de abordar los objetivos del estudio, la muestra fue no probabilística constituido por 58 alumnos de la licenciatura de enfermería. Se utilizó la Escala Atenas de Insomnio, que fue diseñada para registrar la percepción de la dificultad en el dormir de las personas que la padecen.

Resultados: Se pudo observar que en los estudiantes universitarios presentan un grado de alteración del sueño presentando un 58.6% de este trastorno, reflejando como datos sociodemográficos que la mayoría de los alumnos son de la región de Atlixco, prevaleciendo mas en mujeres de primer año de la licenciatura.

Conclusión: Se pudo identificar que existe una alteración del sueño en los estudiantes universitarios, afectando en su rendimiento académico, bajando su calidad de vida de los futuros profesionistas en formación.

Palabras claves: Insomnio, Estudiantes, Enfermería, Atlixco

Índice

Dedicatoria	3
Resumen.....	4
Capítulo I	7
Introducción	7
1.1 Planteamiento del Problema	7
1.2 Propósito	9
1.3 Marco Teórico.....	10
1.4 Estudios Relacionados	16
1.5 Definición Operacional.....	17
1.6 Objetivo General.....	23
1.7 Objetivos Específicos	23
Capitulo II.....	24
Metodología	24
2.1 Diseño de Estudio	24
2.2 Población, Muestra y Muestreo	24
2.3 Criterios de Inclusión.....	24
2.3.1 Criterios de Exclusión.....	25
2.3.2 Criterios de Eliminación	25
2.4 Instrumento de Medición	25

Índice

2.5 Procedimientos Para la Recolección de Datos.....	26
2.6 Ética del Estudio	26
2.7 Estrategia de Análisis.....	27
Capitulo III.....	28
Resultados	28
3.1 Estadística Descriptiva.....	28
3.2 Confiabilidad de los Instrumentos	31
Capitulo IV.....	32
4. Discusión	32
4.1 Limitaciones.....	33
4.2 Conclusiones.....	33
4.3 Recomendaciones	34
4.4 Referencias Bibliográficas	34
4.5 Apéndices.....	39
4.5.1 Apéndice “A” Consentimiento Informado	39
4.6 Cedula de Datos Personales	40
4.7 Escalas o Instrumentos.....	41

Capítulo I

Introducción

1.1 Planteamiento del Problema

El insomnio de acuerdo con la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño-3 (ICSD-3), desarrollada por la Academia Americana de Medicina del sueño, lo definen como la dificultad persistente para conciliar o mantener el sueño, no despertar demasiado temprano cuando el sueño se crónicamente, no restaurador o de calidad pobre por lo menos durante un mes y cuando los problemas del sueño ocurren a pesar de las circunstancias, así como las condiciones adecuadas para dormir (Ferré, Rodríguez & García, 2020).

En general la población de cualquier género, raza, edad o estatus social puede desarrollar un trastorno en la calidad del sueño sin embargo se ha descrito que existe mayor prevalencia en los estudiantes universitarios debido a la carga académica, horarios, tareas, dependencia a drogas nocivas y estrés, ya que se encuentran en una etapa compleja, generando más preocupaciones por las múltiples responsabilidades que surgen durante su carrera universitaria y exigencias de un sistema educativo muy diferente, se considera que los estudiantes pueden manifestar una tendencia a la privación del sueño, que pueden derivar algún trastorno del sueño, generan consecuencias como déficit de atención, bajo rendimiento académico, depresión, conductas peligrosas y salud reducida (Castillo, Cortes, Poveda, & Sotelo, 2019).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 40% de la población presenta insomnio en algún momento de su vida, un 39% de la población entre 18 a 65 años presentan problemas de insomnio, de estos, alrededor del 37% son hombres y el 42% son mujeres. El 66.67% de los pacientes con insomnio presentan una o más comorbilidades como puede ser la diabetes mellitus tipo 2 siendo un 14.74%, hipertensión arterial un 17.95% y

obesidad un 23.08%, además de relacionarse con muchas afecciones psicológicas como es la depresión, la ansiedad y la psicosis (Canché Pool, D. B., 2020).

En Latinoamérica se encontró que un promedio del 75% de las personas padece alguna de estas condiciones que afectan su sueño como es el insomnio, ronquidos, apnea, síndrome de las piernas inquieta, entre otros (Philips, 2018). Según datos internacionales se indica que cerca del 35% de la población presentara en algún momento de su vida una alteración del sueño, siendo el insomnio la queja principal, sobre todo en adultos y adultos mayores. La prevalencia del insomnio en mujeres a lo largo de su vida es del 40%, además se presenta en el 30% de los hombres y el 50% de las personas mayores de 65 años (Escobar Córdoba, F., 2020).

En México se ha reportado que el insomnio es el segundo trastorno de sueño con mayor prevalencia, para la Ciudad de México la prevalencia del insomnio fue de 35% de población entre 18 a 65 años y el consumo de fármacos con efecto sedante fue de 5.8%. Mientras que el impacto psicológico en estudiantes universitarios mexicanos, se ha caracterizado por la presencia de altos indicadores de síntomas de estrés sido un 31.92% y problemas para dormir un 36.3% (Marín, Franco & Jiménez, 2020).

En un estudio realizado por Torres et al, en el 2021 dio a conocer la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio en estudiantes universitarios, evaluando el insomnio encontró que la calidad del sueño en su mayoría se sentía ligeramente insatisfecho, de igual forma presentaron ansiedad y depresión, seguido con dificultades para concentrarse, siendo las mujeres las que tienen un mayor riesgo de adquirir un trastorno de los cuales en ocasiones se encuentran vulnerables. De igual forma en una investigación realizado por Marco et al, en el 2021, demostró una prevalencia de síntomas de insomnio en la muestra estudiada, encontrando una asociación significativa entre el consumo de bebidas energizantes, analizando que los

estudiantes que consumieron estas bebidas presentaron síntomas de insomnio en comparación con los que no consumieron. Por otro lado, la investigación realizada por Lobos et al., en el 2021, determinó los síntomas de insomnio, encontraron dos diferencias estadísticas en la dimensión del mismo, donde se presentó una mayor afectación en mujeres y en el nivel académico donde presentan más problemas de insomnio los estudiantes universitarios y egresados de la carrera.

Una de las teorías en relación es la de Virginia Henderson quien propuso las 14 Necesidades Humanas Básicas en las que se basa la atención de enfermería, considerando al sueño descanso como un fundamento fisiológico que permite al paciente mantener un grado de homeostasis, para conseguir independencia e integración total de mente y cuerpo (Allgood, & Tomey, 2018). Uno de los roles más importantes de enfermería es ayudar a la persona, sana o enferma, a preservar o recuperar su salud y de esta manera cumplir aquellas necesidades, como objetivo principal que el paciente sea independiente, interfiriendo en todas sus dimensiones: psicológica, social, cognitiva y emocional (López, Vargas, Restrepo & Múnera, 2020).

1.2 Propósito

El propósito de esta investigación fue determinar la prevalencia de insomnio en estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería de la región de Atlixco, mediante la aplicación del instrumento que determina la cantidad del dormir, la calidad y el impacto diurno, ya que existen múltiples investigaciones que se han desarrollado, concluyendo que existe una relación entre la deserción escolar y el insomnio, lo cual repercute en la formación del estudiante y finalmente lo lleva al abandono escolar o mejor dicho a un bajo rendimiento, debido a que generan cambios considerables ya que se trata de un periodo en particular bastante exigente.

Por lo que se refiere, el insomnio es uno de los trastornos del sueño que afecta a este tipo de población, es decir, al realizar esta investigación se quiere generar que conozca la importancia de la salud mental de los futuros profesionistas, identificando oportunamente la problemática, de esta forma como profesionales de la salud tenemos el compromiso de ayudar al paciente a mejorar su calidad de vida por ello es de suma importancia que a través de este estudio se determina la prevalencia de insomnio en la matrícula estudiantil de Atlixco.

1.3 Marco Teórico

En este trabajo de investigación se sustentará en la teoría de las 14 Necesidades Humanas Básicas, establecidas por Virginia Henderson en el año 1955, tomando en cuenta que la teoría se basa en la atención de enfermería, considerando al sueño descanso como un fundamento fisiológico que permite al paciente mantener un grado de homeostasis, para conseguir independencia e integración total de mente y cuerpo, siendo uno de roles el cuidado del paciente enfermo o sano, su modelo identifica las necesidades básicas interfiriendo en todas sus dimensiones como es la psicológica, social, cognitiva y emocional (López, Vargas, Restrepo & Múnera, 2020).

Virginia Henderson antes de desarrollar su modelo ella realizó tesis que los fundamentaba en tres factores decisivos o niveles de intervención. 1. La enfermera como sustituta del paciente. 2. La enfermera como una auxiliar del paciente. 3. La enfermera como una compañera del paciente (Paneque et al, 2020).

Henderson describió su interpretación como una síntesis de muchas influencias, algunas positivas y otras negativas. Incluyó principios fisiológicos y psicológicos en su concepto personal, escribió su punto de vista con las siguientes palabras: "Era evidente que el equilibrio emocional no se puede separar al equilibrio fisiológico, de haber reconocido que la emoción es

realmente nuestra interpretación de la respuesta celular a las frustraciones en la composición química de los fluidos intercelulares” (Paneque et al, 2020).

Para Virginia, la función de enfermería es ayudar al individuo a realizar aquellas actividades que contribuyan a la salud, recuperación o a una muerte en paz, siendo la principal ayuda del enfermo. De esta manera se identificaron las catorce necesidades básicas, siendo fundamentales en el comportamiento de todos los seres humanos, creando el conocimiento, la fuerza y la voluntad para cubrirlas considerándose independientes, si algunas de estas fallan surgen los problemas de salud que limitan o impiden el satisfacer la necesidad siendo dependientes, contribuyendo en la ayuda para tenerla cubierta (Paneque et al, 2020).

Virginia Henderson, define en su metaparadigma a la necesidad como término de requisito y no de requerimiento pues la necesidad está antes del problema. Es decir, al identificar alguna necesidad deteriorada antes de un problema o patología grave puede prevenir complicaciones tanto en la salud como en lo emocional. Según Virginia la independencia es el nivel óptimo del desarrollo de la persona para satisfacer sus necesidades, dejando en claro que si se fortalece la independencia en los individuos estos pueden contribuir a que sus necesidades no se deterioren. El modelo de Henderson, apoya a un sistema de valoración completo deliberando en la toma de decisiones, evaluado y realizando intervenciones personalizadas, dependiendo el estado fisiológico, la edad, la formación cultural, el equilibrio emocional, así como la capacidad física y mental, lo que facilita una mejor determinación de las funciones y autonomía y así realizar un mejor enfoque (López, Vargas, Restrepo & Múnera, 2020).

Una de las principales definiciones que Henderson incluyo en su teoría fueron las siguientes:

1. Enfermería: Ayudar al individuo sano y enfermo que carece de conocimiento, fuerza o voluntad en la realización de sus actividades contribuyendo a la salud recuperación o a una muerte digna.

2. Entorno: Factores externos que tienen un efecto negativo o positivo de la persona.

3. Persona: Como un ser constituido por los componentes biológicos, psicológicos, sociales y espirituales que tratan de mantenerse en equilibrio.

4. Salud: Es una cualidad básica de la vida para el funcionamiento del ser humano y esta es posible cuando se tiene la fuerza, la voluntad y el conocimiento necesario.

5. Cuidados básicos: Son llevados a cabo para satisfacer las necesidades de la persona y que están basados en el juicio y el razonamiento clínico de la enfermería.

6. Autonomía: Capacidad de la persona para satisfacer las necesidades básicas por sí misma.

7. Independencia: Nivel óptimo del desarrollo de la persona para satisfacer las necesidades básicas.

8. Dependencia: Es la deficiencia del desarrollo del potencial de la persona por falta de fuerza, conocimiento o voluntad, que le impide o dificulta satisfacer las necesidades básicas.

Mencionado que la enfermera deberá separar estos componentes hasta hacerlos completos, por lo que se refiere que se deberá de observar, escuchar lo que siente, conocer lo que es normal con respecto a la salud y la enfermedad (Paneque et al, 2020).

Conformándose las catorce necesidades básicas de la cual las primeras nueve se refiere al estado fisiológico, la número diez y catorce refiere los aspectos psicológicos de la comunicación y el aprendizaje, la once se relaciona con el plano moral y espiritual. Y finalmente la número

doce y trece están orientadas sociológicamente al plano ocupacional y recreativo, categorizándose de la siguiente manera (Eiliana, Mirna & Frank, 2019):

1) Respirar con normalidad: Decimos que la respiración es una función biológica en el ser humano, evaluando los criterios del estado físico que equivale a la eficiencia y prontitud, constituyendo un pilar importante en los parámetros vitales.

2) Comer y beber adecuadamente: Se plantea la nutrición del individuo en relación al desarrollo, sin que interfieran factores como el estado, económicos, ambientales, psicosocial y biológicos.

3) Eliminar los desechos del organismo: Es una necesidad fisiológica normal del individuo, donde se deshace de sustancias que repercuten al metabolismo.

4) Movimiento y mantenimiento de una postura adecuada: Está relacionada con los hábitos y costumbres de la primera etapa de la vida y está determinada por la influencia de la familia y el medio social donde se desarrolle, el estar en movimiento todas las partes del cuerpo con movimientos coordinados permite la eficacia del funcionamiento del organismo y de la circulación sanguínea.

5) Descansar y dormir: En esta permite la recuperación de la energía perdida, estabilizando el equilibrio entre los factores psicológicos y funcionales, esta necesidad es indispensable porque si no hay un descanso adecuado no se logra una recuperación plena en la persona.

6) Seleccionar vestimenta adecuada: Puede estar relacionada con algunos factores como económicos, ambientales, climatológicos y culturales de cada persona.

7) Mantener temperatura corporal: Esta depende donde se desarrolle el individuo, la biología humana y la respuesta inmunológica de diferentes procesos patológicos.

8) Mantener higiene corporal: Está basada en la creación de hábitos y costumbres en las personas.

9) Evitar los peligros del entorno: Son aquellos peligros existentes que pueden afectar al individuo.

10) Comunicarse con otros, expresar emociones, necesidades, miedos u opiniones: En esta necesidad se puede expresar los sentimientos y emociones, que nos permitirá conocer la una parte de la salud de la persona.

11) Ejecutar culto adiós de acuerdo con la religión: Es un pilar importante para resolver situaciones de salud, manteniendo la fe de acuerdo a la religión que sea.

12) Trabajar de forma que pueda sentirse realizado: Son las acciones que el individuo lleva a cabo permitiendo el desarrollo de su sentido creador, influyendo de una forma muy sustancial a elevar la calidad de atención y evitando opiniones negativas del personal de salud.

13) Participar en todas las formas de recreación y ocio: Divertirse con una ocupación agradable con el objetivo de obtener un descanso físico y psicológico.

14) Estudiar, descubrir o satisfacer la curiosidad que conduce a un desarrollo normal de la salud: Está relacionada en depositar todos los conocimientos adquiridos en distintos planes de estudio.

Figura 1.

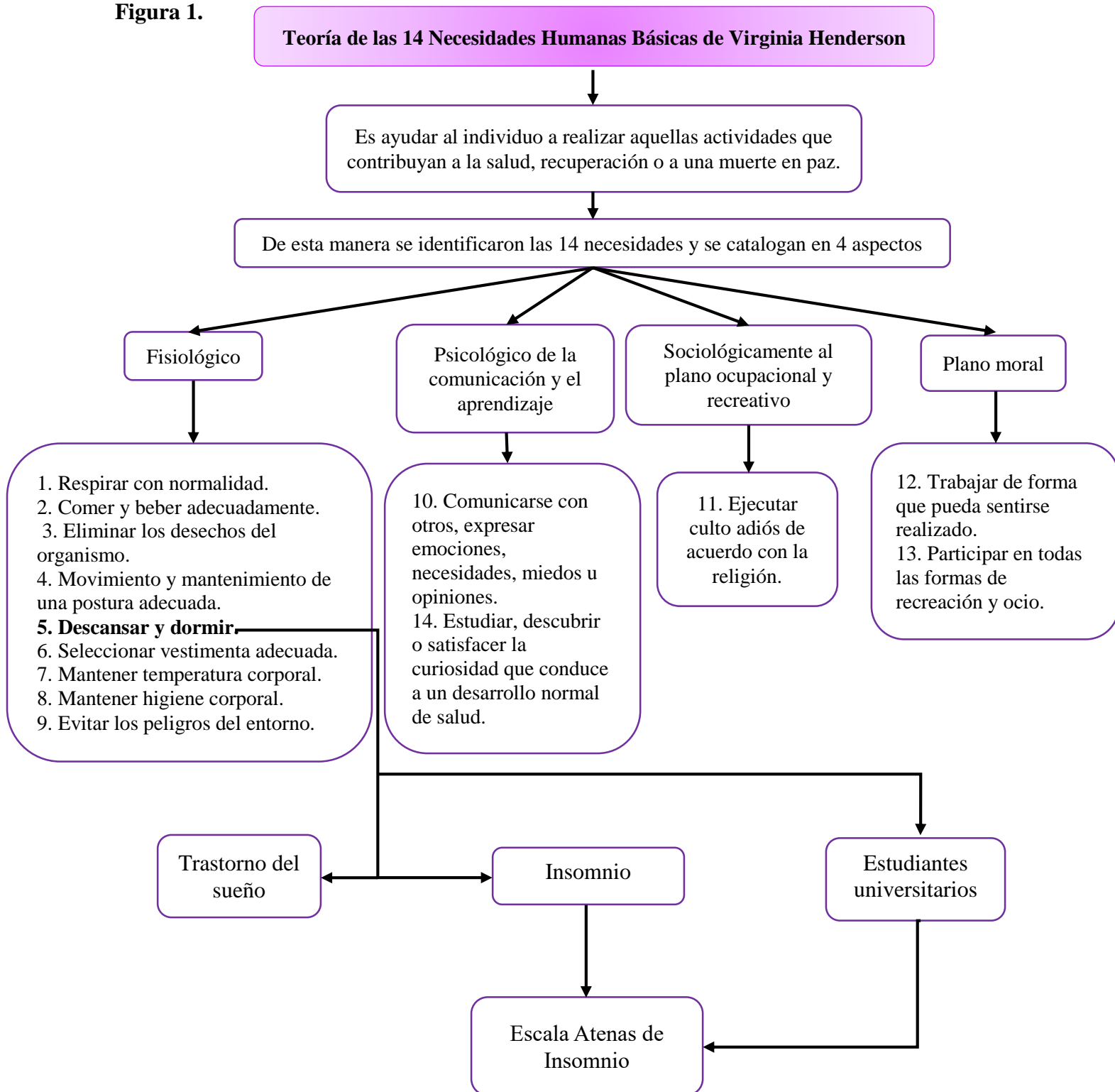


Figura 1: imagen ilustrativa de la teoría de las 14 necesidades humanas básicas de la autora Virginia Henderson en el año 1955 que explica el modelo.

1.4 Estudios Relacionados

En un estudio realizado por Lobos et al., en el 2021, determinó los síntomas de insomnio a causa de la pandemia, evaluando las características sociodemográficas comprendiendo el sexo, edad y nivel académico, teniendo una muestra de 86 mujeres y 28 hombres, abarcando edades de 26 a 64 años, teniendo como resultados que la prevalencia de síntomas de insomnio se encuentra entre el 40% y el 50%, también encontraron dos diferencias estadísticas en la dimensión del insomnio, donde se presentó en la variable del sexo una mayor afectación en mujeres y en la variable nivel académico presentan más problemas de insomnio los estudiantes universitarios y egresados de la carrera.

Farfán García, I, en el año 2021, demostró que la población en estudio, presentaban un 36.5% síntomas de ansiedad, el 33.1% sintomatología depresiva y 61.5% presentaron insomnio. Los factores que aumentan el riesgo de insomnio fueron: tener comorbilidades, ansiedad, depresión y el consumir alcohol, teniendo como conclusión que el tener una enfermedad o consumir ciertos tipos de sustancias aumentar aún más el factor de presentar insomnio.

Torres et al, en el 2021 realizó una investigación para conocer la prevalencia de ansiedad, depresión, estrés e insomnio en estudiantes universitarios, teniendo como resultado que la edad promedio fue de 21 años siendo el 44.7% en hombre y 55.3% en mujeres, evaluaron el insomnio encontrando que la calidad del sueño en su mayoría se sentía ligeramente insatisfecho con un 68.4% de igual forma presentaron ansiedad y depresión con un 78.9% seguido con dificultades para concentrarse con un 76.3%. En conclusión, las mujeres tienen mayor riesgo de adquirir trastornos de los cuales en ocasiones se encuentran vulnerables.

En una investigación realizado por Marco et al, en el 2021, encontró una prevalencia de síntomas de insomnio en la muestra estudiada siendo el 21,80%, mientras que el consumo de

bebidas energizantes fue del 39,45%. Se encontró una asociación significativa, entre el consumo de este tipo de bebidas y la presencia de síntomas de insomnio. Además, se observó que los estudiantes que consumieron bebidas energizantes tuvieron muchas más veces de probabilidad de presentar síntomas de insomnio, en comparación con los que no consumieron ese tipo de bebida, en conclusión, que si existe una asociación considerable entre el consumo de bebidas energizantes y síntomas de insomnio.

El presente estudio realizado por Vargas, Gerena & Uscátegui, en el 2022, evaluaron la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en los estudiantes, analizando las características de los participantes quienes más de la mitad presentaron alteraciones en la calidad del sueño, viéndose reflejado una mayor afectación en las mujeres con respecto a los hombres, así mismo se pudo observar que 58.96% de los participantes presentaron insomnio entre los cuales las mujeres fueron las más afectadas siendo un 62.9% en comparación a los hombres presentando un 52%, de igual forma se observó que el 51.45% presentaron algún grado de somnolencia diurna, entre ellos el 16.47% fue síntoma leve, el 30.64% moderada y el 4.34% de los participantes fueron somnolencia grave. Como conclusión se tiene que las mujeres fueron las más afectadas en comparación a los hombres.

1.5 Definición Operacional

Insomnio

El insomnio de acuerdo con la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño-3 (ICSD-3), desarrollada por la Academia Americana de Medicina del sueño, lo definen como la dificultad persistente para conciliar o mantener el sueño, no despertar demasiado temprano cuando el sueño se crónicamente, no restaurador o de calidad pobre por lo menos durante un mes (Ferré, Rodríguez & García, 2020). Por otra parte, el Manual de Diagnóstico y Estadístico de los

Trastornos Mentales (DSM-V), y la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10), definieron el insomnio, como un estado caracterizado por una cantidad o calidad del sueño no satisfactoria que prevalece durante un periodo de tiempo, asociada a dificultad para iniciarlo y mantenerlo, caracterizado por despertar frecuentemente o problemas para volver a conciliar el sueño después de despertar. La alteración del sueño causa ciertos malestares que repercuten significativamente y van deteriorando la parte social, laboral, educativo, académico, del comportamiento u otras áreas importantes del funcionamiento (Martínez, Montalván & Betancourt, 2019).

De esta manera el DSM-V, la CIE-10 y la ICSD-3, clasifican los trastornos de sueño por su severidad, temporalidad y la forma de presentación. Que son las siguientes:

Según su curso temporal: 1) Insomnio transitorio o agudo: Es el más común y su duración es inferior a una semana, suele estar asociado a estresores. 2) Insomnio a corto plazo: Su duración es de una a cuatro semanas. 3) Insomnio crónico: Dura cuatro semanas o más y puede deberse a diversos factores o no tener una causa evidente.

Según su severidad: 1) Insomnio Leve. 2) Insomnio Moderado. 3) Insomnio Severo.

Según la forma de presentación: 1) Insomnio de inicio o conciliación: La dificultad está en el inicio del sueño, se relaciona con el consumo de sustancias o con trastornos psiquiátricos, como por ejemplo el trastorno de ansiedad. 2) Insomnio de mantenimiento: La dificultad de mantener el sueño sin interrupciones o periodos de vigilia. 3) Insomnio de final de sueño: Se produce un despertar precoz unas horas antes de la hora habitual (Hernando Ricote, M. 2021).

Sueño

El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que se alterna con el estado de vigila, considerado como una función esencial en la preservación de la salud integral de las personas. Es

decir, es un estado funcional, reversible y cíclico que se caracteriza por la disminución de la consciencia, la reactividad a los estímulos externos, la inmovilidad, la relajación muscular, la periodicidad circadiana y la adopción de una postura estereotipada (de la Portilla et al, 2018).

Por otra parte, cuando presentan una alteración del ritmo del sueño, inicia una alteración fisiológica que se puede asociar por la falta del dormir, este déficit se fundamenta por una mala calidad de este expresando otros trastornos. En decir, la poca importancia del sueño da prioridad a un mundo atemporal con actividad continúa las 24 horas, 7 días a la semana y que lleva a una reducción progresiva de las horas y de la calidad del sueño (de la Portilla et al, 2018).

Calidad de Sueño

La calidad de sueño es muy compleja por definir, pero se conoce como la duración del sueño, latencia o el número de despertares, asimismo, aspectos subjetivos, como profundidad o descanso, es el dormir en tiempo necesario, en el ambiente y de la forma correcta de la manera como el cuerpo lo necesita. Se denomina calidad de sueño a la significación que se atribuye a una noche de descanso y el efecto positivo que tiene en la salud. Un adecuado sueño es el dormir bien, respetando los tiempos asignados al descanso, durante la noche y lograr un buen desempeño durante el día, siendo un factor determinante para la salud. Para lograr el mejorar la calidad del sueño se debe de mantener un ambiente cómodo, tranquilo y confortable, también se debe de mejorar los hábitos manteniendo una rutina de descanso, con horarios y descanso evitando distraer la mente con diversas actividades y por ultimo tener un tiempo programando de descanso de 6 a 8 horas y si durante el día se toma pausa de descanso debe ser de 20-30 minutos lo que permitirá no interferir en el sueño nocturno. Una alimentación ayudar a contribuir a mejorar, evitando el consumo de bebidas que alteren el sueño y cenar algo ligero (Arellano Lino, I. M., 2018).

Las dimensiones de la calidad de sueño son: 1) Calidad de sueño subjetiva: Es el reporte del número de horas que un sujeto cree que duerme. 2) Latencia de sueño: Es el periodo de tiempo en minutos, transcurrido desde el momento de acostarse y el comienzo del sueño. 3) Duración del dormir: El tiempo empleado en el descanso absoluto. 4) Eficiencia habitual de sueño: Es el porcentaje de horas de sueño efectivo. 5) Perturbaciones al dormir: Es el despertarse durante la noche o demasiado temprano, levantarse para ir al baño, roncar, sueños desagradables u otras razones. 6) Uso de medicamentos para dormir: Cuando existe la presencia de alguna complicación médica. 7) Disfunción diurna: Nivel inadecuado para realizar diferentes tareas durante el día (Arellano Lino, I. M., 2018).

Somnolencia diurna

La somnolencia diurna excesiva (SDE) es entendida como un trastorno del sueño que se deriva a una mala calidad o el uso de algunos medicamentos, que está presente en personas que manifiestan una tendencia a dormirse en situaciones en las que se debería estar despierto, está caracterizado por un deseo de dormir incontenible ante cualquier circunstancia, incluso en actividades que demandan un nivel de vigilia. Se considera que la SDE, según su severidad, puede ser clasificada como: 1) Leve: Cuando no hay episodios de sueño involuntario la persona bosteza con frecuencia y presenta alteraciones en la atención y la concentración. 2) Moderada: Cuando la persona se duerme contra su voluntad al realizar actividades. 3) Severa: Cuando se presenta el sueño en forma involuntaria aún durante la actividad física (de la Portilla et al, 2018).

La SDE es asumida como un trastorno secundario a casos de apnea obstructiva, narcolepsia, hipersomnio e insomnio, de igual manera puede manifestarse como consecuencia de una condición médica, psiquiátrica o neurológica o por el efecto del uso de ciertos medicamentos, finalmente como resultado de la respuesta adaptativa de la persona a las altas

exigencias laborales, sociales o académicas propias de la época. Los problemas de SDE y baja calidad del sueño han sido reportados en estudiantes universitarios en general, personas que trabajan en la noche y adultos mayores (de la Portilla et al, 2018).

Edad

La edad es un concepto lineal y que implica cambios continuos en las personas, pero a la vez supone formas de acceder o perdida de derecho a recursos, así como la aparición de enfermedades o discapacidades (Rodríguez Ávila, N., 2018). De igual manera se trata de la propiedad característica de los seres vivos de acumular tiempo de vida en forma progresiva, irreversible y constante, susceptible de ser medida de forma numérica (leal Cavazos, J. E., 2022).

Genero

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), El género se refiere a los conceptos sociales de las funciones, los roles, las características, oportunidades, comportamientos, actividades y atributos que cada sociedad considera apropiados para los hombres, las mujeres, los niños, las niñas y las personas con identidades no binarias. Por lo tanto, el género también es producto de las relaciones entre las personas que reflejan la distribución de poder entre ellas. Cuando las personas o los grupos no se ajustan a las normas, los roles, las responsabilidades o las relaciones relacionadas con el género, suelen ser objeto de estigmatización, exclusión social y discriminación, todo lo cual puede afectar negativamente a la salud, el género interactúa con el sexo biológico, pero es un concepto distinto. Estos atributos, oportunidades y relaciones son construidos socialmente y aprendidos a través del proceso de socialización. El género determina qué se espera, se permite y se valora en una mujer o en un hombre en un contexto determinado, en la mayoría de la sociedad hay diferencias y desigualdades entre ambos en cuanto a las responsabilidades, las actividades realizadas, y el

control de los recursos, así como las oportunidades de adopción de decisiones. El género es parte de un contexto sociocultural más amplio, como lo son otros criterios importantes de análisis sociocultural, incluida la clase, raza, nivel de pobreza, grupo étnico, orientación sexual, edad, etc. (OMS, 2018).

Estudiante universitarios

Es un periodo donde los jóvenes asiste a la universidad con el propósito de poder asegurar un mejor futuro y así poder desarrollar habilidades específicas que contribuyan en su formación durante el tiempo que el estudiante este en la universidad. De igual manera los jóvenes empiezan a presentar preocupaciones acerca de su futuro ya que no es algo certero, conllevando a un deterioro en su periodo de vida, en algunos casos se ha comprobado que algunos estudiantes mejoran su calidad de vida realizando actividad física como es el ejercicio, comer mejor, evitar el consumo de sustancias toxicas, para lograr la estabilidad física y psicológica, adaptando una mejor vida y en la contribución familiar. Algunas definiciones de términos son las siguientes: 1) Deserción universitaria: Son aquellos estudiantes que abandonan sus estudios por diferentes causas. 2) Aprendizaje: Es la adquisición de nuevas conductas a través de experiencias previas, mejorando una adaptación física y social en el que se desenvuelven. 3) Fase REM: Se caracteriza por la presencia de una mayor actividad cerebral. 4) Fase No REM: Donde las actividades fisiológicas se encuentran disminuidas y se producen movimientos corporales no voluntarios (Arellano Lino, I. M, 2018).

La adaptación universitaria se define como un ajuste frente al contexto universitario, que está sujeto a las motivaciones y aptitudes frente al cambio. Las dimensiones de la adaptación son: 1) Personal: Evalúa las percepciones del estudiante en cuanto a bienestar físico y psicológico. 2) Interpersonal: Evalúa la relación con pares en general y relaciones significativas,

así como en actividades extracurriculares. 3) Carrera: Evalúa la adaptación al pregrado, al proyecto vocacional y las perspectivas. 4) Estudio: Evalúa competencias de estudio, hábitos, organización del tiempo y de otros recursos de aprendizaje. 5) Institucional: Evalúa intereses, deseos de continuar los estudios, conocimiento y percepciones sobre la calidad de los servicios y estructuras existentes (Arellano Lino, I. M, 2018).

1.6 Objetivo General

Describir la prevalencia de insomnio en estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería de la región de Atlixco

1.7 Objetivos Específicos

Conocer las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería de la región de Atlixco

Capítulo II

Metodología

2.1 Diseño de Estudio

Este trabajo de investigación se desarrolló por medio del método cuantitativo ya que se busca abordar los objetivos del estudio, delimitando el problema, así como el cuantificar la información obtenida a partir de la población. Es una investigación no experimental porque únicamente se recabarán los datos y se analizarán. El diseño de estudio es transversal ya que será en un tiempo determinado con el fin de examinar la relación que existe entre las variables de interés.

2.2 Población, Muestra y Muestreo

La población de interés estuvo constituida por los estudiantes universitarios de la licenciatura de enfermería de la región de Atlixco, se consideraron tanto mujeres como hombres, de primero hasta cuarto año de la licenciatura, la muestra se calculó con el paquete estadístico Excel con la fórmula para muestra finitas, dando como resultado 58 alumnos de enfermería, el muestreo fue de tipo no probabilístico por conveniencia.

2.3 Criterios de Inclusión

Estudiantes que estén cursando la licenciatura de enfermería en la región de Atlixco, género femenino y masculino, que quiera participar de manera voluntaria en contestar la encuesta, que en algún momento hayan padecido periodos de insomnio durante su etapa universitaria y que acepten firmar el consentimiento informado.

2.3.1 Criterios de Exclusión

Estudiantes que estén cursando otra licenciatura diferente a la del estudio, que trabajen en horarios nocturnos, que no quieran participar en la investigación y en contestar la encuesta aplicada.

2.3.2 Criterios de Eliminación

Todo cuestionario que estén contestados de manera incorrecta o incompleta.

2.4 Instrumento de Medición

El instrumento “Escala Atenas de Insomnio” (EAI), esta se basa en los criterios de diagnósticos de insomnio en la Clasificación Internacional de las Enfermedades (CIE-10), la encuesta percibe subjetivamente el insomnio, por su sencillez de aplicación en las investigaciones y por su elevada confiabilidad, donde se calculó el alfa de Cronbach teniendo un resultado de 0.89. La EAI está conformada por ocho reactivos, en cual los primeros cuatro evalúa la cantidad del dormir, en el reactivo cinco evalúa la calidad del dormir y los últimos tres evalúan el impacto diurno del insomnio, la encuesta responde una escala de 0 a 3, donde cero significa ausencia de problemas y tres la mayor severidad, la clasificación total se obtienen de la suma de las clasificaciones en cada reactivo, con un rango de 0 a 24, si el puntaje es menor a 6 cuenta con una calidad de sueño aceptable, de 7 a 14 alteración de sueño y de 15 a 24 podría padecer un trastorno de sueño que disminuye la calidad del vida. El instrumento EAI desarrollado por Soldatos y Cols es validado y confiable para su aplicación a toda persona que ha percibido o presenciado periodos de insomnio en alguna etapa de su vida.

De igual forma se realizó una cedula de datos para poder tener una mayor cobertura de las causas que están interfiriendo el insomnio en los estudiantes universitarios de la licenciatura

de enfermería, para poder conocer y describir la prevalencia de insomnio que existe en esta población en estudio.

2.5 Procedimientos Para la Recolección de Datos

En primer lugar, se solicitó la autorización del Comité Académico de Investigación y Ética de la Facultad de Enfermería del Instituto de Estudios Avanzados Universitarios del estado de Puebla. Después se realizó una visita a las autoridades de universidad IDEAUNI campus Atlixco, con la finalidad de solicitar la autorización de la aplicación del instrumento a la población en estudio, así como el apoyo para reclutar a los estudiantes que asiste a la licenciatura en enfermería, cumpliendo con los criterios de inclusión, se procedió con la selección de los sujetos para el estudio ya identificados se solicitó la participación de manera voluntaria, explicándoles el objetivo del estudio, obteniendo la autorización del consentimiento de los participantes procediendo en la aplicación de la encuesta para conocer la prevalencia del insomnio en los universitarios.

2.6 Ética del Estudio

El presente artículo se apegó a la ley general de salud en materia de investigación para la Salud título segundo, capítulo 1 de los aspectos éticos de la investigación con seres humanos (secretaría de salud, 1987, última reforma 2014).

El investigador se debe apegar a los reglamentos éticos en el cual se garantice el bienestar, respeto y derecho de los individuos que participan en el presente estudio en los siguientes artículos. De acuerdo al artículo 13, que nos indica que en toda lo establecido tomó en consideración el Reglamento de la Ley General de Salud (SSA, 1984) en materia de investigación en salud, en lo que respecta al: Título segundo.

Prevaleció el criterio del respeto a la dignidad, la protección de los derechos de los participantes y su bienestar protegiendo su privacidad durante la investigación al no registrar el nombre en la encuesta y obteniendo resultados de manera general (Titulo segundo, Cap. 1, Art. 13 y 16).

La presente se considera que fue una investigación sin riesgo porque únicamente se aplicó un cuestionario (Titulo 2do, Cap. 1, Art. 17, Fracción I). De la misma manera se obtuvo la aprobación de las autoridades universitarias del IDEAUNI para la realización del estudio, además de obtener el consentimiento informado de los participantes incluidos en el estudio, explicando claro los objetivos de la investigación, fueron firmados por parte de los participantes con la seguridad de que no se identificaran y se mantendría la confiabilidad de la información relacionada con su privacidad tomando en cuenta lo descrito en los Artículos 20; 21, Fracción I y VIII; 22, Fracción II y IV y el 29 (Apéndice A).

2.7 Estrategia de Análisis

Para la recolección de la información de la Escala Atenas de Insomnio y la Cedula de Datos Personales, se realizó la encuesta a través de la plataforma de Google Forms teniendo disponible una base de datos en Excel para analizarlos, de igual forma se utilizó el programa SPSS versión 26 para ingresar todos los datos y así obtener los resultados de las variables, moda, media, mediana, con la finalidad del instrumento aplicado, para conocer la prevalencia del insomnio en los estudiantes de la Licenciatura de Enfermería.

Capítulo III

Resultados

3.1 Estadística Descriptiva

En este capítulo se verán reflejado los resultados de la encuesta aplicada a la población en estudio, dando repuesta a los objetivos de la investigación. Como objetivo general tenemos “Describir la prevalencia de insomnio en estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería de la región de Atlixco”. Así mismo se darán respuesta al objetivo específico que es el “Conocer las características sociodemográficas de los estudiantes universitarios de la licenciatura en enfermería de la región de Atlixco”.

Para conocer el resultado del objetivo específico podemos observar, que los sujetos de estudio las edades que abarcaron fue entre los 18 a 26 años predominado más los alumnos de 18 teniendo un porcentaje del 39.7%, seguida de los 19 años con un 17.2%, así como los estudiantes de 20 años con el 15.5%, en cuanto al género arrojó una diferencia significativa dando un resultado del 75.9% en mujeres y un 24.1% de los hombres encuestados, el estado civil de los alumnos se evidencio que la mayoría se encuentran solteros con un 94.8%, en el grado académico se predominó más los alumnos de primer año de la licenciatura en enfermería mostrando un 56.9% y por último en el municipio la mayoría de los estudiantes son de la región de Atlixco siendo un 69%, seguido de los alumnos de Izúcar de Matamoros con el 10.3%.

Tabla 1. *Datos sociodemográficos*

Edad	<i>f</i>	<i>%</i>
18	23	39.7
19	10	17.2
20	9	15.5

	21	6	10.3
	22	2	3.4
Variables	23	4	6.9
	24	1	1.7
	25	1	1.7
	26	2	3.4
	Total	58	100.0

Genero		<i>f</i>	%
	Mujer	44	75.9
Variables	Hombre	14	24.1
	Total	58	100.0

Estado Civil		<i>f</i>	%
	Soltero	55	94.8
Variables	Casado	1	1.7
	Unión libre	2	3.4
	Total	58	100.0

Grado Académico		<i>f</i>	%
	1er año	33	56.9
	2do año	11	19.0

Variables	3er año	8	13.8
	4to año	5	10.3
	Total	58	100.0

Municipio		<i>f</i>	%
	Atlixco	40	69.0
	Chietla	2	3.4
	Huaquechula	4	6.9
Variables	Izúcar de Matamoros	6	10.3
	San Isidro Huilotepec	2	3.4
	Tepeojuma	2	3.4
	Tianguismanalco	2	3.4
	Total	58	100.0

Nota: CDSO, Mozón, 2022

Para conocer el resultado del objetivo general, se puede observar que mediante la aplicación de la encuesta que fue la Escala Atenas de Insomnio existe una alteración del sueño en los alumnos de la licenciatura en enfermería arrojando como resultado un 58.6% de este trastorno del sueño, reflejando que los estudiantes no están durmiendo adecuadamente afectando así su rendimiento académico y su calidad de vida.

Tabla 2. *Prevalencia de Insomnio*

Insomnio		<i>f</i>	%
	Calidad del Sueño Aceptable	20	34.5
Variables	Alteración del Sueño	34	58.6

Trastorno del Sueño	4	6.9
Total	58	100.0

Nota: EAI, Soldatos y Cols, 2005

En esta tabla se puede observar que la mayoría de los alumnos de enfermería no consume alguna sustancia toxicológica siendo el 60.3% que muestre alguna afectación en su calidad del sueño y su rendimiento académico, reflejando que no es un factor que predomine en la alteración del sueño de los encuestados.

Tabla 3. *Consumos de toxicomanías*

Toxicomanías	<i>f</i>	%	
No	35	60.3	
Variables	Si	23	39.7
Total	58	100.0	

Nota: CDSD, Mozón, 2022.

3.2 Confiabilidad de los Instrumentos

De acuerdo al estudio realizados a los alumnos de enfermería de la región de Atlixco, se obtuvo un resultado de confiabilidad del 0.846 de Alfa de Cronbach.

Tabla 4. *Coefficiente de confiabilidad del instrumento.*

Escala	N° de Reactivos	Alfa de Cronbach
Escala Atenas de Insomnio (EAI)	8	0.846

Capítulo IV

4. Discusión

En este estudio se pudo identificar los datos sociodemográficos que los alumnos encuestados la mayoría abarcaron edades de 18 años siendo estudiantes de primer año de la licenciatura en enfermería, de la comunidad de Atlixco, de la misma forma predominó un alto porcentaje en el género femenino siendo el 75.9%, en comparación al género masculino siendo un porcentaje menor y se encontró una prevalencia de insomnio del 58.6%, en los sujetos de estudio, reflejando una semejanza con los resultados obtenidos por Lobos et al., en el 2021, evaluando las características sociodemográficas comprendiendo el sexo, edad y nivel académico, teniendo una muestra de 86 mujeres y 28 hombres, abarcando edades de 26 a 64 años, encontrando que las variables del sexo una mayor afectación en mujeres y en el nivel académico, de la misma manera coincidiendo con otra investigación realizada por Torres et al, en el 2021, evaluaron el insomnio en estudiantes universitarios teniendo como resultado que la edad promedio fue de 21 años siendo el 44.7% en hombre y 55.3% en mujeres, encontrando que la calidad del sueño en su mayoría se sentía ligeramente insatisfecho con un 68.4%, siendo las mujeres las más vulnerables en adquirir trastornos del sueño, y por último en comparación al estudio realizado por Vargas, Gerena & Uscátegui, en el 2022, analizaron las características de los participantes quienes más de la mitad presentaron alteraciones en la calidad del sueño, viéndose reflejado una mayor afectación en las mujeres con respecto a los hombres.

Por otro lado en la investigación se vio reflejado que el consumo de alguna sustancia como puede ser el alcohol o el tabaco siendo los productos más adquiridos por los estudiantes, siendo el 39.7% de los alumnos que consumen algún producto predominado más aquellos que no consumen este tipo de sustancias siendo el 60.3%, manifestando que no es un factor que este

predominando en la alteración del sueño de los alumnos de enfermería de este estudio, en cambio a diferencia de la investigación realizado por Farfán García, I, en el año 2021, en el cual el demostró que los factores que predominaba en sus sujetos de estudio en la alteración del sueño fueron el presentar una comorbilidades, ansiedad, depresión y el consumo de alcohol, de igual manera la investigación realizado por Marco et al, en el 2021, encontró una asociación significativa, entre el consumo de este tipo de bebidas en especial las energizantes y la presencia de síntomas de insomnio.

4.1 Limitaciones

Solo se obtuvo una cantidad accesible para responder la encuesta, al ser un cuestionario virtual no todos los alumnos accedían a la plataforma para responder las preguntas, que solo se contó con un tiempo determinado para recabar la información, que por ser una muestra pequeña no se pudo generalizar los resultados, que se hayan tenido que excluir a todos alumnos que trabajaran en horarios nocturnos ya que no sería un resultado eficiente por el hecho de presentar una mala calidad del sueño.

4.2 Conclusiones

Se tiene como conclusión que, al describir la prevalencia del insomnio en los alumnos de la licenciatura en enfermería, se pudo identificar que existe una alteración del sueño reflejando que cada día más jóvenes inician con los primeros síntomas de este tipo de trastorno que con el transcurso del tiempo puede ir afectando en su rendimiento académico, bajando su calidad de vida de los futuros profesionistas en formación, que se puede deliberar a muchos factores que estén predominado en los jóvenes, como podría ser la distancia del hogar con la del instituto, ya que la universidad cuenta con estudiantes de regiones muy alejadas ocasionando una cantidad del dormir muy bajo presentando somnolencia durante el día así como en sus horas de clases.

Como investigaciones anteriores en relación a la variante de estudio, existen muchos factores que alteran el sueño afectando el rendimiento de todo estudiante como ya se ha visto los alumnos universitarios reciben muchas responsabilidades y exigencias de un sistema educativo muy diferente a otros niveles de educación, manifestando una tendencia a la privación del sueño, que pueden derivar algún trastorno, generando consecuencias como déficit de atención, bajo rendimiento académico, depresión, estrés, conductas peligrosas y salud reducida.

4.3 Recomendaciones

Gestionar apropiadamente el tiempo libre para el cumplimiento oportuno de las actividades académicas y promover una adecuada calidad del sueño, mediante talleres educativos para la relajación en los estudiantes.

Se recomienda la realización futura de investigaciones sobre el insomnio y la somnolencia diurna entre profesionales, del mismo modo el identificar otras variantes que estén afectando la calidad del sueño de los estudiantes universitarios quienes están más susceptibles a presentar este tipo de trastorno.

Se recomienda a los estudiantes que lleven un control del número de horas que pasan frente a los distintos tipos de pantallas, con la finalidad de disminuir la aparición del trastorno de sueño, evitando que la generación joven sufra los efectos para su salud de la digitalización excesiva.

4.4 Referencias Bibliográficas

Ferré Masó, A., Rodríguez Ulecia, I., & García Gurtubay, I. (2020). Diagnóstico Diferencial del Insomnio con otros Trastornos Primarios del Sueño Comórbidos. *Atención Primaria*, 52(5), 345-354. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7231894/>

- Castillo Peña, Y. I., Cortes Camacho, J. A., Poveda Garzón, M. J., & Sotelo Pacanchique, A. F. (2019). Prevalencia de Síntomas Somáticos, Ansiedad e Insomnio, Disfunción Social y Depresión Grave en los Estudiantes de Administración de Servicios de Salud de la Fundación Universitaria Panamericana Durante el Primer Semestre de 2019. <https://repositoriocrai.ucompensar.edu.co/bitstream/handle/compensar/3977/PROYECTO%20DE%20GRADO.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Canché Pool, D. B. (2020). Influencia de la actividad física sobre la calidad de sueño en estudiantes universitarios: revisión bibliográfica <http://anuarioinvestigacion.um.edu.mx/index.php/a2020/article/view/77/63>
- Escobar Córdoba, F., (2020). Somnolencia Diurna Excesiva e Insomnio: Males de los Tiempos Actuales https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=TK_2DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT7&dq=insomnio++libro&ots=qF1tbhnwt4&sig=9u61d4srfOCvN3QZ_wyrzPx9Kk4#v=onepage&q=insomnio%20%2F%20libro&f=false
- Marín Agudelo, H. A., Franco Vélez, A. F., & Jiménez Correa, U. (2020). Insomnio: Aspectos Teóricos. https://www.researchgate.net/profile/Horacio-Alvarez-Garcia/publication/359250909_Manual_de_trastornos_del_sueno/links/62844821b2548471fee3a72f/Manual-de-trastornos-del-sueno.pdf#page=51
- Torres Pasillas, D. J., Rodríguez de la Luna, S., Esquivel Medina, M. J. G., Gómez Amaro N. Z., Torres Vázquez, G., Núñez Castañeda, J. A., & Valdez Esperanza, G. (2021). Prevalencia de Ansiedad, Estrés, Depresión e Insomnio Durante la Pandemia Covid-19 en Estudiantes Universitarios de Zacatecas. *Enfermería. Innovación y Ciencia*, 2(2), 1-10. <https://revistas.uaz.edu.mx/index.php/eic/article/view/1322/1144>

Marco Mendoza, L., Gonzalo Cornejo, V., Ali Al-Kassab, C., Álvaro Rosales, K., Bruno

Chávez, R., & Germán, Alvarado, F. (2021). Uso de Bebidas Energizantes y Síntomas de Insomnio en Estudiantes de Medicina de una Universidad Peruana. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 59(4), 289-301. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0717-92272021000400289&script=sci_arttext

Lobos Rivera M. E., Alfaro Vega, S. E., Cortez Bonilla, M. E., Escobar García, R. E., López Marroquín M. J., Márquez Orellana, M. C., Péñate Bolaños B. J., & Ramírez Rivas, Y. V. (2021). Prevalencia de Síntomas de Insomnio en Estudiantes Universitarios de la Carrera de Licenciatura en Psicología. *ENE*. https://www.researchgate.net/profile/Marlon-Lobos-Rivera/publication/349704718_Prevalencia_de_sintomas_de_insomnio_en_estudiantes_universitarios_de_la_carrera_de_Licenciatura_en_Psicologia/links/62ce407ab261d22751eb63f7/Prevalencia-de-sintomas-de-insomnio-en-estudiantes-universitarios-de-la-carrera-de-Licenciatura-en-Psicologia.pdf

Alligood, M. R., & Tomey, A. M. (2018). *Modelos y Teorías en Enfermería*. Elsevier Health Sciences. <https://books.google.com.mx/books?hl=es&lr=&id=nlpgDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=modelos+y+teorias+de+enfermeria&ots=6q0uhnYp1R&sig=WifSkdMadbbmFX0z5RYTH8NwYFk#v=onepage&q&f=false>

López Gallo, I., Vargas Sepúlveda, M., Restrepo Medrano, N., & Múnera Herrera, M. (2020). Necesidades del Adulto Mayor según el Modelo de Virginia Henderson, Envigado 2018. https://repository.ces.edu.co/bitstream/handle/10946/4509/Necesidades%20del%20adulto%20mayor%20seg%C3%BAn%20el%20mdelo%20de%20Virginia%20Henderson%2c%20Envigado2018_2020.pdf?sequence=6&isAllowed=y

- Farfán García, I. (2021). Factores Asociados a Insomnio en Estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Piura Durante el 2021.
<https://repositorio.unp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12676/3023/MHUM-FAR-GAR-2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Martínez Hernández, O., Montalván Martínez, O., & Betancourt Izquierdo, Y. (2019). Trastorno de Insomnio. Consideraciones Actuales. *Revista médica electrónica*, 41(2), 483-495.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmedele/me-2019/me192o.pdf>
- Vargas Chávez, D., Gerena Pallares, L., & Uscátegui Uribe, L. (2022). Calidad de Sueño, Insomnio y Somnolencia Diurna Excesiva, en Estudiantes De Medicina De Colombia. *Ciencia e Investigación Medico Estudiantil Latinoamericana*, 27(1).
<http://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/1610/906>
- Hernando Ricote, M. (2021). Intervención Psicológica en el Insomnio.
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/bitstream/handle/11531/50875/TFG%20Hernando%20Ricote%2c%20Maria%20....pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- De la Portilla Maya, S., Dussán Lubert, C., Montoya Londoño, D. M., Taborda Chaurra, J., & Nieto Osorio, L. S. (2018) Calidad de Sueño y Somnolencia Diurna Excesiva en Estudiantes Universitarios de Diferentes Dominios
<http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00084.pdf>
- Arellano Lino, I. M. (2018). Influencia de la Adaptación Universitaria Sobre la Calidad de Sueño en Estudiantes de Primer Año de una Universidad Privada de Lima-Este.
https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/986/Ingri_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- OMS (2018) GÉNERO Y SALUD. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/gender>

Paneque Vanega, J. C., Olivera Fonseca, Y., Olivera Fonseca, E. M., Moreno Mora, O., & Denis Torres, R. (2020). La Concepción Filosófica de Virginia Henderson Basado en el Modelo de Enfermería Cubano

<http://www.cibamanz2020.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2020/paper/view/402/20>

Rodríguez Ávila, N. (2018). Envejecimiento: edad, salud y sociedad.

https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S20074592018000200087&script=sci_arttext

4.5 Apéndices

4.5.1 Apéndice “A” Consentimiento Informado

Consentimiento Informado

El presente documento pretende recabar la autorización previa para participar en el protocolo de investigación titulado “Prevalencia de insomnio en estudiantes universitarios de la licenciatura de enfermería de la región de Atlixco” cuya responsable es la alumna de la Licenciatura en Enfermería, Brenda Mozón Medina, inscrita en el Instituto de Estudios Avanzados Universitarios campus Atlixco.

En caso de participar en este protocolo será de manera voluntaria, bajo información previa, clara y confidencial, toda información será exclusivamente para la investigación, no siendo utilizado para otros fines. Se le solicita el contestar un instrumento (cuestionario) en el cual le tomara aproximadamente 10 minutos en contestarlo, logrando el objetivo del estudio, siendo así le agradezco su valiosa participación, además estando consiente que tiene la libertad de retirarse en cualquier momento y dejar de colaborar en el estudio, sin que esto genere algún prejuicio.

Nombre del Paciente y Firma.

4.6 Cedula de Datos Personales

Cédula de Datos				
Fecha:				
Nombre (Iniciales):				
Edad:		Fecha de Nacimiento:		
Genero:				
Estado civil:	a) Soltera	b) Casada	c) Unión Libre	d) Divorciada
¿Trabajas en algún lado y que puesto tienes?				
¿Por qué trabajas?				
¿Tienes hijos?				
¿Has consumido tabaco, alcohol u otra sustancia toxicológica? (Durante el último mes)				
¿Con que frecuencia lo consumes? (Durante el último mes)				
¿Practicas alguna actividad física? (Deportes o ejercicio)				

4.7 Escalas o Instrumentos

Escala Atenas de Insomnio			
Nombre:	Edad:	Sexo:	Fecha:
<p>Instrucciones: Esta escala está diseñada para registrar su propia percepción de cualquier dificultad en el dormir que usted pudiera haber experimentado. Por favor marque (encerrando en un círculo el número correspondiente) la opción debajo de cada enunciado para indicar su estimación de cualquier dificultad, siempre que haya ocurrido durante la última semana.</p>			
<p>Inducción del dormir (tiempo que le toma quedarse dormido una vez acostado).</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. Ningún problema. 1. Ligeramente retrasado. 2. Marcadamente retrasado. 3. Muy retrasado o no durmió en absoluto. 			
<p>Despertares durante la noche.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. Ningún problema. 1. Problema menor. 2. Problema considerable. 3. Problema serio o no durmió en absoluto. 			
<p>Despertar final más temprano de lo deseado.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. No más temprano. 1. Un poco más temprano. 2. Marcadamente más temprano. 3. Mucho más temprano o no durmió en lo absoluto. 			
<p>Duración total del dormir.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. Suficiente. 1. Ligeramente insuficiente. 2. Marcadamente insuficiente. 3. Muy insuficiente o no durmió en absoluto. 			
<p>Calidad general del dormir (no importa cuánto tiempo durmió usted).</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. Satisfactoria. 1. Ligeramente insatisfactoria. 2. Marcadamente insatisfactoria. 3. Muy insatisfactoria o no durmió en absoluto. 			
<p>Sensación de bienestar durante el día.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. Normal. 1. Ligeramente disminuida. 2. Marcadamente disminuida. 3. Muy disminuida. 			
<p>Funcionamiento (físico y mental) durante el día.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. Normal. 1. Ligeramente disminuido. 2. Marcadamente disminuido. 3. Muy disminuido. 			
<p>Somnolencia durante el día.</p>			
<ul style="list-style-type: none"> 0. Ninguna. 1. Leve. 2. Considerable. 3. Intensa 			