



Universidad Nacional de Misiones. Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales. Escuela de Enfermería

*Estudiantes*  
**Paula Marisol González**  
**Irene Jazmín Kuliba**

# **Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de licenciatura en enfermería, en una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones, año 2023**

**Tesina presentada para obtener el título de “Licenciado en Enfermería”**

*Directora*  
**Erica Fernández**

**Posadas – Misiones – 2025**



Esta obra está licenciado bajo Licencia Creative Commons (CC) Atribución-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

Universidad Nacional de Misiones  
Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales.  
Escuela de Enfermería

## **Tesina para obtener el título de grado Licenciado en Enfermería**

Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los  
estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de  
Licenciatura en Enfermería, en una universidad pública de la ciudad de  
Posadas, Misiones, año 2023

### **AUTORAS:**

González, Paula Marisol

Kuliba, Irene Jazmín

**DIRECTORA:** Fernández, Erica

**Posadas, Misiones, Julio de 2025**

## INDICE

Agradecimientos: .....	4
RESUMEN .....	5
INTRODUCCIÓN .....	6
Descripción del problema: .....	7
Objetivos generales. ....	8
Objetivos específicos.....	8
Supuesto .....	10
ESTADO DEL ARTE.....	10
ESTRUCTURA DEL TRABAJO.....	14
CAPÍTULO I.....	15
MARCO TEÓRICO.....	16
SUEÑO .....	16
Sustrato anatómico del sueño.....	16
Estudio del sueño .....	17
Etapa.....	17
Beneficios del sueño.....	19
Cantidad y calidad de sueño .....	19
Trastorno del sueño .....	20
Significado de descansar .....	20
Ondas cerebrales. ....	21
Beneficio de la relajación .....	22
Tipos de descanso .....	22
Marjory Gordon .....	24
Valoración .....	24
Patrón sueño/descanso.....	24
Factores .....	25
Factores ambientales .....	25
Factores contextuales .....	25
Factores personales .....	29
Factores académicos.....	33
CAPÍTULO II.....	36
DISEÑO METODOLÓGICO .....	37

Descripción del sitio de investigación: .....	37
Enfoque y alcance .....	38
Población .....	39
Unidad de análisis .....	39
Muestra.....	39
Tipo de muestreo.....	39
Categorías de estudio: .....	39
Recolección de datos y aplicación de instrumentos .....	42
Prueba piloto.....	44
Hallazgos de campo .....	46
Conclusiones.....	60
Propuestas.....	63
REFERENCIAS.....	64
ANEXOS .....	69
CONSENTIMIENTO INFORMADO .....	71
INSTRUMENTO.....	72
Autorización de la Escuela de Enfermería .....	74
Aval del Comité de Ética de la Investigación en Salud.....	75

### **Agradecimientos:**

Agradecemos profundamente a la Escuela de Enfermería por brindarnos la oportunidad de llevar a cabo esta investigación en sus instalaciones, facilitando el acceso y la colaboración necesaria para el desarrollo del estudio.

Extendemos también nuestra gratitud a los docentes de la cátedra de Taller de Investigación, quienes nos acompañaron y orientaron durante todo el proceso, aportando conocimientos y motivación para superar los desafíos académicos.

Queremos expresar nuestro más sincero agradecimiento a la directora de esta tesina de grado, la Dra. Erica Fernández, por su guía, apoyo constante y valiosas recomendaciones, las cuales fueron fundamentales para la realización de este trabajo. Su compromiso y dedicación hicieron posible que este proyecto alcanzara los objetivos propuestos.

Reconocemos y valoramos el aporte de los estudiantes que participaron como muestra en este estudio, sin quienes este trabajo no habría sido posible. Su disposición y colaboración enriquecieron los resultados obtenidos.

Finalmente, agradecemos mutuamente nuestro esfuerzo conjunto, la perseverancia y el apoyo brindado durante todo este camino. Este logro es el reflejo del trabajo en equipo y de la pasión compartida por la enfermería y la investigación.

## RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo general describir los factores que influyeron en la alteración del patrón sueño y descanso de los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera Licenciatura en Enfermería de una Universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones, durante el bimestre octubre-noviembre del año 2023. La investigación se centra en la categoría factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso y se divide en tres subcategorías; factores personales, factores contextuales y factores académicos. El enfoque utilizado fue cualitativo con un diseño fenomenológico y un alcance descriptivo de corte transversal. La población estuvo constituida por todos los estudiantes inscriptos en 2023 a la asignatura Práctica Integrada I del 3er año de la Licenciatura en Enfermería, un total de 68 estudiantes. Para la selección de la muestra, se optó por un muestreo de tipo no probabilístico por conveniencia, aprovechando la lista de estudiantes proporcionada por la asignatura -Práctica Integrada I. La muestra se conformó por 10 estudiantes, se utilizó la entrevista como técnica de recolección de datos y de instrumento una guía de entrevista no estructurada. Entre los resultados obtenidos, se identificó que el factor académico es el que tiene mayor repercusión en la alteración del sueño y descanso. En este sentido, la intensidad de las actividades académicas, junto con las prácticas pre profesionales, genera un impacto significativo en los estudiantes. En relación a los factores personales, se encontró que los estudiantes próximos a graduarse tienden a adoptar hábitos poco saludables, como el consumo de alimentos de fácil acceso y baja calidad nutricional. Finalmente, en el ámbito contextual, evidenció que ciertos aspectos actúan como factores protectores de la salud, destacando la importancia de las redes de apoyo para sostener la continuidad académica.

Palabras claves: FACTORES- SUEÑO/DESCANSO- ESTUDIANTES- ENFERMERÍA

## INTRODUCCIÓN

Marjory Gordon fue una enfermera y profesora que realizó aportes conceptuales a la enfermería, proponiendo 11 patrones funcionales que sirven para orientar la valoración integral de las personas desde diferentes aspectos de la salud. Gordon (como se citó en Álvarez, 2010) define a la valoración como un “proceso planificado, sistemático, continuo y deliberado, de recogida e interpretación de información” (p.1). La misma autora define patrón como una “configuración de comportamientos más o menos comunes a todas las personas, que contribuyen a su salud, calidad de vida y logro de su potencial humano” (p.1). El patrón sueño/descanso ocupa el quinto lugar dentro de la escala de valoración propuesta por Gordon, que incluye la regularidad y calidad del sueño que experimenta una persona, así como la sensación de renovación y bienestar que obtiene al despertar, como también la necesidad y la práctica de descanso y relajación durante el día.

El sueño es un proceso fisiológico vital para el ser humano que juega un papel fundamental en el bienestar físico, mental y emocional. Es durante el sueño cuando el cuerpo se recupera y se regenera, permitiendo que el organismo funcione durante el día. El sueño “afecta las hormonas de crecimiento y del estrés, nuestro sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular” (Twery, 2013, párrafo 6).

Según la Organización Mundial de la Salud [OMS] (2023) se recomienda que un adulto duerma entre 7 a 8 horas para satisfacer a las necesidades del organismo y lograr el máximo de los beneficios restauradores del sueño. Sin embargo, en la actualidad, muchas personas, especialmente los estudiantes universitarios, enfrentan dificultades para mantener un adecuado patrón de sueño y descanso debido a diversas circunstancias.

En particular, los estudiantes de enfermería suelen experimentar altos niveles de estrés relacionados a la carga académica lo que puede afectar sus hábitos de sueño. Estudios previos como -Calidad del sueño en universitarios: dormir para rendir- de Anunch (2019) han demostrado que la privación del sueño puede afectar negativamente la memoria, el aprendizaje, la concentración y la toma de decisiones. Además, puede tener un impacto en la salud mental, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes.

Por otro lado, el descanso se define como una condición en la que “el cuerpo se encuentra inactivo y en estado de reposo con el propósito de recuperarse, ya sea física, emocional o mentalmente, sin la necesidad de dormir, es decir, estamos despiertos y nuestros sentidos están activos” (García, 2022, párrafo 8). La necesidad, el tiempo y el tipo de descanso varía de una persona a otra, sin embargo, su práctica es necesaria para volver a sentir bienestar.

En el Plan de estudios de la carrera de Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Misiones (UNaM), el tercer año contempla 915 horas de clases teórico-prácticas, una carga horaria considerablemente mayor en comparación con años anteriores, que además incluyen asignaturas semestrales. Esto requiere un alto nivel de dedicación y esfuerzo para la culminación del ciclo.

En este contexto, muchos estudiantes enfrentan dificultades para equilibrar sus responsabilidades académicas con la necesidad de sueño/descanso, lo que se refleja en alteraciones de este patrón. Por ello, resulta necesario identificar los factores que influyeron en el sueño/descanso de estos estudiantes.

#### Descripción del problema:

En el año 2022 en la Escuela de Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones, se evidenció que el cansancio y la falta de concentración fueron comunes en los estudiantes del 3er año de la carrera Licenciatura en Enfermería. Este problema se reflejó principalmente en aquellos estudiantes que pudieron regularizar las 3 asignaturas semestrales (Enfermería Infanto Juvenil, Enfermería Materno Infantil y Administración y Gestión de los servicios de Enfermería I) y avanzaron a "Práctica Integrada I" siendo un total de 60 inscriptos. Por este motivo, se realizó una encuesta a 50 estudiantes del total de inscriptos para tener un panorama sobre la calidad y cantidad del sueño/descanso, donde 44 estudiantes (88%) de los mismos consideró que no dormían, ni descansaban lo suficiente y sentían cansancio durante el día. Además, se indagó acerca de la cantidad de horas diarias de sueño, por lo que se obtuvo la siguiente información: 31 estudiantes (63%) durmieron entre 4 a 6 horas; 14 estudiantes (27%) menos de 4 horas y solo 5 estudiantes (10%) mayor a 6 horas. Para finalizar, se preguntó si experimentaron cambios en el estado de ánimo, concentración o rendimiento académico debido a la falta de sueño o descanso adecuado, 43 estudiantes (85.4%) respondieron que sí, y solo 7 (14, 6%) dieron como respuesta un

-NO-. La encuesta dio como resultado un patrón sueño/descanso alterado, el cual es uno de los factores que pudo influir negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes, afectando la capacidad para concentrarse, retener información, mantenerse alerta durante las clases y los exámenes, lo que se reflejó en las bajas calificaciones en los mismos llevando casi siempre a un recuperatorio. Ante esta problemática se hace la siguiente pregunta.

¿Cuáles fueron los factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso de los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones durante el bimestre octubre-noviembre del año 2023?

#### Objetivos generales.

-Describir los factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso de los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera Licenciatura en Enfermería de una Universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones durante el bimestre octubre-noviembre del año 2023.

#### Objetivos específicos

-Describir los factores personales que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los estudiantes que cursaron Práctica Integrada I del 3er año de la Escuela de Enfermería durante el bimestre octubre-noviembre del año 2023.

-Analizar los factores académicos que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso de los estudiantes que cursaron Práctica Integrada I del 3er año de la Escuela de Enfermería durante el bimestre octubre-noviembre del año 2023.

-Identificar los factores contextuales que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso de los estudiantes que cursaron Práctica Integrada I del 3er año de la Escuela de Enfermería durante el bimestre octubre-noviembre del año 2023.

Investigar el sueño y descanso en los estudiantes de la Escuela de Enfermería es de vital importancia debido a su impacto directo en el bienestar físico y mental. Durante el sueño, el cuerpo y la mente se recuperan y restauran, lo que permite que las personas se sientan renovadas y energizadas al despertar. Como señala Twery (como se citó en National Institutes of health, 2013) durante el sueño profundo, el cuerpo secreta hormonas que ayudan a reparar los tejidos dañados y regular los procesos metabólicos.

Además, el cerebro utiliza este tiempo para consolidar la memoria y procesar la información del día anterior. Una buena calidad de sueño y descanso está asociada con diversos beneficios, incluyendo un mejor rendimiento académico, mayor capacidad de concentración y memoria, mejor toma de decisiones y un estado de ánimo más positivo. Estos aspectos son particularmente relevantes para los estudiantes de enfermería, quienes enfrentan un riguroso programa académico. La adquisición teórica de conocimientos, combinado con la práctica clínica, demandan concentración, responsabilidad y resistencia física y mental. Además, los estudiantes a menudo deben equilibrar estudios, prácticas, y en muchos casos, actividades laborales o personales, lo que puede generar altos niveles de estrés y afectar negativamente sus hábitos de sueño.

Por ello, es fundamental reconocer y entender los factores que influyen en el sueño/descanso de estos estudiantes para poder abordarlos adecuadamente. Investigar el sueño y descanso en estudiantes de enfermería es fundamental porque su formación exige un alto nivel de concentración, resistencia y responsabilidad. Un buen descanso es clave para su rendimiento académico y su bienestar físico y mental, elementos esenciales para formar profesionales de la salud competentes y equilibrados. Los datos obtenidos en esta investigación permitirán el desarrollo de futuros proyectos y estrategias de intervención orientadas a minimizar los factores negativos y a su vez promover hábitos de sueño saludables.

La presente investigación se desarrolló bajo un enfoque cualitativo con diseño fenomenológico, de alcance exploratorio-descriptivo y corte transversal, orientado a comprender las experiencias de los estudiantes de tercer año de la Licenciatura en Enfermería de la Universidad Nacional de Misiones respecto a los factores que influyeron en la alteración de su patrón sueño/descanso durante la cursada de la asignatura Práctica Integrada I en el bimestre octubre-noviembre de 2023. La población estuvo conformada por 68 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra intencional de 10 participantes, conforme al criterio de saturación teórica. La técnica de recolección de datos fue la entrevista no estructurada, guiada por una serie de preguntas abiertas orientadas a explorar tres categorías principales: factores personales, académicos y contextuales. Las entrevistas se realizaron en un espacio privado dentro de la institución, con previo consentimiento informado y respetando

principios éticos de confidencialidad, permitiendo recuperar relatos significativos sobre las vivencias individuales de los estudiantes.

### Supuesto

Este estudio, partió del supuesto que el factor académico es el que más influye en el patrón sueño/descanso en los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones durante el bimestre octubre-noviembre del año 2.023.

Al finalizar el recorrido, no surgieron nuevas hipótesis, y como se verá en los resultados en líneas posteriores, efectivamente los Factores académicos influyeron en mayor medida en el sueño y descanso de los estudiantes.

### ESTADO DEL ARTE

En el orden internacional se ha encontrado los trabajos efectuados por:

La psicóloga alemana Anunch denominado "calidad del sueño en universitarios: dormir para rendir" (2019), realizado en Chile y publicado en el repositorio digital de la clínica alemana. El objetivo del estudio consiste en analizar la calidad del sueño en universitarios. Se trata de una investigación de tipo cuantitativo y descriptivo. La población objetivo de estudio está constituida por estudiantes universitarios. Las variables analizadas fueron estudiantes de nivel universitario, horario de sueño, peso, trastornos del sueño, somnolencia diurna, automedicación. Como resultado se obtuvo que menos del 30% de la población tiene un horario fijo para acostarse; Además se estima que el 80% no duerme las siete o nueve horas promedio recomendadas. En ese ámbito, un tercio de los estudiantes universitarios presenta sobrepeso y obesidad, la mayoría se acuesta después de las doce de la noche y el 7% sufre algún grado de insomnio. Conclusiones: la falta de sueño se asocia a problemas de memoria, atención e incapacidad cognitiva de procesar la información; Además de generar síntomas físicos, por ende, antes de entrar en la universidad los jóvenes tienen que tener hábitos saludables y no solo relacionados con comer mejor, sino con irse temprano a la cama.

Morante Ruiz, Ortega Moreno, Martín Plasencia y Vela Bueno denominado "sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática" efectuado en España y publicado en el repositorio digital de Viguera. El objetivo fue llevar a

cabo una revisión sistemática de la bibliografía existente sobre la relación del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Se trata de un tipo de investigación cuantitativa y de corte transversal. Las variables analizadas fueron: estudiantes universitarios, rendimiento académico, ritmo circadiano, calidad del sueño, somnolencia, trastornos del sueño. Se seleccionaron los artículos recogidos en base de dato Pubmet, siguiendo las directrices prisma. Se incluyeron los estudiantes con una edad media de 18 y 26 años, durante el periodo 2000 - 2019. El resultado más evidente es que un sueño insuficiente o de mala calidad es la somnolencia y su repercusión sobre las funciones cognitivas. Los factores relacionados con los hábitos de sueño, la falta de regularidad de sueño es el más obvio, pues un sueño escaso afecta negativamente en el rendimiento académico. Conclusiones: la evidencia existente sugiere que un sueño insuficiente, la mala calidad del sueño y el sueño irregular repercuten negativamente en el rendimiento académico.

Izaguirre Corcuera, María Stephanie; Paredes Rosales, Valerie Luz; Sulca; Carril, Roxana María de Jesús (2022), consideran que la “Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima 2021”, efectuado en Lima, Perú y publicado en el repositorio digital de la Universidad Peruana Cayetano Heredia (UPCH). El objetivo del estudio ha sido determinar la relación entre calidad del sueño y rendimiento académico de los estudiantes de medicina en la universidad privada de Lima en el año 2021. El tipo de investigación fue correlacional de diseño transversal no experimental. La población está constituida por 343 estudiantes la cual 162 son de 3er año y 181 de 5to año de la universidad peruana Cayetano Heredia del año 2021. Para obtener las muestras se utilizó una serie de fórmula finita, es decir el número de estudiantes matriculados que se obtuvo por medio de correos electrónicos con la Oficina de Matrícula y Registros Académicos en donde se ha calculado en porcentajes. La variable de estudio ha sido de forma independiente del estudio es la calidad del sueño, medida por el puntaje obtenido por los participantes en el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y la variable dependiente es el rendimiento académico. La técnica empleada fue la realización formularios de múltiples páginas que incluían un consentimiento informado y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, un cuestionario de 19 preguntas con 7 subcategorías. Se incluyó a 102 estudiantes, en su mayoría mujeres y estudiantes de quinto año, y se encontró

que el 46,08% de los estudiantes necesitaban atención médica para problemas de sueño según el índice de Pittsburgh. Los resultados indican que la mayoría de los participantes eran mujeres y estudiantes de quinto año, y que el 46,08% de los estudiantes necesitaban atención médica debido a problemas de sueño según el índice de Pittsburgh. Como conclusiones los autores sostienen que la mayoría de los estudiantes de medicina sufren de mala calidad del sueño, aunque muchos de ellos no se perciben a sí mismos como malos durmientes.

García López Sergio y Navarro Bravo Beatriz (2017), denominado “higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos.” Efectuado en Albacete, España y publicado en el repositorio multidisciplinario Scielo. El objetivo del estudio ha sido valorar la evidencia existente sobre los conocimientos y la puesta en práctica, por parte de los universitarios, de la higiene del sueño, y si alguno de estos aspectos está relacionado con la calidad del sueño. Esta investigación es de tipo cualitativo, correlacional y de corte transversal. La población ha estado constituida por estudiantes universitarios de ambos sexos, sin patologías conocidas que estudian en la facultad de medicina de la universidad de castilla- la mancha. Las variables analizadas han sido el uso/conocimiento de la higiene del sueño, la calidad del sueño y la relación entre ambas. La técnica empleada fue la encuesta y como instrumento se utilizó cuestionarios con preguntas de opción múltiples y abiertas que se sustentan en escalas de sueño como la sleep hygiene Awareness and Practice Scale (SHAPS), Sleep Hygiene Index (SHI), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y el Insomnia Severity Index (ISI). Como resultados se indica que el conocimiento de la higiene del sueño no está relacionado con su práctica. Sin embargo, el uso de la higiene del sueño se ha relacionado con una mejor calidad de este. No todos los componentes de la higiene de sueño influyen igualmente sobre la calidad del sueño, relacionándose con una peor calidad los horarios de sueño inapropiados y un ambiente no confortable en el dormitorio. Se llegó a la conclusión, que la práctica y no el conocimiento de la higiene de sueño es lo que está relacionado con una mejor calidad de sueño, los componentes que más influyen, son el mantenimiento de horarios adecuados y un ambiente más confortable en el dormitorio.

En el orden Nacional, se ha encontrado el trabajo efectuado por:

Buttazzoni, María Belén; Casadey, Giuliana Edith (2018), denominado “Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios”, efectuado en Paraná, Argentina y publicado en el Repositorio Digital de la Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa Ávila. El objetivo del estudio ha sido evaluar la relación existente entre la calidad del sueño, niveles de estrés académico y rendimiento académico en estudiantes universitarios. Dicha investigación se trata de tipo descriptivo-correlacional, siendo un estudio no experimental, con metodología cuantitativa y de corte transversal. La población se constituye por 106 estudiantes universitarios, hombres y mujeres de la universidad privada de la ciudad del Paraná, del 3er año. El total de 103 alumnos participaron 76 mujeres y 27 varones con edades entre 18 y 30 años. La variable de estudio ha sido edad, carrera, sexo y otros datos de filiación, la técnica empleada ha sido una encuesta y el instrumento elaborada por un cuestionario demográfico; Índice de calidad de sueño Pittsburg y el Cuestionario SISCO del estrés académico. Como resultado se obtuvo que del 100 % de los 106 estudiantes universitarios, el 97% no consume medicación para dormir y el 94% no padece ninguna enfermedad que pueda afectar la calidad del sueño y el estrés académico. A modo de conclusión los autores afirman que la calidad del sueño es un factor clave en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, tienden a reducir su tiempo de sueño y a tener hábitos poco saludables, lo que puede afectar negativamente su calidad de sueño.

## **ESTRUCTURA DEL TRABAJO**

El Capítulo 1 desarrolla el marco teórico de la investigación, centrado en los conceptos de sueño y descanso, sus funciones fisiológicas, etapas, beneficios, alteraciones y factores que los afectan. Se describen en profundidad las fases del sueño NREM y REM, su regulación neurobiológica, los trastornos más frecuentes y los efectos de la privación del sueño tanto a nivel cognitivo como físico. También se diferencia el sueño del descanso, abordando los distintos tipos de y su importancia para el bienestar integral. Se incorpora el marco conceptual de Marjory Gordon, con especial énfasis en el patrón funcional sueño-descanso, utilizado para valorar esta dimensión en el ámbito de la enfermería. A su vez, se abordan los factores que influyen en la calidad del sueño y descanso, organizados en tres dimensiones: personales, contextuales y académicos. A lo largo del capítulo, se destacan autores como Callejo, Álvarez, Castillo, Velayos, Gordon, Garbanzo, Twery, y organismos como la OMS y el Instituto Nacional de Salud, quienes aportan el sustento teórico para comprender los procesos y determinantes del patrón sueño-descanso, particularmente en contextos de exigencia académica como el universitario.

El Capítulo 2 incluye la descripción del sitio de investigación, el enfoque, la población y unidad de análisis, la muestra seleccionada y la categoría principal de estudio con sus respectivas subcategorías: personales, académicas y contextuales. También se detallan la técnica de recolección de datos, el procedimiento de recolección, la validación mediante prueba piloto, el análisis de las primeras unidades y los hallazgos de campo organizados por subcategorías, con fragmentos textuales que ilustran las experiencias de los estudiantes. Finalmente, se presentan las conclusiones del capítulo, con una síntesis de los factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso.

# CAPÍTULO I

## MARCO TEÓRICO

### SUEÑO

Es un procesos fisiológico y natural, caracterizado por un estado de inconsciencia reversible, ya que la persona puede despertar por medio de estimulación sensorial, durante el mismo se genera múltiples cambios neurofisiológicos y metabólicos, permitiendo el restablecimiento cognitivo, emocional, físico y psicológico.

Para la especialista Callejo (2017) en la regulación del ciclo sueño-vigilia está implicado todo el cerebro con un complejo sistema de redes neuronales activadoras e inhibitoras. Durante el sueño, en sus diferentes fases y estadios, se activan sistemas neuronales que facilitan e intervienen, entre otros procesos, en la consolidación de la memoria, mejora del aprendizaje y selección de la información importante que recibimos cada día, procesos de reparación celular, de regulación hormonal y de la temperatura corporal, en la actividad cardiorrespiratoria. Una buena y adecuada cantidad y calidad del sueño nos ayuda a proteger nuestra salud física y mental, proporcionando una mejor calidad de vida.

El sueño es un proceso fisiológico cíclico que alterna con largos periodos de vigilia, este ciclo influye y regula funciones fisiológicas y respuestas de conducta; entre las funciones del sueño se encuentran la conservación de la energía, el restablecimiento de los tejidos corporales, la disminución de la liberación de radicales libres que pueden lesionar el tejido cerebral, la termorregulación, la consolidación y el refuerzo de la memoria, por lo que conseguir la mejor calidad de sueño posible es importante para tener un buen estado de salud (Álvarez et al., 2021, p.3).

#### Sustrato anatómico del sueño

De acuerdo con Castillo (2013) durante el sueño participan tres subsistemas anatómo-funcionales:

- 1) Un sistema homeostático que regula la duración, la cantidad y la profundidad del sueño, en el que se involucra el área preóptica de hipotálamo.
- 2) Un sistema responsable de la alternancia cíclica entre el sueño REM y no REM que ocurre en cada episodio de sueño, en el que se involucra el tallo cerebral rostral.

- 3) Un sistema circadiano que regula el momento en el que ocurre el sueño y el estado de alerta, en el cual se ha involucrado el hipotálamo.

### Estudio del sueño

Para el estudio de la fisiología del sueño se suele utilizar el electroencefalograma (EEG) la representación gráfica y digital de las oscilaciones que muestra la actividad eléctrica del cerebro, que se registran a través de electrodos colocados encima de la piel en distintas regiones de la cabeza.

### Etapas

"Es un período en que se divide el desarrollo de una acción o proceso "(diccionario reverso, 2023, párrafo 1).

### **Existe 2 etapas de sueño:**

Para el neurólogo Iranzo (2022) existen 2 etapas de sueño, el NREM (Movimiento oculares no rápidos) constituida por las 4 primeras etapas del ciclo del sueño, y la 5ta etapa conocida como REM (movimiento rápido de ojos). Teniendo en cuenta a Guyton y Hall (2016) La alternancia entre las fases de sueño NREM y REM es un proceso cíclico que se repite varias veces durante la noche. La interacción entre diferentes sistemas de neurotransmisores como la acetilcolina, serotonina, la noradrenalina, la dopamina y el ácido gamma-aminobutírico (GABA), regula esta secuencia y asegura un sueño saludable y restaurador.

### **Sueño NO REM:**

En este sueño sus ondas lentas con movimientos oculares no rápidos que caracteriza por tener una actividad cerebral disminuida el cual atraviesa diferentes etapas, que van desde un estado de relajación hasta un sueño más profundo. ocurren importantes procesos de restauración y reparación en el cuerpo. Esta etapa del sueño es crucial para la regeneración de tejidos, la consolidación de la memoria y el fortalecimiento del sistema inmunológico. Si esta etapa se interrumpe o se reduce, puede afectar negativamente la calidad del sueño y tener consecuencias en la salud y el bienestar.

Según Velayos et al. (2007) las etapas del sueño No REM incluyen:

- **Etapas I:** La persona comienza a sentirse somnolienta. El sueño es muy ligero y generalmente dura sólo unos minutos. Es común que la persona pueda ser

fácilmente despertada, y es posible que todavía sea consciente de los sonidos y estímulos del entorno.

- **Etapa II:** La actividad cerebral sigue disminuyendo, lo que se ve reflejada Por la presencia de complejos K (ráfagas de actividad cerebral de alta amplitud) y Husos del sueño (ráfagas de actividad de onda rápidas), lo que conduce a una relajación muscular y físicamente la temperatura, la frecuencia cardiaca y respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente.
- **Etapa III y IV:** El sueño es profundo, donde el organismo experimenta una mayor relajación muscular, disminuye la actividad motora, y se producen cambios distintivos en el patrón de ondas cerebrales (presencia predominante de ondas cerebrales de alta amplitud y baja frecuencia conocidas como ondas delta). En esta etapa se produce la recuperación física, restauración de los tejidos y se secretan hormonas de crecimiento. Es difícil que la persona se despierte por respuesta disminuida a estímulos externos.

### **Sueño REM (movimientos rápido de ojos):**

El cuerpo experimenta una serie de cambios fisiológicos y neurológicos, el cerebro muestra un alto nivel de actividad con ondas cerebrales rápidos y desincronizados, pues el mismo procesa la información y lleva a cabo diversas funciones cognitivas, incluyendo la consolidación de la memoria y la organización de experiencias emocionales. Velayos et al. (2007) expresan que en esta etapa los músculos del cuerpo, con excepción de los músculos respiratorios y oculares, se encuentran en un estado de parálisis temporal. Esta parálisis, conocida como atonía muscular, evita que se lleve a cabo los movimientos asociados con los sueños, lo que podría causar lesiones. La respiración puede ser irregular debido en parte a la relajación de los músculos respiratorios y a la variabilidad de la actividad neuronal que controla la respiración, además de que puede haber fluctuaciones en la presión arterial y la frecuencia cardíaca. Las ensoñaciones que ocurren durante el sueño REM tienden a ser vívidos, emocionales y memorables.

### Beneficios del sueño

Para Twery (2013) experto en sueño, dormir ayuda a la concentración, al pensamiento, al buen humor, la memoria, la creatividad, la toma de decisiones, contribuye a la buena salud como mejorar el sistema cardiovascular, control del peso, bienestar general.

### Cantidad y calidad de sueño

El Instituto Nacional de la Salud (NIH) señala que las necesidades de sueño varían de acuerdo a cada persona, pero en promedio, un adulto necesita entre 7 y 8 horas de sueño por noche. Para conseguir todos los beneficios del sueño, es necesario dormir las horas necesarias y sin interrupciones que puedan afectar la calidad.

Para Velayos (2007), las fases de sueño NREM y REM se alternan, cuatro a cinco veces por la noche. En total, la fase de sueño NREM dura unas 6 horas; y la fase de sueño REM, dos horas.

### **Consecuencias de la falta de sueño**

Un sueño deficiente, en calidad o cantidad, puede generar alteraciones en la función cognoscitiva, con alteraciones del humor, concentración, memoria, aprendizaje, tiempos de reacción y toma de decisiones. "El descanso afecta a casi todos los tejidos de nuestro cuerpo...afecta las hormonas de crecimiento y del estrés, nuestro sistema inmunitario, el apetito, la respiración, la presión arterial y la salud cardiovascular" (Twery, 2013, párrafo 6).

### **Síntomas somáticos de la falta de sueño**

Uno de los autores que ha estudiado los síntomas somáticos de la falta de sueño es Pilcher (1997), estos síntomas incluyen:

- Fatiga y somnolencia diurna excesiva.
- Dolores musculares y articulares.
- Tensión y rigidez muscular.
- Dolores de cabeza y migrañas.
- Problemas gastrointestinales, como estreñimiento.
- Alteraciones del apetito y cambios en el peso corporal.
- Dificultades respiratorias y sensación de falta de aire.

- Palpitaciones y aumento de la presión arterial.
- Dificultad para concentrarse y problemas de memoria.
- Mayor susceptibilidad a infecciones debido a un sistema inmunológico debilitado.

### Trastorno del sueño

Se define como condiciones médicas que afectan el patrón del sueño y que pueden llevar a problemas con la función diurna y el bienestar general (Kryger et al., 2011). Son afecciones que perjudican la cantidad, calidad y patrones del sueño de una persona, lo que resulta en dificultades para dormir o mantenerse dormido, despertares frecuentes durante la noche o somnolencia excesiva durante el día.

La Clínica Universidad de Navarra, (2022) describe los diferentes trastornos que son más comunes con sus síntomas específicos:

- Piernas inquietas:** sensación de hormigueo que afectan en el interior de las piernas, movimientos espontáneos e incontrolables, muy incómodo para la persona.
- Sonambulismo:** caminar inconsciente o semiinconsciente dormido.
- Terrores nocturnos:** episodios de terror o pesadillas con gritos y agitación, a veces acompañados de sonambulismo.
- Insomnio:** dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos o fin prematuro del sueño.
- Hipersomnia:** aumenta de la cantidad de horas de sueño, superando un 25% el sueño habitual.
- Narcolepsia:** crisis reiteradas de sueño durante la vigilia.
- Ronquido y apneas del sueño:** obstrucción de la faringe que no deja pasar el aire dificultando la respiración.

### **Significado de descansar**

Según la Real Academia Española (2023) el descanso hace referencia a parar el trabajo o actividad a través del reposo, pausa o quietud para aliviar la fatiga y dificultades físicos o morales. Para García (2022) el significado del término -descanso- hace referencia a cuando una persona ejerce una pausa con el fin de reposar y recuperarse

física, emocional o mentalmente, aquí el cuerpo entra en su estado de relajación sin la necesidad de dormir, su duración es más corta en cuanto al sueño.

### **La relajación**

La relajación hace referencia al estado en el que el cuerpo y la mente reducen los niveles de tensión y alcanzan la tranquilidad; durante el descanso nuestro cerebro logra un estado de relajación a través de una actividad eléctrica denominada ondas alfa, uno de los cuatro tipos de ondas cerebrales.

#### Ondas cerebrales.

Blasi, (2019), médico especialista, asegura que la comunicación entre las neuronas se produce mediante impulso eléctricos o señales eléctricas las ondas cerebrales son un reflejo de la actividad eléctrica del cerebro, su frecuencia es medida en ciclos por segundo o Hertz (Hz) y se resumen en cuatro tipos:

### **Ondas cerebrales**

Desde el Centro neurológico de Barcelona (2019) se menciona sobre las diferentes frecuencias de las ondas cerebrales que existen:

- Ondas delta: Consiste en una onda de forma lenta y de alta amplitud, su rango de frecuencia es de 0.2 a 4 Hz, se originan primordialmente en las regiones subcorticales del cerebro, como el tálamo y el tronco encefálico y éstas prevalecen durante el sueño.
- Ondas theta: esta onda es lenta y sinusoidal con una frecuencia de 4 a 8 Hz, su actividad tiene origen mayormente en el hipocampo, una estructura cerebral ubicada en el lóbulo temporal medial y se producen en la transición entre vigilia y sueño.
- Ondas alfa: su onda es de forma regular y rítmica con un rango de frecuencia de 8 a 12 hercios y estas se generan en la región de la corteza cerebral. Su actividad está asociada a los estados de relajación y calma mental o estado de vigilia relajada, es decir, cuando una persona se encuentra despierta pero relajada.

- Beta baja (12-20 Hz) prominentes en situaciones que requieren un procesamiento cognitivo activo y se asocian con un estado de alerta y atención focalizada.

Beta media (20 - 30 Hz) se manifiestan en situaciones que involucran estado de alerta, a la actividad motora y la coordinación, como la actividad física, enfoque mental intenso y sostenido, realización de tareas complejas.

Beta alta (30-40 Hz): generalmente se asocian a menudo con estados de ansiedad y estrés ya que en situaciones que la provocan, las ondas beta alta pueden reflejar actividad cerebral excesiva y desorganizada lo que se resume en hiperactividad cognitiva y su exceso conlleva a un mayor consumo de energía.

### Beneficio de la relajación

Según la Clínica Mayo (2024) la relajación contribuye a la salud de distintas maneras, las cuales son:

- Disminución de la frecuencia cardíaca, presión arterial y frecuencia respiratoria.
- Control de los niveles de glucosa y colesterol.
- Mejora en la digestión.
- Disminuye los niveles de estrés, ansiedad, ira y frustración, contribuyendo a alcanzar la paz interior y el equilibrio emocional.
- Alivio de la tensión y dolor muscular.
- Mayor concentración y mejor estado de ánimo.
- Mejora en la calidad del sueño, elimina el insomnio.
- Menos fatiga.
- Aumento de la confianza y creatividad para resolver problemas.

### Tipos de descanso

Teniendo en cuenta lo sugerido por Castro (2023), hay 7 tipos de descanso:

- Descanso físico: consiste en una serie de reacciones fisiológicas suceden en un estado de relajación del cuerpo, como: la reducción de la frecuencia cardíaca, vasodilatación, el aumento del flujo sanguíneo, la disminuye de la tensión y el

tono muscular, respiración lenta y profunda, como también la reducción de la tensión arterial.

- Descanso mental: implica relajar y despejar la mente de pensamientos o preocupaciones que tienen que ver con las obligaciones diarias, de esta manera busca fomentar la desconexión mental.
- Descanso sensorial: Los estímulos sensoriales consisten en informaciones o señales provenientes del entorno que son captadas por nuestros sentidos y transmitidas al cerebro para su procesamiento. Este tipo de descanso implica reducir la exposición y el contacto con estas señales del entorno.
- Descanso emocional: el descanso emocional supone el espacio destinado para el procesamiento y comprensión de las emociones propias. Es decir, reflexionar, identificar o explorar las mismas a fin de liberar y expresar emociones reprimidas o acumuladas, de esta manera se logra la autoexploración y el autocuidado.
- Descanso creativo: el descanso creativo supone la relajación de la mente y cuerpo para poder alcanzar la creatividad y la conexión con uno mismo, aquí se incrementa la imaginación, curiosidad y potencian la creatividad, este descanso es necesario cuando se experimenta una disminución o agotamiento de dichas habilidades.
- Descanso social: este tipo de descanso se refiere a tomarse un tiempo de las interacciones sociales habituales, en aquellas que se sienten como unas obligaciones sociales o que no generan ganas genuinas de conectar y se busca priorizar lo que realmente se quiere hacer. En este descanso se experimenta la reflexión, el autoconocimiento, sentimientos de soledad o aislamiento
- Descanso espiritual: consiste en tomar un tiempo para cuidar y nutrir nuestra dimensión espiritual. Se trata de desconectar de las preocupaciones mundanas, encontrar un espacio de tranquilidad interior, dando lugar a un sentido de paz, mayor conexión con nuestro interior, nuevas formas de ver y comprender el mundo, como también una perspectiva más amplia.

## **Marjory Gordon**

### **Biografía**

Gordon fue una teórica estadounidense conocida principalmente, por su creación del sistema de valoración llevado a cabo mediante la -Clasificación de los Patrones Funcionales de Salud de Enfermería-. Esta clasificación se basa en la idea de que los profesionales de enfermería pueden evaluar y abordar las necesidades de los sujetos de atención a través de la observación y el análisis de patrones de comportamiento y funcionamiento en diferentes áreas de la vida del individuo.

### Valoración

Se define como un proceso planificado, sistemático, continuo y deliberado de recogida e interpretación de información, que permite determinar la situación de salud, y la respuesta que las personas dan a ésta. (Álvarez Suarez, 2010, p.1)

### Patrón

Gordon (1982), define los patrones como una configuración de comportamientos más o menos comunes a todas las personas, que contribuyen a su salud, calidad de vida y al logro de su potencial humano; que se dan de una manera secuencial a lo largo del tiempo.

### Patrón sueño/descanso

Describe la capacidad de la persona para conseguir dormir, descansar o relajarse, además valora la percepción de la persona respecto a su calidad y cantidad de sueño descanso, si utiliza ayuda para dormir, o si se siente cansado o descansado durante el día.

### Cómo valorar este patrón

Gordon (1982) señala que al momento de valorar este patrón se debe tener en cuenta: El espacio físico, el tiempo dedicado al sueño o descanso, recursos físicos y materiales que contribuyen al descanso, exigencias laborales, hábitos socioculturales, problemas de salud que provoquen dolor o malestar, problemas psicológicos que afecten el estado de ánimo, situaciones que provocan ansiedad o estrés, fármacos que puedan influir en el sueño, consumo de sustancias estimulantes, presencia de ronquido o apnea de sueño.

### Resultado del patrón alterado

Gordon (1982) considera alterado cuando:

Utiliza ayudas farmacológicas para dormir o descansar, verbaliza la dificultad para conciliar el sueño, despertar precoz o inversión día/noche. Si tiene somnolencia diurna. Si presenta confusión o cansancio relacionado con la falta de descanso. Si aparece una disminución de la capacidad de funcionamiento. Si manifiesta Conducta irritable en relación a la falta de descanso.

### **Factores**

Según Ferrer (2014), un factor es un elemento que influye en algo. De esta manera, los factores son los distintos aspectos que intervienen, determinan o influyen para que una cosa sea de un modo concreto. Los factores actúan como causas que inciden en algo, lo cual resulta en un efecto, por ejemplo, los hábitos poco saludables como factores negativos para la salud, aunque estos hábitos generalmente están asociados con problemas de salud, se señala que existe la posibilidad de que alguien esté saludable a pesar de tener hábitos no recomendables. Esto implica que, si bien los factores pueden tener una influencia significativa, no siempre garantizan un resultado específico.

### Factores ambientales

Desde el Observatorio Ambiental de Bogotá (2002) se describe que un factor ambiental se refiere a un componente, agente o actividad tanto natural causada por el ser humano que tiene la capacidad de generar contaminación o degradar elementos o componentes del entorno, ya sea de manera individual o en su conjunto afectando el medio ambiente.

Para Marc Lalonde, Ministro de Salud y Bienestar Social, miembro de la Asamblea Legislativa de Ontario; resalta la importancia del medio ambiente como un “factor determinante para la salud”, menciona que la misma abarca todos aquellos elementos externos al cuerpo humano que puedan afectar la salud y sobre los cuales las personas tienen poco o ningún control. .

### Factores contextuales

Borre et al., (2021) Como condiciones externas o del entorno, como las condiciones económicas, sociales y culturales, compromisos laborales, familiares y sociales. Se

refieren a las influencias externas del individuo que afectan la calidad y la duración del sueño de una persona.

Según Bronfenbrenner (1979) estos factores contextuales abarcan los sistemas sociales más amplios en los que una persona vive, como la cultura, la comunidad y la sociedad en su conjunto. Estos elementos externos proporcionan el contexto en el que se desarrollan las experiencias y las interacciones humanas, y tienen un impacto significativo en la forma en que las personas perciben y responden a su entorno.

**-Entorno:** “Es el ambiente o espacio que rodea a una persona, cosa u organización, del cual forma parte, y en el que se desenvuelve o realiza sus operaciones ordinarias” (Editorial Etecé, 2023). En el mismo incluye, la temperatura, contaminación, luz, agua, aire, ruido, entre otros.

#### Cómo crear un ambiente adecuado para dormir:

Para obtener un sueño reparador, es importante crear un ambiente adecuado en el dormitorio. Gil García (2024), realiza algunas recomendaciones claves que incluyen:

- **Oscuridad completa:** Mantener la habitación completamente oscura favorece la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Es recomendable evitar el uso de dispositivos con pantallas brillantes antes de dormir, ya que la luz azul que emiten puede interferir con el ciclo natural del sueño.
- **Temperatura ideal:** Mantenerla temperatura del cuarto entre 20 °C y 25 °C para facilitar el descanso. Las temperaturas demasiado altas pueden afectar la calidad del sueño.
- **Comodidad en la cama y un entorno ordenado:** Utilizar un colchón de firmeza media que se ajuste a al cuerpo, y asegurarse de que la habitación esté limpia y ordenada. Un espacio ordenado ayuda a la relajación y mejora la calidad del descanso.
- **Sábanas limpias y adecuadas:** Optar por sábanas limpias y de materiales cómodos. Cambiar las sábanas regularmente contribuye a una buena higiene y favorece un mejor descanso.

- **Reducción del ruido:** Minimizar los ruidos tanto internos como externos. El silencio es fundamental para conciliar el sueño y evitar despertares nocturnos.
- **Desconexión de dispositivos electrónicos:** Evitar el uso de televisores, computadoras y teléfonos móviles antes de dormir, ya que sus pantallas y estímulos pueden dificultar el sueño.
- **Técnicas de relajación antes de dormir:** Realizar actividades relajantes, como un baño caliente o ejercicios de respiración, para preparar el cuerpo y la mente para descansar

**-Condición:** “Índole, naturaleza o propiedad de las cosas” (Real Academia Española, 2023, párrafo 1).

**-Condiciones económicas:** Ortiz (2023) define como elementos que influyen en la producción, distribución y consumo de bienes y servicios en una economía. Estos factores pueden incluir aspectos como la oferta y la demanda, el empleo, el salario, la inflación, los impuestos y las políticas gubernamentales.

**-Condiciones culturales.** Hace referencia a cualquier elemento o característica de una cultura que influye de forma significativa en el desarrollo de un fenómeno o actividad en concreto. Incluye aspectos como la religiosidad, costumbres y tradiciones.

- **Compromiso laboral:** De acuerdo con Artal (2024) el compromiso laboral es el vínculo de lealtad por el cual la persona empleada desea permanecer en la organización, fruto de su motivación intrínseca.

Compromiso laboral y el sueño descanso: Los compromisos laborales y las preocupaciones relacionadas con el trabajo pueden afectar el sueño y el descanso de una persona. Según Ignite Healthwise, LLC (2024), el trabajo en turnos nocturnos o rotativos puede desincronizar el reloj biológico interno (ritmo circadiano), dificultando el sueño durante el día y la vigilia durante la noche. Esto puede provocar insomnio, somnolencia excesiva, fatiga crónica y una disminución en el rendimiento laboral, además de aumentar el riesgo de problemas de salud física y mental, como depresión y trastornos cardíacos.

Por otro lado, Martínez (2025) señala que las preocupaciones laborales pueden provocar pesadillas y afectar la calidad del sueño. Estas preocupaciones pueden estar relacionadas con el estrés laboral, la carga de trabajo, conflictos interpersonales o la

inseguridad laboral. Para gestionar estas preocupaciones y mejorar el descanso, se recomienda identificar las causas del estrés, establecer límites entre el trabajo y la vida personal, practicar técnicas de relajación y, si es necesario, buscar apoyo profesional.

**-Compromiso Familiar:** El compromiso familiar puede definirse como la contribución activa de cada miembro de la familia para asegurar que todos puedan cumplir sus roles dentro del sistema familiar y desarrollar sus proyectos de vida. Este compromiso implica proporcionar los recursos necesarios y apoyar a cada miembro en sus metas personales. El compromiso familiar repercute primordialmente en contextos de crianza activa al sueño/descanso personal. El cuidado de un bebé, no sólo transforma las rutinas, sino que también produce un desgaste físico y emocional que compromete el descanso reparador.

Según Fonseca 2025, durante el primer año de vida de un hijo, los padres pueden perder hasta 750 horas de sueño, lo que equivale a unas 88 noches sin dormir (Fonseca, 2025). Esta privación de sueño, que se da principalmente por las demandas nocturnas de los recién nacidos, afecta tanto a madres como a padres, aunque las mujeres suelen registrar una pérdida de descanso aún mayor.

La falta de sueño no es un problema aislado, sino que se entrelaza profundamente con el estrés parental, creando un ciclo bidireccional difícil de romper. En el artículo de Terapia CPAP, se explica que "el sueño juega un papel crucial en la capacidad de los padres para hacer frente a las demandas diarias de la crianza". Cuando este se ve interrumpido o reducido, los niveles de estrés aumentan, lo que afecta negativamente no solo el bienestar de los padres, sino también su forma de interactuar con sus hijos y su entorno (Terapia CPAP, 2024.).

Este desgaste no se limita únicamente a quienes son madres o padres, sino también a otros miembros de la familia que asumen responsabilidades importantes, como hermanos mayores o incluso tíos/tías involucrados en el cuidado de los niños. La familia, entonces, actúa como un sistema interdependiente, en el cual el descanso de una persona puede verse condicionado por el rol que asume dentro de esa dinámica.

**Las relaciones sociales y el sueño:** Ya sean con familiares, parejas o amigos tienen un impacto significativo en la calidad de nuestro sueño, incluso si dormimos solos. Según el artículo del Foro Económico Mundial escrito por el psicólogo Tavernier (2018) menciona que la calidad de nuestras interacciones durante el día puede influir

en cómo dormimos por la noche, además describe estudios que han demostrado que una sensación general de seguridad en las relaciones con los demás se relaciona con un sueño menos perturbado, independientemente de si se tiene una relación comprometida o no. Por ejemplo, entre estudiantes universitarios, aquellos que se sentían más seguros en sus relaciones tendían a experimentar un sueño más reparador.

En el ámbito de las relaciones románticas, en el foro se mencionan investigaciones que indican que la preocupación por la disponibilidad emocional de la pareja puede estar relacionada con problemas para dormir. Sin embargo, cuando las interacciones diarias con la pareja son positivas, ambos miembros tienden a tener un sueño más eficiente, es decir, pasan un mayor porcentaje del tiempo en la cama realmente dormidos.

Un estudio con más de 900 estudiantes universitarios canadienses encontró que aquellos más involucrados en actividades sociales durante su primer año tenían menos dificultades para conciliar el sueño y permanecer dormidos. Este patrón se mantuvo incluso en su tercer año de universidad.

### Factores personales

Según Garbanzo (2007) los factores personales engloban aquellos elementos de naturaleza personal o individual que se interrelacionan en base a variables subjetivas, sociales e institucionales. Incluye de la persona su estado de salud, estilo de vida, nivel de vida, motivación, etc.

En cuanto al concepto Egea y Sarabia (2001), describe que los factores personales son “entendidos como la influencia interna sobre el funcionamiento y la discapacidad, cuyo constructo es el impacto de los atributos de la persona” (p.22).

Se refieren a las características individuales que influyen en los patrones de sueño y la calidad del descanso de una persona. Estos incluyen aspectos como el ritmo circadiano, la salud física y mental, los hábitos de estilo de vida y las preferencias personales.

**-Salud:** La Organización Mundial de la Salud (1998) lo define “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencias” (p.10)

**-Estilo de vida:** Se refiere al conjunto de actitudes y comportamientos que las personas adoptan y desarrollan, ya sea de manera individual o colectiva, para satisfacer sus necesidades y lograr su desarrollo personal.

**Alimentación y su relación con el sueño:** Ciertos alimentos pueden influir de manera significativa en nuestra calidad de sueño y descanso, algunos alimentos o bebidas pueden afectar o contribuir a la calidad de este. Según el Instituto del sueño (2023) para mejorar la calidad del sueño se debe ingerir una dieta variada y equilibrada sin consumir alimentos poco saludables en exceso. Además, el mismo menciona un estudio realizado donde se refiere que la falta de nutrientes como el calcio, magnesio y vitaminas (A, C, D, E y K) están sumamente relacionadas con un sueño deficiente.

Los alimentos que son altos en carbohidratos, así como de índices glucémicos causan somnolencia, pero también puede causar aumentos de despertares por la noche y como consecuencia el impedimento de un sueño profundo adecuado (Instituto del sueño, 2023).

**Mate:** En los últimos años la humanidad ha reducido las horas de sueño a un 25% en comparación con años anteriores, esto a causado un síndrome llamado “síndrome de sueño insuficiente” llevando a un cuadro excesivo de somnolencia diurna, esto y además de que las actividades se volvieron exigentes, se hizo “necesario” el uso de bebidas energizantes para mantenerse despiertos. En América del sur una de las más destacadas es el mate.

En 2014, un grupo de estudiantes de la Universidad de la República Uruguay llevó a cabo un estudio titulado “*Efectos de la yerba mate en la vigilia y el sueño*”. En este trabajo se analizaron los efectos del *Ilex paraguariensis*, planta de la cual se obtiene la yerba mate, sobre el ciclo sueño-vigilia. Los resultados mostraron que esta planta tiene un efecto estimulante que favorece la vigilia, probablemente debido a su influencia sobre ciertos sistemas neuronales implicados en la activación y el sueño. Asimismo, se plantea su posible utilidad en el tratamiento de la somnolencia excesiva, aunque se recomienda evitar su consumo en personas con dificultades para dormir. (Tortero et al., 2014)

**Ejercicio y su relación con el sueño:** El deporte y el sueño están íntimamente relacionados, ya que es durante el sueño donde el cuerpo regenera tejidos como músculos, tendones y articulaciones. Por esta razón, un descanso adecuado es esencial para asegurar una recuperación óptima y un rendimiento físico adecuado.

Se promueve el ejercicio de manera regular para favorecer el descanso, pero es recomendable realizar deporte durante las primeras horas del día, si es posible antes

del trabajo o estudio, ya que durante el ejercicio se liberan endorfinas que no solo mejoran el estado de ánimo, sino que mejoran el rendimiento, promueven la relajación y contribuyendo a un descanso más reparador por la noche. (Bollinger, 2021)

**-Tiempo de pantalla:** Puede desplazar el inicio del sueño ya que la exposición a la luz inhibe la producción de melatonina, este hábito altera los ritmos circadianos; aumenta la estimulación y nos mantiene en estado de alerta y vigilancia”. (Valiensi, 2025)

Un estudio de investigación realizado a estudiantes universitarios noruegos buscó analizar cómo el uso de pantallas antes de acostarse afecta la calidad del sueño.

Para este análisis, se utilizaron datos de un estudio realizado en 2022 sobre la salud y el bienestar de los estudiantes, que incluyó a 45.202 participantes entre 18 y 28 años. Los investigadores aplicaron análisis estadísticos para examinar la relación entre el tiempo que los estudiantes pasaban frente a las pantallas en la cama y la calidad de su sueño, haciendo una distinción entre el uso de redes sociales y otras actividades. Los resultados indicaron que un aumento de una hora en el tiempo frente a la pantalla antes de dormir se asociaba con un 59 % más de probabilidades de experimentar síntomas de insomnio y con una disminución de 24 minutos en la duración del sueño. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas entre el impacto de las redes sociales y otras actividades en la calidad del sueño. A pesar de ello, los participantes que usaron solo redes sociales mostraron menos probabilidad de sufrir insomnio y dormían más tiempo en comparación con aquellos que realizaban otras actividades o una combinación de ellas. El estudio demostró que el uso prolongado de pantallas en la cama se asocia con un peor sueño, sin importar la actividad realizada (Gunnhild Johnsen Hjetland et al., 2025)

La principal recomendación es reducir el tiempo total de exposición a las pantallas antes de la hora habitual de dormir, al menos 30 a 60 min antes. Es beneficioso reducir la luz o activar el modo nocturno después de la cena, mantener las notificaciones apagadas por la noche, evitar contenido que sea demasiado estimulante o estresante antes de dormir, y usar ese tiempo para actividades relajantes, como leer un libro impreso, hacer ejercicios de respiración o escuchar música tranquila (Pardo, 2025)

**-Nivel de vida:** Es el bienestar material con el que cuenta una persona, es decir, la cantidad de bienes y servicios que posee y/o puede adquirir. Esto dependerá directamente de su nivel de ingresos (Westreicher, 2020).

**-Ritmo circadiano:** Se refiere a los cambios regulares en el estado mental y físico que ocurren aproximadamente cada 24 horas, siguiendo el -reloj interno- de cada persona. Para Schwab (2022), este reloj interno está controlado por una zona del cerebro influenciada por la luz, conocida como el marcapasos circadiano. La luz que entra por los ojos estimula las células de la retina, enviando señales al cerebro para detener la producción de melatonina, la hormona que promueve el sueño. Los ritmos circadianos regulan el ciclo de sueño y vigilia, y pueden variar entre individuos, con algunos prefiriendo acostarse y levantarse temprano -aves diurnas-y otros prefiriendo hacerlo tarde -aves nocturnas.

**-Factores psicológicos:** El estrés y la ansiedad son factores psicológicos que tienen un impacto significativo en la calidad de sueño. Según un estudio realizado por Zhang et al., (2024) en China a 1653 personas, incluyendo estudiantes universitarios, el estrés tiene relación directa y negativa con la calidad de sueño, ya que genera dificultad para conciliar el sueño o mantenerlo. Por otro lado, la rumiación, lo cuales son pensamientos repetitivos, así como la ansiedad, actúan como mediadores entre el estrés y el sueño, lo cual agrava los problemas de descanso. En el caso de los estudiantes universitarios, estar constantemente expuesto a la presión de los parciales, finales, trabajos prácticos entre otros, puede provocar procesos de rumiación, generando niveles altos de ansiedad y afectando de esta manera el descanso. Es por esto, que las intervenciones deben estar dirigidas a reducir el estrés, pero también los factores mediadores como la rumiación y la ansiedad social, mediante estrategias como la terapia, el mindfulness, entre otros. (Zhang et al., 2024)

- Ansiedad: La OMS (2023) define a la misma como un estado en el cual se experimenta un miedo o preocupación excesivos ante una situación específica (como por ejemplo una crisis de angustia o una situación social) o, en el caso del trastorno de ansiedad generalizada, ante una amplia gama de situaciones cotidianas.
- Estrés: La OMS (2023) define al estrés como un “estado de preocupación o tensión mental generado por una situación difícil”. Todas las personas tienen

un cierto grado de estrés, ya que se trata de una respuesta natural a las amenazas y a otros estímulos. Es la forma en que se reacciona el estrés lo que marca el modo en que afecta al bienestar de las personas.

### Factores académicos

Según Garbanzo Vargas (2007) se refiere al factor académico como la característica de la institución educativa que el estudiante percibe en cuanto a su estructura y funcionamiento durante su proceso de aprendizaje. Además, este factor también se tiene en cuenta en el desarrollo de las actividades académicas durante un tiempo en la institución.

Algunos ejemplos incluyen: metodología de enseñanza de docentes, carga horaria, programa de las asignaturas, reuniones en grupo de estudio, cantidad de exámenes y trabajos prácticos, etc.

**Metodología de enseñanza:** Se refiere a un conjunto estructurado y sistemático de estrategias, técnicas y prácticas pedagógicas utilizadas por los educadores para facilitar y guiar el proceso de aprendizaje de los estudiantes. Esta metodología implica la planificación y ejecución de actividades didácticas que buscan alcanzar objetivos educativos específicos, basándose en teorías del aprendizaje y en el análisis de las necesidades y características de los alumnos. De acuerdo con la Universidad Politécnica de Valencia (2020), la metodología es un conjunto coherente de técnicas y acciones lógicamente coordinadas, diseñadas para dirigir el aprendizaje de los estudiantes hacia determinados resultados educativos. Esto implica una integración de enfoques pedagógicos que incluyen desde métodos tradicionales hasta innovadores, con el fin de optimizar el proceso de enseñanza-aprendizaje.

**-Espacio de simulación:** Los espacios de simulación se han consolidado como una herramienta esencial en la formación de profesionales del área de la salud. Según el artículo de Dávila-Cervantes (2014), la simulación en la educación permite a los estudiantes adquirir habilidades técnicas antes de enfrentarse a situaciones reales con pacientes. Estos espacios ofrecen un entorno controlado que permite a los estudiantes practicar procedimientos clínicos de manera segura, minimizando los riesgos que se presentan al aprender en un contexto real de atención al paciente. Además, la simulación permite a los estudiantes no solo aprender y practicar habilidades clínicas, sino también mejorar competencias en áreas críticas como la toma de decisiones, el

trabajo en equipo, y la comunicación efectiva con pacientes y colegas. Por lo tanto, la integración de los espacios de simulación en los programas educativos del área de la salud es crucial para garantizar una formación integral, que prepare a los estudiantes para enfrentar los desafíos de la práctica profesional con mayor confianza y eficacia, asegurando la calidad del cuidado y la seguridad del paciente.

**-Carga horaria:** cantidad total de horas asignadas o atribuidas para el desarrollo y cumplimiento de un curso, una asignatura o una carrera. Incluye las horas de aula, las prácticas y toda otra actividad curricular o extracurricular acreditable que comprenda el programa aprobado (Mercosul, 2011).

**-Programa de las asignaturas:** Un programa de una asignatura es un esquema organizado que abarca todas las actividades y experiencias planificadas que llevan a cabo estudiantes y profesores, tanto dentro como fuera del aula, con un propósito educativo. De acuerdo con Torres (1997), el programa implica seguir una filosofía educativa, establecer objetivos claros, definir los contenidos instruccionales, planificar actividades y experiencias de aprendizaje, seleccionar recursos didácticos y medios auxiliares, especificar los procedimientos de aprendizaje, y desarrollar un sistema de evaluación con criterios bien definidos. Además, incluye la presentación de la bibliografía básica que sustenta el contenido del curso.

**-Retroalimentación docente:** La retroalimentación de los docentes es clave en la formación de los estudiantes, especialmente en áreas como la salud. Según Núñez-Valdés y Castillo-Paredes (2024), la retroalimentación debe ser clara y enfocada en el trabajo del estudiante, ayudándolo a identificar sus puntos débiles y las áreas donde puede mejorar. Esto es esencial para que los estudiantes puedan aprender de sus errores y crecer tanto académica como profesionalmente. Además, la retroalimentación debe ser puntual y detallada, para que los estudiantes comprendan qué hicieron bien y qué necesitan mejorar. De esta forma, no solo se aprende el contenido, sino que también se desarrollan habilidades para autoevaluarse y mejorar continuamente. Esto es especialmente importante en el área de la salud, ya que prepara a los futuros profesionales para ofrecer una atención de calidad a los pacientes.

**-Exámenes:** Es una prueba que se hace para comprobar los conocimientos que posee una persona sobre una determinada cuestión.

**-Trabajos prácticos:** “son actividades individuales o grupales, presenciales, domiciliarias o virtuales en las que el alumno debe resolver, aplicar, diagnosticar, demostrar, justificar, diseñar, planificar, etc.” (Laco, 2012, p. 2).

**-Comunicación inter-cátedra:** Una comunicación efectiva entre docentes de distintas cátedras es clave para mejorar la formación profesional de los estudiantes. Fomentar un ambiente de colaboración y respeto entre los profesores permite integrar de manera coherente los conocimientos y habilidades, lo que resulta en una educación más completa. Estrategias como organizar reuniones periódicas para intercambiar ideas y coordinar actividades, desarrollar proyectos interdisciplinarios y celebrar juntos los logros académicos son fundamentales para alcanzar este objetivo. Además, ofrecer oportunidades para el desarrollo profesional conjunto y actividades de integración fortalece los vínculos entre los docentes, creando un entorno educativo más armonioso y productivo (Unión Nacional de Padres de Familia, 2024).

## **CAPÍTULO II**

## DISEÑO METODOLÓGICO

### Descripción del sitio de investigación:

La Escuela de Enfermería pertenece a la Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales de la Universidad Nacional de Misiones, ubicada en Av. López Torres 3415 de Posadas, Misiones-Argentina. La Escuela fue creada por resolución N.º 303 de la Universidad Nacional de Misiones el 7 de diciembre de 1974. La estructura de la Escuela de Enfermería consiste en una dirección, una Secretaría Administrativa y Académica de la cual dependen las áreas disciplinares en enfermería I y II y Socio-humanística-biológica. Las clases comenzaron el 1º de agosto de 1975. La Escuela ofrece la carrera de Licenciatura en Enfermería con duración de 5 años, otorgando un título intermedio de Enfermero/a con 3 años de cursada.

El tercer año de la Licenciatura en Enfermería, correspondiente al primer ciclo de la carrera, incluye tres materias semestrales fundamentales: Enfermería Materno Infantil, Enfermería Infanto-Juvenil y Administración y Gestión de Servicios de Enfermería I. Además, se incorporan materias cuatrimestrales, bimestrales y electivas.

La materia Enfermería Materno Infantil aborda aspectos esenciales relacionados con la familia y la sociedad, explorando teorías familiares y la importancia de la acción educativa en salud. Los contenidos abarcan el cuidado prenatal, la atención durante el parto y el puerperio, así como el cuidado del recién nacido. Se analizan las complicaciones en estos procesos, la mortalidad materna y los factores psicosociales. Para aprobar, los estudiantes deben alcanzar un 80% en cada parcial y un 60% de regularidad, evaluándose a través de dos parciales, un examen integrado y prácticas profesionales específicas. Es importante destacar que no se permite recuperar parciales; todos deben ser aprobados en el primer intento para promocionar, además de cumplir con los trabajos prácticos sumativos.

La asignatura Enfermería Infanto-Juvenil se centra en el cuidado del niño y el adolescente, considerando diferentes contextos culturales y la situación de salud de estos grupos. Se tratan los derechos del niño, el proceso de comunicación con pacientes y sus familias, y la planificación de intervenciones de enfermería. Esta materia no se promociona, y su evaluación incluye un enfoque de Aprendizaje Basado en Problemas (ABP), que requiere una dedicación rigurosa y un compromiso significativo de tiempo

por parte del estudiante y consta de dos exámenes con una nota mínima de 6, además de un trabajo práctico integrador con valor de parcial.

Por otro lado, Administración y Gestión de Servicios de Enfermería I examina la evolución y principios de la administración de servicios de enfermería, abarcando el proceso administrativo y la organización de servicios de salud. Para regularizar esta materia, se requiere un mínimo de 4 puntos, y se promociona con 6. La evaluación se compone de dos parciales, prácticas preprofesionales específicas y trabajos prácticos sumativos.

Adicionalmente, el tercer año incluye materias cuatrimestrales como Ética y Deontología Profesional e Investigación en Enfermería I, y la bimestral Prácticas Integradas, que permiten a los estudiantes aplicar los conocimientos adquiridos en un entorno práctico. Las materias electivas ofrecen una opción por año, con evaluación a través de un integrador, un parcial y un trabajo formativo. Las opciones de electivas incluyen Inglés, Portugués, Informática, Lecto-Escritura y Lengua de Señas.

Las condiciones generales de aprobación requieren que los estudiantes cumplan con los requisitos de asistencia, participación activa en clase y la realización de evaluaciones. La regularidad se establece mediante un sistema de evaluación continua, que incluye trabajos prácticos y la presentación de trabajos sumativos, asegurando que los estudiantes adquieran las competencias necesarias para ofrecer atención de calidad en los diferentes ámbitos de la enfermería.

### Enfoque y alcance

La investigación es de enfoque cualitativo: ya que es inductiva y analiza múltiples realidades subjetivas, con diseño fenomenológico de alcance exploratorio-descriptivo de corte transversal. Según Hernández et al. (2014) el estudio fenomenológico tiene el propósito de explorar, describir y comprender las experiencias de las personas. En este estudio Los investigadores trabajan directamente las unidades o declaraciones de los participantes y sus vivencias, donde se pretende describir y entender los fenómenos desde el punto de vista de cada participante, en este sentido, se busca conocer en profundidad experiencias individuales de los estudiantes respecto a sus hábitos de sueño/descanso tal como fueron vividas, para proporcionar una visión más detallada de los factores que influyeron en la alteración del sueño/descanso.

### Población

Estuvo constituida por todos los estudiantes que cursaron la asignatura Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de Licenciatura en Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones en el bimestre octubre- noviembre del año 2023, contando con un total de 68 estudiantes.

### Unidad de análisis

Cada uno de los estudiantes de la asignatura Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de la Lic. en enfermería de una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones en el bimestre octubre-noviembre del año 2023 que conformaron la muestra.

### Muestra

Al ser un estudio de orden cualitativo y al tener una población numerosa se decidió seleccionar una muestra entre los estudiantes que cursaron Práctica Integrada I de la Lic. en Enfermería de una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones, en el año 2023. De acuerdo con Hernández et al. (2014) los estudios con diseño fenomenológico se conforman por muestras que comprenden 10 referentes aproximadamente o por saturación de categorías, por ello la decisión metodológica fue, seleccionar inicialmente un total de 10 estudiantes, número sujeto a ajuste según criterio de saturación de datos.

### Tipo de muestreo

El muestreo seleccionado fue de tipo no probabilístico, intencional o por conveniencia; donde se aprovechó la lista de estudiantes que cursaron la asignatura Práctica Integrada I en el año 2023 de la carrera Licenciatura en Enfermería, esto facilitó la identificación y al acceso a la muestra de interés de manera directa y eficiente. Además, se seleccionó a los estudiantes de acuerdo a su disposición para participar fomentando la cooperación de la misma y así obtener mayor información.

### Categorías de estudio:

El interés de las investigadoras en primera instancia se orientó en establecer de antemano categorías, pero del trabajo de campo emergieron conceptos que no se habían contemplado previamente. De este modo la categoría principal fue -Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso-. Esta es entendida por cualquier elemento, actividad o condición que tiene un impacto negativo en la calidad,

duración o patrones del sueño/descanso. Dentro de la clasificación de variables, se identifica como cualitativa nominal.

En el marco de este estudio se identificaron las siguientes Subcategorías

**1) Factores Personales:** que incluyen estilo de vida (alimentación y ejercicios), tiempo de pantalla, condición de salud.

**2) Factores académicos:** que incluyen espacio de simulación, participación en actividades extracurriculares, retroalimentación docente estudiante y comunicación inter-cátedra.

**3) Factores contextuales:** En esta sub categorías se abordó los siguientes conceptos: entorno (distancia y el tiempo de traslado, el ruido del entorno y las condiciones ambientales de la vivienda) responsabilidad laboral, responsabilidad familiar e interacciones sociales.

#### 1) Factores académicos

Definición conceptual: Características de la institución educativa que el estudiante percibe en cuanto a su estructura y funcionamiento durante su proceso de aprendizaje. Esta categoría buscó las expresiones del estudiante sobre los elementos académicos que influyeron en su sueño/descanso en el año 2023. En este sentido el instrumento se orientó a interrogar: ¿Qué actividades o situaciones académicas fueron las que más afectaron tu sueño y descanso durante la cursada de 3er año en el periodo octubre-noviembre del 2023? ¿Podrías nombrar qué asignatura es la que más tiempo demandaba y por qué?, ¿Qué cambios en el sueño tuviste durante las vacaciones en comparación con el semestre académico del 2023?, ¿Participaste en actividades extracurriculares o asociadas con la carrera que afectaron tu tiempo de sueño o descanso durante las Prácticas Integradas I del año 2023?, ¿Recomendarías para mejorar la planificación académica EE para mejorar el sueño y el descanso de los estudiantes de tercer año en el futuro? De estas preguntas citadas se identificaron los siguientes conceptos:

-Metodología de enseñanza, carga horaria, programas de asignaturas, exámenes, trabajos prácticos, participación en actividades extracurriculares.

Además, como emergentes se identificó: espacio de simulación, retroalimentación docente-estudiante y comunicación inter-cátedra.

### **Factores personales:**

Definición conceptual: son aquellos elementos de naturaleza personal o individual que se interrelacionan en base a variables subjetivas, sociales e institucionales. Incluye de la persona su salud, estilo y nivel de vida, ocupación, motivación, etc.

En esta subcategoría el instrumento se orientó a interrogar sobre: ¿Qué me puedes contar sobre lo consideras que pudo afectar tu calidad de sueño y descanso en el periodo de Práctica Integrada I del 2023?, ¿Tuviste alguna condición médica o problema de salud físico o emocional que afectó tu sueño durante el periodo de Práctica Integrada I del año 2023?, ¿Utilizabas dispositivos electrónicos antes de acostarte durante las Prácticas Integradas I del año 2023?, ¿de qué manera crees que afectó tu sueño?, ¿Cuál fue el papel de tu estilo de vida, incluyendo hábitos como ejercicio, alimentación, consumo de sustancias en tu sueño descanso durante Práctica integrada del año 2023?

De estas preguntas se identificaron los siguientes conceptos: Salud, estilo de vida, tiempo de pantalla, nivel de vida, ritmo circadiano.

Como emergentes se identificaron: alimentación, mate, ejercicio, factores psicológicos.

### **Factores contextuales**

Definición conceptual: Son influencias externas de la persona, que afectan la calidad y la duración del sueño de una persona.

En esta subcategoría el instrumento se orientó a interrogar sobre: ¿Qué me puedes contar sobre lo consideres que pudo afectar específicamente calidad de sueño y descanso en relación al entorno donde vivías y dormías durante el periodo octubre-noviembre del año 2023?, ¿Tuviste algún trabajo o responsabilidades adicionales aparte de tus estudios durante Práctica integrada I del 2023? ¿Cómo crees que esto impactó en tu sueño y descanso?, ¿De qué manera las responsabilidades familiares han impactado tus patrones de sueño/descanso durante Práctica Integrada I del año 2023?, ¿Cómo han afectado las interacciones sociales/amistades y actividades extracurriculares a tu sueño y descanso durante Práctica Integrada I del año 2023?

De estas preguntas se identificaron los siguientes conceptos: Entorno, familia, compromiso laboral, relaciones sociales.

## TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Para el acceso al campo, se realizó nota al director de la Escuela de Enfermería. Una vez realizado este paso, se procedió a solicitar la lista de estudiantes inscriptos en el ciclo lectivo 2023 al profesor responsable de la asignatura Práctica Integrada I.

El proyecto fue aprobado por el Comité de Ética de la Investigación en salud de la Facultad de Ciencias Exactas Químicas y Naturales.

### **Técnica:**

Entrevista no estructurada con guía de entrevista con preguntas abiertas.

### **Instrumento de recolección**

Para recolección de la información se elaboró una guía de entrevista. Para un mejor registro se recurrió a una grabadora y libreta de notas. La guía, fue orientadora, sin ánimo de limitar la recolección. Presentó 12 preguntas abiertas (pudiendo surgir nuevas preguntas durante la entrevista) orientadas a identificar los factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los estudiantes.

### Recolección de datos y aplicación de instrumentos

Para la recolección de datos se realizó una entrevista con una guía no estructurada de 12 preguntas abiertas, que sirvieron para orientar al investigador en las categorías de estudio. Para ello se seleccionó a 10 estudiantes del total de la lista de Práctica Integrada I de la Lic. en Enfermería del año 2023, según procedimiento detallado en la selección de muestra.

Se estableció contacto con los estudiantes seleccionados para proporcionarles información sobre la investigación, luego se solicitó su participación. El siguiente paso fue programar el encuentro para la entrevista, acordando día y hora en la institución educativa (Escuela de Enfermería). Las entrevistas se llevaron a cabo en un espacio tranquilo y privado, con buena iluminación en la Escuela de Enfermería, específicamente en la oficina de Asociación de Estudiantes de Enfermería. El investigador a cargo utilizó una grabadora de voz para registrar las respuestas de los estudiantes. Antes de comenzar la entrevista, se le leyó la carta introductoria de la guía de entrevista, en el cual explica todo lo necesario para proceder. Se le dio el consentimiento informado al estudiante para que firme, asegurando confidencialidad y anonimato en el registro de datos y finalmente se dio inicio a la entrevista.

En el trabajo de campo, se destaca que las entrevistas se realizaron en un marco de camaradería. Los estudiantes colaboraron con buena predisposición, en clima ameno y de confianza, esto desde el enfoque cualitativo permitió recuperar las experiencias de los participantes, logrando alcanzar los objetivos propuestos.

## **Prueba piloto**

Se realizó la primera inmersión en el campo con dos estudiantes de la Lic. En Enfermería, en donde se realizó la prueba piloto para validar el instrumento que busca identificar los factores que influyeron en la alteración del patrón sueño y descanso en el año 2023. Para ello, un día antes de la entrevista se contactó a los 2 estudiantes por teléfono, citándola 30 minutos antes de su clase, con el fin de optimizar tiempo y evitar la necesidad de otra cita. Esta unidad fue elegida por conveniencia, dado que ya había un vínculo establecido.

Durante la prueba, se explicó detalladamente el propósito de la investigación, se llevó una copia impresa de la entrevista y se utilizó una grabadora para registrar las respuestas. Se enfatizó que los entrevistados podían hacer preguntas en cualquier momento. Cada entrevista duró aproximadamente 8 minutos y todas las preguntas fueron comprendidas adecuadamente, alineándose y midiendo las variables del estudio.

### Resultados de la primera unidad de análisis

La primera unidad de análisis consistió en un estudiante sin responsabilidades laborales y familiares adicionales, cuyas únicas obligaciones eran académicas. Los factores que más influyeron en su patrón de sueño y descanso fueron de índole personal y académica. En el ámbito personal, se destacó el uso excesivo del teléfono durante la noche, lo que prolongaba el tiempo de descanso. En cuanto a los factores académicos, el estudiante mencionó la acumulación de trabajos prácticos semestrales y la metodología de aprendizaje basada en problemas (ABP) que eran demasiados extenso contando con muy poco tiempo para su ejecución, afirmando que "la organización académica no es adecuada". Estos aspectos reflejan una carga de trabajo que afecta negativamente su descanso.

### Resultados de la segunda unidad de análisis

La segunda unidad de análisis estuvo representada por un estudiante con responsabilidades laborales, trabajando en un turno nocturno y cuidando a familiares durante la mañana. Esta situación le dejaba un margen reducido de tiempo para descansar y dormir. El estudiante manifestó que esta carga de responsabilidades impactaba directamente en su rendimiento académico, indicando que "esto hacía que

no pudiera llegar a tiempo con mis responsabilidades académicas por el cansancio que presentaba". Además, reportó haber quedado libre en dos asignaturas semestrales, así como la presencia de dolores musculares y cefaleas constantes.

En conclusión, los factores que más afectaron el patrón de sueño y descanso de la primera unidad de análisis fueron de carácter académico, principalmente la carga de trabajo prácticos y parciales. En contraste, en la segunda unidad de análisis, los factores que incidirían en su descanso fueron contextuales, relacionados con sus responsabilidades laborales y familiares. Estos hallazgos resaltan la complejidad de las influencias sobre el sueño y el descanso de los estudiantes de enfermería. Con ello se establece que el instrumento es confiable y válido para la investigación.

## Hallazgos de campo

Los hallazgos que se describen a continuación se inscriben en el marco de la categoría principal Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso. De esta categoría se desprende la primera subcategoría denominada Factores Personales. A continuación, se presentan los datos obtenidos a partir de las expresiones de los estudiantes que participaron en las entrevistas.

En relación con cómo se veía afectada la calidad del sueño y descanso durante el período de Práctica Integrada, un estudiante expresó:

- “Bueno, básicamente no serían solo las prácticas, sino también que uno va preparándose para los parciales que se vienen, los trabajos que hay que presentar y todas las materias que son prácticamente al mismo tiempo, ¡sí! alteraron mi calidad de sueño...” (Referente N°2, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Mientras que otra entrevistada señaló algo similar:

- “Yo creo que me pudo haber afectado que se me acumularon muchos trabajos y exámenes, más porque yo estudio por la noche...” (Referente N°5, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Estos fragmentos evidencian la carga mental y emocional que implica para los estudiantes estar en situación de evaluación durante este periodo. Debe comprenderse como una situación compleja, ya que, por un lado, están las prácticas y por otro, la necesidad de presentar trabajos prácticos y rendir exámenes parciales.

Además, se identificaron expresiones que señalan cómo durante el periodo de prácticas surgen inseguridades que repercuten en el sueño. Esto se materializa en las siguientes manifestaciones:

- “...Y si voy a hacer bien los procedimientos, si te van a salir bien, si te van a salir mal, todo eso me afectó” (Referente N°2, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

A continuación, se destaca cómo un entrevistado hace referencia expresa, a la relación entre el sueño y las vivencias en las prácticas preprofesionales:

- “Claro, porque uno queda pensando en eso, en cómo te trataron en las prácticas, por ejemplo... si te trataron mal, seguís pensando en eso en la noche, pensando que al día

siguiente tenés que volver y capaz pasar por lo mismo... no lográs descansar...” (Referente N°2, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Siguiendo con las declaraciones, una estudiante expresó:

- “La necesidad de ir y venir... Fue un periodo realmente más demandante que otros...” (Referente N°1, comunicación personal, 23 de octubre de 2024).

Las respuestas evidencian que el período de Práctica Integrada I demanda una inversión de tiempo considerablemente mayor en comparación con otros momentos del año académico, lo que genera un aumento significativo de la ansiedad. Esto está directamente relacionado con una disminución en la calidad del sueño, manifestándose en dificultades tanto para conciliarlo como para mantener el descanso. Además, el ambiente hospitalario en el que se desarrollan las prácticas añade una capa adicional de estrés para los estudiantes. No solo deben enfrentar las exigencias propias de las actividades clínicas, sino que también, pueden experimentar situaciones de trato hostil o poco acogedor por parte del personal o pacientes, lo cual incrementa su ansiedad y afecta negativamente su capacidad para descansar.

Continuando con la misma categoría de análisis, se indagó sobre la condición de salud integral durante el periodo de prácticas. En relación con ello, se obtuvieron las siguientes respuestas:

- “Empecé a bajar de peso, era muy poco tiempo, y a veces no llegábamos a almorzar, teníamos que venir y comer acá, comprábamos sándwiches de milanesa. Eso se volvió cotidiano, no te daba tiempo de almorzar, entonces tenías que comer eso. Llegaba un punto de que ya no toleraba nada de frituras, porque era tanto... estaba cansado” (Referente N°3, comunicación personal, 24 de octubre de 2024).

Por otro lado, un estudiante refirió:

- “Bajaron mis defensas, me enfermaba mucho y me llegó a dar anemia” (Referente N°8, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Según los relatos esta situación repercutió en la alimentación, incrementando el consumo de comidas rápidas y de venta ambulante de alto valor calórico. Según el Instituto del Sueño (2023), los alimentos altos en carbohidratos pueden aumentar los despertares nocturnos, interrumpiendo así el sueño profundo.

En relación con los problemas de salud, se observa nuevamente cómo el estrés académico y la ansiedad durante el último período de cursada afectan el sueño. Esto queda reflejado en las siguientes respuestas:

- “Me costaba dormir, era por el estrés” (Referente N°7, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

- “¡Sí! sufría de nerviosismo y ansiedad, eso no me dejaba dormir...” (Referente N°6, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Un estudio realizado por Zhang et al., 2024, que involucró a 1.653 personas, describe que el estrés está directamente relacionado con una disminución en la calidad del sueño, dificultando tanto la conciliación como el mantenimiento del descanso. Además, los pensamientos repetitivos y la ansiedad actúan como mediadores entre el estrés y el descanso, agravando esta situación. En este sentido, la OMS (1998) define la salud como “Un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de enfermedad o dolencias” (párr. 1), lo que da cuenta de la importancia del bienestar integral de las personas.

Cuando se indaga sobre el uso de dispositivos electrónicos y su impacto en el sueño, se halló que la mayoría de los estudiantes, los utilizaba antes de dormir, principalmente por motivos académicos y en menor medida, como distracción. Entre los hallazgos, se destacan las siguientes expresiones:

- “Sí me afectó, porque muchas veces no hacía copia de los apuntes de la facultad y utilizaba el celu para leer. Hubo algunas distracciones, pero poquitas” (Referente N°6, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

- “Sí, ocupaba computadora y celular, eso me afectaba... porque me pongo en redes sociales y me cuelgo, pasa el tiempo...” (Referente N°9, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Desde la perspectiva del marco teórico, se recomienda una desintoxicación de pantallas durante un periodo determinado. La exposición a la luz de las pantallas retrasa el inicio del sueño, ya que inhibe la producción de melatonina y alteran los ritmos circadianos. Además, aumenta la estimulación cerebral, lo que mantiene a la persona en estado de alerta y vigilancia (Valiensi, 2025). Según Armas (2024), el uso excesivo de la tecnología puede traer consecuencias psicológicas y físicas, que se

intensifican durante la noche. Entre ellas se encuentra la alteración del ritmo cardiaco, el cual regula el sueño y la vigilia, causando somnolencia diurna, insomnio, falta de energía, problemas de memoria y de atención.

El estilo de vida es un factor que impacta significativamente en el sueño y descanso. Un equilibrio adecuado puede generar efectos positivos, mientras que los hábitos insanos lo perjudican.

La mayoría de los participantes refirió que su estilo de vida no impactó en su sueño y descanso; sin embargo, manifestaron tener prácticas poco saludables, como no realizar actividad física, consumir cafeína, mate y bebidas energizantes para mantenerse despiertos o acompañar el estudio, así como cenar tarde e irse a dormir inmediatamente. Estos pequeños hábitos, aunque parezcan insignificantes, repercuten en la calidad del sueño y descanso.

- “Vivíamos a base de mate y café, era tanto el mate que tomábamos, que al llegar la noche ni sueño tenía, y en cuanto a la actividad física, no tenía tiempo de hacer ejercicio” (Referente N°3, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

- “Vivíamos tomando mate, el mate te despierta” (Referente N°1, comunicación personal, 23 de octubre de 2024).

- “Necesito fumar antes de dormir, me desestresa y relaja” (Referente N°4, comunicación personal, 24 de octubre de 2024).

En América del Sur, el mate es una de las bebidas más consumidas. En 2014, estudiantes de la Universidad de la República del Uruguay integrada por Torterolo et al., realizaron un estudio sobre los “Efectos de la yerba mate en la vigilia y el sueño”. En este artículo se describen los efectos sobre los parámetros del ciclo sueño-vigilia, constatándose el efecto activador de la vigilia, además del probable mecanismo de acción sobre los sistemas neurales activadores y somnogénicos. También se discute el posible papel de la yerba mate en el tratamiento de la somnolencia excesiva, y se sugiere evitar su consumo en personas con dificultad para conciliar el sueño.

En la subcategoría Factores personales, se observó que los estudiantes han normalizado hábitos que no favorecen un buen descanso y sueño. Durante el periodo de Práctica Integrada I, el estilo de vida de los estudiantes presenta características particulares, como dedicar la mayor parte de sus energías al cursado, posponiendo la

realización de actividades físicas. Esto es preocupante, ya que el ejercicio regular, especialmente si se realiza en las primeras horas del día, contribuye significativamente a la conservación de la salud y favorece un sueño reparador.

Por otro lado, la alimentación de los estudiantes se caracteriza por un aumento en el consumo de comidas rápidas, así como de bebidas e infusiones energizantes. Aunque estos hábitos están presentes a lo largo de la carrera, los entrevistados señalan un incremento durante las prácticas pre profesionales. Estos alimentos y bebidas estimulan el estado de vigilia y afectan la calidad del sueño profundo. Además, el aumento en el uso de dispositivos electrónicos por la noche retrasa el inicio del sueño.

Finalmente, estos hábitos poco saludables se combinan con altos niveles de estrés y ansiedad, propios de la carga académica y las exigencias de la práctica clínica, factores que también interfieren negativamente en la capacidad de conciliar y mantener un sueño adecuado.

La segunda subcategoría indaga sobre los Factores académicos, las expresiones de los estudiantes señalaron diferentes situaciones que afectaron su sueño y descanso, entre ellas se destaca la experiencia en las prácticas pre-profesionales específicas, donde debían enfrentarse a un contexto de cuidados directos, considerando esto un gran desafío para el que no se sentían preparados. Otra situación que señalan, fue la realización de cuidados de forma muy restringida en espacios hospitalarios en la mayoría de los casos.

Por otro lado, expresaron que sería muy productivo aumentar las horas de simulación en las asignaturas de tercer año de la carrera de pregrado, esto responde, según las expresiones vertidas, a la sensación de seguridad que les aporta las experiencias simuladas. A continuación, se recuperan las voces de los estudiantes:

- “Bueno las materias anuales son las que más demandan, el año pasado fue Infanto con los ABP, eran grupales y el tiempo de cada uno de los estudiantes no era el mismo, esto dificultaba la fluidez del trabajo” (Referente N°2, comunicación personal, 24 de octubre, 2024).

En concordancia con el fragmento anterior otro estudiante señaló:

- “Para mí fueron los ABP, el poco tiempo que nos daban, yo lo consideré muy pesado, hacer trabajo en grupo y lograr organizar horarios era muy difícil” (Referente N°5, comunicación personal, 9 de noviembre, 2024).
- “Lo que más tiempo demandaban eran los ABP de Infanto, más porque eran grupal, nunca sabías si estaban bien, porque no te corregían” (Referente N°9, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).
- “Lo que más me afectó fueron las Prácticas Integradas, no era lo que esperaba, no nos dejaban hacer nada, ni procedimientos sencillos” (Referente N°7, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).
- “Me producía mucho estrés que los temas que dábamos en la facultad no iban de la mano con lo que hacíamos en el hospital, cuando llegábamos allá era tanta la presión de atender a un paciente que producía mucha frustración, porque no me sentía preparada, ya que en simulación no dimos casi nada durante el año” (Referente N°3, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

El correlato de los estudiantes da cuenta de cómo los ABP (aprendizaje basado en problemas) demandaban mucho tiempo en su elaboración y esto desde su percepción obturaba el sueño y el descanso. Otra observación que realizan, es la falta de retroalimentación de estos trabajos, esto generaba inquietud sobre si el conocimiento era correcto. El marco teórico menciona que la retroalimentación debe ser clara y enfocada en el trabajo del estudiante, para ayudarles a identificar sus puntos débiles y las áreas donde puede mejorar. Esto es esencial para que los estudiantes puedan aprender de sus errores y crecer tanto académica como profesionalmente.

Cuando se preguntó sobre si identificaban diferencias en la experiencia de sueño y descanso durante la cursada con periodos posteriores a la misma (receso de verano), los estudiantes señalaron lo siguiente:

“Sí totalmente, uno descansa y duerme tranquilamente en paz, porque si vos estás cursando tenés un montón de cosas en la cabeza, que pareciera que seguís planificando en la noche en tu mismo sueño” (Referente N°2, comunicación personal, 24 de octubre de 2024).

“Si, en las vacaciones, si podía dormir, también pude corregir mi alimentación” (Referente N°3, comunicación personal, 24 de octubre, 2024).

A diferencia de las referencias anteriores un estudiante verbalizó que “no, no hubo mucha diferencia, porque durante las vacaciones preparé materias para rendir el examen final” (Referente N°4, comunicación personal, 24 de octubre, 2024).

Estas expresiones dan cuenta en la mayoría de los casos de la gran diferencia de dormir en tiempo de cursada y en vacaciones.

Cuando se interrogó la participación en actividades extracurriculares o asociadas con la carrera, que pudieran afectar su tiempo de sueño o descanso durante el periodo de estudio, la respuesta de la mayoría de los estudiantes coincidió que, durante la cursada no podían realizar muchas actividades extracurriculares por falta de disponibilidad horaria. Sin embargo, algunos estudiantes declararon que realizaron cursos de capacitación en la Escuela de Enfermería, espacio que era accesible para los mismos.

A modo de cierre, para completar la información sobre esta subcategoría, se preguntó a los estudiantes si tenían recomendaciones para mejorar la planificación institucional y así mejorar su sueño y descanso, se destacan las siguientes sugerencias:

- “Algo que estaría bueno que implementara la cátedra de Infante, es que cuando se da una clase de ABP simultáneamente se de simulación de ese tema” (Referente N°3, comunicación personal, 24 de octubre, 2024).

- “Lo ideal sería menos tiempo de recreo y más clases con devoluciones de los docentes a los estudiantes” (Referente N°4, comunicación personal, 24 de octubre, 2024).

- “Que haya más clases de consulta y más interacción con los alumnos. Que no llenen de trabajos si no van a realizar retroalimentación, porque esto te permite saber si estás avanzando bien” (Referente N°5, comunicación personal, 9 de noviembre, 2024).

- “Yo creo que cada materia debería tener un informe de las otras asignaturas para que no se interpongan las actividades” (Referente N°9, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

- “Como estudiante tener un cronograma y calendario y planificar las actividades, tener tiempo para descanso” (Referente N°6, comunicación personal, 9 de noviembre, 2024).

En el marco teórico se mencionan estas cuestiones, donde:

Para Dávila-Cervantes (2023) la simulación en la educación permite a los estudiantes adquirir habilidades técnicas antes de enfrentarse a situaciones reales con pacientes y

ofrecen un entorno controlado, que permite a los mismos practicar procedimientos clínicos de manera segura, disminuyendo los riesgos que se presentan al aprender en un contexto real de atención al paciente, por ello es necesario implementarlo en los procesos de aprendizajes.

Además, Núñez-Valdez (2024) destaca la importancia fundamental de que los docentes brinden retroalimentación, ya que esto permite a los estudiantes aprender de sus errores y desarrollarse tanto en el ámbito académico como profesional. La misma debe ser puntual y detallada, para que los estudiantes comprendan qué hicieron bien y qué necesitan mejorar. De esta forma, no solo se aprende el contenido, sino que también se desarrollan habilidades para autoevaluarse y mejorar continuamente.

En cuanto a la comunicación inter-cátedra se menciona que es fundamental para optimizar la formación profesional de los estudiantes. Promover un clima de respeto y colaboración entre los profesores facilita la integración coherente de saberes y competencias, enriqueciendo así el proceso educativo. Para lograrlo, resulta clave implementar acciones como encuentros regulares para compartir ideas y coordinar actividades, impulsar proyectos interdisciplinarios y reconocer de manera conjunta los logros académicos. Asimismo, ofrecer instancias de formación continua en equipo y propuestas de integración, refuerza los lazos entre los docentes favoreciendo un ambiente educativo más cohesionado y efectivo (Unión Nacional de Padres de Familia, 2024).

En líneas generales se identificó coincidencias en las respuestas de cómo perciben los entrevistados la experiencia de la cursada y realizan sugerencias que se encaminan a resolver las dificultades experimentadas, como ser la mejora de la comunicación de docentes con estudiantes a través de la devolución de trabajos, la organización inter-cátedra para que no haya superposición de actividades académicas, además aumentar la experiencia de prácticas en simulación que vayan de la mano con los temas desarrollados en las asignaturas.

En la subcategoría factores contextuales que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso se puede apreciar las siguientes manifestaciones:

En relación al concepto entorno, se observó que la mayoría de los entrevistados manifestaron que no identifican elementos de su entorno como factores que influyeron en su sueño y descanso. Sin embargo, un grupo reducido mencionó aspectos del

contexto que repercutieron en su calidad de descanso, destacándose tres grandes ejes: la distancia y el tiempo de traslado, el ruido del entorno y las condiciones ambientales de la vivienda. Algunos estudiantes indicaron que la lejanía entre su hogar y la universidad afectó sus horas de sueño, ya que debían levantarse más temprano para asistir a sus actividades académicas o laborales y regresaban tarde a casa. Esto generaba una reducción en el tiempo disponible para dormir y aumentaba el cansancio acumulado.

Un estudiante mencionó:

- “yo vivo en Candelaria, entonces me tenía que levantar a las 5 de la mañana si quería llegar a tiempo a la facultad” (Referente N°8, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Otro agregó: “pierdo horas de sueño en el viaje ida y vuelta de la facultad, son casi dos horas porque son dos colectivos para ir y dos colectivos para venir” (Referente N°1, comunicación personal, 23 de octubre de 2024).

Esto sugiere que los largos tiempos de traslado representan un factor que incide negativamente en el descanso de ciertos estudiantes, limitando sus horas de sueño y aumentando la fatiga.

Otro grupo de estudiantes señaló que el ruido generado en su entorno, ya sea por vecinos o por sus propias familias, dificulta la concentración para estudiar, lo que los llevaba a optar por hacerlo en horarios nocturnos, afectando su descanso.

Un estudiante expresó:

- “Mis vecinos son re ruidosos, desde que me levanto hasta que me duermo están escuchando música, así es imposible dormir” (Referente N°8, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Otro manifestó: - “Mi familia todo el tiempo hace ruido, tengo a mis sobrinos viviendo conmigo, así que aprovecho a la noche para estudiar ya que ellos duermen” (Referente N°9, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Uno de los aspectos que favorece un entorno propicio para el descanso, es el control del ruido tanto interno como externo. La exposición a ruidos sonoros durante la noche puede interferir de manera negativa en la conciliación y mantenimiento del sueño, lo cual repercute directamente en su calidad y continuidad. Es por ello que, minimizar el

ruido se vuelve una estrategia clave para evitar despertares nocturnos y promover un sueño reparador (Gil García, 2024).

Algunos estudiantes señalaron que las características físicas de su lugar de residencia afectan directamente su descanso, ya sea por las altas temperaturas, presencia de mosquitos, la falta de ventilación o la precariedad del mobiliario disponible para dormir. Esta situación se ve reflejada en los testimonios de estudiantes entrevistados, quienes identificaron que condiciones adversas en su lugar de residencia dificultaban su descanso. Un referente relató:

- “El calor y los mosquitos no me dejaban dormir, yo no tenía aire y el ventilador apenas soplabá” (Referente N°6, comunicación personal, 24 de octubre de 2024), Mientras que otro mencionó:

- “Mi colchón medía 5 cm aprox., no tenía ventilador, vivía en un albergue así que me tenía que adaptar a los horarios de los demás, y muchos estudiaban de noche y hacían ruido también” (Referente N°10, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Estos testimonios reflejan cómo las condiciones ambientales y materiales del lugar donde dormían pueden interferir directamente en la calidad del sueño y dificultar un descanso adecuado.

Según el Equipo Editorial Etecé (2023) el entorno donde se duerme influye directamente en la calidad del sueño. Para favorecer un descanso óptimo, se recomienda mantener la habitación oscura, mantener una temperatura ambiental agradable, usar un colchón cómodo y mantener el espacio ordenado. Además, es importante mantener regularmente la ropa de cama limpia, reducir el ruido, evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y es recomendable la utilización de diferentes técnicas de relajación (Gil García, 2024).

En relación con las responsabilidades laborales del estudiante y su impacto en el sueño y descanso, se identificó que 7 de los 10 estudiantes entrevistados trabajaban además de estudiar, lo que generó un impacto significativo en su descanso y calidad de sueño.

Del análisis de las respuestas, se pueden identificar dos grupos de estudiantes según la carga horaria: estudiantes con empleo de alta carga horaria y estudiantes que trabajaban exclusivamente los fines de semana.

En relación al grupo con empleo de alta carga horaria un estudiante relató:

- “Yo trabajaba todos los días y me iba a cursar los días que podía, en promedio dormía 2 a 3 horas diarias, había días que ni dormía” (Referente N°8, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Otro mencionó: - “Tuve que trabajar para ayudar en la casa, pero solo dos veces por semana, dejé el trabajo que más me demandaba por la facultad” (Referente N°1, comunicación personal, 23 de octubre de 2024).

En estos casos, la carga laboral obligó a los estudiantes a reducir drásticamente sus horas de sueño, afectando su bienestar físico y mental. Además, algunos priorizaron sus estudios al punto de renunciar a trabajos más exigentes, lo que evidencia la dificultad de conciliar ambas responsabilidades.

Por otro lado, los estudiantes que trabajaban exclusivamente los fines de semana organizaron su tiempo laboral para no interferir con las actividades académicas semanales, optando por trabajar los fines de semana. Sin embargo, esta estrategia también tuvo un impacto en su descanso, ya que los fines de semana no solo trabajaban, sino que también utilizaban ese tiempo para realizar actividades académicas pendientes, en este sentido un estudiante expresó:

- “Yo trabajaba los fines de semana nomás en el boliche para que no se choque con la facultad, o sea, en esos días no dormía de noche y encima se aprovechaba los fines para hacer los trabajos prácticos también, así que todo junto” (Referente N°9, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024).

Otro estudiante comentó: - “Yo los fines de semana trabajaba, pero en el interior, entonces viernes ya me mandaba para allá y volvía domingo a la noche re cansado porque lunes temprano cursaba” (Referente N°3, comunicación personal, 24 de octubre de 2024).

Si bien la carga laboral de estos estudiantes era menor en comparación con quienes trabajaban durante toda la semana, la falta de descanso acumulado generaba fatiga al iniciar la semana académica.

El compromiso entre el trabajo y los estudios puede afectar significativamente el descanso y el sueño de los estudiantes. Según Ignite Healthwise, LLC (2024), el trabajo nocturno o los horarios irregulares pueden alterar el ritmo circadiano, dificultando que los estudiantes duerman bien durante el día y permanezcan despiertos

en la noche. Esta desincronización puede llevar a problemas como insomnio, somnolencia excesiva, fatiga crónica y una disminución del rendimiento tanto académico como laboral, además de aumentar el riesgo de desarrollar problemas de salud física y mental, como depresión o trastornos cardíacos, entre otros.

Estos hallazgos reflejan que, la necesidad de trabajar mientras se estudia, representa un desafío importante para los estudiantes de enfermería, comprometiendo su calidad de descanso y, potencialmente, su desempeño académico y bienestar general, esto implica un replanteo de cómo se cuida la salud de quienes se preparan para cuidar la salud de otros.

Continuando con el análisis de la subcategoría Factores contextuales, se valoró las responsabilidades familiares y su relación con el descanso y sueño. En esta dirección, algunos entrevistados, mencionaron que sus responsabilidades familiares impactaron directamente en su descanso y calidad de sueño. Los testimonios reflejan que el cuidado de los hijos y familiares influyó en la distribución del tiempo de descanso y estudio, generando una alteración en sus patrones de sueño. Uno de los estudiantes expresó:

- “Como mi esposo trabaja toda la semana, me deja a la niña cuando estoy en casa. Lo que sucede es que yo quiero descansar y ella tiene otro ritmo, ya que mientras yo vengo a estudiar ella queda durmiendo y cuando vuelvo de la facultad se despierta y bueno, tengo que aguantar mi cansancio por ella” (Referente N°1, comunicación personal, 23 de octubre de 2024).

El compromiso familiar influye especialmente en el descanso y sueño de quienes están activamente involucrados en la crianza. Cuidar niños no solo cambia las rutinas diarias, sino que también genera un desgaste tanto físico como emocional, afectando la calidad del descanso (Fonseca, 2025).

Otro de los testimonios evidencia la dificultad de equilibrar el estudio propio con el apoyo a la educación de los hijos:

- “Tengo un tema con mis hijos, ya que también estudian, tengo un hijo de 10 años... Coinciden sus trabajos prácticos con los míos, es un factor que sí afecta” (Referente N°2, comunicación personal, 24 de octubre de 2024). La coincidencia de

responsabilidades académicas genera una carga adicional que reduce aún más el tiempo disponible para el descanso.

Asimismo, algunos estudiantes señalaron que el cuidado de otros familiares también representaba un obstáculo para su descanso y asistencia a la facultad:

- “Yo vivo en una familia grande, mis hermanas salen a trabajar y todos mis sobrinos se quedan en casa. Y bueno, nos turnamos para cuidarlos. Hay veces que no podía ir a la facultad para cuidar de ellos, y en las noches toca estudiar” (Referente N°9, comunicación personal, 9 de noviembre de 2024). En este caso, la distribución de responsabilidades dentro del hogar no solo afectaba el sueño, sino también la posibilidad de cumplir con las actividades académicas.

Al indagar sobre el impacto de las interacciones sociales y amistades, los testimonios de los estudiantes indican que estas no representaron un factor negativo en la calidad del sueño y descanso. Ninguno de ellos señaló que su vida social afectara de manera perjudicial sus horas de sueño, en cambio, varios destacaron el impacto positivo que tuvieron sus amistades y círculos de apoyo durante el cursado de Práctica Integrada I.

Los estudiantes mencionaron que sus interacciones se centraban principalmente en reuniones con compañeros para la realización de trabajos prácticos, describiéndolas como momentos agradables y productivos. Otros, resaltaron que su círculo social fue un elemento clave para sobrellevar la carga académica y el estrés, ya que recibieron apoyo y motivación constante de sus amigos y seres queridos.

Uno de los testimonios más significativos expresa:

- “Yo por suerte tengo un círculo de apoyo bastante firme. Así que, por ese lado, eran mis amigas las que siempre me tiraban para adelante. Los sigo manteniendo y creo que fue ese apoyo de mis amistades un pilar súper fundamental para que yo me mantenga. “(Referente N°4, comunicación personal, 24 de octubre de 2024). Este relato muestra que el acompañamiento de amistades no solo ayudó durante el cursado, sino que sigue siendo un sostén importante en la vida del estudiante.

Otro estudiante destacó la influencia positiva de su pareja en su organización y bienestar emocional:

- “Mi novio fue de gran valor para mí, ya que constantemente me motivaba y me ayudaba en todo. Esto hacía que me organice mejor con mis tiempos” (Referente N°5,

comunicación personal, 24 de octubre de 2024). En este caso, la relación sentimental no solo aportó contención emocional, sino que también favoreció una mejor gestión del tiempo, permitiendo un equilibrio entre estudio y descanso.

Las relaciones sociales, con familiares, amigos o parejas, influyen mucho en la calidad del sueño. Tavernier (2018) señala que sentirse seguro en estas relaciones mejora el descanso, mientras que la preocupación emocional puede dificultarlo.

Los resultados indican que las relaciones sociales no fueron una causa de alteración del sueño, sino más bien un factor de apoyo y motivación que contribuyó a sobrellevar el estrés académico. Lejos de generar un impacto negativo, las amistades y vínculos cercanos favorecieron la resiliencia de los estudiantes y les permitieron afrontar con mayor fortaleza las exigencias de la formación en enfermería.

Los factores contextuales tanto laborales, sociales y familiares influyen de manera significativa en el sueño y descanso de los estudiantes de Enfermería. Las largas distancias y condiciones del entorno físico, como el ruido y las condiciones de vivienda, afectan negativamente la calidad del sueño. La carga laboral, especialmente cuando es extensa o en horarios irregulares, añade una presión adicional que disminuye las horas de descanso y genera fatiga. Por otro lado, las responsabilidades familiares representan un reto importante para equilibrar el tiempo de estudio y descanso, contribuyendo a la sobrecarga emocional y física. Sin embargo, el apoyo social y familiar emerge como un factor protector fundamental, brindando contención emocional y motivación que ayudan a los estudiantes a sobrellevar estas dificultades y mantener su bienestar durante la formación académica.

## Conclusiones

El presente estudio permitió profundizar en la comprensión de una problemática muchas veces invisibilizada en el ámbito académico y profesional de la Enfermería la alteración del patrón sueño-descanso en los estudiantes durante el desarrollo de las Prácticas Integradas I en el primer ciclo de la carrera de Licenciatura en Enfermería. A partir del análisis riguroso de los testimonios recogidos en entrevistas individuales, fue posible identificar múltiples factores que inciden en este fenómeno, agrupados en tres dimensiones interrelacionadas: factores personales, factores contextuales y, factores académicos. Estos últimos emergen como los más determinantes y con mayor impacto en la salud integral del estudiante, lo cual invita a reflexionar sobre las estrategias institucionales que regulan la formación de futuros profesionales de la salud.

La dimensión académica se destaca por su capacidad de estructurar el ritmo de vida, el estado emocional y el bienestar físico de los estudiantes. Las Prácticas Integradas representan un momento crítico dentro del trayecto formativo, ya que exigen la puesta en práctica de conocimientos teóricos en escenarios reales, complejos y dinámicos como el hospital. Sin embargo, los relatos de los entrevistados revelan que esta instancia, lejos de vivirse como un espacio progresivo de aprendizaje, se transforma muchas veces en una experiencia desbordante, marcada por la presión y la percepción por parte del estudiante de falta de preparación adecuada, la escasa retroalimentación docente y la sobrecarga de actividades simultáneas.

Los estudiantes manifestaron que la planificación curricular, en muchos casos, no considera las múltiples exigencias a las que son sometidos, tales como, trabajos prácticos extensos, exámenes parciales, tareas grupales y prácticas hospitalarias. A esto se suman las dificultades para coordinar horarios entre materias, la ausencia de coordinación entre cátedras y la falta de devolución sobre los trabajos realizados, que genera una sensación constante de incertidumbre, insatisfacción y estrés académico. Esta presión, según las expresiones de los entrevistados, incide negativamente en la capacidad de los estudiantes para dormir y descansar adecuadamente, ya que muchas veces se ven obligados a estudiar durante la noche y/o continuar pensando en las actividades del día siguiente, incluso mientras intentan conciliar el sueño.

En este contexto, se evidencia la necesidad de tener en cuenta las implicancias del factor académico sobre el descanso y el sueño de los estudiantes en carreras que incluyen prácticas pre profesionales, como Enfermería entre otras. Los hallazgos de este estudio invitan a considerar estos aspectos a la hora de elaborar o modificar los planes de estudio de la carrera para favorecer la salud integral de los estudiantes.

Los resultados del estudio muestran que es fundamental fomentar la articulación entre teoría y práctica, fortalecer las instancias de simulación clínica, brindar retroalimentaciones claras y constructivas, y promover espacios de contención emocional. Solo de esta manera será posible garantizar una formación que no solo forme profesionalmente a los estudiantes, sino que también, proteja su integridad y bienestar como sujetos que cuidan.

Por otra parte, los factores personales, como los hábitos alimenticios, la falta de actividad física, el uso excesivo de dispositivos electrónicos y el consumo de bebidas estimulantes, también contribuyen a la alteración del patrón sueño-descanso. Si bien estos comportamientos son muchas veces respuestas adaptativas al contexto de exigencia académica, su persistencia en el tiempo, deteriora la salud integral y aumenta el riesgo de desarrollar trastornos del sueño, agotamiento físico y fatiga crónica.

En los factores contextuales -como las condiciones del entorno físico, la necesidad de trabajar, las responsabilidades familiares, el tiempo de traslado y el ambiente doméstico- suman nuevas capas de complejidad a esta problemática. La mayoría de los estudiantes entrevistados se ve obligado a compatibilizar sus estudios con el trabajo remunerado y tareas de cuidado en el hogar, lo cual reduce de manera significativa el tiempo disponible para el descanso y acentúa la sobrecarga emocional. Estos hallazgos ponen de manifiesto la vulnerabilidad socioeconómica de muchos estudiantes de Enfermería, quienes transitan la carrera con enormes esfuerzos personales para sostener su formación.

Se destaca que no todo el panorama es adverso, el estudio también resalta el valor de las redes de apoyo social como pilares fundamentales para atravesar las dificultades. Las amistades, las parejas y los vínculos familiares se presentan como elementos protectores que permiten afrontar el estrés académico y emocional con mayor resiliencia, destacando la importancia de una comunidad que acompañe y sostenga.

Esta investigación representa un aporte significativo al campo de la formación de enfermera/os, ya que pone en evidencia una problemática estructural que impacta directamente en la salud de quienes se están formando para cuidar la salud de otros.

Reconocer que el patrón sueño-descanso de los estudiantes se ve alterado por múltiples factores interrelacionados, permite abrir nuevas líneas de trabajo para mejorar las condiciones de cursada, reducir la deserción, fortalecer el bienestar estudiantil y, en definitiva, formar profesionales integrales, conscientes de su autocuidado y con mayores herramientas para el ejercicio ético y responsable de la Enfermería.

A partir de estos hallazgos, se vuelve imprescindible que las instituciones educativas asuman un rol activo en la promoción de la salud estudiantil, considerando al sueño y descanso, no como un aspecto secundario, sino como elemento signifiante en el proceso formativo. La educación en Enfermería debe evolucionar hacia un paradigma más humano, empático y sostenible, en el que el cuidado comience por quienes se están formando.

## Propuestas

Ante las conclusiones arribadas se realizan algunas sugerencias a tener en cuenta para contribuir al sueño y descanso de los estudiantes.

### 1. Planificación académica coordinada y equilibrada:

- Diseñar un cronograma académico integrado entre cátedras que evite la superposición de evaluaciones, entregas de trabajos prácticos y jornadas de prácticas clínicas.

### 2. Fortalecimiento de espacios de simulación clínica

- Ampliar las horas de simulación antes de la práctica real, permitiendo que el estudiante adquiera confianza en un entorno seguro y controlado.

### 3. Promoción del autocuidado y el bienestar estudiantil

- Crear un Programa Institucional de Autocuidado que incluya charlas, talleres y actividades relacionadas con: higiene del sueño, alimentación saludable, manejo del estrés y la ansiedad, uso responsable de la tecnología.
- Brindar talleres específicos sobre organización del tiempo y técnicas de estudio, que ayuden a reducir el estudio nocturno forzado.

### 4. Apoyo psicoemocional y redes de contención

- Difundir la figura del equipo de orientación y apoyo psicológico que ofrece la Facultad de Ciencias Exactas Químicas y Naturales.
- Fortalecer el rol del equipo de tutores pares y la Asociación de Estudiantes de Enfermería como promotores del bienestar estudiantil mediante campañas de concientización, espacios de diálogo para canalizar necesidades del alumnado.

Estas acciones no solo permitirían reducir los factores que afectan el patrón sueño-descanso de los estudiantes de Enfermería, sino que también contribuirían a una formación más saludable, empática y sostenible. Promover el bienestar estudiantil desde la propia institución es un compromiso ético que refleja los valores centrales de la profesión: el cuidado, la prevención y la atención integral del ser humano.

## REFERENCIAS

- AdSalutem instituto del sueño. (2023). Sueño y nutrición: ¿están relacionados?. <https://adsalutem.es/sueno-nutricion-relacion/#:~:text=Est%C3%A1%20bien%20establecido%20que%20las,profundo%20que%20se%20obtiene9>
- Alvarez-Aguirre, A., Blancarte-Fuentes, E. y Tolentino-Ferrel, M. (2021). *Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud*. Scielo. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2448-60942021000100301#:~:text=Las%20personas%20necesitan%20diferentes%20cantidades,noche%20\(4%2C5\)](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2448-60942021000100301#:~:text=Las%20personas%20necesitan%20diferentes%20cantidades,noche%20(4%2C5)).
- Álvarez, J., Castillo, F., Fernández, D. y Muñoz, M. (2010). *Manual de valoración de patrones funcionales* [Archivo PDF]. Servicio de salud del principado de Asturias. <https://www.uv.mx/personal/gralopez/files/2016/02/MANUAL-VALORACION-NOV-2010.pdf>
- Anuch, S. (2019). *Calidad del sueño en universitarios: dormir para rendir*. Clínica alemana. <https://www.clinicaalemana.cl/articulos/detalle/2019/calidad-del-sueno-en-universitarios-dormir-para-rendir>
- Armas, L. (2024). *El poder del detox digital*. EducaPro. <https://www.educa.pro/articulos/desarrollo-profesional/detox-digital/>
- Artal, M. (2024). *Cómo se debe gestionar el compromiso laboral*. Grupo castilla. <https://www.grupocastilla.es/compromiso-laboral/>
- Borre-Romero, J., Gutiérrez-Silva, J., Hernández, L. y Portillo, R. (2021). *Factores contextuales que influyen en la intención emprendedora de estudiantes universitarios venezolanos y colombianos*. Revistas de ciencias sociales. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.redalyc.org/journal/280/28069360009/28069360009.pdf&ved=2ahUKEwiJleWZy4iGAXX\\_ppUCHSfyAeQQFnoECBAQBg&usg=AOvVaw1EBrhAcmvYgXuOYppj-IfM](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://www.redalyc.org/journal/280/28069360009/28069360009.pdf&ved=2ahUKEwiJleWZy4iGAXX_ppUCHSfyAeQQFnoECBAQBg&usg=AOvVaw1EBrhAcmvYgXuOYppj-IfM)
- Buttazzoni, M. y Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Campo, A. (2022). *Trastornos del sueño*. Clínica Universidad de Navarra. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J. y Magaña-Vázquez, K. (2013). *Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario*. Revista de la Facultad de Medicina. Scielo. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400002](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)
- Castro, Echeverri, D. (2023). *Los 7 tipos de descanso que toda persona necesita*. MejorconSalud | as. <https://mejorconsalud.as.com/tipos-descanso-toda-persona-necesita/>

- Davila-Cervantes, A. (2014). *Simulación en Educación Médica. Investigación en Educación Médica*. <https://www.elsevier.es/es-revista-investigacion-educacion-medica-343-articulo-simulacion-educacion-medica-S2007505714727334>
- Clínica Mayo. (2024). *Control del estrés*. Mayo Clinic. <https://www.mayoclinic.org/es/appointments>
- Editorial Etecé. (2023). *Entorno*. Concepto. <https://concepto.de/entorno/>
- Eunice Kennedy Shriver national institute. (2018). *Sueño: Información sobre el estado*. NIH. <https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/información>
- Ferrer, J. (2014). *Definición de Factores*. <https://enciclopedia.net/factores/>
- Fonseca, P. (2025). *El sueño del bebé y su impacto en la familia. 750 horas perdidas que no volverán*. SerPadres. [https://www.serpadres.es/bebe/el-sueno-del-bebe-y-su-impacto-en-la-familia.html#google\\_vignette](https://www.serpadres.es/bebe/el-sueno-del-bebe-y-su-impacto-en-la-familia.html#google_vignette)
- Garbanzo Vargas, G. (2007). *Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública*. Revista Educación. <https://www.redalyc.org/pdf/440/44031103.pdf>
- García, O. (2022). *Diferencias entre dormir y descansar*. Smart Bamboo. <https://www.smartbamboo.mx/blogs/descanso/diferencias-entre-dormir-y-descansar>
- García-López, S. y Navarro-Bravo, B. (2017). *Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos*. SciELO. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2017000300170](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170)
- Gaxiola, A. (2011). *Hablemos del compromiso con la familia*. Blog de wordpress.com. <https://vidaypalabra.com/2011/01/29/hablemos-del-compromiso-con-la-familia/>
- Gerencia Asistencial de Atención Primaria. (s.f). *Estilos de vida*. SaludMadrid. <https://www.comunidad.madrid/hospital/atencionprimaria/ciudadanos/estilos-vida#:~:text=El%20estilo%20de%20vida%20es,y%20alcanzar%20su%20desarrollo%20personal>
- Gil García, F. (2024). *Cómo crear un ambiente adecuado para dormir*. MejorconSalud. <https://mejorconsalud.as.com/ambiente-adecuado-para-dormir>
- Guyton, A. y Hall, J. (2016). *Tratado de fisiología médica*. 13era edición. Elsevier.
- Guyton & Hall. (2021). *Tratado de fisiología médica*; 14ª edición. Elsevier
- Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., y Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación* (6ta. ed.). México: McGraw Hill.
- Ignite Healthwise, LLC. (2024). *Trastorno del sueño a causa del trabajo por turnos*. Cigna Healthcare. <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/hw/temas-de-salud/trastorno-del-sueo-a-causa-del-trabajo-por-turnos-uf9956>
- Ikusmira. (s.f) *factores culturales y fuerzas culturales*. Ikusmira. <https://ikusmira.org/p/factores-culturales-y-fuerzas-culturales>

- Instituto del sueño. (2019). *¿Qué Es El Sueño?* Instituto del sueño. <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/#>
- Iranzo, A. (2022). *Fases del sueño.* Clinic. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/dormir-bien/fases-del-sueno>
- Izaguirre-Corcuera, M., Paredes-Rosales, V., y Sulca-carril, R. (2021). *Calidad De Sueño Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Medicina De Una Universidad Privada De Lima 2021.* Universidad Peruana Cayetano Heredia.
- Laco, L. y Ávila, M. (2012). *Trabajos prácticos en la universidad: ¿función pedagógica o categoría administrativa?* Universidad Tecnológica Nacional, Argentina. <https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://rieoei.org/RIE/article/download/1375/2452/&ved=2ahUKEwjgh-m0vK6GAXhrJUCHaHHO9wQFnoECBIAQ&usg=AOvVaw3so5ZORGsFdFDsLe8hVUGJ>
- Martinez, M. (2025). *Las preocupaciones por el trabajo quitan el sueño a 3 de cada 4 personas.* Factorial. <https://factorial.es/blog/preocupaciones-por-trabajo-quitan-sueno/>
- Mercosul Educativa. (2011). *Carga horaria.* <https://vocabularios.educacion.gob.ar/admin/uruguay/termino/31>
- Morales-Soto, N. (2009). *El sueño, trastornos y consecuencias.* Scielo. [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1728-59172009000100001](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172009000100001)
- National Institutes of Health. (NIH). (2013). *Los beneficios de dormir.* Transformación de Descubrimientos en Salud. <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-dormir>
- NeuroFeedBack. Barcelona (2019). *¿Que son las ondas cerebrales?.* <https://www.neurofeedback.cat/que-son-las-ondas-cerebrales/>
- Núñez-Valdez, K., Núñez-Valdez, G. y Castillo-Paredes, A. (2024). *Retroalimentación en el contexto educativo: Una revisión sistemática.* SciELO. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0718-50062024000200061](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0718-50062024000200061)
- Observatorio Ambiental de Bogotá. (2019). *Factor Ambiental.* <https://oab.ambientebogota.gov.co/glossary/factorambiental/#:~:text=Un%20Factor%20Ambiental%20un%20elemento,al%20medio%20ambiente%20en%20conjunto>
- Organización Médica Colegial de España. (2017). *Residencia de cardiología.* Contenidos transversales. Factores determinantes de la salud. Sociedad Argentina de Cardiología [PDF] Págs.(1-8).<https://www.sac.org.ar/wp-content/uploads/2020/10/factores-determinantes-de-la-salud.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2023) *Trastornos de ansiedad.* Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/anxiety->

[disorders#:~:text=Generalidades,otros%20s%C3%ADntomas%20conductuales%20y%20cognitivos.](#)

- Organización Mundial de la Salud. (2023). *Estrés*. Organización Mundial de la Salud. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress#:~:text=Se%20puede%20definir%20el%20estr%C3%A9s,las%20amenazas%20y%20a%20otros%20est%C3%ADmulos>.
- Organización Mundial de la Salud. (1998). *Promoción de la Salud* Glosario. [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://iris.who.int/bitstream/10665/67246/1/WH&ved=2ahUKEwjH1bDppZyGAXLpZUCHUNCAwMQFnoECCsQAQ&usg=AOvVaw3\\_rz-AGZpRHQIMzGyDBGDe](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://iris.who.int/bitstream/10665/67246/1/WH&ved=2ahUKEwjH1bDppZyGAXLpZUCHUNCAwMQFnoECCsQAQ&usg=AOvVaw3_rz-AGZpRHQIMzGyDBGDe)
- Ortiz, J. (2023) *¿Qué son los factores económicos y ejemplos?* Quora. <https://es.quora.com/Qu%C3%A9-son-los-factores-econ%C3%B3micos-y-ejemplos#:~:text=Los%20factores%20econ%C3%B3micos%20son%20las,impuestos%20y%20las%20pol%C3%ADticas%20gubernamentales>
- Pardo, S. (2025). *No es solo el celular: todas las pantallas antes de dormir alteran el sueño*. Infobae. <https://www.infobae.com/salud/2025/04/06/no-es-solo-el-celular-todas-las-pantallas-antes-de-dormir-alteran-el-sueno/>
- Pérez, J. y Gardey, A. (2022). *Definición de examen*. Definición. De. <https://definicion.de/examen/>
- Pérez, J. y Gardey, A. (2022). *Definición de Ocupación*. Definición. De. <https://definicion.de/ocupacion/>
- Real Academia Española. (2023). *Condición*. RAE. <https://dle.rae.es/condici%C3%B3n>
- Rubio Bollinger, I. (2021). *Deporte y sueño la unión hace la fuerza. quiron salud: la salud persona a persona*. <https://www.quiron salud.com/blogs/es/durmiendo-pierna-suelta/deporte-sueno-union-hace-fuerza>
- Schwab, R. (2022). *Trastorno del ritmo circadiano*. Manual MSD. <https://www.msmanuals.com/es-ar/hogar/enfermedades-cerebrales,-medulares-y-nerviosas/trastornos-del-sue%C3%B1o/trastornos-del-ritmo-circadiano>
- Suardiaz M., Ruiz, M., Ortega, M., Ruiz, P., Plasencia, P. y Bueno, A. (2020). *Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática*. Neurología. <https://neurologia.com/articulo/2020015>
- Terapia Cpap. (2025). *La relación entre el sueño y el estrés parental*. TERAPIA Cpap. <https://www.terapiacpap.com/la-relacion-entre-el-sueno-y-el-estres-parental/>
- Torres, A. (1997). *Estructura metodológica del programa de una asignatura*. Dialnet. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5314009#:~:text=En%20s%C3%ADntesis%20el%20programa%20de,las%20aulas%20con%20finalidad%20educativa>
- Twery, M. (2013). *Los beneficios de dormir*. Institutos Nacionales de la Salud (NIH). <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/los-beneficios-de-dormir>

- Unión Nacional de Padres de Familia (UNPF). (2024). *Cómo Fomentar una Buena Relación entre los Maestros: Guía para Directivos Escolares*. UNPF. <https://enunion.org.mx/consejos-para-que-los-ninos-se-comporten-bien-durante-la-misa-3como-fomentar-una-buena-relacion-entre-los-maestros-guia-para-directivos-escolares/>
- Universiaes. (2018). *¿Qué son las ondas alfa y por qué es importante estimularlas si eres estudiante?* Fundación Universia. <https://www.universia.net/es/actualidad/orientacion-academica/que-son-ondas-alfa-que-importante-estimularlas-eres-estudiante-1162044.html>
- Universitat Politecnica de Valencia. (2020). *Metodologías de enseñanza aprendizajes*. Universitat Politecnica de Valencia. <https://www.upv.es/contenidos/PAD/info/1076633normalc.html#:~:text=La%20metodolog%C3%ADa%20es%20un%20conjunto,hacia%20determinados%20resultados%20de%20aprendizaje.>
- Vázquez, S. M., Noriega, M., & García, S. M. (2013). *Relaciones entre rendimiento académico, competencia espacial, estilos de aprendizaje y deserción*. Revista Electrónica de Investigación Educativa, 15(1). <http://redie.uabc.mx/vol15no1/contenido-vazqueznoriega.html>
- Velayos, L., Molerés, F., Irujo, A., Yllanes, D. y Paternain, B. (2007). *Bases anatómicas del sueño*. Scielo. [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200002)
- Westreicher, G. (2020). *Nivel de vida*. Economipedia. <https://economipedia.com/definiciones/nivel-de-vida.html>
- Zendesk. (2024). *¿Qué factores influyen en el comportamiento del consumidor?* Blog de Zendesk. <https://www.zendesk.com.mx/blog/factores-influyen-comportamiento-consumidor/>
- Zhang, T., Li, X., Tang, Z., Xiang, S., Tang, Y., Hu, W., Tan, C. & Xin, W. (2024). *Effects of stress on sleep quality: multiple mediating effects of rumination and social anxiety*. Springer open. <https://prc.springeropen.com/articles/10.1186/s41155-024-00294-2>

# ANEXOS

## **CARTA INTRODUCTORIA**

Estimados estudiantes que cursaron Práctica Integrada I en 3er año en el 2023.

Estamos trabajando nuestra investigación de tesina de grado correspondiente a la asignatura Taller de Investigación. El objetivo de esta investigación es identificar y estudiar los factores que influyeron en su sueño/descanso que tuvieron durante la cursada de Práctica Integrada I. Al ser un tema con escasa exploración es importante conocer su experiencia, ya que con los resultados obtenidos se podrá desarrollar nuevos proyectos que puedan fomentar estrategias de intervención y así minimizar dichos factores.

Queríamos agradecerles por su participación en esta entrevista, la cual no llevará mucho tiempo con una duración de aproximadamente 10 minutos, en donde deberá contestar algunas preguntas abiertas, no habrá respuestas correctas e incorrectas el cual podrá expresarse libremente contándonos sus experiencias personales y, además, asegurarles que toda información que proporcione será de manera confidencial y anónima. Ante cualquier duda que tenga respecto a alguna pregunta, puede consultar con nosotros.

En las preguntas no hay respuestas correctas o incorrectas, ya que nuestro interés radica únicamente en conocer su experiencia personal.

Agradecemos de antemano por su colaboración.

## CONSENTIMIENTO INFORMADO

**Nombre de la investigación:** “Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, en una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones, año 2.023”

**Investigadores:** Kuliba, Irene Jazmin y González, Paula Marisol.

Yo \_\_\_\_\_ firmando abajo y habiendo recibido

todas las informaciones acerca de la investigación, consciente y conocedor de mis derechos

a que se resguarde mi identidad, ESTOY DE ACUERDO en particular de la presente investigación.

1. Se le garantizará al participante recibir respuesta a cualquier pregunta o aclaración de cualquier duda acerca de los procedimientos, riesgos, beneficios y otros aspectos relacionados con la investigación que se está realizando.
2. Se le asegura que se mantendrá la confidencialidad de su identificación y de la información relacionada con sus declaraciones.
3. El participante de la investigación no incurrirá en ningún tipo de gastos, ya que estos serán asumidos por el investigador.
4. Se asegura a los participantes que en el caso en que se hagan grabaciones o filmaciones, estas serán solamente de conocimiento y utilización del investigador y de los participantes que quieran tener acceso a las mismas.
5. El participante es consciente y tiene conocimiento de que los resultados obtenidos podrán ser utilizados en publicaciones y estudios futuros y que ningún servicio académico o compensación económica será ofrecida por su participación en el estudio.

Tengo conocimiento de lo expuesto anteriormente y deseo participar de MANERA VOLUNTARIA en el desarrollo de esta investigación.

Lugar \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de 20.....

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

## INSTRUMENTO

### GUIA DE ENTREVISTA

#### **Factores personales**

- 1- ¿Qué me puedes contar sobre lo que consideras que pudo afectar tu calidad de sueño y descanso en el periodo de Práctica Integrada I del 2023?
- 2- ¿Tuviste alguna condición médica o problema de salud físico o emocional que afectó tu sueño durante el periodo de Práctica Integrada I del año 2023?
- 3- ¿Utilizabas dispositivos electrónicos antes de acostarte durante las Prácticas Integradas I del año 2023? ¿de qué manera crees que afectó tu sueño?
- 4- ¿Cuál fue el papel de tu estilo de vida, incluyendo hábitos como ejercicio, alimentación, consumo de sustancias en tu sueño y descanso durante la Práctica Integrada del año 2023?

#### **Factores académicos**

1. ¿Qué actividades o situaciones académicas fueron las que más afectaron tu sueño y descanso durante la cursada de 3er año en el periodo octubre-noviembre del 2023? ¿Podrías nombrar qué asignatura es la que más tiempo demandaba y por qué?
2. ¿Qué cambios en el sueño tuviste durante las vacaciones en comparación con el semestre académico del 2023?
3. ¿Participaste en actividades extracurriculares o asociadas con la carrera que afectaron tu tiempo de sueño o descanso durante las Prácticas Integradas I del año 2023?
4. ¿Recomendarías para mejorar la planificación académica de EE para mejorar el sueño y el descanso de los estudiantes de tercer año en el futuro?

#### **Factores contextuales:**

1. ¿Qué me puedes contar sobre lo que consideras que pudo afectar específicamente la calidad de sueño y descanso en relación al entorno donde vivías y dormías durante el periodo octubre-noviembre del año 2023?

2. ¿Tuviste algún trabajo o responsabilidades adicionales aparte de tus estudios durante Práctica integrada I del 2023? ¿Cómo crees que esto impactó en tu sueño y descanso?
3. ¿De qué manera las responsabilidades familiares han impactado tus patrones de sueño/descanso durante Práctica Integrada I del año 2023?
4. ¿Cómo han afectado las interacciones sociales/amistades y actividades extracurriculares a tu sueño y descanso durante Práctica Integrada I del año 2023?
5. ¿Desearía agregar algo más respecto al tema?

## Autorización de la Escuela de Enfermería

Lugar y fecha Posadas, 10 de Septiembre 2024.-

Por la presente, José Luis Avalos cargo  
de la autoridad institucional) Director Escuela de Enfermería. FCEQYN.  
UNaM

Otorga la autorización institucional a las investigadoras González Paula Marisol y Kuliba Irene Jazmin, a efectos de iniciar el desarrollo del Proyecto de Investigación titulado "Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los estudiantes de práctica Integrada I del 3er año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, en una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones, año 2023" dentro de la Institución.

Se deja constancia que el proyecto debe ser enviado a un Comité de Ética para su aprobación.

Firma y aclaración de la autoridad institucional

  
Mgtr. JOSÉ LUIS AVALOS  
DIRECTOR  
ESCUELA DE ENFERMERÍA  
Universidad Nacional de Misiones

## Aval del Comité de Ética de la Investigación en Salud



UNIVERSIDAD NACIONAL DE MISIONES  
Facultad de Ciencias Exactas Químicas y  
Naturales  
Comité de Ética de la Investigación en  
Salud



---

### DICTAMEN CEIS

Disposición de Creación: 459/2023

Código de Evaluación: 2024006

---

**Investigadores:** González, Paula Marisol y Kuliba Irene Jazmín.

**Director:** Fernández, Erica.

**Co Director:**

**Institución y /o Patrocinador Principal:** FCEQyN

---

El Comité de Ética de la Investigación Salud de la FCEQyN-UNaM, ha recibido el Proyecto de Investigación titulado: **Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, en una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones año 2.023.**

A ser llevado a cabo por Ud. y su equipo, en el ámbito indicado en el proyecto.

Tras la recepción del trabajo de investigación **no hemos encontrado objeciones éticas ni metodológicas** para la realización del mencionado trabajo, por lo cual el mismo se encuentra:

**APROBADO.**

**Observaciones:**

a-La investigación debe respetar en todo momento los Derechos y la Integridad de los seres humanos participantes en la investigación biomédica, ajustándose a :Declaración de Helsinki en su versión actualizada, Pautas Éticas Internacionales para la Investigación Biomédica en seres humanos (CIOMS), Guías de Buenas Prácticas Clínicas de la Organización Panamericana de la Salud, Conferencia de Armonización, Declaraciones y Pactos a los que adhiera la República Argentina con jerarquía constitucional, Declaraciones Universales e Internacionales de UNESCO aplicables a la investigación biomédica, la Resolución Nacional 1480/11 MSAL, la Disposición 6677/10 ANMAT y el Código Civil y Comercial art. 58 en cuanto a los aspectos éticos y metodológicos de los proyectos.

b-El investigador o responsable de la investigación deberá registrar el presente trabajo de investigación en el RENIS -Registro Nacional de Investigaciones en Salud- de manera online en <https://sisa.msal.gov.ar/sisa/#sisa>.

-----  
Vicepresidente.

*Esp. Lucas Duarte Jorge O.*

CEIS

**Formulario de autorización de depósito de tesis/trabajo final integrador en la  
 Comunidad Ciencias Médicas y de la Salud del RIDUNaM  
 (Repositorio Institucional Digital de la UNaM)**

Por intermedio de la presente, el abajo firmante, AUTOR de la Tesis/TFI (Grado) titulada/o *Factores que influyeron en la alteración del Patrón Sueño/Descanso en los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la Carrera Lic. en enfermería, en una Universidad Pública de Posadas, 2023* Da FE de la autoría y originalidad de la obra mencionada, que fue dirigida por *Fernández Erica*

presentada y defendida en la Escuela de Enfermería de la Facultad de Ciencias Exactas, Químicas y Naturales de la Universidad Nacional de Misiones (EE-FCEQyN-UNaM), el (fecha) *29.1.07. 2025*, Acta/Expdte. N° *192522*....., con el fin de obtener el título de *Licenciado en Enfermería*

**Tildar según corresponda**

- Tesis de Posgrado  
 Doctorado     Maestría     Trabajo Final Integrador  
 Tesis de Grado

**Derechos patrimoniales**

Como autor, expreso mi conformidad en cuanto a la cesión gratuita de los derechos de reproducción y circulación de esta obra, en forma NO EXCLUSIVA, a la FXX-UNaM. Dicha reproducción y circulación se podrá realizar, una o varias veces, en cualquier soporte, para todo el mundo, con fines sociales, educativos y científicos.





En virtud del carácter no exclusivo de esta cesión, el autor podrá reproducir y comunicar libremente la tesis o trabajo final integrador, a través de los medios que estime oportunos.

**Condiciones de acceso en línea**

- Autorizo el depósito de la tesis o trabajo final integrador en forma inmediata  
 Autorizo el depósito del documento con embargo por el plazo de \_\_\_\_\_ meses a partir de la defensa de la misma.

**Condiciones de uso de la tesis/TFI**

Será puesta a disposición pública bajo las siguientes condiciones de uso:

	(BY) <b>Atribución</b> — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el autor o el licenciante (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o que apoyan el uso que hace de su obra).
	(NC) <b>No Comercial</b> — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.
	(SA) <b>Permite trabajos derivados</b> — Siempre que se mantenga la misma licencia.
	<b>Reconocimiento - NoComercial - CompartirIgual (by-nc-sa):</b> No se permite un uso comercial de la obra original ni de las posibles obras derivadas, la distribución de las cuales se debe hacer con una licencia igual a la que regula la obra original.

*Referencias:*  
 CC (Licencias Creative Commons).  
 BY (Atribución).  
 NC (No comercial).  
 SA (Compartir igual).

**Dados personales** (llenar un cuadro por cada autor)

Apellido y Nombres	González Paula Marisol
Teléfono/Celular	3764.140920
Correo electrónico	paulam.gonzalez12@gmail.com

Apellido y Nombres	Kuliba Irene Jazmin
Teléfono/Celular	3764684440
Correo electrónico	kulibairene@gmail.com


Apellido y Nombres	FERNANDEZ ERICA
Teléfono/Celular	03764 775079
Correo electrónico	erica.fernandez@unam.edu.ar

Se firma la presente en la Ciudad de Posadas a los.....29..... días del mes  
 de.....julio..... de.....2025.....

  
 Firma

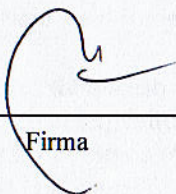
DNI: 43.071.472.  
 Tipo y N° Documento

González Paula Marisol  
 Aclaración

  
 Firma

DNI 43071069  
 Tipo y N° Documento

Kuliba Irene Jazmin  
 Aclaración

  
 Firma

Dni 28610924  
 Tipo y N° Documento

ERICA FERNANDEZ  
 Aclaración