

**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**TESIS PARA OBTENER
EL TÍTULO PROFESIONAL DE
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

**ESTILOS DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN
INTERNOS DE ENFERMERÍA, CHACHAPOYAS, 2024**

Autora: Bach. Melinda Jeyzomar Gáloc Gólac

Asesor: Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

Registro: (.....)

CHACHAPOYAS – PERÚ

2024

DEDICATORIA

Agradezco a Dios por darme la vida, salud e iluminarme durante este proceso de mi formación profesional.

A mis padres por su gran sacrificio y apoyo incondicional por inculcarme el deseo de superación, por estar siempre a mi lado y ser mi inspiración para no rendirme nunca.

A mis demás familiares, por su apoyo emocional, comprensión y paciencia a lo largo de este camino.

AGRADECIMIENTO

A los directivos de la Facultad de Ciencias de la Salud, quiénes por su exigencia impartieron sus conocimientos en mi formación como profesional y por promover constantemente la investigación en los estudiantes.

A los internos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza por otorgar su consentimiento, permitiendo desarrollar de manera satisfactoria el presente estudio de investigación.

Al Mg. Wilfredo Amaro Cáceres, por su acertada asesoría, orientación y guía a lo largo de todo el proceso del estudio, proporcionándome las directrices adecuadas para redactar correctamente este informe.

A todas las personas que de manera directa e indirectamente apoyaron en finalización del estudio.

**AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ
DE MENDOZA DE AMAZONAS**

Jorge Luis Maicelo Quintana Ph. D.

Rector

Dr. Oscar Andrés Gamarra Torres

Vicerrector Académico

Dra. María Nelly Luján Espinoza

Vicerrectora de Investigación

Dr. Yshoner Antonio Silva Diaz

Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud

VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-L

VISTO BUENO DEL ASESOR DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

El que suscribe el presente, docente de la UNTRM (X)/Profesional externo (), hace constar que ha asesorado la realización de la Tesis titulada Estilos de vida y Calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024;

del egresado Melinda Jeyzomar Gálvez Gálvez
de la Facultad de Ciencias de la Salud.
Escuela Profesional de Enfermería
de esta Casa Superior de Estudios.

El suscrito da el Visto Bueno a la Tesis mencionada, dándole pase para que sea sometida a la revisión por el Jurado Evaluador, comprometiéndose a supervisar el levantamiento de observaciones que formulen en Acta en conjunto, y estar presente en la sustentación.

Chachapoyas, 19 de Junio de 2024


Firma y nombre completo del Asesor
Mg. Wilfredo Amaro Cáceres

JURADO EVALUADOR DE LA TESIS

(Resolución de decanato N° 628-2023 UNTRM.VRAC/FACISA)



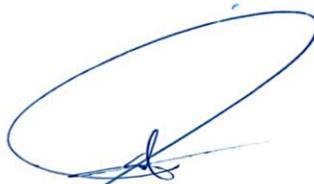
Dr. Migdonio Epiquien Chanchahuana

Presidente



Mg. Shirley Jhovanna Tuesta Mendoza

Secretaria



Mg. Erikson Alexander Jimenez Torres

Vocal

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-Q

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

Los suscritos, miembros del Jurado Evaluador de la Tesis titulada:

Estilos de vida y calidad de sueño en internos de
enfermería, Chachapoyas, 2024

presentada por el estudiante ()/egresado (X) Melinda Jeyzomar Gálvez Gálvez

de la Escuela Profesional de Enfermería

con correo electrónico institucional 7460009541@untrm.edu.pe

después de revisar con el software Turnitin el contenido de la citada Tesis, acordamos:

- a) La citada Tesis tiene 24 % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es menor (X) / igual () al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM.
- b) La citada Tesis tiene _____ % de similitud, según el reporte del software Turnitin que se adjunta a la presente, el que es mayor al 25% de similitud que es el máximo permitido en la UNTRM, por lo que el aspirante debe revisar su Tesis para corregir la redacción de acuerdo al Informe Turnitin que se adjunta a la presente. Debe presentar al Presidente del Jurado Evaluador su Tesis corregida para nueva revisión con el software Turnitin.



Chachapoyas, 07 de agosto del 2024

[Signature]
SECRETARIO
Marilyn Johanna Tuesta Mendoza

[Signature]
PRESIDENTE
Dr. Migdonio Epiguain Ch.

[Signature]
VOCAL
Erikson A. Jimenez Torres

OBSERVACIONES:

.....
.....

REPORTE TURNITIN

ESTILOS DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA, CHACHAPOYAS, 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.udh.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uss.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%
8	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
9	repositorio.unfv.edu.pe Fuente de Internet	


Dr. Miguel Espinoza

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS



UNTRM

REGLAMENTO GENERAL
PARA EL OTORGAMIENTO DEL GRADO ACADÉMICO DE
BACHILLER, MAESTRO O DOCTOR Y DEL TÍTULO PROFESIONAL

ANEXO 3-S

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL

En la ciudad de Chachapoyas, el día 27 de AGOSTO del año 2024, siendo las 11:00 horas, el aspirante: MELINDA JEYZOHAR GÁLAC GÓLAC, asesorado por MG. WILFREDO AMARO CÁCERES defiende en sesión pública presencial () / a distancia () la Tesis titulada: "ESTILOS DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA, CHACHAPOYAS, 2024", para obtener el Título Profesional de LICENCIADA EN ENFERMERÍA, a ser otorgado por la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas; ante el Jurado Evaluador, constituido por:

Presidente: DR. MIGDONIO EPIQUIÉN CHANCAHUANA

Secretario: MG. SHIRLEY SHOYANNA TUESTA MENDOZA

Vocal: MG. ERIKSON ALEXANDER JIMENEZ TORRES.

Procedió el aspirante a hacer la exposición de la Introducción, Material y métodos, Resultados, Discusión y Conclusiones, haciendo especial mención de sus aportaciones originales. Terminada la defensa de la Tesis presentada, los miembros del Jurado Evaluador pasaron a exponer su opinión sobre la misma, formulando cuantas cuestiones y objeciones consideraron oportunas, las cuales fueron contestadas por el aspirante.

Tras la intervención de los miembros del Jurado Evaluador y las oportunas respuestas del aspirante, el Presidente abre un turno de intervenciones para los presentes en el acto de sustentación, para que formulen las cuestiones u objeciones que consideren pertinentes.

Seguidamente, a puerta cerrada, el Jurado Evaluador determinó la calificación global concedida a la sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional, en términos de:

Aprobado () por Unanimidad () / Mayoría () Desaprobado ()

Otorgada la calificación, el Secretario del Jurado Evaluador lee la presente Acta en esta misma sesión pública. A continuación se levanta la sesión.

Siendo las 11:55 horas del mismo día y fecha, el Jurado Evaluador concluye el acto de sustentación de la Tesis para obtener el Título Profesional.


SECRETARIO


PRESIDENTE


VOCAL

OBSERVACIONES:
.....

ÍNDICE

DEDICATORIA	ii
AGRADECIMIENTO	iii
AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA	iv
VISTO BUENO DEL ASESOR DE LA TESIS	v
JURADO EVALUADOR DE LA TESIS	vi
CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD DE LA TESIS.....	vii
REPORTE TURNITIN.....	viii
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE LA TESIS.....	ix
ÍNDICE.....	x
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
RESUMEN	xii
ABSTRACT.....	xiii
I. INTRODUCCIÓN.....	14
II. MATERIAL Y MÉTODOS	17
III. RESULTADOS	22
IV. DISCUSIÓN.....	27
V. CONCLUSIONES	32
VI. RECOMENDACIONES	33
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	34
ANEXOS	38

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Relación entre los estilos de vida y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.	23
Tabla 2. Relación entre la dimensión nutrición y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.	23
Tabla 3. Relación entre la dimensión Ejercicio y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024	23
Tabla 4. Relación entre la dimensión Responsabilidad en salud y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024	24
Tabla 5. Relación entre la dimensión Manejo de estrés y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024	25
Tabla 6. Relación entre la dimensión Soporte interpersonal y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024	25
Tabla 7. Relación entre la dimensión Autoactualización y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024	26

RESUMEN

Estudio que tuvo como objetivo principal determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad del sueño en los internos de enfermería. Estudio de tipo básica, enfoque cuantitativo, relacional, diseño no experimental – transversal. La muestra estuvo constituida por 40 internos. Los instrumentos para la recolección de información fueron, el Cuestionario Perfil de Estilo de Vida (Benites.P., et al 2018) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) (Izaguirre,C., et al, 2022) ambos validados y con una confiabilidad alta. Se utilizó la prueba de Chi cuadrado para determinar la correlación entre dichas variables. Los resultados arrojaron que no existe una conexión entre los estilos de vida y la calidad de sueño, puesto que el valor de significancia fue mayor a 0.005. En cuanto a los estilos de vida el 82.5% evidenció un nivel medianamente saludable, de estos el 80% presentaba mala calidad de sueño y solo el 3% fue todo lo opuesto. Sin embargo, los que mantuvieron estilo de vida saludable 12.5%, ninguno manifestó tener dificultades para dormir o un descanso placentero, además hubo un 3% que indicaron no practicar estilos de vida saludable y el 5% de estos manifestaron mala calidad de sueño. En lo concerniente a las seis dimensiones de los estilos de vida no existió un vínculo con la calidad de sueño. Concluyendo que a pesar de que los internos indicaron deficiencias en su calidad de sueño, sus estilos de vida no influenciaban directamente en ello.

Palabras claves: Estilos de vida, calidad de sueño, internos de enfermería.

ABSTRACT

Study whose main objective was to determine the relationship between lifestyles and sleep quality in nursing interns. Basic type study, quantitative, relational approach, non-experimental – transversal design. The sample consisted of 40 inmates. The instruments for collecting information were the Lifestyle Profile Questionnaire (Benites.P., et al 2018) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) (Izaguirre,C., et al, 2022), both validated and with high reliability. The Chi square test was used to determine the correlation between these variables. The results showed that there is no connection between lifestyles and sleep quality, since the significance value was greater than 0.005. Regarding lifestyles, 82.5% showed a moderately healthy level, of these 80% had poor quality of sleep and only 3% were the complete opposite. However, of those who maintained a healthy lifestyle, 12.5%, none reported having difficulties sleeping or having a pleasant rest, in addition, there were 3% who indicated not practicing healthy lifestyles and 5% of these reported poor quality of sleep. Regarding the six dimensions of lifestyles, there was no link with sleep quality. Concluding that although the inmates indicated deficiencies in their sleep quality, their lifestyles did not directly influence it.

Key words: Lifestyles, sleep quality, nursing interns.

I. INTRODUCCIÓN

Realizar ejercicio, comer sano, tener hábitos que ayuden a preservar la salud, son considerados como un estilo de vida saludable, inclusive la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha recomendado realizar actividad física al menos media hora entre 5 y 7 veces por semana, dado que el ejercicio está vinculado con la mejora del sueño debido a sus beneficios tanto psicológicos como físicos, incluyendo mejorar la calidad de vida, el estado emocional, la salud en general, prevenir de enfermedades no transmisibles y disminuir el peligro de complicaciones en las personas adultas con antecedentes de enfermedades preexistentes (OMS, 2024). No obstante, investigadores demostraron que solo 21% de los estudiantes de enfermería realizaba ejercicio, pero 8 de cada 10 universitarios no fueron partícipes esta actividad (Allende *et al.*, 2021).

Hurtado & Maldonado (2021) refieren que un estilo de vida es un concepto utilizado de manera general para describir las responsabilidades en la salud y manera en que se vive. Este se refleja en diversos aspectos del proceder diario, principalmente los hábitos, incluyendo la influencia de factores como el hogar en que viven, el urbanismo, la posesión de bienes, el trato con el entorno y las interacciones interpersonales. Con respecto a los internos de enfermería se deben mantener con un estilo de vida saludable para realizar adecuadamente sus actividades laborales, fortalecer su energía conllevando a un mejor rendimiento y productividad en el desarrollo de sus procedimientos, de esta manera evitar el cansancio físico y mental.

Evaluar los estilos de vida es fundamental ya que durante la formación universitaria los estudiantes de enfermería eligen sus conductas de alimentación y autocuidado propio, si estas son negativas afectaran de manera significativa su rendimiento académico, salud física y mental, además pueden influir dos enfoques conceptuales que involucran diferentes formas de actuar. El primer enfoque sostiene que las personas tienen la libertad de elegir su conducta, sugiriendo que las actividades deben enfocarse en evitar prácticas no saludables y colocando toda la responsabilidad en el individuo. En contraste, el segundo enfoque conceptual propone que la salud está influenciada por el estilo de vida general, que resulta de la interacción entre las condiciones de vida y los patrones de conducta, los cuales dependen de factores sociales, educativos y personales, es decir, las acciones deben dirigirse tanto a las personas como a su entorno (Veramedi *et al.*, 2020).

Se entiende que el sueño es algo fisiológico, sin embargo, múltiples estudios han constatado que es fundamental en nuestras vidas, no solo por el tiempo que pasamos durmiendo, sino también por la importancia que tiene en nuestra salud, ya que presenta una relación cercana entre la salud física y psicológica. Los jóvenes hoy en día están siendo más vulnerables a desarrollar trastornos del sueño ya que su condición de estudiantes ha disminuido sus horas de descanso, principalmente por diversos factores del exterior, tanto sociales como ambientales y a ciertos hábitos que pueden perjudicar la calidad del sueño, como el consumo de sustancias nocivas y dañinas para la salud (Carrillo *et al.*, 2013).

Un estudio realizado en España por Ruiz *et al.* (2022), mencionan que la calidad de sueño estuvo deficiente en la mayoría al inicio de la intervención 75%, pero al realizar ciertas técnicas de relajación, los resultados cambiaron de manera drástica, donde el 80% indicaron adecuada calidad de sueño, una de las causas de un descanso inapropiado podría deberse a las horas de trabajo durante horarios nocturnos (Kayaba *et al.*, 2021). Por su parte Macedo *et al.* (2020) identificó que 39% presentaba un estilo de vida poco saludable. Asimismo, se ha demostrado que el estrés, ansiedad, depresión entre otras pueden llegar a disminuir sus defensas ocasionando problemas de salud en los individuos Romero *et al.* (2020), a ello agregarle las dificultades que poseen múltiples personas para conciliar un sueño profundo Gallego *et al.* (2021) develó que el 30% tenía prácticas inadecuadas de descanso, principalmente por optar por sesiones de estudio nocturnas y por dificultades en establecer rutinas de sueño consistentes.

En el Perú, Leguía. L. (2023) identificó que un 75% reportaron un estilo de vida considerado como medianamente saludable, mientras que el 66% exhibió una calidad de sueño deficiente. En otra investigación se develó que los internos de enfermería del centro universitario de Lima el 52% mantenían un estilo de vida saludable, mientras que el porcentaje restante presentaba un estilo poco sano. Julcamoro, (2019), se basó en la teoría de Nola Pender, la cual se basa en considerar que existen varios elementos que se relacionan con la toma de decisiones de las personas sobre su salud, incluyendo factores personales, cognitivos y situacionales, los resultados obtenidos indicaron que el 54% tenía estilos de vida no saludables y el 46% saludables.

Durante el tiempo de permanencia en la universidad se ha observado que muchos internos de enfermería expresan no tener tiempo suficiente para llevar una alimentación adecuada, no se alimentan en horario adecuado, consumen comida rápida para ganar tiempo, no realizan frecuentemente ejercicio físico. Por otro lado, manifestaron que durante su permanencia en el hospital las responsabilidades aumentaron, tanto en la parte académica y laboral, lo que les conlleva a descuidar su alimentación y sacrificar sus horas de sueño para terminar con los trabajos académicos.

En tal sentido de acuerdo a lo mencionado en las líneas arriba se ha visto la necesidad de realizar el estudio con objetivo general: determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad del sueño de los internos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza, Chachapoyas – 2024. Cuyos objetivos Específicos fueron: identificar la relación entre las dimensiones de estilos de vida (nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y Auto actualización) y la calidad del sueño en los internos de enfermería en estudio. Asimismo, la hipótesis alterna fue: existe una relación significativa entre los estilos de vida y la calidad del sueño en internos de enfermería en Chachapoyas en el año 2024.

Los resultados del presente estudio permitieron contribuir a la ampliación del conocimiento científico, conllevando a una mejor comprensión de la realidad en su ámbito de trabajo de los internos de enfermería, sus estilos de vida y como estos se relacionan con su calidad de sueño. También busca concientizar que menos horas de sueño no significa mayor productividad sino todo lo contrario, dado que la persona corre mas riesgo de padecer enfermedades cardiacas, el sistema inmunológico se vuelve deficiente, mayor probabilidad de sobrepeso, entre otros. Además, este estudio ofreció herramientas para organizar el tiempo de manera adecuada ya que mediante estos resultados permitirá reforzar los programas de bienestar universitario que promueven la salud en los estudiantes. Esto a su vez, busca promover una mayor productividad tanto en el ámbito académico y laboral de los internos de enfermería, facilitando que más investigadores indaguen sobre las variables de estudio, pero de una mirada cuantitativa y aplicada.

II. MATERIAL Y MÉTODOS

2.1. Tipo y diseño de investigación

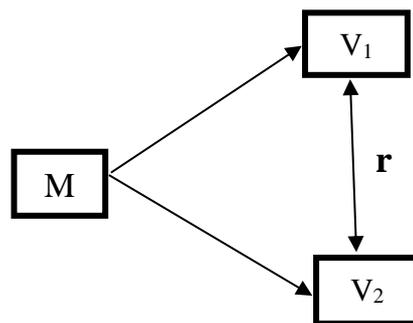
Tipo de investigación: El estudio fue básico puesto que estuvo dirigida a recabar nuevos conocimientos sobre las variables de estudio y su relación, sin generar algún producto o instrumento de investigación.

Enfoque de investigación: Fue de enfoque cuantitativo, caracterizada por el uso de técnicas y métodos estadísticos para analizar datos numéricos y establecer patrones. (Supo, 2020, pp. 3 - 23).

Nivel de investigación: Se clasificó como correlacional, puesto que se relacionaron dos variables de estudio para identificar la influencia de una en otra. Se centró en conocer la relación entre los estilos de vida y la calidad del sueño. (Supo, 2020, pp. 3 - 23).

Diseño de investigación

Se adoptó un diseño no experimental relacional transversal, siendo el esquema de la siguiente manera:



Donde:

M: Internos de enfermería

V₁: Estilos de vida

V₂: Calidad de sueño

r : Relación

2.2. Población, muestra y muestreo

2.2.1. Población muestral Estuvo conformado por 40 internos de la escuela de enfermería de la UNTRM quienes realizan sus prácticas en centros de salud ubicados en las regiones de Amazonas y San Martín.

La elección de los internos para el estudio se efectuó tomando como base el listado de internos facilitado por la escuela de enfermería de la mencionada casa de estudios, los mismos que fueron considerados como una población muestral.

2.2.2. Muestreo

No fue necesario considerar el tipo de muestreo ya que la población muestral estuvo conformada por 40 internos de enfermería, es decir el 100% de la población considerada, los mismos que cumplieron con los criterios de inclusión y exclusión (Supo, 2020, p. 256).

2.3. Variables de estudio

Identificación de las variables

V₁: Estilos de vida

V₂: Calidad de sueño

Definición conceptual de variables

Variable 1: Estilos de vida

Son conductas y preferencias cotidianas que las personas eligen y que ejercen una influencia sustancial en el estado de salud y calidad de vida. Estas elecciones abarcan una gama de elementos críticos como una dieta, frecuencia de ejercicio físico, las estrategias para el manejo de estrés y los hábitos de sueño, entre otros. Estas prácticas pueden tener efectos benéficos o perjudiciales en el bienestar psíquico y la salud física del ser humano (Egger et al., 2017). Se ha considerado las siguientes dimensiones: nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y auto actualización (ver anexo 2).

Variable 2: Calidad de sueño

Aborda la valoración personal de diversos componentes del sueño, que incluyen su duración total, la continuidad del mismo, el período que se tarda en conciliar el sueño y el nivel de reposo que se siente al despertarse. Un sueño de alta calidad se caracteriza por ser reparador y sin interrupciones, desempeñando un papel esencial en la promoción de la salud mental y física (Nelson et al., 2022). La variable consta de siete dimensiones: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamento, disfunción durante el día (Rev.anexo 4).

Definición operacional de las variables

Variable 1: Estilos de vida

Los estilos de vida se medirán a través de un cuestionario estructurado, que evaluará diversas dimensiones como la Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo del Estrés, Soporte Interpersonal y Auto actualización. Este instrumento permitirá cuantificar y clasificar los estilos de vida de los internos de enfermería en Chachapoyas de manera sistemática y comparable. (Sampieri, 2018).

Variable 2: Calidad de sueño

Definición operacional:

La calidad del sueño se medirá utilizando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). El PSQI es un cuestionario autoadministrado que evalúa varios componentes del sueño, incluyendo la latencia del sueño, la duración, la eficiencia, los trastornos del sueño, el uso de medicación para dormir y el disfuncionamiento diurno, durante el último mes. Los puntajes globales permiten clasificar la calidad del sueño como buena o mala (Buysse et al., 1989) Modificado por (Benites.P., et al 2018).

Operacionalización de las variables

(Ver anexo 1 y 2)

2.4. Método, técnicas e instrumentos de recolección de datos

Método: se utilizó el método Analítico – Sintético, ya que se analizó cada una de las partes para luego sintetizar o reconstruir el todo.(Rodriguez,J. 2019). Asimismo, el método de recolección de datos fue la encuesta mediante de test con escalas de Likert.

Técnica: se utilizó la técnica de la encuesta para ambas variables de estudio, recabando información de manera directa de los internos de enfermería obteniendo datos específicos de estudio sobre sus hábitos, percepciones y experiencias personales, esta técnica es la más adecuada en investigaciones cuantitativas (Hernández,et al, 2018).

Instrumentos

Variable 1: Estilos de vida

Se utilizó el Cuestionario Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I) validado con un alfa de Cronbach de 0.96, incluye 30 ítems en seis subescalas que abarcan nutrición, actividad física, y otras áreas relevantes. Las puntuaciones varían, indicando estilos de vida desde no saludables (<96) hasta saludables (>145). (Benites.P., et al 2018).

Las respuestas se midieron en una escala de Likert donde:

1 = Nunca 2 = A veces 3 = Frecuentemente 4 = Rutinariamente

Medición general de la variable

- Estilo de vida saludable: > 145 puntos
- Estilo de vida medianamente saludable: 97 a 144 puntos
- Estilo de vida no saludable: < 96 puntos

Variable 2: Calidad de sueño

Se utilizó el cuestionario Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), con una confiabilidad de 0.83, evaluando la calidad del sueño a través de 19 ítems en una escala de Likert. (Izaquirre.C., et al 2018)

Medición general de la variable

- Buena calidad de sueño: < 5 puntos
- Mala calidad de sueño: > 5 puntos

2.4.1. Procedimiento de recolección de datos

El proceso de recolección de datos constó de la siguiente manera: primero se elaboró instrumentos de recolección de datos para ambas variables, así ser aplicados en la población en estudio. Luego se coordinó con los internos de enfermería para explicar detalladamente el proceso de investigación, asegurando su comprensión y obteniendo su consentimiento informado. Posteriormente, se programó la aplicación de los cuestionarios utilizando la plataforma Google Forms, seleccionada por su eficiencia y facilidad de manejo, tanto para los investigadores como para los participantes.

Por otra parte, se solicitó autorización del Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud – UNTRM para ejecución de proyecto de investigación (Anexo 7).

De la misma manera se solicitó facilidades al coordinador del internado comunitario para la aplicación de la encuesta virtual a los internos de la escuela profesional de enfermería. Se envió el link del formulario Google Forms en coordinación con la delegada a todos los internos para sus respectivas respuestas. A continuación, se descargó las respuestas del formulario en una hoja Excel. Finalmente se procedió a la fase de organización de los datos, la cual comprenderá la verificación de la integridad de la información recabada, la codificación adecuada y la preparación del conjunto de datos para el análisis estadístico. Este procedimiento meticuloso garantizó la calidad y la confiabilidad de los datos, facilitando así el proceso analítico posterior y la obtención de resultados sólidos y verificables que sustentarán las conclusiones del estudio.

2.5. Análisis de datos

Dentro del contexto de esta investigación, se realizó el proceso de los datos obtenidos mediante el uso de Microsoft Excel 2019 y el software SPSS versión 26 para el análisis estadístico. Este procedimiento involucró pasos esenciales como la revisión, unificación y clasificación de la información. El análisis se inició haciendo uso de estadística descriptiva para evaluar individualmente cada variable. Seguidamente, se implementó métodos de estadística inferencial, aplicando técnicas como el test de Chi-cuadrado, partiendo de un nivel de significancia estadística de 0.05, lo cual implica un 95% de confianza y un margen de error del 5%.

III. RESULTADOS

Tabla 1.

Relación entre los estilos de vida y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.

Estilo de vida	Calidad de sueño					
	Mala calidad de sueño		Buena calidad de sueño		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
No saludable	2	5	0	0	2	5
Medianamente saludable	32	80	1	2.5	33	82.5
Saludable	5	12.5	0	0	5	12.5
Total	39	97.5	1	2.5	40	100

$X^2 = 0.218$; $gl = 2$; $p = 0.897$

Nota: Elaboración propia

En la tabla 01 se observa que del 100 % (40) internos de enfermería el 82.5 % (33) indicaron un estilo de vida medianamente saludable, 12.5 % (5) saludable y 5 % (2) no saludable. Asimismo, el 97.5 % (39) presentaron una mala calidad de sueño y 2.5 % (1) buena calidad de sueño. De acuerdo al cruce de ambas variables se observa que el 80 % (32) de los internos de enfermería presenta estilo de vida medianamente saludable con mala calidad de sueño, 12.5 % (5) saludable con mala calidad de sueño, 5 % (2) no saludable con mala calidad de sueño y 2.5 % (1) medianamente saludable con buena calidad de sueño.

La hipótesis se contrastó con la prueba estadística no paramétrica del Chi cuadrado obteniendo un valor de $X^2 = 0.218$, $p = 0,897 > 0.05$, permitiendo aceptar la hipótesis nula y se rechazando la alterna, evidenciando que no existe relación estadística entre las variables de estudio, es decir el estilo de vida no se relaciona con la calidad de sueño en los internos de enfermería en estudio.

Tabla 2.

Relación entre la dimensión nutrición y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.

Dimensión nutrición	Calidad de sueño					
	Mala calidad de sueño		Buena calidad de sueño		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Medianamente saludable	27	67.5	1	2.5	28	70
Saludable	12	30	0	0	12	30
No saludable	0	0	0	0	0	0
Total	39	97.5	1	2.5	40	100

$\chi^2 = 0.440$; $gl = 1$; $p = 0.507$

Nota. Elaboración propia.

En cuanto a la relación entre la dimensión de nutrición y calidad de sueño en los internos de enfermería se observa que el 67.5 % (27) presentaron una nutrición medianamente saludable con mala calidad de sueño, el 30 % (12) saludable con mala calidad de sueño y 2.5 % (1) medianamente saludable con buena calidad de sueño. La prueba de chi cuadrado evidencia que la nutrición no influye en la calidad de sueño del interno ($p > 0.05$).

Tabla 3.

Relación entre la dimensión Ejercicio y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.

Dimensión ejercicio	Calidad de sueño					
	Mala calidad de sueño		Buena calidad de sueño		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Medianamente saludable	14	35	1	2.5	15	37.5
Saludable	25	62.5	0	0	25	62.5
No saludable	0	0	0	0	0	0
Total	39	97.5	1	2.5	40	100

$\chi^2 = 1.709$; $gl = 1$; $p = 0.191$

Nota. Elaboración propia

En la tabla 5 en cuanto a la relación entre el ejercicio y la calidad de sueño en los internos de enfermería se evidencia que el 62.5 % (25) tuvieron un ejercicio saludable con mala calidad de sueño, 35 % (14) medianamente saludable con mala calidad de sueño y 2.5 % (1) medianamente saludable con buena calidad de sueño. Es decir que el ejercicio físico no se relaciona con la calidad de sueño de acuerdo ($p>0.05$).

Tabla 4.

Relación entre la dimensión Responsabilidad en salud y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.

Responsabilidad en salud	Calidad de sueño					
	Mala calidad de sueño		Buena calidad de sueño		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Medianamente saludable	19	47.5	1	2.5	20	50
Saludable	20	50	0	0	20	50
No saludable	0	0	0	0	0	0
Total	39	97.5	1	2.5	40	100

$X^2 = 1.026$; $gl = 1$; $p = 0.311$

Nota. Elaboración propia.

En la tabla 6 en cuanto al cruce de la dimensión responsabilidad en salud y calidad de sueño en los internos de enfermería se observa que el 50 % (20) tuvieron una responsabilidad en salud saludable y mala calidad de sueño, 47.5 % (19) medianamente saludable con mala calidad de sueño y 2.5 % (1) saludable con buena calidad de sueño. Indicando que la responsabilidad en salud no se relaciona con una buena calidad de sueño ($p>0.05$).

Tabla 5.

Relación entre la dimensión Manejo de estrés y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.

Manejo de estrés	Calidad de sueño					
	Mala calidad de sueño		Buena calidad de sueño		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Medianamente saludable	19	47.5	1	2.5	20	50
Saludable	20	50	0	0	20	50
No saludable	0	0	0	0	0	0
Total	39	97.5	1	2.5	40	100

$$X^2 = 1.026; gl = 1; p = 0.311$$

Nota. Elaboración propia.

En esta tabla 5 en cuanto al cruce de la dimensión manejo de estrés y calidad de sueño se evidencia que el 50 % (20) tuvieron manejo de estrés saludable con mala calidad de sueño, 47.5 % (19) medianamente saludable con mala calidad de sueño y 2.5 % (1) medianamente saludable con buena calidad de sueño, indicando que el manejo de estrés no tiene relación con la calidad de sueño ($p > 0.05$).

Tabla 6.

Relación entre la dimensión Soporte interpersonal y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.

Soporte interpersonal	Calidad de sueño					
	Mala calidad de sueño		Buena calidad de sueño		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
No saludable	2	5	0	0	2	5
Medianamente saludable	19	47.5	1	2.5	20	50
Saludable	18	45	0	0	18	45
Total	39	97.5	1	2.5	40	100

$$X^2 = 1.026; gl = 2; p = 0.599$$

Nota. Elaboración propia.

En la tabla 8 en el cruce de datos de la dimensión soporte interpersonal y calidad de sueño se observa que 47.5 % (19) presentaron soporte interpersonal medianamente saludable con mala calidad de sueño, 45 % (18) saludable con mala calidad de sueño, 5 % (2) no saludable con mala calidad de sueño y 2.5 % medianamente saludable con buena calidad de sueño, indicando que el soporte interpersonal no tiene relación con la calidad de sueño ($p>0.05$).

Tabla 7.

Relación entre la dimensión Autoactualización y calidad de sueño en internos de Enfermería, Chachapoyas, 2024.

Autoactualización	Calidad de sueño					
	Mala calidad de sueño		Buena calidad de sueño		Total	
	fi	%	fi	%	fi	%
Medianamente saludable	27	67.5	0	0	27	67.5
Saludable	12	30	1	2.5	13	32.5
No saludable	0	0	0	0	0	0
Total	39	97.5	1	2.5	40	100

$\chi^2 = 2.130$; $gl = 1$; $p = 0.144$

Nota. Elaboración propia.

En la tabla 9 de acuerdo a la relación de la dimensión autoactualización y calidad de sueño en los internos de enfermería, el 67.5 % (27) presentaron autoactualización medianamente saludable con mala calidad de sueño, 30 % saludable con mala calidad de sueño y 2.5 % (1) saludable con buena calidad de sueño, indicando que la autoactualización no se relaciona con la calidad de sueño ($p>0.05$).

IV. DISCUSIÓN

Esta investigación buscaba determinar la influencia entre la variable estilos de vida y calidad de sueño en internos de enfermería, cuyos resultados evidenciaron que no existe relación ($p=0.897>0.05$). Asimismo, tampoco existe relación entre las dimensiones de los estilos de vida (nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo del estrés, soporte interpersonal y autoactualización) y la calidad de sueño ($p>0.05$). Al respecto, Leguía (2023) encontró similares resultados en internos de enfermería de Lima, señalando que la calidad del sueño no está influenciada por los estilos de vida en los internos, puesto que los internos de ciencias de la salud por la exigencia que tienen deben dejar de dormir muchas horas para cumplir con los turnos y las tareas asignadas, pese a tener buenos hábitos de vida o por lo menos intentar tener buenos hábitos. En este caso la calidad de sueño estaría influenciado por otra variable que sería conveniente estudiar para abordar el problema.

Según Lara et al (2023) afirman que los estudiantes universitarios enfrentan un mayor riesgo de tener una mala calidad de sueño debido a los cambios asociados con la vida académica. Este riesgo es aún más pronunciado en los estudiantes de enfermería, particularmente durante su etapa de internado. En el ámbito de la salud, se ha observado que los internos retrasan sus horarios de sueño debido al aumento de actividades, la carga académica que implica turnos irregulares y la enseñanza simultánea de teoría y práctica. Varios estudios internacionales y latinoamericanos han encontrado que la prevalencia de mala calidad del sueño en estudiantes universitarios de salud varía entre el 37.61% y el 98.3%. Sin embargo, hay poca investigación sobre este tema específicamente en estudiantes de enfermería, especialmente a nivel local, y los factores asociados a este problema no han sido ampliamente estudiados. Se cree que los hábitos pueden tener un impacto, pero parece que la calidad del sueño está fuertemente influenciada por otros factores, como la dinámica laboral y las exigencias del internado.

Como se podido ver aún no existe suficiente evidencia científica sobre la relación entre los estilos de vida y la calidad de sueño en internos de enfermería, por lo que es necesario profundizar las investigaciones al respecto con la finalidad de determinar de mejor manera el problema y proponer medidas de intervención en base a la evidencia.

En cuanto a la dimensión de nutrición el 70 % se ubicaron en un nivel medianamente saludables, de los cuales solo el 2.5 % tiene buena calidad de sueño y 67.5 % mala calidad. Al respecto Casanova (2017) manifestó que el 21 % de los evaluados ingiere comida chatarra, pero el 19 % consume frutas y verduras más veces al día, lo cual no existe evidencia clara de afectación del sueño. Otro estudio realizado por Delgadillo *et al.* (2021) reveló que una baja calidad del sueño no está necesariamente vinculada con hábitos alimentarios inadecuados entre los estudiantes universitarios de salud. Por otro lado, Vidal et al (2021) señalan que los hábitos alimentarios y la calidad del sueño en los universitarios varían considerablemente debido a múltiples factores, lo cual impide establecer una relación clara entre ambas variables. No obstante, es crucial destacar que los trastornos del sueño son más comunes en los universitarios en comparación con los no universitarios. Además, es habitual que los estudiantes universitarios consuman productos azucarados, bebidas carbonatadas, comida rápida y frituras, ya que estos son fácilmente accesibles.

En cuanto al ejercicio que realizan los estudiantes de enfermería se develó que 38 % de los participantes desarrolla ejercicio de manera medianamente saludable, lo cual, puede conllevar a una vida sedentaria. Según la OMS, al menos el 60 % de las personas de todo el mundo no se preocupa por realizar ni lo mínimo de actividad física necesaria. Jiménez y Hernández (2016) manifestaron que el 46 % de una muestra de internos no realizaba ejercicio físico, además señalaron que el 69 % realizaba ejercicio, pero solo entre 7-8 minutos, muy por debajo de lo recomendado por la OMS. En esta parte es necesario recalcar que Auqui (2023) señala que los internos de enfermería realizan poca actividad física. Las modificaciones en el estilo de vida y los hábitos saludables durante la universidad provocan una disminución en la práctica de actividad física. Este periodo se considera crucial para los hábitos de vida saludable, ya que los estudiantes suelen tener rutinas regulares de actividad física durante la infancia y la adolescencia, pero luego reducen sus actividades físicas y adoptan hábitos más sedentarios. Sin embargo, esto no siempre afecta la calidad del sueño.

Respecto al manejo de estrés, esta investigación demostró que no hubo relación con la calidad de sueño, los datos evidenciaron que a pesar de presentar estilo saludable del manejo de estrés 50 % su calidad de sueño no mejora, por el contrario, los sujetos exhibieron estilo medianamente saludable de estrés 47.5 % y la calidad de sueño fue

buena 3%. (Canova, 2017), señaló que 68 % de su muestra no se sintió capaz de manejar eventos estresantes, en cambio, en otro proyecto se develó que el 37 % consideraba que casi siempre puede manejar el estrés (Endo *et al.*, 2021). Según Preciado (2023) los internos de enfermería enfrentarán desafíos que pueden influir en su estado físico, conductual y emocional, generando estrés por diversos factores presentes en su entorno. Por ello, es fundamental conocer estrategias y métodos que promuevan una mejora en su calidad de vida. Los factores que predisponen al estrés en los internos de enfermería son varios: sobrecarga de trabajo, sufrimiento de los pacientes, falta de apoyo, poca preparación, clima laboral tenso, entre otros. Lo que también podría afectar el sueño, aunque no hay evidencia suficiente de su relación.

Asimismo, los resultados señalaron sobre la responsabilidad en salud que la mitad de los participantes lo realizan de manera medianamente saludable y el otro 50 % saludable. Leguía (2023) realizó una pesquisa similar identificando que 59 % ejecuta una responsabilidad en salud de forma no saludable, 27 % medianamente sana y 9% óptima. Es necesario mencionar que según Herrera *et al.* (2022) el internado y la formación de enfermería han cambiado considerablemente. De acuerdo a desarrollo científico que evoluciona cada día y los cambios que genera, exige de la constante presión de responsabilidad sobre el interno para sobrellevar su formación integral en esta etapa, por eso es necesario identificar como van llevando sus responsabilidades los internos y si esto podría tener relación con la calidad de sueño.

Referente al soporte interpersonal se evidenció que 5 % indicaron niveles no saludables, 50 % medianamente saludable y 45 % saludables. De igual manera Leguía (2023) indicó que respecto al soporte interpersonal el 68 % manifestaron llevarlo a cabo de modo no saludable, 30 % medianamente favorable y 2 saludable, finalmente en lo concerniente a la autoactualización, 79 % establecieron un nivel saludable lo restante medianamente apropiado. Considerando estos resultados, es necesario señalar que según Hernández (2019) los internos de enfermería realizan su trabajo tanto en entornos hospitalarios como en la comunidad, abarcando las áreas de asistencia, gestión, investigación y educación. No solo interactúan con pacientes, sino también con sus familias y la comunidad en general. Esta interacción requiere de un apoyo interpersonal de sus familias para enfrentar esta etapa desafiante, lo cual podría ocasionarles problemas de sueño. Sin embargo, no está claramente demostrado si este factor impacta significativamente en su calidad de sueño.

En cuanto a la dimensión de autoactualización, los resultados develaron que más de la mitad de los evaluados 68 % señalaron una categoría medianamente saludable y 33 % saludable. De igual manera, Leguía (2023) evidenció similares resultados encontrando que los internos tienen un nivel de autoactualización medio. Al respecto Herrera et al (2022) señala que la capacidad de autoactualización del interno tiene que estar siempre presente para que pueda cumplir con las exigencias del internado. Por ello es importante que se favorezca la realización de actividades de actualización en los internos para que cumplan sus atenciones de manera eficiente y puedan percibir sensaciones más saludables. Esta percepción podría favorecer la calidad de sueño del interno, aunque al parecer hay otras variables que estarían influyendo en el buen sueño del interno de enfermería.

De todo lo manifestado anteriormente, se encontró estilos de vida poco saludable en internos de enfermería, asimismo también se ha observado estados de sueño deficientes, y ello se ha podido observar en todo el personal de salud, ya que, por la naturaleza del mismo trabajo deben trabajar muchas veces por las noches y dormir en el día, no obstante según Carrillo et al (2013) hacer una siesta durante el día no significa recuperar las horas perdidas de sueño, lo que la final altera este proceso fisiológico tan importante para un ser humano.

En ese sentido, llevar estilos de vida adecuados contribuye significativamente al control de la morbilidad en los internos, se ha visto que los estudiantes de ciencias de salud en esta etapa tienen hábitos de nutrición poco saludables, el sedentarismo, consumo de sustancias, falta de tiempo libre, entre otros. Este contexto genera preocupación en instituciones tanto a nivel internacional y nacional, donde se busca actuar en la población universitaria para fomentar estilos de vida saludables, por ello, en las universidades sería un lugar clave para promover una cultura de nuevos hábitos de vida y bienestar en el entorno educativo, especialmente en los futuros internos de enfermería; ya que esto probablemente resultaría en una mejora en la calidad de vida de los estudiantes y por ende mayor productividad (Villavicencio *et al.*, 2020).

Es importante mencionar que este estudio pretende brindar información relevante acerca del estilo de vida y la calidad de sueño, con la finalidad que sirva como guía a futuras investigaciones, de esa manera fomentar en los estudiantes el espíritu científico. En tal

sentido, este estudio determinó que la mayoría de internos tienen estilos de vida medianamente saludables y solo pocas personas hábitos saludables. Por ello, es importante mejorar los estilos de vida dado para generar bienestar físico y psicológico, ya que, en su estudio mostró que los estilos de vida saludable podrían estar afectados por factores como el tiempo, tipo de trabajo, no viven con la familia cerca (Cruz *et al.*, 2021). Ello se refuerza que los internos de ciencias de salud no presentan estilos de vida saludable, a pesar de tener conocimientos de la importancia de mantener una alimentación balanceada, hacer ejercicio, el manejo de estrés, entre otros. Lo cual se relaciona con la teoría de Nola Pender, quien afirma que el estilo de vida no solo depende del individuo sino del ámbito que lo rodea (Julcamoro, 2019)

Según Leguía (2023) el sueño es simplemente un período en el que no estamos despiertos, sin embargo, las investigaciones sobre el sueño realizadas en las últimas décadas han revelado que el sueño se compone de varias etapas que se repiten cíclicamente a lo largo de la noche, dado que el cerebro permanece activo durante el sueño ocurriendo diferentes procesos en cada una de ellas, por ejemplo, algunas etapas son esenciales para sentirse descansado y lleno de energía al día siguiente, mientras que otras etapas facilitan el aprendizaje y la formación de recuerdos. Por ello es necesario valorar la calidad de sueño de los internos y los factores asociados para mejorar la problemática. Haciendo énfasis en la calidad de sueño, esta pesquisa también develó que más del 97% no tiene hábitos de sueño eficientes, lo que también puede ocasionar rendimientos académicos deficientes, en especial aquellos que carecen de un horario fijo de sueño por sobrecarga de actividades y hábitos de diversión nocturna, una mala alimentación, falta de ejercicio, consumo de café para mantenerse alerta y el uso de bebidas energéticas, lo que complica el ciclo de sueño-vigilia y afecta negativamente la salud de la persona.

V. CONCLUSIONES

1. No existe relación entre los estilos de vida y la calidad del sueño en internos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas ($p=0,897>0.05$), por lo que se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.
2. Los internos de enfermería tiene un estilo de vida medianamente saludable y tiene una mala calidad de sueño.
3. No existe relación entre la dimensión nutrición, ejercicio, responsabilidad en salud, manejo de estrés, soporte interpersonal auto actualización de los estilos de vida y la calidad de sueño.
4. Existe una relación inversamente proporcional porque hay otros factores que se relacionan con la calidad de sueño, ya que los comportamientos son naturales de acuerdo al esfuerzo de cada interno en desarrollo de sus actividades.

VI. RECOMENDACIONES

A la Dirección de la Escuela Profesional de Enfermería

Implementar programas y estrategias de fomento de hábitos de estilo de vida saludable y manejo de calidad de sueño en los estudiantes y más aún en los internos para que puedan afrontar esta etapa sin afectar su salud.

A los coordinadores de internado

Motivar con debida anticipación a participar en actividades realizadas por bienestar universitario respecto a la promoción de la salud de estilos de vida y calidad de sueño. Asimismo implementar espacios donde expresen temas sobre la relevancia de conservar estilos de vida saludable y un mejor descanso en los internos de enfermería además adecuar turno y horarios para tal fin.

A los internos de Enfermería

Utilizar herramientas que les ayuden a corregir sus estilos de vida y calidad de sueño como: una planificación y organización adecuada de tiempo para sus actividades, alimentarse antes de acudir a la sede hospitalaria donde realizan su internado.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allende, F., Acuña, J., & Roque, J. (2021). Medicina del estilo de vida y calidad del sueño en estudiantes de medicina, durante la pandemia. *Scielo*, 21(2), 465-467. doi:<http://dx.doi.org/10.25176/rfmh.v21i2.3716>
- Auqui, C. (2023). Nivel de actividad física en estudiantes internos de Enfermería del noveno y décimo ciclo de la Universidad Privada Norbert Wiener de Lima – 2022. https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/9138/T061_45912072_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research*. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Benites, J., & Fuentes, R. (2018). *Estilos de vida saludables de los licenciados de enfermería del Central de la Fuerza Aérea del Perú*. [Tesis para optar el título de segunda especialidad profesional en salud pública y comunitaria]. Recuperado de: [chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3284/BENITES%20Y%20FUENTES_tesis2da_2018.pdf?sequence=1](https://repositorio.unac.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12952/3284/BENITES%20Y%20FUENTES_tesis2da_2018.pdf?sequence=1)
- Casanova, C. (2017). . Estilo de vida de estudiantes universitarios de Santa Marta, Colombia. *Rev Colomb Enferm.*, 14(1), 23-32. doi: 23ISSN: 1909-1621
- Carrillo, P., Ramirez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 56(4), 5-15. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- Cruz, Y., Retuerto, T., Nuñez, J., Meneses, B., Matta, H., & Matta, L. (2021). *Lifestyle in Nursing Students at a University of North Lima*. *Advances in Science, Technology and Engineering Systems Journal*. <https://www.astesj.com/v06/i01/p18/>
- Delgadillo, B., Garduño, J., Caramillo, M., Camarillo, E., Huitron, G., & Montenegro, L. (2021). Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en

- estudiantes universitarios en la contingencia por COVID-19. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 2-19. doi:10.14306/renhyd.25.S2.1361
- Egger, G., Binns, A., Rössner, S., & Sagner, M. (2017). *Medicina del estilo de vida: Hábitos, entorno, prevención y promoción de la salud*. Elsevier Health Sciences.
- Endo, N., Correa, A., Mayor, T., & Cruz, F. (2021). Estilos de vida en estudiantes universitarios de un programa académico de salud. *Creative Common*, 6(4), 12-18. doi:ISSN: 2477-9172
- Gallego, J., González, M., González, J., Vera, T., Balanza, S., Simonelli, A., & Rivera, J. (2021). *Relationship between sleep habits and academic performance in university Nursing students*. *BMC Nursing*, 20(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>
- Herrera et al. (2023). *Formación profesional integral de internos de enfermería*. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria Pentaciencias*. Vol.4,Núm. 2. (Edición Especial 2022)Pág 79-96. ISSN:2806-5794. <https://www.editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/77/128>.
- Hurtado, E., & Maldonado, R. (2021). *Estilos de vida en los internos de enfermería de la Universidad de Ciencias y Humanidades*. Los Olivos, Lima-2020. [Tesis de pregrado]. https://repositorio.uch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12872/602/Hurtado_E_Maldonado_R_enfermeria_tesis_2021.pdf?sequence=1
- Jiménez, S., & Hernández, J. (2016). Actividad física y otros hábitos de vida en estudiantes de medicina de la Universidad de Costa Rica. *Revista de Ciencias del Ejercicio y la Salud*, 14(1), 1-14. doi:ISSN: 1409-0724
- Julcamoro, B. (2019). *Estilos de vida según la teoría de Nola Pender en los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Federico Villarreal 2018*. [Tesis de pregrado]. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/20.500.13084/2829>
- Kayaba, M., Matsushita, T., Katayama, N., Inoue, Y., & Sasai-Sakuma, T. (2021). *Sleep-wake rhythm and its association with lifestyle, health-related quality of life and academic performance among Japanese nursing students: A cross-sectional study*. *BMC Nursing*, 20(1), 225. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00748-3>
- Lara, et al. (2023). *Calidad de sueño en estudiantes de la licenciatura en enfermería general*. <file:///C:/Users/TEMP.MSI.016/Downloads/10712-Texto%20del%20art%C3%ADculo-55790-1-10-20240429.pdf>

- Leguía, L. (2023). Estilos de vida y Calidad del Sueño en Internos de Enfermería durante la pandemia del COVID 19, de una Universidad Pública en Lima, 2021. Universidad Nacional Mayor de San Marcos. <https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/20616>
- Macedo, T., Mussi, F., Sheets, D., Campos, A., Patrão, A., Freitas, C., & Paim, M. (2020). Lifestyle behaviors among undergraduate nursing students: A latent class analysis. *Research in Nursing & Health*, 43(5), 520-528. <https://doi.org/10.1002/nur.22064>
- Nelson, K., Davis, J., & Corbett, C. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- OMS. (2024). Actividad física. Recuperado de: <https://www.who.int/es/news-room/factsheets/detail/physical-activity>
- Ørskov, P., & Norup, A. (2023). *Validez y fiabilidad de la versión danesa del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh*. *Revista escandinava de salud pública*, 51(8), 1182–1188. <https://doi.org/10.1177/14034948221100099>
- Preciado, A. et al. (2023). *Estrés en internos de enfermería: análisis exhaustivo desde la perspectiva académica y laboral*. *Revista Ciencia Latina*; mayo – junio, 2024, volumen 8, número 3 <https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/12076/17557>.
- Puebla, C. (2019). Método hipotético deductivo: proceso de la investigación científica. Universidad de Valparaíso, Chile. En: <https://mbeuv.files.wordpress.com/2010/09/4-metodo-hipotetico-deductivo.pdf>
- Romero, C., Rodríguez-Almagro, J., Onieva-Zafra, M. D., Parra-Fernández, M. L., Prado-Laguna, M. D. C., & Hernández-Martínez, A. (2020). *Sleep Pattern Changes in Nursing Students during the COVID-19 Lockdown*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 5222. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145222>
- Ruiz, C., Gal, B., Azpeleta, C., Ruiz, M., & Pérez, D. (2022). *The Effect of a Sleep Intervention on Sleep Quality in Nursing Students: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21), 13886. <https://doi.org/10.3390/ijerph192113886>
- Sampieri, R. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Interamericana.

- Supo, J. (2020). Seminarios de investigación científica para la investigación de la ciencia en salud. Edic. 3°. Edit. Moderna del Perú. Lima. Recuperado de <https://pdfcookie.com/documents/libro-seminario-investigacion-cientifica-dr-suppo-trad-mlxz30mrok27>
- Vidal, G. (2021). Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID- 19, Lima-Perú. *Nutr Clín Diet Hosp.* 2021; 41(4):90-97DOI: 10.12873/414vidal.
<https://revista.nutricion.org/index.php/ncdh/article/view/184/177>.
- Villavicencio, M., Deza, I., & Dávila, R. (2020). Estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de una facultad de enfermería en Perú. *Scielo*, 16(74), 112-119. doi:112-119
- Veramendi, Nancy., et al. (2020). Estilos de vida y calidad de vida en estudiantes universitarios en tiempo de Covid-19. *Revista Universidad y Sociedad*, 12(6), 246-251. Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000600246&lng=es&tlng=es.

ANEXOS

Anexo 01

Matriz de consistencia

Título: *Estilos de vida y calidad de sueño en internos de enfermería, Chachapoyas, 2024.*

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Metodología
<p>Pregunta General: ¿Cuál es la relación que existe entre los estilos de vida y calidad de sueño en internos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas 2024?</p>	<p>Objetivo General: Determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad del sueño en internos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, 2024.</p> <p>Objetivos Específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Identificar la relación entre la dimensión nutrición y la calidad del sueño en los internos de enfermería. - Identificar la relación entre la dimensión Ejercicio y la calidad del sueño en los internos de enfermería. - Identificar la relación entre la dimensión Responsabilidad en salud y la calidad del sueño en los internos de enfermería. - Identificar la relación entre la dimensión Manejo del Estrés y la calidad del sueño en los internos de enfermería. - Identificar la relación entre la dimensión Soporte Interpersonal y la calidad del sueño en los internos de enfermería. - Identificar la relación entre la dimensión Auto actualización y la calidad del sueño en los internos de enfermería. 	<p>H_a: Existe una relación significativa entre los estilos de vida y la calidad del sueño en internos de enfermería en Chachapoyas en el año 2024.</p> <p>(H₀): No existe relación entre estilos de vida y la calidad de sueño en internos de enfermería en Chachapoyas en el año 2024.</p>	<p>V1: Estilos de vida</p> <p>V2: Calidad de sueño</p>	<p>Tipo de estudio El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, diseño no experimental, relacional de corte transversal.</p> <p>Población: 40 internos de enfermería.</p> <p>Muestra: El segmento muestral fue equivalente al 100% de la población objetivo</p> <p>Instrumentos:</p> <p>Variable 1: Para los Estilos de Vida, se aplicó el cuestionario de Perfil de Estilo de Vida (PEPS-I)</p> <p>Variable 2: Para evaluar la calidad del sueño de los sujetos de estudio, se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)</p> <p>Análisis Pruebas estadísticas de Chi cuadrado.</p>

Anexo 02

Operacionalización de las variables

Variable 01	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría Variable	Escala de Medición
Estilos de vida	Los estilos de vida se midieron a través de un cuestionario estructurado, que evaluó diversas dimensiones como la Nutrición, Ejercicio, Responsabilidad en salud, Manejo del Estrés, Soporte Interpersonal y Auto actualización. Este instrumento permitirá cuantificar y clasificar los estilos de vida de los internos de enfermería en Chachapoyas de manera sistemática y comparable (Sampieri, 2018).	Nutrición	Tipo de alimento Frecuencia de las comidas Calidad de las comidas	6 (1, 5,14,,26)	-Estilo de vida saludable: > 145 puntos -Estilo de vida medianamente saludable: 97 a 144 puntos -Estilo de vida no saludable: < 96 puntos	Ordinal
		Ejercicio	Tipo de actividad Horario de ejercicios Frecuencia de ejercicios	5 (4,13,38)		
		Responsabilidad en salud	Preocupación de la salud Asistencia a programas educativos Asistencia medica	10 (2,7,15,28,33,43)		
		Manejo del Estrés	Fuentes de tensión Control del estrés Relajación	7 (11, 36, 40, 45)		
		Soporte Interpersonal	Pasatiempos Expresión de sentimientos Expresión del problema	7 (10, 18, 25, 31, 47)		
		Auto actualización	Optimismo Satisfacción personal Autoestima	13 (3, 8, 9, 16, 29, 34, 37, 48)		

Variable 02	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Categoría de la variable	Escala de Medición
Calidad de sueño	La calidad del sueño se midió utilizando el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), que es un cuestionario autoadministrado que evalúa varios componentes del sueño, incluyendo la latencia del sueño, la duración, la eficiencia, los trastornos del sueño, el uso de medicación para dormir y el disfuncionamiento diurno, durante el último mes. Los puntajes globales permiten clasificar la calidad del sueño como buena o mala (Izaguirre,C., et al 2022).	Calidad subjetiva del sueño.	• Autoevaluación del sueño	6	Buena calidad de sueño: < 5 puntos Mala calidad de sueño: > 5 puntos	Ordinal
		Latencia del sueño	• Tiempo transcurrido antes de dormir	2		
		Duración del sueño.	• Horas dormidas durante la noche	4		
		Eficiencia del sueño	• Hora de levantarse en la mañana	1 y 3		
		Perturbaciones del sueño.	• Número de veces que despierto en las noches	5		
		Uso de medicamento	• Tipos de medicamentos usados antes de dormir	7		
		Disfunción durante el día	• Número de veces que ha sentido somnolencia	8, 9 y 10		



**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



Anexo 03

CUESTIONARIO DE PERFIL DE ESTILOS DE VIDA (PEPS-I)

(Benites.P., et al 2018)

Introducción:

El presente instrumento tiene por finalidad recabar información sobre los estilos de vida en los internos de enfermería, por lo tanto, es importante responder las preguntas de acuerdo con lo solicitado.

Instrucciones:

A continuación, se le presenta los siguientes ítems para lo cual debe llenarse de acuerdo a lo solicitado. Marque la alternativa según corresponda.

DATOS GENERALES DEL INTERNO:

Código del estudiante: _____

Ciclo académico: -----

Establecimiento: _____

Edad: _____

Estado Civil:

- a) Soltera (o)
- b) Conviviente
- c) Casada (o)

Lugar de nacimiento:

- a) Departamento:
- b) Provincia
- c) Distrito:

1 = Nunca, 2 = A veces, 3 = Frecuentemente, 4 = Rutinariamente

Sexo: (F) (M) Edad:

1	Tomas algún alimento al levantarte por las mañanas	1	2	3	4
2	Relatas al médico cualquier síntoma extraño relacionado con tu salud	1	2	3	4
3	Te quieres a ti mismo(a)	1	2	3	4
4	Realizas ejercicios para relajar tus músculos al menos 3 veces al día o por semana.	1	2	3	4
5	Seleccionas comidas que no contienen ingredientes artificiales o químicos para consérvalos (sustancias que te eleven tu presión arterial)	1	2	3	4
7	Conoces el nivel de colesterol en tu sangre (miligramos en sangre)	1	2	3	4
8	Eres entusiasta y optimista con referencia a tu vida	1	2	3	4
9	Creer que estas creciendo y cambiando personalmente en direcciones positivas	1	2	3	4
10	Discutes con personas cercanas tus preocupaciones y problemas personales	1	2	3	4
11	Eres consciente de las fuentes que producen tensión (comúnmente nervios en tu vida)	1	2	3	4
13	Realizas ejercicio vigoroso por 20 o 30 minutos al menos 3 veces a la semana	1	2	3	4
14	Comes tres comidas al día	1	2	3	4
15	Lees revistas o folletos sobre cómo cuidar tu salud	1	2	3	4
16	Eres consciente de tus capacidades y debilidades personales	1	2	3	4
18	Elogias fácilmente a otras personas por sus éxitos	1	2	3	4
25	Mantienes relaciones interpersonales que te dan satisfacción	1	2	3	4
26	Incluyes en tu dieta alimentos que contienen fibra (granos enteros, frutas y verduras crudas)	1	2	3	4
28	Debates con profesionales calificados tus inquietudes respecto al cuidado de tu salud	1	2	3	4

29	Respetas tus propios éxitos	1	2	3	4
31	Pasas tiempo con amigos cercanos	1	2	3	4
33	Asistes a Programas educativos sobre el mejoramiento del medio ambiente en que vives	1	2	3	4
34	Ves cada día como interesante y desafiante	1	2	3	4
36	Relajas conscientemente tus músculos antes de dormir	1	2	3	4
37	Encuentras agradable y satisfecho el ambiente de tu vida	1	2	3	4
38	Realizas actividades físicas de recreo como caminar, nadar, jugar futbol, ciclismo	1	2	3	4
40	Te concentras en pensamientos agradables a la hora de dormir	1	2	3	4
43	Observas al menos cada mes tu cuerpo para ver cambios físicos o señas de peligro	1	2	3	4
45	Usas métodos específicos para controlar la tensión (nervios)	1	2	3	4
47	Te gusta mostrar y que te muestren afecto con palmadas, abrazos y caricias, por personas que te importan (familiares, compañeros y amigos)	1	2	3	4
48	Creer que tu vida tiene un propósito	1	2	3	4

N°	DIMENSIONES	N° VARIABLES	REACTIVOS
1	NUTRICIÓN	4	1,5,14,26
2	EJERCICIO	3	4,13,38
3	RESPONSABILIDAD EN SALUD	6	2,7,15,28,33,43
4	MANEJO DEL ESTRÉS	4	11,36,40,45
5	SOPORTE INTERPERSONAL	5	10,18,,25,31,47
6	AUTOACTUALIZACIÓN	8	3,8,9,16,29,34,37,48



UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS



Anexo 04

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURG (PSQI)

(Izaguirre.C., et al 2022)

Introducción:

El presente instrumento tiene por finalidad recabar información sobre la calidad del sueño. Las respuestas colocadas en el presente cuestionario serán utilizadas únicamente para fines de investigación en salud, se le agradece de antemano su participación.

Instrucción:

Por favor, lee cada uno cuidadosamente y señala con una "x" aquel con el que sientas mayor afinidad, respondiendo con la máxima honestidad. No existen respuestas equivocadas o acertadas. EN CASO DE INQUIETUDES, NO DUDES EN SOLICITAR AYUDA AL ENCARGADO DEL CUESTIONARIO EN EL MOMENTO QUE LO REQUIERAS.

DATOS DEL INTERNO:

Código del estudiante: _____

Ciclo académico: -----

CUESTIONARIO

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?
Especificar. (horas)
_____ horas
2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?
 - a) <15 min
 - b) 16 a 30 min
 - c) 31 a 60 min
 - d) >60 min
3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?
Especificar.

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? Especificar.
 - a) >7 horas
 - b) 6 a 7 horas
 - c) 5 a 6 horas
 - d) <5 horas

5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: Seleccionar.
- A. No poder conciliar el sueño en la primera media hora**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- B. Despertarse durante la noche o de madrugada**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- C. Tener que levantarse para ir al servicio higiénico**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- D. No poder respirar bien**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- E. Toser o roncar ruidosamente**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- F. Sentir frío**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- G. Sentir demasiado calor**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- H. Tener pesadillas o malos sueños**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- I. Sufrir dolores**
- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana

J. Otras razones (por favor, descríbalas a continuación)

- Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
- 6. Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?**
- a) Muy buena
 - b) Bastante buena
 - c) Bastante mala
 - d) Muy mala
- 7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?**
- a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
- 8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?**
- a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
- 9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?**
- a) Ningún problema
 - b) Sólo un leve problema
 - c) Un problema
 - d) Un grave problema

Gracias por su participación

Anexo 5

Fiabilidad del Instrumento

Tabla 1

Estadística de fiabilidad del instrumento que mide la variable estilos de vida

Alfa de Cronbach	N de elementos
,965	30

Tabla 2

Estadística de fiabilidad del instrumento que mide la variable calidad de sueño

Alfa de Cronbach	N de elementos
,838	19



**UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRIGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS**



Anexo 06

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Título de la investigación: Estilos de vida y calidad de sueño en internos de enfermería, Chachapoyas, 2024. El cual será desarrollado por la Bachiller en Enfermería Melinda Jeyzomar Gáloc Gólac

Objetivo de la investigación: Determinar la relación entre los estilos de vida y la calidad del sueño en internos de enfermería de la Universidad Nacional Toribio Rodríguez de Mendoza de Amazonas, Chachapoyas, 2024.

Considerando que se tendrá el cuidado del caso con la confidencialidad y protección de mis datos, pudiendo retirar mi consentimiento en caso los investigadores utilicen la información brindada para otros fines.

Doy mi autorización para participar de manera voluntaria en la investigación en cuestión.

Nombres y Apellidos:

DNI:

Anexo 7

Solicitud al decanato para realizar la encuesta de tesis



UNIVERSIDAD NACIONAL
TORIBIO RODRÍGUEZ DE
MENDOZA DE AMAZONAS

Facultad de Ciencias de la Salud

Chachapoyas, 12 de marzo del 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL TORIBIO RODRÍGUEZ DE MENDOZA DE AMAZONAS FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD	
12 MAR. 2024	
RECIBIDO	
Reg.N°: 914	Folios: 05
Hora: 9:39	Firma: [Firma]

Sr.
Dr. Yshoner Antonio Silva Diaz
Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud – UNTRM

ASUNTO: SOLICITA AUTORIZAR TRÁMITE DE PERMISO PARA REALIZAR ENCUESTA PARA TESIS

Yo Melinda Jeyzomar Gáloc Gólac, identificado con DNI 74600095, domiciliado en el Jr. Piura 364 de la ciudad de Chachapoyas, tesista de Enfermería, me dirijo ante Ud. para expresar lo siguiente:

Que mediante Resolución de Decanato N°628-2023-UNTRM-VRAC/FACISA de fecha 29 de diciembre del año 2023, se aprobó mi proyecto de tesis titulado: ESTILOS DE VIDA Y CALIDAD DE SUEÑO EN INTERNOS DE ENFERMERÍA, CHACHAPOYAS, 2024 el cual deseo ejecutarlo. Por ello solicito a su despacho autorizar el trámite de permiso que a través del Mg. Wilfredo Amaro Cáceres Coordinador de internado 2024, me brinde las facilidades para aplicar la encuesta a todos los internos, vía Google Forms.

A la espera de su atención al presente me suscribo de usted no sin antes testimoniar muestras de mi consideración y estima.

Atentamente

Melinda Jeyzomar Gáloc Gólac
Tesista de Enfermería
DNI: 74600095