



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA**

TEMA:

**Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias
Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021.**

AUTORA:

Arias Santana, Fátima Del Jesús

**Trabajo de titulación previo a la obtención del título de
LICENCIADA EN ENFERMERÍA**

TUTORA:

Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena, Msc

Guayaquil, Ecuador

06 de abril del 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por **Arias Santana, Fátima Del Jesús**, como requerimiento para la obtención del título de **Licenciada en enfermería**.

TUTORA

f. _____
Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena. Mgs

DIRECTORA DE LA CARRERA

f. _____
Lcda. Mendoza Vincés, Ángela Ovilda. Mgs

Guayaquil, a los 06 del mes de abril del año 2022



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD

Yo, **Arias Santana, Fátima Del Jesús**

DECLARO QUE:

El Trabajo de Titulación, **Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021.**, previo a la obtención del título de **Licenciada en enfermería**, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Guayaquil, a los 06 del mes de abril del año 2022

EL AUTORA

f. _____
Arias Santana, Fátima Del Jesús



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

AUTORIZACIÓN

Yo, **Arias Santana, Fátima del Jesús**

Autorizo a la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil a la **publicación** en la biblioteca de la institución del Trabajo de Titulación, **Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021.**, cuyo contenido, ideas y criterios son de mi exclusiva responsabilidad y total autoría.

Guayaquil, a los 06 del mes de abril del año 2022

LA AUTORA:

f. _____
Arias Santana, Fátima Del Jesús

REPORTE DE URKUND



Document Information

Analyzed document	ARIAS FATIMA DEL JESUS TESIS.docx (D134207191)
Submitted	2022-04-21T17:21:00.0000000
Submitted by	
Submitter email	fatima.arias@cu.ucsg.edu.ec
Similarity	0%
Analysis address	martha.holguin01.ucsg@analysis.orkund.com

Sources included in the report

URKUND

Documento	ARIAS FATIMA DEL JESUS TESIS.docx (D133492452)
Presentado	2022-04-12 16:44 (-05:00)
Presentado por	fatima.arias@cu.ucsg.edu.ec
Recibido	martha.holguin01.ucsg@analysis.orkund.com
Mensaje	ANALISIS DE URKUND Mostrar el mensaje completo

0% de estas 20 páginas, se componen de texto presente en 0 fuentes.

URKUND interface toolbar with icons for search, zoom, and navigation.

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE ENFERMERÍA

TEMA: Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021.

AUTORA: Arias Santana, Fátima Del Jesús

TUTORA: Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena, Msc

Guayaquil, Ecuador 06 de abril del 2022

FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS CARRERA DE ENFERMERÍA

CERTIFICACIÓN

Certificamos que el presente trabajo de titulación, fue realizado en su totalidad por Arias Santana, Fátima Del Jesús, como requerimiento para

la obtención del título de Licenciada en enfermería.

TUTORA

f. _____ Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena. Mgs

AGRADECIMIENTO

Mi total agradecimiento a Dios mi padre todopoderoso, mi señor Jesucristo, mi Virgencita María quienes escuchan cada suplica, agradezco de manera muy especial a mi estima tutora por su apoyo incondicional por creer en mí, brindarme la confianza necesaria para lograr mis objetivos.

A cada uno de mis docentes que me enseñaron el valioso valor del respeto y la enseñanza en cada aula de trabajo. Sin duda alguna agradezco a mi familia quienes están para mí, sin ni una medida de tiempo dispuestos a brindarme su atención y alentándome a continuar con cada una de sus palabras.

Arias Santana, Fátima Del Jesús

DEDICATORIA

Dedico mi trabajo de titulación a Dios que me llena de bendiciones, valores y fortaleza para siempre mantenerme de pie, mis padres que son mi roca firme para seguir creciendo.

A mi esposo e hijas por su paciencia, atención son aquella brújula de orientación y estabilidad que me han dado durante todo este tiempo de estudio. Siendo cada uno ellos mi razón de esfuerzo y continuidad acompañado de valores y principios.

Arias Santana, Fátima Del Jesús



**UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA**

TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN

f. _____

LCDA. ANGELA OVILDA MENDOZA VINCES.MGS
DIRECTORA DE CARRERA

f. _____

LCDA.MARTHA LORENA HOLGUIN JIMENEZ, MGS
COORDINADORA DE UNIDAD DE TITULACIÓN

f. _____

LCDA. ÁNGELA OVILDA MENDOZA VINCES, MGS
OPONENTE

ÍNDICE GENERAL

AGRADECIMIENTO	VI
DEDICATORIA	VII
TRIBUNAL DE SUSTENTACIÓN	VIII
ÍNDICE GENERAL.....	IX
ÍNDICE DE GRÁFICOS	XI
RESUMEN	XII
ABSTRAC	XIII
INTRODUCCIÓN	2
CAPÍTULO I.....	4
1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	4
1.1. Preguntas de investigación.....	5
1.2. Justificación	6
1.3. OBJETIVOS.....	7
1.3.1. Objetivo General.....	7
1.3.2. Objetivos Específicos	7
CAPÍTULO II.....	8
2. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL	8
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	8
2.2. MARCO CONCEPTUAL	10
2.3. MARCO LEGAL	17
CAPÍTULO III	20
3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN	20
3.1. Tipo de estudio	20
3.2. Población y muestra	20
3.2.1. Criterios de inclusión	20

3.2.2. Criterios de exclusión	20
3.3. Procedimiento para la recolección de la información.....	20
3.4. Técnica de procesamiento y análisis de datos	20
3.5. Variables Generales y Operacionalización	21
3.6. Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humano.	22
3.7. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS.....	23
DISCUSIÓN.....	34
CONCLUSIONES	37
RECOMENDACIONES.....	38
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	39
ANEXOS.....	44

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Distribución porcentual del sexo de los docentes.....	23
Figura 2. Distribución porcentual de edades de los docentes	24
Figura 3. Distribución porcentual del estado civil de los docentes.....	25
Figura 4. Distribución porcentual de la etnia de los docentes	26
Figura 5. Distribución porcentual de la profesión de los docentes.....	27
Figura 6. Distribución porcentual de nivel académico de los docentes.....	28
Figura 7. Distribución porcentual de carga docentes	29
Figura 8. Distribución porcentual de Catedra docente	30
Figura 9. Distribución porcentual de Carga horaria	31
Figura10. Distribución porcentual de según la Escala de somnolencia de Epworth	32
Figura 11. Distribución porcentual de según la Escala del Índice de severidad del sueño.....	33

RESUMEN

El cumplir con las horas académicas y las responsabilidades que van más allá de impartir horas de clases que exigen como respuesta inmediata a las demandas de la universidad y el entorno, pueden generar afectaciones en su salud y en la calidad del sueño. **Objetivo:** Identificar las alteraciones del sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021. **Metodología:** tipo descriptivo, cuantitativo, prospectivo de secuencia transversal. Población: 40 docentes de la UCSG de la facultad de CC médicas. **Técnica:** Encuesta. **Instrumento:** Cuestionario Ad Hoc, Escala del índice de severidad del Insomnio y Escala de Somnolencia de Epworth. **Resultados:** De acuerdo a las características sociodemográficas las mujeres representaron al 77,5%, en edades del 37,5% en el rango de 46 a 55 años siendo la edad media es de 48,92 (DE:10,19), con estado civil 40% casados, etnia mestiza 92,5%, las cuales son Licenciadas/os de enfermería en el 77,5%, con nivel académico de 4to nivel 80%, siendo docentes de tiempo completo 67,5% los cuales imparten clases teórico practico 52,5% durante 8 horas diarias 67,5%. De acuerdo a los niveles según la Escala de somnolencia de Epworth los docentes manifiestan estado de somnolencia normal en el 33% y según la Escala del Índice de severidad del sueño el 65% no presenta insomnio. **Conclusiones:** Al analizar estado del sueño en los docentes el 14% presentó alteraciones del sueño durante el confinamiento, porcentaje obtenido del promedio de los resultados de presencia de insomnio en ambas escalas.

Palabras clave: Sueño, Insomnio, Docentes, confinamiento.

ABSTRAC

Complying with academic hours and responsibilities that go beyond teaching hours of classes that are required as an immediate response to the demands of the university and the environment, can affect their health and quality of sleep. **Objective:** To identify sleep disturbances and insomnia in teachers of the Faculty of Medical Sciences of the UCSG, during confinement, year 2021. **Methodology:** descriptive, quantitative, prospective type of transversal sequence. **Population:** 40 professors from the UCSG of the Faculty of Medical Sciences. **Technique:** Survey. **Instrument:** Ad Hoc Questionnaire, Insomnia Severity Index Scale and Epworth Sleepiness Scale. **Results:** According to the sociodemographic characteristics, women represented 77.5%, at ages of 37.5% in the range of 46 to 55 years, the mean age being 48.92 (SD: 10.19), with marital status 40% married, 92.5% mestizo ethnic group, 77.5% of whom are nursing graduates, 80% with a 4th level academic level, 67.5% being full-time teachers who teach classes theoretical practical 52.5% for 8 hours a day 67.5%. According to the levels according to the Epworth Sleepiness Scale, teachers show normal sleepiness in 33% and according to the Sleep Severity Index Scale, 65% do not have insomnia. **Conclusions:** When analyzing sleep status in teachers, 14% presented sleep disturbances during confinement, a percentage obtained from the average of the results of the presence of insomnia on both scales.

Keywords: Sleep, Insomnia, Teachers, lockdown.

INTRODUCCIÓN

El cambio de la educación presencial a la distancia producido por el covid-19 ha puesto de manifiesto una serie de problemáticas que afectan a los docentes, las circunstancias en las que realizan su labor académica, lo cual no es factible para la integración y desarrollo de los estudiantes, aun cuando se encuentre en condiciones inestables, esto es aún más cuando el docente, lo traduce en frustración y alto niveles de estrés emocional, lo que lleva a un aumento del estrés laboral(1).

La necesidad de una interrupción total de las actividades presenciales debido a la pandemia del COVID-19 ha provocado que muchos docentes se adapten a nuevos métodos de enseñanza a los que no están acostumbrados, lo que ha provocado un cambio de vida repentino y los ha puesto en una situación crítica, situación como muchos de ellos el usar la tecnología es un verdadero desafío(2).

Se cree que durante el confinamiento el estrés laboral es una reacción a las exigencias del puesto de trabajo y se pone a prueba la capacidad de afrontar cualquier situación, esto se debe a la inestabilidad entre las exigencias y presiones a las que se enfrenta un individuo, por el hecho de que algunas personas trabajan por horas o más tiempo del que han estado, lo que reduce la cantidad de tiempo disponible para dormir, lo que muchos deciden renunciar a otras actividades que pueden estar haciendo en lugar de dormir(3).

La autora Beatriz Dos Santos(4) menciona que durante la pandemia de COVID-19, los docentes no han estado excluidos del insomnio o los trastornos del sueño, ya que también enfrentan altos niveles de tensión por los efectos del aislamiento y el distanciamiento social, así como diferentes niveles como en el ejercicio para su formación docente académica. También se debe tener en cuenta que no todos los hogares están listos para usar y utilizar cómodamente los recursos técnicos relacionados con el uso de las TIC, y no siempre es posible mantener un ambiente cómodo para el teletrabajo(5).

El propósito de este trabajo es identificar alteraciones del sueño e insomnio en los docentes de la facultad de CC. médicas de la UCSG, durante el confinamiento año 2021. Como resultado, la responsabilidad de los docentes como educadores y formadores de futuros profesionales que contribuyan al mejoramiento de un país, muchas veces la realidad cotidianas que enfrentan muchos de ellos, se ven exacerbadas por los cambios en la calidad del sueño que presentan límites y la capacidad de adaptación con la que interactúan con los estudiantes muchas veces es adversas ya que superan los umbrales de tolerancia por actividades que extienden las horas de trabajo.

CAPÍTULO I

1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente, el sueño se considera un componente esencial de la salud y, además de ser un problema de salud pública mundial cada vez es mayor, las características del sueño nocturno también han cambiado en las sociedades de todo el mundo a consecuencia de la globalización y a los cambios en el horario del sueño como producto del uso excesivo de equipos tecnológicos, mayor demanda y turnos de trabajo, que en ocasiones se produce insomnio, y muchas veces también está relacionado con las características sociodemográficas de los sujetos y algunos hábitos de vida, por lo que su prevalencia es mayor a medida que progresa la edad y en el sexo femenino(6).

La Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoce 88 tipos diferentes de trastornos del sueño, pero el insomnio es el más común, el insomnio crónico afecta al 8-10% de los adultos, y alrededor del 40% de la población en cualquier país occidental sufre de insomnio transitorio, considerando que las causas de los trastornos del sueño son muy diversas ya que también se incluyen a las causas físicas, trastornos metabólicos, cardiovasculares, genéticos, ginecológicos, respiratorios, gastrointestinales, psicológicas como el estrés, depresión y ansiedad(7).

En América latina, como Argentina y Colombia, la prevalencia de los trastornos del sueño es alta del 40% y 27%, respectivamente, por lo que se cree que la sociedad actual está consciente de la importancia del sueño y del enorme impacto que produce en la calidad de vida y los efectos del sueño en el propio organismo, ya que muchas veces afecta al desarrollo y funcionamiento normal del individuo, que suelen ser comunes y multifactoriales que contribuyen a un mayor acceso a los servicios de salud ante las quejas de los pacientes que presentan trastornos del sueño(8).

En Ecuador en un estudio realizado por Ilaja y Reyes(9) en docentes determinaron que la prevalencia de los trastorno del sueño afecta del 25% al

35% de los adultos mayores, y más aún si tiene factores que ocasionan estrés, en los que se incluye a la organización escolar, realizar funciones administrativas y el manejo de recursos tecnológicos, afectando seriamente el desempeño laboral y el desarrollo de la inteligencia emocional, lo cual lo conlleva a modificaciones en su ritmo circadiano, el cual no solo produce modificaciones el sueño sino además afectaciones se cardíacas, tensiones musculares y agotamiento.

En la UCSG de la ciudad de Guayaquil el cumplir con las horas académicas y las responsabilidades que van más allá de impartir horas de clases o el cumplimiento de horas de asistencia a la institución, además de cumplir el rol de investigación, planificación, vinculación, entre otros, que exigen como respuesta inmediata a las demandas de la universidad y el entorno, estas exigencias, pueden generar afectaciones en su salud. Es así que este trabajo mediante la observación hemos podido constatar que los docentes presentan ciertas dificultades relacionadas con los trastornos del sueño, generado por la nueva metodología de enseñanza aprendizaje, que muchas veces son manifestados con irritabilidad e intranquilidad, trastorno del ánimo, alteraciones emocionales, trastornos neurológicos como dolores de cabeza, cuello y espalda, dificultad para permanecer sentados e incluyendo a los trastornos del sueño.

1.1. Preguntas de investigación

- ¿Existe alteraciones del sueño e insomnio en los docentes de la facultad de CC. médicas de la UCSG, durante el confinamiento año 2021?
- ¿Qué características sociodemográficas presentan los docentes de la facultad de CC. médicas de la UCSG?
- ¿Cuál es el índice de severidad del insomnio de los docentes de la facultad de CC. médicas de la UCSG, durante el confinamiento?
- ¿Existe somnolencia diurna en los docentes de la Facultad de CCMM de la UCSG durante el confinamiento?

1.2. Justificación

Los problemas del sueño se han convertido en una creciente preocupación para la salud pública mundial, esta situación se ha visto reflejada en la repercusión que estos problemas han generado en la motivación, emoción, funcionamiento cognitivo o en el mayor riesgo de desencadenar enfermedades graves, como pueden ser la diabetes, enfermedades cardiovasculares, metabólicas, neurocognitivas, etc., y por otro lado, a causa de los mismos también se ha producido un aumento de la demanda social por conseguir estrategias encaminadas a mejorar la calidad de sueño en la población(10).

Es necesario mencionar que las diversas condiciones de trabajo influyen directamente en la carga laboral en los docentes universitarios, lo que tiene un impacto negativo en la calidad del sueño. La presente investigación es relevante, debido a que permitirá conocer la situación actual de los docentes frente a la conciliación del sueño y el trabajo, de manera que la institución conozca la situación actual de su personal laboral y pueda garantizar, mejorar el bienestar psicológico, las condiciones laborales, personales y sociales en las que están inmersos todo personal que ejerce la docencia a nivel de educación superior.

Como también es importante tener una mayor concientización respecto al contexto, las condiciones de trabajo y la necesidad de implementar cambios en los ambientes laborales que se deben ajustar a métodos, acciones y estrategias ante un escenario virtual de enseñanza al que muchos de los docentes no estaban acostumbrados. Por otro lado, las necesidades personales y profesionales deberían ser parte del plan de prevención en salud mental de toda institución; para mejorar la calidad laboral de los docentes, a fin de potencializar los procesos de enseñanza y mitigando los riesgos laborales referentes a la salud mental y física que conlleva a alteraciones en el sueño y que están presentes en quienes ejercen la labor de docencia en las universidades.

El trabajo investigativo beneficiara a los docentes de la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil, los cuales participaran activamente en trabajo investigativo, de manera que conozcan la gravedad de la problemática actual, de manera que puedan implementar estrategias que ayuden a mejorar la calidad del sueño, además de aliviar el estrés y ansiedad, que provoca el trabajo.

1.3. OBJETIVOS

1.3.1. Objetivo General

- Identificar las alteraciones del sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021

1.3.2. Objetivos Específicos

- Caracterizar sociodemográfica mente a los docentes de la facultad de CC médicas de la UCSG.
- Determinar el índice de severidad del insomnio de los docentes de la facultad de CC. médicas de la UCSG, durante el confinamiento
- Describir somnolencia diurna mediante la escala de Epworth en los docentes de la Facultad de CC.MM de la UCSG durante el confinamiento.

CAPÍTULO II

2. FUNDAMENTACIÓN CONCEPTUAL

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

El tema denominado *“Impacto de la pandemia Covid-19 sobre profesores en una escuela de negocios en México”* del autor Colín(11) de tipo descriptivo, transversal, no experimental dirigido a una muestra de 161 profesores con más de 5 años de experiencia en la cátedra, se determinó que el grupo de mayor predominio fueron mujeres 61% y hombres 39%, el rango de edad fue de 28 a 55 años con edad media de 37.6 años, con DE= 18.5, son de etnia mestiza 56%, de estado civil casados 56% y en Unión libre 24%, con años de educación superior de cuarto nivel 76%, que laboran en turnos de 8 horas, con antecedentes personales de 36%; ansiedad, 50%; insomnio y 54% agotamiento, de acuerdo a la escala de somnolencia de Epworth (ESE) se determinó que el estado de somnolencia estuvo presente en el 91% presentaba nivel moderado y severo 9.5%.

El autor Neyra(12) en su estudio denominado *“Calidad de sueño y la somnolencia diurna en los docentes”* en el que se empleó una metodología descriptiva, transversal, no experimental, prospectivo, cualitativo conformada por 56 docentes, de los cuales el 75% fueron mujeres y 25% hombres, en edades de 35 a 45 años 56%, de estado civil casados 52% y solteros 25%, de etnia mestiza 45%, con título universitario de cuarto nivel en el 65%, que laboran más de 6 años dentro de la institución académica, los turnos laborales refleja que el 73% trabajan más de 6 horas en turnos de la tarde, a los cuales se les aplicó la escala de somnolencia diurna de Epworth, se demostró que el 3,6% presentan una somnolencia diurna normal; 51,8% somnolencia diurna leve; y 44,6% somnolencia diurna excesiva, además se implementó la escala de Severidad de insomnio determinado que los docentes presentan insomnio subclínico 45% e insomnio clínico moderado 33%.

El tema denominado “*Calidad de sueño y estrés en trabajadores universitarios*” de Peña et al.,(13) realizó un estudio transversal, con una población total de 40 participantes, dentro de las características de los profesionales la población de estudio presentó una proporción mayor de mujeres 65% y hombres 35%, el rango de edad se situó entre los 21 y los 61 años 54%; casados 76%, cuenta con un nivel de estudios de doctorado 46%, mientras que 54% son investigadores; los cuales trabajan en el área administrativa 38% y técnicos 8%, en relación con la calidad de sueño medida por escala de somnolencia diurna de Epworth se determinó que el 69% presentó somnolencia diurna normal, 21%, somnolencia diurna leve; y 10% somnolencia diurna excesiva.

El autor Valenzuela(14) con el tema sobre “*Impacto del COVID-19 en la salud mental en trabajadores ecuatorianos*” en un estudio de tipo descriptivo, prospectivo en una población de 414 trabajadores el 57% son de género femenino, el 70% se encuentran en edad de 25 a 43 años, el 80% tiene título de tercer nivel o superior, de estado civil casados 43% y en Unión libre 32%, que laboran en turnos de 6 horas, con antecedentes personales de 36%; insomnio 23%, estrés 44% y ansiedad 32%, en relación con la calidad de sueño medida por la escala de de Epworth su grupo de estudio presento somnolencia diurna de tipo leve 54%, normal 20% y excesiva 26%, además se empleó el cuestionario de Oviedo determinando un incremento del 36,3% de insomnio

Caballero et al.,(15) en su estudio denominado “*Factores asociados a insomnio en profesionales de salud*” de tipo observacional, transversal, en una población conformada de 220 individuos, de acuerdo al sexo el masculino represento al 62%, mientras que las mujeres 38%, en edad media de 38(DE:7,12) son de etnia mestiza 66%, de estado civil casados 78% y en Unión libre 22%, con título de cuarto nivel 76%, de acuerdo a la escala de Severidad de insomnio determinado que los docentes presentan insomnio subclínico 56% e insomnio clínico moderado 44%, al analizar la correlación existe mayor riesgo de presentar insomnio cuando el profesional de salud tiene una sobrecarga horaria en el trabajo o si se trabaja en un turno nocturno.

Los autores Rodríguez et al.,(16) en un estudio de tipo transversal realizado en 476 trabajadores con edad media de 47,6 en el rango 25 a 66 años, predominando el sexo masculino 51,3% con título en áreas técnicas 59%, en relación con la calidad de sueño medida por escala de somnolencia diurna de Epworth determinó que el 72% presentó somnolencia diurna normal, 15%, somnolencia diurna leve; y 13% somnolencia diurna excesiva, mientras que la escala de Severidad de insomnio demostró que los trabajadores presentan insomnio subclínico 45% e insomnio clínico moderado 33%.

2.2. MARCO TEÓRICO

Generalidades del sueño

La reactividad del sueño es un grado similar a una característica en que la exposición al estrés interrumpe el sueño, lo que resulta una dificultad para conciliar el sueño y permanecer dormido en pacientes con alta sobrecargas de estrés, a diferencia de los que no presentan estrés, lo que puede conducir a alteraciones de origen patológico ante la higiene de sueño lo que predice en un riesgo futuro de insomnio, alguna investigaciones refieren que la genética, antecedentes familiares de insomnio o trastones del sueño, ser de sexo femenino, estar bajo estrés ambiental influyen directamente en la higiene del sueño y como este responde al estrés(17).

El sueño y sus fases

El sueño se divide de dos formas o fase, la primera es la No MOR que se caracteriza por un sueño rápido y sin movimientos oculares y la segunda fase la MOR que se caracteriza por movimiento oculares rápidos(18).

- Sueño No MOR: consta de 3 fases: la primera es la fase que se caracteriza con la somnolencia o el inicio del sueño; la segunda denominada fase N2 que se caracteriza en el ECG por la presencia de patrones de actividad cerebral llamados husos; y la tercera fase N3 se

caracteriza por ondas lentas durante el sueño la cual es más profunda y lenta(18).

- Sueño MOR: Se caracteriza por movimientos oculares rápidos; en lo físico, el tono de los músculos disminuye excepto los músculos respiratorios y los esfínteres vesical y anal, en esta etapa la frecuencias cardiaca y respiratoria disminuyen e incluso son irregular en esta fase se cree que se producen los sueños o pesadillas(18).

Alteraciones del sueño

Insomnio

El insomnio es definido como la dificultad para conciliar o mantener el sueño, por lo tanto, esto se vuelve perjudicial para la salud, debido a la falta de un sueño deficiente y no reparador, que va acompañado de una alteración diurna que va a generar comportamiento que no se adaptan a las necesidades del individuo y por ende genera condiciones de estrés(19). El insomnio a nivel clínico su sintomatología va dependiendo de la etiología, calidad, severidad y cronicidad, y que sus efectos varían desde la irritabilidad, fatiga, falta de concentración, mialgias y depresión que son los efectos comunes que presenta esa enfermedad, y para diagnosticar, es necesario identificar el motivo para la dificultad del sueño, además de un déficit del nivel de actividad mental(20).

Somnolencia

Denominada también hipersomnia, somnolencia diurna excesiva o tendencia a quedarse dormido, se trata de una condición altamente prevalente que se asocia con altas tasas de morbilidad y una de las primeras causas de los trastornos psiquiátricos(21).

Causas de somnolencia

Se clasifican en somnolencia de tipo primaria o secundaria(22):

- *Primaria*: se incluye a la hipersomnia idiopática, narcolepsia y las hipersomnias.
- *Secundarias* se subdividen en:
 - *Síndrome retraso* consiste en que el individuo logra conciliar el sueño de una forma lenta y que posterior se despierta más tarde lo norma, el cual ocurre dentro 2 a 4 horas(22).
 - *Síndrome de adelanto* se presenta cuando la persona esta somnoliento, duerme y se levanta pronto y no interfiere con las actividades cotidianas del paciente(22).
 - *Jet lag* esto se presenta por cambios horarios(22).
 - *Alteraciones del ritmo o razones laborales* a consecuencia de los cambios de horarios y turnos laborales(22).

Características sociodemográficas que influyen en los docentes en la calidad de sueño

Edad

El insomnio es un problema de salud pública que ha llegado a afectar a 1/3 de la población, afecta en especial a los adultos mayores, el diagnóstico y tratamiento son basados en el historial del sueño, con el fin de identificar los factores precipitantes, así mismo se toma en consideración los comportamientos que causan una mala adaptación o sueño insuficiente, de manera que se puedan saber manejar y reconocer los síntomas para prevenir la mortalidad e implementar estrategias para el manejo de estos trastornos(23). Se ha establecido que la población joven presentar menos alteraciones de del sueño a diferencia de la población geriátrica que es más susceptible, sin embargo, se debe considerar que los adultos que presentan estados tensionales pueden generar algún tipo de trastornos asociados con la higiene del sueño.

Sexo y el estado civil

Se ha identificado que el sexo femenino sufre mayormente de insomnio, sin embargo, el poco sueño no afecta su calidad de vida, se considera que en ocasiones estos patrones del sueño pueden ser asociados a la menstruación, gestación o menopausia, otros autores refieren que el síndrome de piernas inquietas se encuentra asociadas al insomnio en mujeres. En lo que respecta al estado civil, se ha determinado que las separadas, viudas, o divorciadas tienen mayor prevalencia(24).

Profesión

La calidad e higiene del sueño en los profesionales depende del área que se desempeña, tras analizar la influencia del trabajo, se toma en cuenta el desenvolvimiento, es decir, aquellos que tienen un horario laboral entre más de 8 a 12 horas diarias tienen a sufrir de una mala calidad de sueño, es importante señalar la relación entre estrés laboral, descansos inadecuado, trabajos sometidos a un alto estrés laboral y físico, en los que las diferentes áreas son de carácter nocturno y rotativo(25).

Educación y catedra que imparte

Los docentes de educación superior o universitaria, son aquellos con títulos de licenciatura o maestría, los cuales imparten enseñanzas a través de técnicas y procedimiento que ayuden al entendimiento de alguna temática dentro de la carrera para que el estudiante de una u otra manera adquiera los conocimientos, habilidades y destrezas por parte del docente, es ahí donde el docente debe cumplir con actividades administrativas, de investigación, y vinculación con la sociedad, para ello el profesor debe preparar contenido de la clase, con el fin de cumplir con el syllabus que se debe ajustar el contenido de la clase al ritmo del estudiante(26). Dado esto y por cumplir con los objetivos, este debe someterse a largas horas académicas, además de preparar clases, en horas extra laborales, que impiden establecer un horario de sueño, por ende, manifiesta estados de somnolencia diurna.

Horario de trabajo y carga horaria

La somnolencia asociada a las horas laborales durante el día, genera al mismo alteraciones en el estado de vigilia, como consecuencia de una actividad laboral extensa y monotonía como resultado de actividades adversas que afectan la seguridad y salud del docente(27).

En la actualidad las zonas urbanas, el sueño ha quedado como papel secundario debido a la disminución de tiempo, empleo formal, enfermedades que para cumplir con las jornadas acuden muchas veces a consumir sustancias aditivas, como café, alcohol, cigarrillo, añadiendo además al sedentarismo, uso de tecnología que son cosas que se utilizan para mantenerse despierto y que aparecen debido a la malos hábitos que se adquieren ya sea para evitar el sueño o insomnio(28). La carga laboral afecta a personas, entre estas manifestaciones se encuentra(29):

- *Síndrome de Burnout*: provoca un deterioro en la salud mental, y física, aparece por la presión y estrés del trabajo, los síntomas que pueden aparecer varían, desde dolor de cefalea, gastritis, insomnio, cambios de conducta, ansiedad(29).
- *Carga mental*: relacionado con actividades donde se necesite el cerebro como medio, asociado con las tensiones debido a las exigencias del trabajo, ya sean estas condiciones, organización, y medio del trabajador(29).
- *Carga física*: es todo esfuerzo realizado de manera física por parte del trabajador, compuesta por dos movimientos: dinámicos y estáticos, los primeros se generan por la postura mantenida, y la última por movimientos repetitivos(29).

Escala de Somnolencia de Epworth (ESE)

La escala de Somnolencia de Epworth (ESE) es un instrumento autoadministrado, el cual consta de 8 ítems o situaciones de actividades cotidianas, valoradas de 0 a 3 dentro de la escala de Likert, para esto el paciente debe responde cada ítem dentro de la escala que se menciona a continuación(30):

- Nunca (0)
- Baja frecuencia (1)
- Moderada frecuencia (2)
- Alta frecuencia (3)

Para la obtención del puntaje total se realiza una sumatoria, que se obtendrá una calificación en un rango de 0 - 24. El diagnostico será determinado de a siguiente manera:

- Menos de 10: Normal
- 10 - 12: Somnolencia Leve
- Mayor o igual a 13: Somnolencia Excesiva(30).

Situación	Puntaje			
	0	1	2	3
1. Sentado y leyendo.				
2. Viendo televisión.				
3. Sentado en un lugar público (ej. cine, reunión).				
4. Viajando como pasajero en un auto durante 1 hora.				
5. Descansando en la tarde cuando las circunstancias lo permiten.				
6. Sentado y conversando con alguien.				
7. Sentado en un ambiente tranquilo después del almuerzo (sin alcohol).				
8. En un auto, mientras se encuentra detenido por algunos minutos en el tráfico.				

Escala de Somnolencia de Epworth (ESE)

Índice de severidad del insomnio (ISI)

El insomnio es un problema de consulta médica psiquiátrica frecuente, debido a la repercusión que enfrenta como problema de salud y la carga mental y psicológica que enfrenta el paciente que trae consecuencias y repercusiones en la salud mental y física de quien la padece(31).

Es así, que para la valoración de los pacientes se emplea la escala del Índice de severidad del insomnio (ISI), el cual consta de 5 preguntas que van a valorar trastornos del sueño en el que se destaca al insomnio, la primera pregunta valora la gravedad del sueño durante el transcurso de la semana, posterior se evalúan las 4 siguientes preguntas con fines clínicos de manera que se va a identificar la situación actual de la severidad del insomnio y el impacto en la calidad de vida(32). La escala de Índice de severidad del insomnio (ISI) refiere un diagnóstico en base a la gravedad y severidad, determinando 4 niveles(33):

- 0 - 7= ausencia de insomnio clínico
- 8 - 14= insomnio subclínico
- 15 - 21= insomnio clínico moderado
- 22 - 28= insomnio clínico grave

CUESTIONARIO DE ÍNDICE DE SEVERIDAD DEL INSOMNIO (ISI)				
1. POR FAVOR INDIQUE LA GRAVEDAD DE SU ACTUAL (P.EJ., DURANTE LAS ÚLTIMAS 2 SEMANAS) PROBLEMA(S) DE SUEÑO:				
	<i>Nada (0)</i>	<i>Leve (1)</i>	<i>Moderado Grave (2)</i>	<i>Muy grave (3)</i>
Dificultad para quedarse dormido/a:				
Dificultad para permanecer dormido/a:				
Despertarse muy temprano:				
2. ¿CÓMO ESTÁ DE SATISFECHO/A EN LA ACTUALIDAD CON SU SUEÑO?				
<i>Muy satisfecho (0)</i>	<i>Satisfecho (1)</i>	<i>Neutral (2)</i>	<i>No muy Satisfecho (3)</i>	<i>muy insatisfecho (4)</i>
3. ¿EN QUÉ MEDIDA CONSIDERA QUE SU PROBLEMA DE SUEÑO INTERFIERE CON SU FUNCIONAMIENTO DIARIO (POR EJEMPLO, FATIGA DURANTE EL DÍA, CAPACIDAD PARA LAS TAREAS COTIDIANAS/TRABAJO, CONCENTRACIÓN, MEMORIA, ESTADO DE ÁNIMO ETC.)?				
<i>Nada (0)</i>	<i>Un poco (1)</i>	<i>Algo (2)</i>	<i>Mucho (3)</i>	<i>Muchísimo (4)</i>
4. ¿EN QUÉ MEDIDA CREE QUE LOS DEMÁS SE DAN CUENTA DE SU PROBLEMA DE SUEÑO POR LO QUE AFECTA A SU CALIDAD DE VIDA?				
<i>Nada (0)</i>	<i>Un poco (1)</i>	<i>Algo (2)</i>	<i>Mucho (3)</i>	<i>Muchísimo (4)</i>
5. ¿CUÁN PREOCUPADO/A ESTÁ POR SU ACTUAL PROBLEMA DE SUEÑO?				
<i>Nada (0)</i>	<i>Un poco (1)</i>	<i>Algo (2)</i>	<i>Mucho (3)</i>	<i>Muchísimo (4)</i>

Índice de severidad del insomnio (ISI)

2.3. MARCO LEGAL

Constitución de la República del Ecuador

Salud.

Art. 32.- La salud es un derecho que garantiza el Estado, cuya realización se vincula al ejercicio de otros derechos, entre ellos el derecho al agua, la alimentación, la educación, la cultura física, el trabajo, la seguridad social, los ambientes sanos y otros que sustentan el buen vivir(34).

El Estado garantizará este derecho mediante políticas económicas, sociales, culturales, educativas y ambientales; y el acceso permanente, oportuno y sin exclusión a programas, acciones y servicios de promoción y atención integral de salud, salud sexual y salud reproductiva. La prestación de los servicios de salud se regirá por los principios de equidad, universalidad, solidaridad, interculturalidad, calidad, eficiencia, eficacia, precaución y bioética, con enfoque de género y generacional(34).

Trabajo y seguridad social.

Art. 33.- El trabajo es un derecho y un deber social, y un derecho económico, fuente de realización personal y base de la economía. El Estado garantizará a las personas trabajadoras el pleno respeto a su dignidad, una vida decorosa, remuneraciones y retribuciones justas y el desempeño de un trabajo saludable y libremente escogido o aceptado(34).

Código del trabajo

Art. 3.- Libertad de trabajo y contratación. - El trabajador es libre para dedicar su esfuerzo a la labor lícita que a bien tenga. Ninguna persona podrá ser obligada a realizar trabajos gratuitos, ni remunerados que no sean impuestos por la ley, salvo los casos de urgencia extraordinaria o de necesidad de inmediato auxilio. Fuera de esos casos, nadie estará obligado a trabajar sino mediante un contrato y la remuneración correspondiente(35).

Art. 51.- Duración del descanso. - El descanso de que trata el artículo anterior lo gozarán a la vez todos los trabajadores, o por turnos si así lo exigiere la índole de las labores que realicen. Comprenderá un mínimo de cuarenta y ocho horas consecutivas(35).

Art. 69.- Vacaciones anuales. - Todo trabajador tendrá derecho a gozar anualmente de un período ininterrumpido de quince días de descanso, incluidos los días no laborables. Los trabajadores que hubieren prestado servicios por más de cinco años en la misma empresa o al mismo empleador, tendrán derecho a gozar adicionalmente de un día de vacaciones por cada uno de los años excedentes o recibirán en dinero la remuneración correspondiente a los días excedentes(35).

Ley Orgánica de Salud

De las enfermedades no transmisibles

Art. 69.- La atención integral y el control de enfermedades no transmisibles, crónico - degenerativas, congénitas, hereditarias y de los problemas declarados prioritarios para la salud pública, se realizará mediante la acción coordinada de todos los integrantes del Sistema Nacional de Salud y de la participación de la población en su conjunto(36).

Comprenderá la investigación de sus causas, magnitud e impacto sobre la salud, vigilancia epidemiológica, promoción de hábitos y estilos de vida saludables, prevención, recuperación, rehabilitación, reinserción social de las personas afectadas y cuidados paliativos(36).

Salud y seguridad en el trabajo

Art. 117.- La autoridad sanitaria nacional, en coordinación con el Ministerio de Trabajo y Empleo y el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social, establecerá las normas de salud y seguridad en el trabajo para proteger la salud de los trabajadores(36).

Art. 118.- Los empleadores protegerán la salud de sus trabajadores, dotándoles de información suficiente, equipos de protección, vestimenta apropiada, ambientes seguros de trabajo, a fin de prevenir, disminuir o eliminar los riesgos, accidentes y aparición de enfermedades laborales(36).

Art. 119.- Los empleadores tienen la obligación de notificar a las autoridades competentes, los accidentes de trabajo y enfermedades laborales, sin perjuicio de las acciones que adopten tanto el Ministerio del Trabajo y Empleo como el Instituto Ecuatoriano de Seguridad Social(36).

CAPÍTULO III

3. DISEÑO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de estudio

Nivel de estudio; descriptivo

Método: cuantitativo

Diseño: Según el tiempo: Prospectivo. Según la secuencia de los datos: Transversal.

3.2. Población y muestra

La población estará conformada por 40 docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG.

3.2.1. Criterios de inclusión

Docentes de la facultad de CC MM.

Docentes que quieran participar en el estudio

3.2.2. Criterios de exclusión

Docentes que no pertenezca a la facultad de CC médicas

Estudiantes

3.3. Procedimiento para la recolección de la información

Técnica: Encuesta

Instrumento: Cuestionario Ad Hoc, Escala del índice de severidad del Insomnio y Escala de Somnolencia de Epworth

3.4. Técnica de procesamiento y análisis de datos

Los datos serán registrados en el programa Microsoft Excel por medio de google forms, y el programa SPSS versión 26 para posterior mostrar datos expresados en forma porcentual o numérica mostrados ya sea en gráficos del barras o pasteles.

3.5. Variables Generales y Operacionalización

Variable general: Sueño e insomnio en los docentes de UCSG

Dimensiones	Indicador	Escala
Características socio-demográficas	Edad	< 35 años 35 – 45 45 – 55 55 – 65 65 a +
	Sexo	Masculino Femenino
	Etnia	Mestiza Indígena Afrodescendiente Blanca Otras
	Estado civil	Soltero Casado Divorciado Unión libre
	Profesión	Médico general Licenciada en enfermería Especialista Licenciada/o en nutrición
	Nivel de educación	Tercer nivel Cuarto Nivel PHD Técnicos
	Cátedra que imparte	Teoría Práctica Teórico-práctico
	Horas de trabajo	4 horas 6 horas 8 horas
	Carga horaria	Docente tiempo parcial Docente tiempo completo Docente medio Tiempo

Dimensiones	Indicador	Escala
Severidad del insomnio	Sin insomnio	Nada=0
	Clínicamente significativo.	Un poco=1
	Insomnio leve.	Algo=2
	Insomnio moderado.	Mucho=3
	Insomnio grave	Muchísimo=4
Somnolencia diurna	Ligera	0 = nunca se ha dormido 1= escasa posibilidad de dormir
	Moderada	2 = moderada posibilidad de dormir
	Grave	3 = Elevada posibilidad de dormir

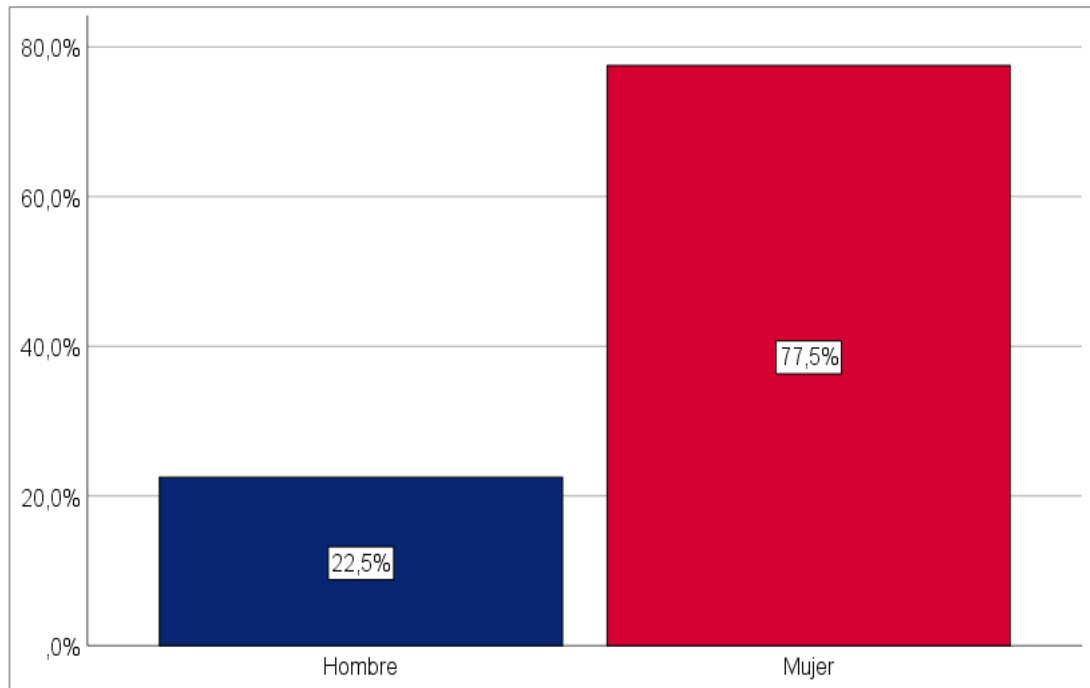
3.6. Procedimientos para garantizar aspectos éticos en las investigaciones con sujetos humano.

El presente estudio tendrá en consideración los 4 principios bioéticos que protegen los derechos de la persona, de la siguiente manera: Justicia, autonomía, beneficencia y no maleficencia. Consentimiento informado.

3.7. PRESENTACIÓN Y ANÁLISIS DE RESULTADOS

Figura N° 1.

Distribución porcentual del sexo de los docentes



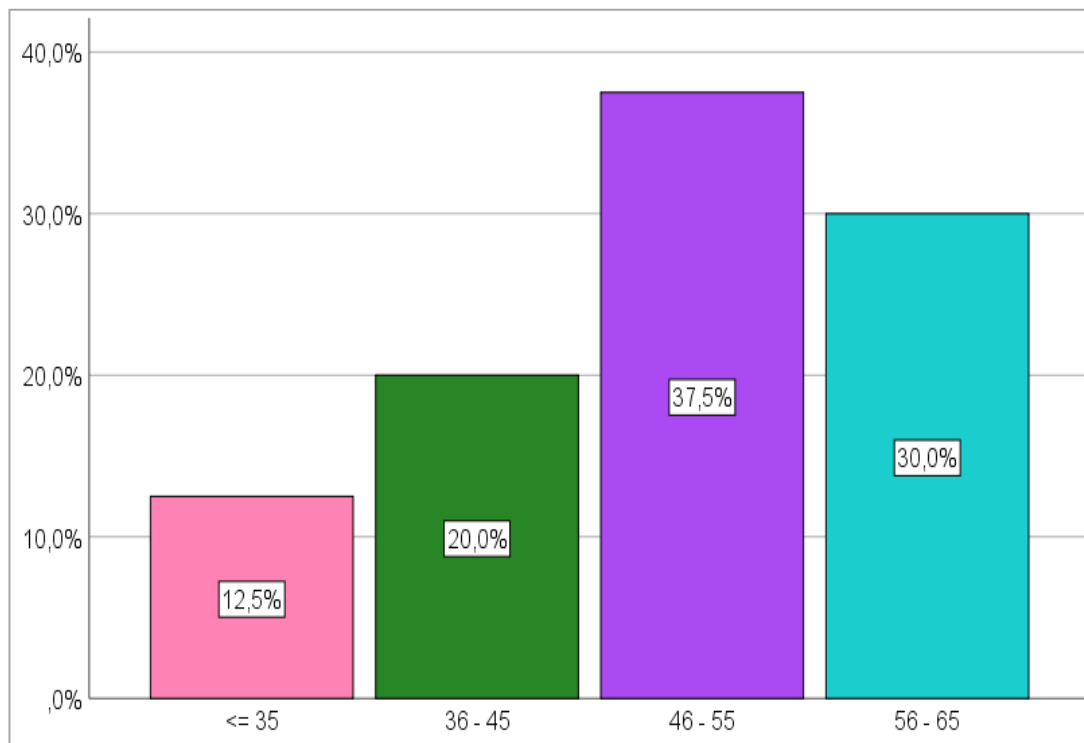
Fuente: Cuestionario Ad Hoc

Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

De acuerdo al sexo de los docentes, se observa que mayor parte de la población de la UCSG de la facultad de Ciencias Médicas está conformada por las mujeres. Según el Ministerio de Salud de España(24) menciona que el sexo femenino es el grupo más vulnerables de padecer de insomnio, debido a que durante el confinamiento, muchas de ellas tuvieron que cumplir con las labores cotidianas del hogar y cumplir jornadas de trabajos que ocasionaron estados tensionales, donde también se vio influenciado por los cambios fisiológicos de la mujer como la menstruación, gestación o menopausia.

Figura N° 2.
Distribución porcentual de edades de los docentes



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

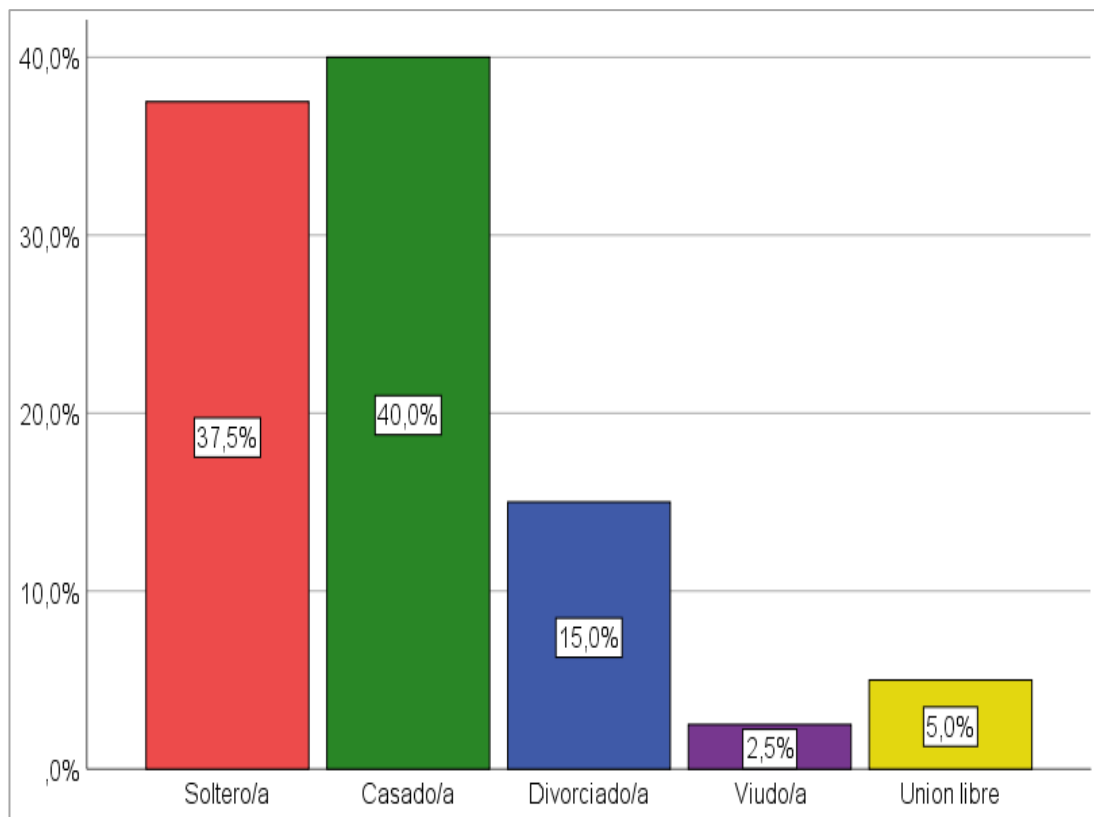
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

Las edades de los docentes reflejan que el 37,5% están en el rango de 46 a 55 años, seguido de 56 a 65 años 30,0%, al realizar el análisis descriptivo la edad media es de 48,92 (DE:10,19). El autor Álvarez(33) menciona que la edad es un factor determinante para padecer insomnio, estudios han demostrado que a medida que avanza la edad y el proceso del envejecimiento afecta la calidad del sueños, añadiendo a esto las comorbilidades propias del individuo.

Figura N° 3.

Distribución porcentual del estado civil de los docentes



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

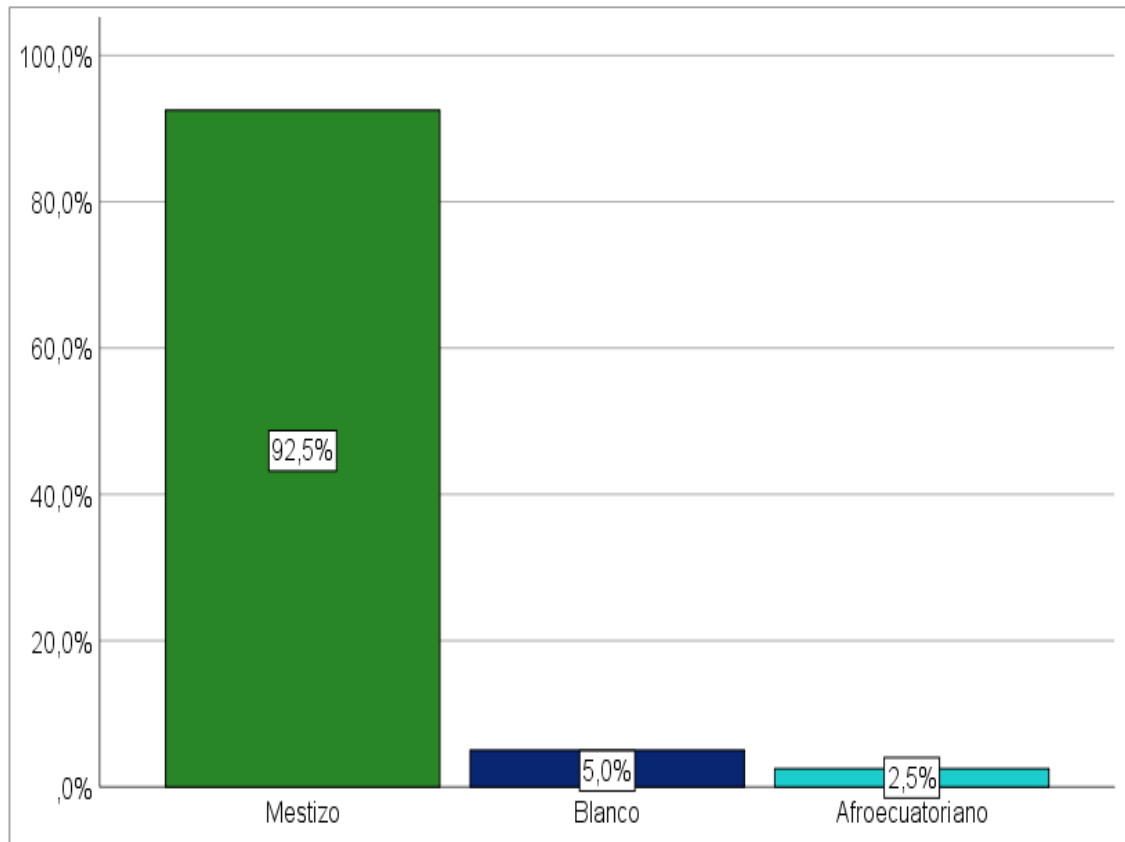
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

El estado civil de los docentes refleja que 40% son casados. El autor Cepero(8) menciona que el casado es más vulnerable a presentar alteraciones del sueño por la convivencia diaria con la pareja ante el encierro y por la situación económica de no producir dinero por la falta de empleo, lo cual se hace más tensional y estresante que por ende no se logra conciliar el sueño.

Figura N° 4.

Distribución porcentual de la etnia de los docentes



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

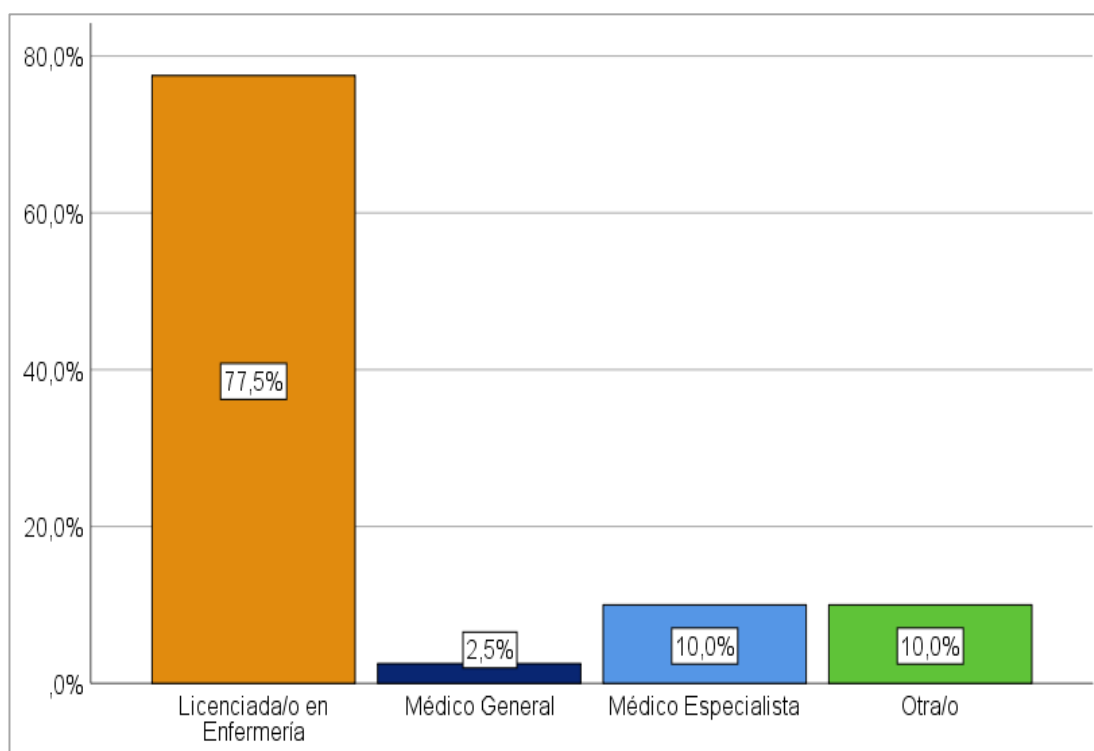
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

De acuerdo a la etnia, se refleja que el 92,5% son mestizos, cabe resaltar que es Ecuador es un país multiétnica y pluricultural donde cada individuo tiene derecho a expresarse y desarrollarse de manera que cada quien conserve su identidad, sin embargo, no hay estudios que reflejen la asociación de la etnia con los trastornos del sueño.

Figura N° 5.

Distribución porcentual de la profesión de los docentes



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

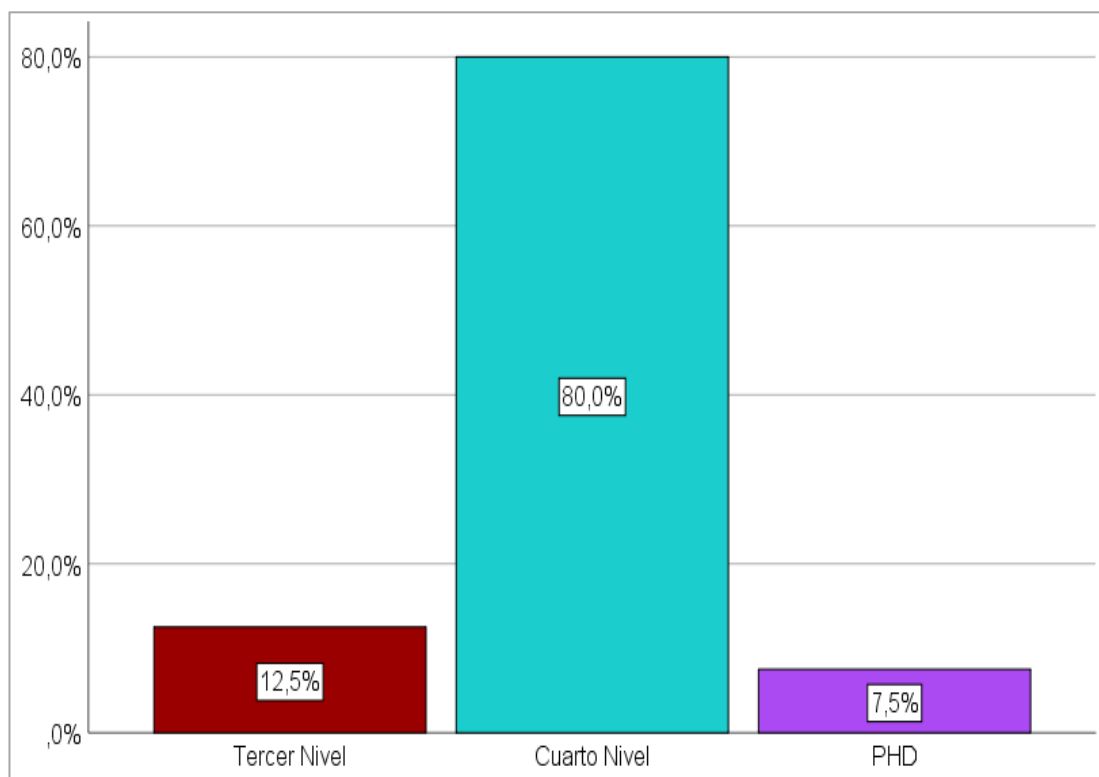
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

De acuerdo a la profesión de los docentes de la UCSG, de la facultad de Ciencias médicas, los cuales hicieron más participe del estudio fueron las Licenciadas/os de enfermería 77,5%, seguido del profesional médico 12,5% (general y especialistas). Los autores Bollu y Kaur(23) consideran que dependiendo de la ocupación que ejerzan cualquier de los dos géneros pueden conllevar a producir trastornos del sueño por los estado de ansiedad y depresivos, más aun si está asociado a las comorbilidades dentro de estas profesiones que durante el confinamiento presentaron trastorno de sueño fueron especialmente el personal de salud, ya que estuvieron en la primera línea de acción ante la emergencia del Covid19.

Figura N° 6.

Distribución porcentual de nivel académico de los docentes



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

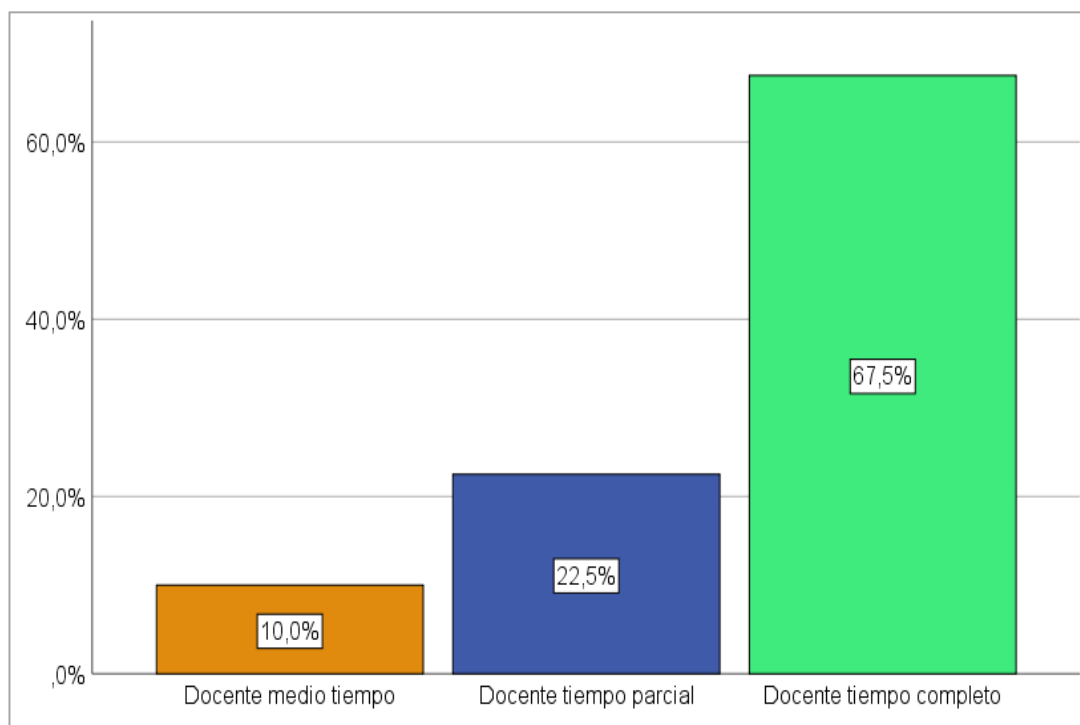
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

En base al nivel académico el 80% de los docentes tienen títulos de 4to nivel, El autor Cardozo(37) menciona que las profesiones que ostenta el cuarto el nivel como especialista magister PhD han demostrado que tiene mayores probabilidades de presentar trastornos del sueño, debido a exceso de trabajo, poca remuneración, elevadas horas de preparación de clase, entre otras actividades que debe cumplir, estas situaciones se evidenciaron en el confinamiento ya que muchos de ellos presentaban altos niveles estrés que lo conllevaba a estado tensionales que modifican la calidad del sueño.

Figura N° 7.

Distribución porcentual de carga docentes



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

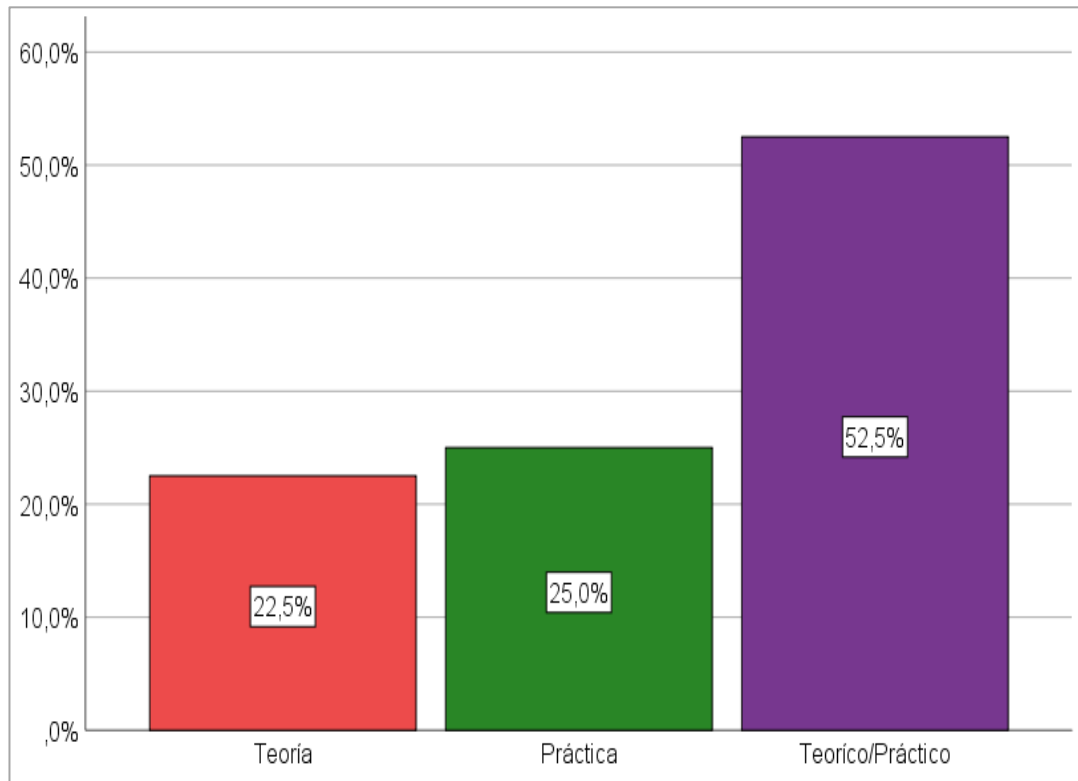
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

De acuerdo a la carga el 67,5% es docente tiempo completo. El autor Colín(11) menciona que los docentes que trabajan a tiempo completo tienen factores que favorece a los trastornos del sueño, en las que se incluyen a las clase virtuales que se impartían que muchas veces no terminaban en el tiempo real, porque se debía hacer revisiones de trabajos y esto determinaba mayor cantidad de tiempo, la segunda la gran cantidad de estudiante que se debía controlar por la insistencia de muchos de ellos y el tercer el estado de salud del docente ya que muchos de ellos presentaron Covid19 y no se recuperaban completamente.

Figura N° 8.

Distribución porcentual de Cátedra docente



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

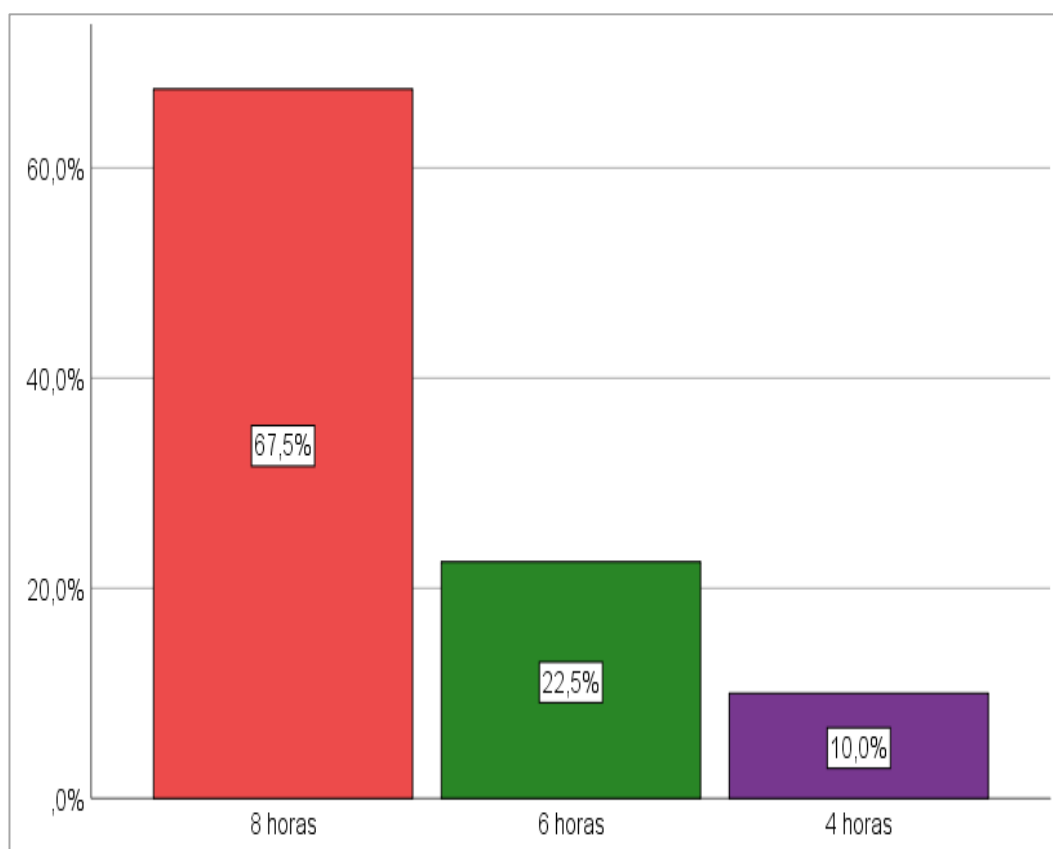
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

El gráfico muestra que el 52,5% de los docentes imparten clases teórico práctico. El autor Cardozo(37) menciona que la actitud del docente ira en base a sus emociones y expectativas con carácter de experiencia áulica, sin embargo, muchas veces la labor del docente es multidimensional ya que no solo integra la parte académica teórica si no también profesional práctica por condiciones de responsabilidad laboral debe supervisar a los estudiantes y la demanda de estos son factores claves para la presentación del estrés y de alteraciones en el sueño.

Figura N° 9.

Distribución porcentual de Carga horaria



Fuente: Cuestionario Ad Hoc

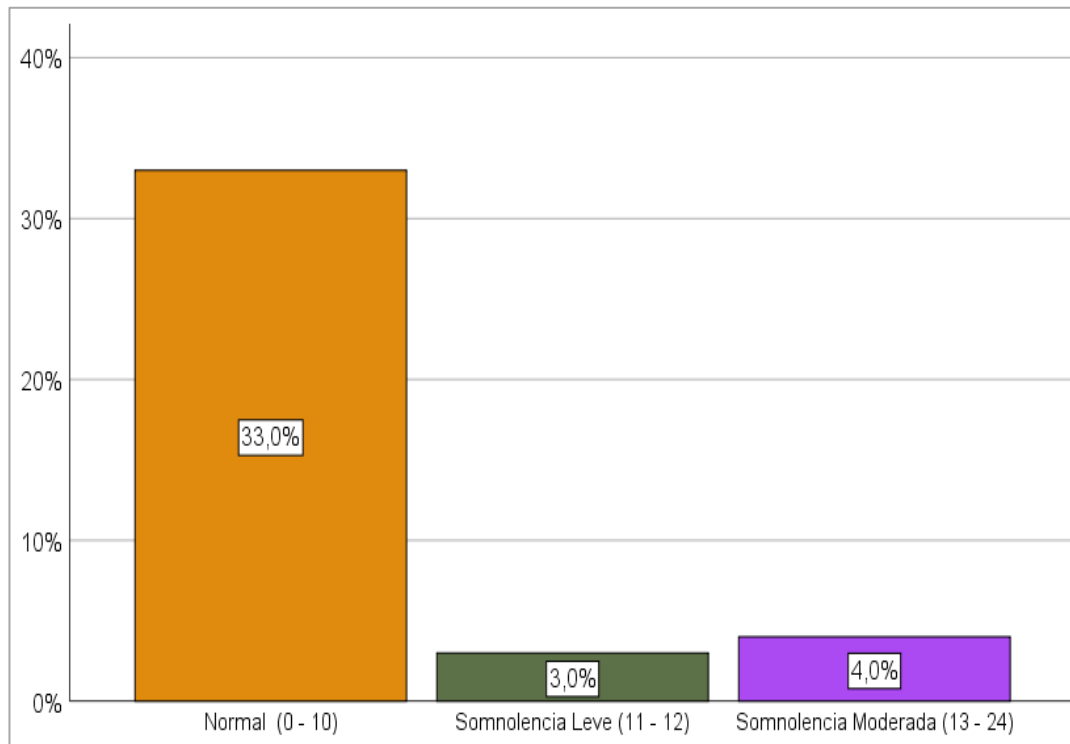
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

Dentro de la carga horaria que los docentes manejan el 67,5% cumplen una carga académica de 8 horas diarias. Un docente que labora en jornadas de tiempo completo labora solo las 8 hora que sugieren las universidades, en muchas ocasiones los docentes ocupan entre 12 y 16 horas entre impartir, ya que se incluyen fuera de las jornadas la revisión de tareas y preparación de clase, que muchos de ellos ocupan la noche por factibilidad del internet y el tiempo libre, lo que genera cansancio y agotamiento e impacto en la salud mental y física de los trabajadores.

Figura N° 10.

Distribución porcentual de según la Escala de somnolencia de Epworth



Fuente: Escala de somnolencia de Epworth

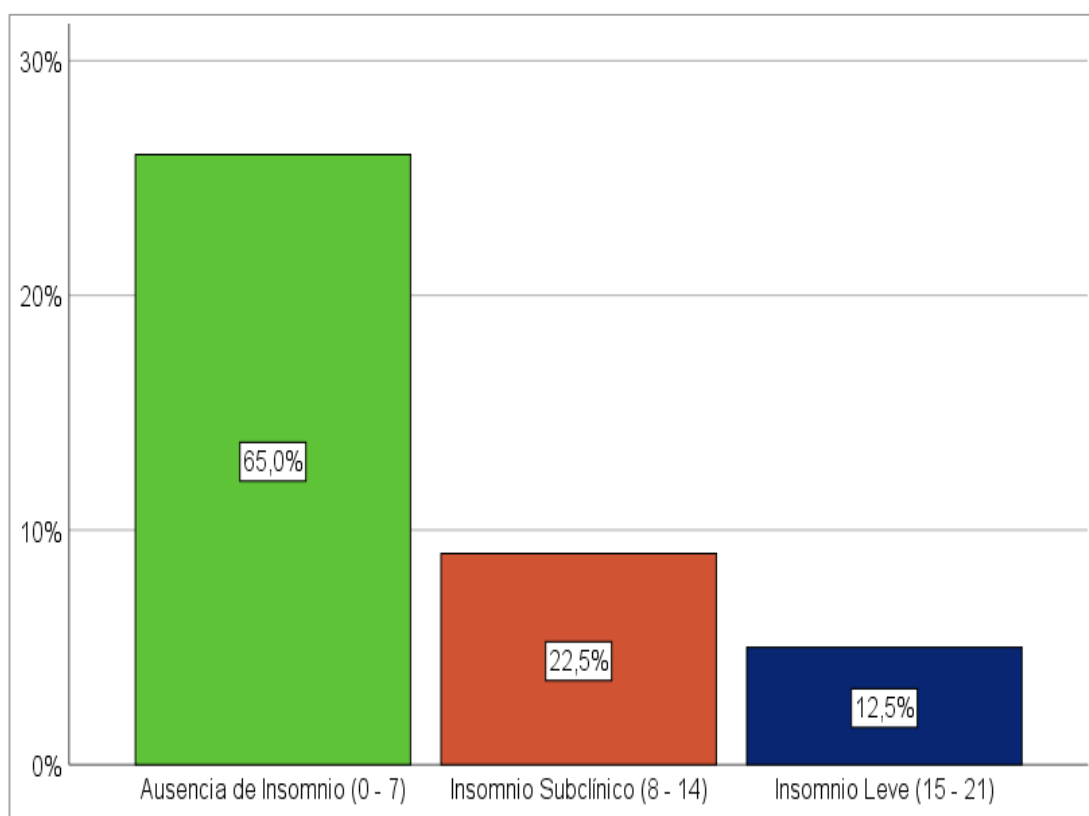
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

De acuerdo a los niveles según la Escala de somnolencia de Epworth, la tendencia de quedarse dormido o de estado de somnolencia es normal en el 33% de los docentes, sin embargo, el 4% presenta somnolencia severa y 3% somnolencia leve, es así que en base a este grupo minoritario, los autores Constantino y Balcázar(38) considera que la somnolencia en los docentes durante el confinamiento tuvo varios factores de origen en los se incluyen a las enfermedades metabólicos, vasculares y a las del sistema nervioso central como consecuencia del exceso alimenticio, el sedentarismo, el aumento de sustancias aditivas que fueron producidas por los estados de agotamiento y tensionales.

Figura N° 11.

Distribución porcentual de según la Escala del Índice de severidad del sueño



Fuente: Escala de Índice de severidad del sueño
Elaborado por: Arias Santana, Fátima Del Jesús

Análisis e interpretación

De acuerdo a la distribución porcentual de según la Escala del Índice de severidad del sueño, se determina que el 65% no presenta insomnio. Sin embargo, el 22,5% presenta insomnio subclínico y 12,5% insomnio leve. El autor Caballero(15) manifiesta que la presentación del insomnio en docentes muchas veces esta relacionados por los estresores laborales en los que se incluyen rotación de turnos, carga laboral, demanda de estudiantes entre otras, que favorecen a las alteraciones del sueño produciendo un aumento de despertares y la disminución del sueño.

DISCUSIÓN

De acuerdo a las características sociodemográficas que determinen a la población de estudio que compartan similitudes y diferencias con el trabajo actual se menciona:

Al autor Colín(11) en una muestra de 161 profesores con más de 5 años de experiencia en la cátedra, se determinó que el grupo de mayor predominio fueron mujeres 61% y hombres 39%, el rango de edad fue de 28 a 55 años con edad media de 37.6 años, con DE= 18.5, son de etnia mestiza 56%, de estado civil casados 56% y en Unión libre 24%, con años de educación superior de cuarto nivel 76%, que laboran en turnos de 8 horas, mientras que el autor Neyra(12) en su estudio conformado por 56 docentes, el 75% fueron mujeres y 25% hombres, en edades de 35 a 45 años 56%, de estado civil casados 52% y solteros 25%, de etnia mestiza 45%, con título universitario de cuarto nivel en el 65%, que laboran más de 6 años dentro de la institución académica, los turnos laborales refleja que el 73% trabajan más de 6 horas en turnos de la tarde.

El estudio muestra que de acuerdo el sexo de los docentes, se observa que mayor parte de la población de la UCSG de la facultad de Ciencias Médicas está conformada por las mujeres con el 77,5% con edades del 37,5% en el rango de 46 a 55 años, seguido de 56 a 65 años 30,0%, con edad media de 48,92 (DE:10,19), siendo el estado civil 40% son casados y 37,5% solteros, de etnia 92,5% mestizos. Acorde a la profesión el 77,5% son licenciadas/os de enfermería 77,5%, seguido del profesional médico 12,5% (general y especialistas), con nivel académico de 4to nivel 80%, con carga laboral del 67,5% docente de tiempo completo, que imparten clases teórico practico 52,5%, lo cuales laboran 8 horas diarias 67,5%. Demostrando similitudes con los autores en referente a las características, lo que se determina que estas van influir directamente con la calidad del sueño.

En lo que respecta a la escala de somnolencia diurna de Epworth, Peña et al.,(13) determinó que el 69% presentó somnolencia diurna normal, 21%, somnolencia diurna leve; y 10% somnolencia diurna excesiva. Mientras que el autor Valenzuela(14) se presentó en el 54% presentó somnolencia diurna leve, 20% somnolencia diurna normal y 26% somnolencia diurna excesiva. Así mismo, Caballero et al.,(15) determinado que los docentes presentan insomnio subclínico 56% e insomnio clínico moderado 44%, al analizar la correlación existe mayor riesgo de presentar insomnio cuando el profesional de salud tiene una sobrecarga horaria en el trabajo o si se trabaja en un turno nocturno.

De acuerdo a los niveles según la Escala de somnolencia de Epworth, la tendencia de quedarse dormido o de estado de somnolencia fue normal en el 33% de los docentes. Al analizar la distribución de frecuencias y porcentajes de la Escala de somnolencia de Epworth según respuestas obtenidas, se observa que el 43,1% consideraron dentro de la escala de Likert a nunca valorado en puntaje de cero reflejando sin alteraciones o cambios, seguido del 39,4% baja frecuencia valorado en puntaje de uno. Lo que refleja que en los autores antes mencionados sus poblacionales se vieron afectados su calidad del sueño, muy diferente a este estudio que mayor parte de la población no se vio afecta, pero si toma en consideración a un grupo que, si presento, sin embargo, el 4% presenta somnolencia severa y 3% somnolencia leve, lo que refleja que un grupo pequeño presenta alteraciones del sueño.

Mientras que la escala de Severidad de insomnio, Caballero et al.,(15) determinó que los docentes presentan insomnio subclínico 56% e insomnio clínico moderado 44%. El autor Rodríguez et al.,(16) determinó que el 72% presentó somnolencia diurna normal, 15%, somnolencia diurna leve; y 13% somnolencia diurna excesiva, mientras que la escala de Severidad de insomnio demostró que los trabajadores presentan insomnio subclínico 45% e insomnio clínico moderado 33%.

Este estudio de acuerdo a la distribución porcentual de según la Escala del Índice de severidad del sueño, se determina que el 65% no presenta insomnio,

al analizar la distribución de frecuencia y porcentual el 38,8% se encuentra muy satisfecho y 32,5% satisfecho con la conciliación del sueño y según la gravedad del sueño según respuestas de la pregunta 1,3,4 y 5 de manera general sobre el estado del sueño el 41,7% manifestó alteraciones leves, sin embargo de manera general el 22,5% presentó insomnio subclínico y 12,5% insomnio leve.

CONCLUSIONES

Para finalizar se determina que las características sociodemográficas de los docentes se observan que mayor parte de la población de la UCSG de la facultad de Ciencias Médicas está conformada por las mujeres, en el rango de 46 a 55 años, seguido de 56 a 65 años siendo la media es de 48,92 (DE: 10,19), de estado civil casados, de etnia mestiza, siendo la profesión que hicieron más participe en el estudio las Licenciadas/os de enfermería con títulos de 4to nivel, con carga horaria de docente tiempo completo, demostrando que imparten clases teórico practico de 8 horas diarias.

De acuerdo a los niveles según la escala de somnolencia de Epworth, en base a tendencia de quedarse dormido durante actividades cotidianas se demostró que los docentes no presentan estados de somnolencia, dado que tomaron en consideraron dentro de la escala de Likert un puntaje de cero en su mayoría, sin embargo, existió un grupo reducido que presentó estados de somnolencia severa y somnolencia leve, en el respectivo orden.

En lo que respecta a la escala del índice de severidad del sueño, el grado de satisfacción actual fue muy satisfactorio, mientras la gravedad del sueño de manera general se manifestaron alteraciones leves, a pesar de esto al considerar la puntuación total, se culmina que la población estudio no presentó insomnio, pero así mismo al igual que la escala de Epworth existió la presencia de insomnio subclínico y leve.

RECOMENDACIONES

A la institución universitaria, crear horarios de carga laboral adecuados, de manera que se puedan adaptar y/o adecuar al ritmo del trabajador, de modo que los docentes puedan crear estrategias y destrezas necesaria para el desenvolvimiento laboral hacia sus estudiantes.

Capacitar a los trabajadores sobre los cambios tecnológicos o las nuevas tecnologías a fin de establecer enseñanzas e información claras, comprensibles y accesibles en función al grado académico y de madurez de los trabajadores a quienes se dirigen.

A los docentes, se sugiere mantener horarios fijos al momento de acostarse y levantarse todos los días, además de establecer rutinas relajantes, hábitos alimenticios saludables y ejercicio físico de manera que estos ayuden a mejorar la calidad del sueño ya que los cambios o modificaciones durante la conciliación del sueño aumenta la probabilidad de padecer insomnio.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zhao Y, Guo Y, Xiao Y, Zhu R, Sun W, Huang W, et al. The Effects of Online Homeschooling on Children, Parents, and Teachers of Grades 1-9 During the COVID-19 Pandemic. *Med Sci Monit.* 2020;26:e925591.
2. Cortés J. El estrés docente en tiempos de pandemia. *Dilemas contemporáneos: Educación, Política y Valores* [Internet]. 2021 [citado 6 de febrero de 2022];8(6):1-11. Disponible en: <https://www.dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2560>
3. BHP. La importancia del sueño durante el COVID-19 [Internet]. Hoja de Recomendaciones; 2020. Disponible en: https://www.bhp.com/-/media/documents/ourapproach/wellbeing/spanish/200519_la-importancia-del-sueo-durante-el-covid-19.pdf?la=en
4. Dos Santos B, Scorsolini F, De Marchi R. Ser docente en el contexto de la pandemia de COVID-19: reflexiones sobre la salud mental. *Index de Enfermería* [Internet]. 2020 [citado 6 de febrero de 2022];29(3):137-41. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1132-12962020000200008&lng=es&nrm=iso&tlng=es
5. Robinet A, Pérez M. Estrés en los docentes en tiempos de pandemia Covid-19. *Polo de Conocimiento* [Internet]. 2020;5(12):637-53. Disponible en: <https://webcache.googleusercontent.com/search?q=cache:abcjNRaUru0J:https://polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/download/211/4197+&cd=1&hl=es-419&ct=clnk&gl=ec>
6. Torrens I, Argüelles R, Lorente P, Molero C, Esteva M. Prevalencia de insomnio y características de la población insomne de una zona básica de salud de Mallorca (España). *Aten Primaria* [Internet]. 2019 [citado 14 de diciembre de 2021];51(10):617-25. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6930951/>
7. RIMA. Trastornos del sueño y afectividad: ¿cuál es la relación? [Internet]. *rima.org*. 2019 [citado 14 de diciembre de 2021]. Disponible en: <https://www.rima.org/Noticia.aspx?IdNota=3013>
8. Cepero I, González M, González O, Conde T. Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. *Medisur* [Internet]. 2020 [citado 14 de diciembre de 2021];18(1):112-25. Disponible en: <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4334>
9. Ilaja B. La inteligencia emocional y el estrés laboral en los profesores de la PUCE sede Ambato. 2014 [citado 14 de diciembre de 2021]; Disponible en: <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/995>

10. Buitrago F, Ciurana R, Chocrón L, Fernández M del, García J, Montón C, et al. Prevención de los trastornos de la salud mental en atención primaria. Actualización PAPPS 2018. Aten Primaria [Internet]. 2018 [citado 14 de diciembre de 2021];50(1):83-108. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6836909/>
11. Colín C. Impacto de la pandemia Covid-19 sobre profesores y estudiantes en escuelas de negocios en México. Revista del Centro de Investigación de la Universidad la Salle [Internet]. 2021 [citado 7 de febrero de 2022];14(55):81-102. Disponible en: <http://revistasinvestigacion.lasalle.mx/index.php/recein/article/view/2773>
12. Neyra K. Calidad de sueño y la somnolencia diurna en los docentes del turno mañana y tarde de una Institución Educativa Pública de Ate – Lima. [Internet] [Thesis]. [Perú]: Universidad Privada Norbert Wiener; 2018 [citado 7 de febrero de 2022]. Disponible en: <http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/1572>
13. Peña C, Priego S, Rendón L, Martínez B, García F. Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios. Revista Médica de la Universidad Veracruzana [Internet]. 2018;18(1):1-13. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/veracruzana/muv-2018/muv181c.pdf>
14. Valenzuela R. Impacto del COVID-19 en la salud mental en trabajadores ecuatorianos: Ansiedad y Vacunación. INVESTIGATIO [Internet]. 2022 [citado 2 de abril de 2022];(17):39-53. Disponible en: <https://revistas.uees.edu.ec/index.php/IRR/article/view/679>
15. Caballero J, Pino F, Barboza J. Factores asociados a insomnio en profesionales de salud de un hospital público de Trujillo-Perú. Horizonte Médico (Lima) [Internet]. 2020 [citado 9 de febrero de 2022];20(4):e1228. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1727-558X2020000400004&lng=es&nrm=iso&tlng=es
16. Rodríguez M, Gallego J, Vera T, López M, Marín M, Simonelli A. Somnolencia diurna excesiva e higiene del sueño en adultos trabajadores de España. Anales del Sistema Sanitario de Navarra [Internet]. 2018 [citado 2 de abril de 2022];41(3):329-38. Disponible en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1137-66272018000300329&lng=es&nrm=iso&tlng=es
17. Kalmbach D, Anderson J, Drake C. The impact of stress on sleep: Pathogenic sleep reactivity as a vulnerability to insomnia and circadian disorders. J Sleep Res. 2018;27(6):e12710.
18. Carrillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel M. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Revista de la Facultad de Medicina (México) [Internet]. 2018 [citado 3 de junio de 2021];61(1):6-20. Disponible en:

http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0026-17422018000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

19. Burman D. Sleep Disorders: Insomnia. FP Essent [Internet]. 2017;460(3):22-8. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28845958/>
20. Schiemann J, Salgado I. Trastornos del sueño [Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.acnweb.org/guia/g1c03i.pdf>
21. Gandhi K, Mansukhani M, Silber M, Kolla B. Excessive Daytime Sleepiness: A Clinical Review. Mayo Clin Proc. 2021;96(5):1288-301.
22. Niño J, Barragán M, Ortiz J, Ochoa M, González H. Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. RCP [Internet]. 2019 [citado 9 de febrero de 2022];48(4):222-31. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-colombiana-psiquiatria-379-articulo-factores-asociados-con-somnolencia-diurna-S0034745018300209>
23. Bollu PC, Kaur H. Sleep Medicine: Insomnia and Sleep. Mo Med [Internet]. 2019;116(1):68-75. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30862990/>
24. Ministerio de Sanidad y Política Social de España. Guía de Práctica Clínica para el Manejo de Pacientes con Insomnio en Atención Primaria [Internet]. Ministerio de Ciencia e Innovación; 2018. Disponible en: https://portal.guiasalud.es/wp-content/uploads/2018/12/GPC_465_Insomnio_Lain_Entr_compl.pdf
25. Cerveros C, Escalonilla D, Sánchez F. Prevalencia de los problemas de higiene del sueño de los profesionales de enfermería del SNS [Internet] [Thesis]. [España]: Universidad Autónoma de Madrid.; 2020 [citado 9 de febrero de 2022]. Disponible en: <https://repositorio.uam.es/handle/10486/691427>
26. Noroña D. Autopercepción de la salud laboral en docentes del Instituto Superior Tecnológico Sucre. Revista ECA Sinergia [Internet]. 2020;13(1):80-92. Disponible en: <https://www.revistas.utm.edu.ec/index.php/ECASinergia>
27. Peña K, Rey J, Talaverano A. Factores asociados a somnolencia diurna en conductores de transporte público de Lima Metropolitana. Rev Peru Med Exp Salud Publica [Internet]. 2020 [citado 9 de febrero de 2022];36:629-35. Disponible en: <https://www.scielosp.org/article/rpmesp/2019.v36n4/629-635/>
28. Tlatoa H, Ocaña H, Márquez M, Bermeo J, Gallo A. El género, un factor determinante en el riesgo de somnolencia. Rev Med Inv [Internet]. 2015 [citado 9 de febrero de 2022];3(1):17-21. Disponible en:

<https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medicina-e-investigacion-353-articulo-el-genero-un-factor-determinante-S2214310615000291>

29. Galvis G, Vásquez A, Caviativa Y, Ospina P, Chaves V, Carreño L, et al. Tensiones y realidades de los docentes universitarios frente a la pandemia Covid-19. *European Journal of Health Research: (EJHR)* [Internet]. 2021 [citado 2 de abril de 2022];7(1):4. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7815825>
30. Sandoval M, Alcalá R, Herrera I, Jiménez A. Validación de la escala de somnolencia de Epworth en población mexicana. *Gac Med Mex* [Internet]. 2013 [citado 9 de febrero de 2022];149(4):409-16. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=45495>
31. Voitsidis P, Gliatas I, Bairachtari V, Papadopoulou K, Papageorgiou G, Parlapani E, et al. Insomnia during the COVID-19 pandemic in a Greek population. *Psychiatry Res.* julio de 2020;289:113076.
32. Sutton E. Insomnia. *Ann Intern Med* [Internet]. marzo de 2021;174(3):ITC33-48. Disponible en: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33683929/>
33. Álvarez D, Berrozpe E, Castellino L, González L, Lucero C, Maggi S, et al. Insomnio: Actualización en estrategias diagnósticas y terapéuticas. *Neurol Arg* [Internet]. 2016 [citado 7 de febrero de 2022];8(3):201-9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-articulo-insomnio-actualizacion-estrategias-diagnosticas-terapeuticas-S1853002816300027>
34. Constitución de la República del Ecuador. Constitución de la República del Ecuador [Internet]. 2021. Disponible en: https://www.defensa.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2021/02/Constitucion-de-la-Republica-del-Ecuador_act_ene-2021.pdf
35. Código del Trabajo. Código del Trabajo [Internet]. 2012. Disponible en: <https://www.trabajo.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2012/11/C%C3%B3digo-de-Tabajo-PDF.pdf>
36. Ley Orgánica de Salud. Ley Orgánica de Salud [Internet]. 2015. Disponible en: <https://www.etapa.net.ec/Portals/0/TRANSPARENCIA/Literal-a2/LEY-ORGANICA-DE-SALUD.pdf>
37. Cardozo L. El estrés en el profesorado. *Revista de Investigación Psicológica* [Internet]. 2016 [citado 3 de abril de 2022];(15):75-98. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2223-30322016000100006&lng=es&nrm=iso&tlng=es

38. Constantino B, Balcázar P. Depresión, ansiedad y estrés antes y durante el confinamiento por COVID-19 en adultos no clínicos. Academia Journals [Internet]. 2021 [citado 15 de febrero de 2022];13(4):360-529. Disponible en:
https://www.mendeley.com/catalogue/04ccb1f6-7381-333f-adac-8378869dc814/?utm_source=desktop&utm_medium=1.19.8&utm_campaign=open_catalog&userDocumentId=%7B43145c4e-392f-45c9-b6fe-a598895c3f4b%7D

ANEXOS

APROBACIÓN DE TEMA

 <p>UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL</p>	Guayaquil, 23 de diciembre del 2021
<p>FACULTAD</p>  <p>CIENCIAS MÉDICAS</p>	<p>Señorita Fátima de Jesús Arias Santana Estudiante de la Carrera de Enfermería Universidad Católica de Santiago de Guayaquil</p>
<p>CARRERAS: Medicina Odontología Enfermería Nutrición, Dietética y Estética Terapia Física</p>	<p>De mis consideraciones:</p> <p>Reciba un cordial saludo de parte de la Dirección de la Carrera de Enfermería, a la vez comunico a usted que su tema presentado: “Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021.”, ha sido aprobado por la Comisión Académica de la Carrera, su tutora asignada es el Lic. Martha Holguín Jiménez.</p>
	Me despido deseándoles éxito en la realización de su trabajo de titulación.
	Atentamente,
Certificado No EC SG 2018002043	 <p>Lcda. Ángela Mendoza Vincés Directora de la Carrera de Enfermería Universidad Católica de Santiago de Guayaquil</p>
<p>Tel.: 3804600 Ext. 1801-1802 www.ucsg.edu.ec Apartado 09-01-4671 Guayaquil-Ecuador</p>	Cc: Archivo

PERMISO INSTITUCIONAL



CARRERAS:
Medicina
Enfermería
Odontología
Nutrición y Dietética
Fisioterapia

DECANATO



Certificado No EC SG 2018002043

PBX: 3804600
Ext. 1801-1802
www.ucsg.edu.ec
Apartado 09-01-4671

Guayaquil-Ecuador

AUTORIZADO

Arq. Florencio Compte Guerrero, PhD.
Vicerrector Académico UCSG

DFCM-252-2022
Guayaquil, 12 de abril del 2022

Ingeniero
Walter Mera Ortiz, PhD.
Rector UCSG
Ciudad

De mis consideraciones:

Estimado Sr. Rector solicito a usted autorice que la Srta.: Fátima De Jesús Arias Santana, estudiante de la Carrera de Enfermería, pueda realizar la recolección de la información de manera virtual a los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas para poder llevar a cabo el desarrollo de su trabajo de titulación denominado "Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG., durante el confinamiento, año 2021".

Se adjunta oficio de aprobación del tema de trabajo de titulación.

Con los sentimientos de consideración y alta estima, quedo de usted.

Atentamente,



El modo electrónico por:
JOSE LUIS
ANDRES JOUVIN
MARTILLO

Dr. José Luis Jouvin Martillo, Mgs.
DECANO
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS

Cc.: Lic. Angela Mendoza Vinas, Directora Carrera Enfermería
Dra. Greta Franco Sotomayor, Coordinadora Académica 1 FCM.
Econ. Victor Sierra Nieto, Coordinador Académico 2 FCM

Salch/.



UNIVERSIDAD CATÓLICA
DE SANTIAGO DE GUAYAQUIL
FACULTAD DE CIENCIAS MÉDICAS
CARRERA DE ENFERMERÍA

Tema: Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021.

Objetivo: Encuestar a los docentes de la UCSG

Formulario No. _____

1. Marque una X según corresponda

A. Características sociodemográficas

Edad: _____

Sexo: _____ Masculino _____ Femenino

Estado civil: _____ Soltero _____ Casado/Unido _____ Divorciado _____ Viudo

Etnia: _____ Mestiza _____ Indígena _____ Afrodescendiente _____ Blanca

Instrucción: _____ Tercer nivel _____ Cuarto nivel _____ Phd _____ Técnicos

Profesión: _____ Médico general _____ Licenciada en enfermería
_____ Especialista _____ Licenciada/o en nutrición

Catedra que imparte: _____ Teoría _____ Practica _____ Teórico-practico

Horas de trabajo: _____ 4 horas _____ 6 horas _____ 8 horas

Carga horaria: _____ Docente tiempo parcial _____ Docente tiempo completo
_____ Docente medio Tiempo

CUESTIONARIO DE ÍNDICE DE SEVERIDAD DEL INSOMNIO (ISI)

- 1. POR FAVOR INDIQUE LA GRAVEDAD DE SU ACTUAL (P.EJ., DURANTE LAS ÚLTIMAS 2 SEMANAS) PROBLEMA(S) DE SUEÑO:**

	<i>Nada (0)</i>	<i>Leve (1)</i>	<i>Moderado Grave (2)</i>	<i>Muy grave (3)</i>
Dificultad para quedarse dormido/a:				
Dificultad para permanecer dormido/a:				
Despertarse muy temprano:				

- 2. ¿CÓMO ESTÁ DE SATISFECHO/A EN LA ACTUALIDAD CON SU SUEÑO?**

<i>Muy satisfecho (0)</i>	<i>Satisfecho (1)</i>	<i>Neutral (2)</i>	<i>No muy Satisfecho (3)</i>	<i>muy insatisfecho (4)</i>

- 3. ¿EN QUÉ MEDIDA CONSIDERA QUE SU PROBLEMA DE SUEÑO INTERFIERE CON SU FUNCIONAMIENTO DIARIO (POR EJEMPLO, FATIGA DURANTE EL DÍA, CAPACIDAD PARA LAS TAREAS COTIDIANAS/TRABAJO, CONCENTRACIÓN, MEMORIA, ESTADO DE ÁNIMO ETC.)?**

<i>Nada (0)</i>	<i>Un poco (1)</i>	<i>Algo (2)</i>	<i>Mucho (3)</i>	<i>Muchísimo (4)</i>

- 4. ¿EN QUÉ MEDIDA CREE QUE LOS DEMÁS SE DAN CUENTA DE SU PROBLEMA DE SUEÑO POR LO QUE AFECTA A SU CALIDAD DE VIDA?**

<i>Nada (0)</i>	<i>Un poco (1)</i>	<i>Algo (2)</i>	<i>Mucho (3)</i>	<i>Muchísimo (4)</i>

- 5. ¿CUÁN PREOCUPADO/A ESTÁ POR SU ACTUAL PROBLEMA DE SUEÑO?**

<i>Nada (0)</i>	<i>Un poco (1)</i>	<i>Algo (2)</i>	<i>Mucho (3)</i>	<i>Muchísimo (4)</i>

ESCALA DE SOMNOLENCIA DE EPWORTH

¿Con que frecuencia está somnoliento o se queda dormido de día en cada una de las siguientes situaciones?

PUNTUACIÓN: nunca 0, baja frecuencia 1, moderada frecuencia 2, alta frecuencia 3

Situación	Puntaje			
	0	1	2	3
1. Sentado y leyendo.				
2. Viendo televisión.				
3. Sentado en un lugar público (ej. cine, reunión).				
4. Viajando como pasajero en un auto durante 1 hora.				
5. Descansando en la tarde cuando las circunstancias lo permiten.				
6. Sentado y conversando con alguien.				
7. Sentado en un ambiente tranquilo después del almuerzo (sin alcohol).				
8. En un auto, mientras se encuentra detenido por algunos minutos en el tráfico.				



DECLARACIÓN Y AUTORIZACIÓN

Yo, **Arias Santana, Fátima Del Jesús**, con C.C: # **0924023534** autora del trabajo de titulación: **Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021**, previo a la obtención del título de **Licenciada en enfermería** en la Universidad Católica de Santiago de Guayaquil.

1.- Declaro tener pleno conocimiento de la obligación que tienen las instituciones de educación superior, de conformidad con el Artículo 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, de entregar a la SENESCYT en formato digital una copia del referido trabajo de titulación para que sea integrado al Sistema Nacional de Información de la Educación Superior del Ecuador para su difusión pública respetando los derechos de autor.

2.- Autorizo a la SENESCYT a tener una copia del referido trabajo de titulación, con el propósito de generar un repositorio que democratice la información, respetando las políticas de propiedad intelectual vigentes.

Guayaquil, **06 de abril de 2022**

f. _____

Nombre: **Arias Santana, Fátima Del Jesús**

C.C: **0924023534**



REPOSITORIO NACIONAL EN CIENCIA Y TECNOLOGÍA

FICHA DE REGISTRO DE TESIS/TRABAJO DE TITULACIÓN

TEMA Y SUBTEMA:	Sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021.		
AUTOR(ES)	Arias Santana, Fátima Del Jesús		
REVISOR(ES)/TUTOR(ES)	Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena, Msc		
INSTITUCIÓN:	Universidad Católica de Santiago de Guayaquil		
FACULTAD:	Facultad de Ciencias Médicas		
CARRERA:	Carrera de Enfermería		
TITULO OBTENIDO:	Licenciada en enfermería		
FECHA DE PUBLICACIÓN:	06 de abril de 2022	No. DE PÁGINAS:	48
ÁREAS TEMÁTICAS:	Salud Publica		
PALABRAS CLAVES/ KEYWORDS:	Sueño, Insomnio, Docentes, confinamiento.		
RESUMEN/ABSTRACT (150-250 palabras):	<p>El cumplir con las horas académicas y las responsabilidades que van más allá de impartir horas de clases que exigen como respuesta inmediata a las demandas de la universidad y el entorno, pueden generar afectaciones en su salud y en la calidad del sueño. Objetivo: Identificar las alteraciones del sueño e insomnio en los docentes de la Facultad de Ciencias Médicas de la UCSG, durante el confinamiento, año 2021. Metodología: tipo descriptivo, cuantitativo, prospectivo de secuencia transversal. Población: 40 docentes de la UCSG de la facultad de CC médicas. Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario Ad Hoc, Escala del índice de severidad del Insomnio y Escala de Somnolencia de Epworth. Resultados: De acuerdo a las características sociodemográficas las mujeres representaron al 77,5%, en edades del 37,5% en el rango de 46 a 55 años siendo la edad media es de 48,92 (DE:10,19), con estado civil 40% casados, etnia mestiza 92,5%, las cuales son Licenciadas/os de enfermería en el 77,5%, con nivel académico de 4to nivel 80%, siendo docentes de tiempo completo 67,5% los cuales imparten clases teórico practico 52,5% durante 8 horas diarias 67,5%. De acuerdo a los niveles según la Escala de somnolencia de Epworth los docentes manifiestan estado de somnolencia normal en el 33% y según la Escala del Índice de severidad del sueño el 65% no presenta insomnio. Conclusiones: Al analizar estado del sueño en los docentes el 14% presentó alteraciones del sueño durante el confinamiento, porcentaje obtenido del promedio de los resultados de presencia de insomnio en ambas escalas.</p>		
ADJUNTO PDF:	<input checked="" type="checkbox"/> SI	<input type="checkbox"/> NO	
CONTACTO CON AUTOR/ES:	Teléfono: +593-969943798	E-mail: fatimaarias1991@hotmail.com	
CONTACTO CON LA INSTITUCIÓN (COORDINADOR DEL PROCESO UTE)::	Nombre: Lcda. Holguín Jiménez Martha Lorena, Msc		
	Teléfono: +593-993142597		
	E-mail: martha.holguin01@cu.ucsg.edu.ec		
SECCIÓN PARA USO DE BIBLIOTECA			
Nº. DE REGISTRO (en base a datos):			
Nº. DE CLASIFICACIÓN:			
DIRECCIÓN URL (tesis en la web):			