



**UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

**SEDE EL GIRON**

**CARRERA DE PSICOLOGÍA**

**RELACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO CON LA MEMORIA EN JÓVENES  
UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO.**

Trabajo de titulación previo a la obtención del

Título de: Licenciado en Psicología

AUTOR: CHAVES NARVÁEZ JOSÉ ANDRÉS

TUTOR: JESSICA LIZBETH BAQUERO ADRIANO

**Quito-Ecuador**

**2024**

## **CERTIFICADO DE RESPONSABILIDAD Y AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN**

Yo, Jose Andrés Chaves Narvaez con documento de identificación  
N°1720841780 manifiesto que:

Soy el autor y responsable del presente trabajo; y, autorizo a que sin fines de lucro la  
Universidad Politécnica Salesiana pueda usar, difundir, reproducir o publicar de  
manera total o parcial el presente trabajo de titulación.

Quito, 10 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Chaves Narvaez Jose Andrés

1720841780

**CERTIFICADO DE CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR DEL TRABAJO  
DETITULACIÓN A LA UNIVERSIDAD POLITÉCNICA SALESIANA**

Yo, Jose Andrés Chaves Narvaez con documento de identificación No.1720841780 , expreso mi voluntad y por medio del presente documento cedo a la Universidad Politécnica Salesiana la titularidad sobre los derechos patrimoniales en virtud de que soy autor de la sistematización por investigación y/o intervención : RELACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO CON LA MEMORIA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO, el cual ha sido desarrollado para optar por el título de: Licenciado en Psicología, en la Universidad Politécnica Salesiana, quedando la Universidad facultada para ejercer plenamente los derechos cedidos anteriormente.

En concordancia con lo manifestado, suscribo este documento en el momento que hago la entrega del trabajo final en formato digital a la Biblioteca de la Universidad PolitécnicaSalesiana.

Quito, 10 de febrero del año 2024

Atentamente,



---


Chaves Narvaez Jose Andrés  
1720841780

## CERTIFICADO DE DIRECCIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Yo, Baquero Adriano Jessica Lizbeth con documento de identificación No. 1717555484, docente de la Universidad Politécnica Salesiana, declaro que bajo mi tutoría fue desarrollado el trabajo de titulación: RELACIÓN DE LA CALIDAD DE SUEÑO CON LA MEMORIA EN JÓVENES UNIVERSITARIOS DE LA CIUDAD DE QUITO, realizado por Chaves Narvaez Jose Andrés con documento de identificación No. 1720841780, obteniendo como resultado final el trabajo de titulación bajo la opción sistematización por investigación que cumple con todos los requisitos determinados por la Universidad Politécnica Salesiana.

Quito, 10 de febrero del año 2024

Atentamente,



---

Baquero Adriano Jessica Lizbeth

1717555484

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como objetivo determinar la relación existente entre la memoria y la calidad de sueño, tomando como referencia a jóvenes universitarios de quinto semestre de la carrera de Psicología, los cuales tienen entre 21 – 23 años de edad y estudian en la ciudad de Quito, para esto se emplearon 2 evaluaciones de orden cuantitativo, la primera es el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y la segunda es una Modificación del Cuestionario de Fallos de Memoria en la Vida Cotidiana, junto a estas herramientas se pudo determinar que los jóvenes universitarios de 5to semestre de la carrera de psicología tienen un funcionamiento óptimo con referencia a la memoria y también que su calidad de sueño es adecuada, esto será sustentado a lo largo del trabajo presentado gracias a la investigación realizada en el periodo 2023-2024.

### **Palabras clave**

Sueño, calidad de sueño, memoria, fallos de memoria, relación, vida cotidiana.

## **ABSTRACT**

The objective of this work is to determine the relationship between memory and sleep quality, taking as a reference young university students in the fifth semester of their Psychology degree, who are between 21 - 23 years old and study in the city of Quito, for this 2 quantitative evaluations were used, the first is the Pittsburg Sleep Quality Index and the second is a Modification of the Memory Failures in Daily Life Questionnaire, together with these tools it was determined that young people University students in the 5th semester of the psychology degree have optimal functioning with reference to memory and also that their sleep quality is adequate, this will be supported throughout the work presented thanks to the research carried out in the period 2023-2024.

### **Keywords**

Sleep, sleep quality, memory, memory failures, relationship, daily life.

## ÍNDICE DE CONTENIDO

<b>I.</b>	Datos informativos del proyecto.....	1
<b>II.</b>	Objetivos.....	1
<b>III.</b>	Eje de la investigación.....	1
	1. Sueño.....	2
	1.1.Fases del sueño.....	3
	1.2.Calidad de sueño.....	3
	1.3.Insomnio.....	5
	Insomnio crónico.....	5
	Insomnio de corta duración.....	5
	Otros tipos.....	5
	Narcolepsia.....	6
	Apnea del sueño.....	6
	2. Memoria.....	6
	2.1.Clasificación de la memoria.....	8
	Memoria sensorial.....	8
	Memoria operativa.....	8
	Memoria a largo plazo.....	8
<b>IV.</b>	Objeto de investigación.....	9
<b>V.</b>	Metodología.....	11
<b>VI.</b>	Preguntas clave.....	12
<b>VII.</b>	Organización y procesamiento de la información.....	12
<b>VIII.</b>	Análisis de la información.....	21
<b>IX.</b>	Justificación.....	22
<b>X.</b>	Caracterización de los beneficiarios.....	23
	1. Beneficiarios directos.....	24
	2. Beneficiarios indirectos.....	24
<b>XI.</b>	Interpretación.....	24
	1. Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh.....	25

2. Cuestionario de fallos de la memoria de la vida cotidiana.....	28
<b>XII.</b> Principales logros del aprendizaje.....	38
<b>XIII.</b> Conclusiones y recomendaciones.....	39
<b>XIV.</b> Referencias bibliográficas.....	40
<b>XV.</b> Anexos.....	44



## **I. Datos informativos del proyecto**

Título del trabajo de titulación en la opción investigación:

Relación de la calidad de sueño con la memoria en jóvenes universitarios de la Ciudad de Quito.

## **II. Objetivos**

### Objetivo general

1. Identificar la relación entre la calidad de sueño y memoria en jóvenes universitarios.

### Objetivo específico

1. Reconocer las afecciones que tiene una baja calidad de sueño en los jóvenes universitarios en relación a la memoria.
2. Contrastar la calidad de sueño con la memoria de jóvenes universitarios.
3. Conocer las principales causas de una buena o mala calidad de sueño en jóvenes universitarios.

## **III. Eje de la investigación**

En la actualidad, los seres humanos somos conscientes de la importancia que el sueño significa en la vida de las personas y como esta afecta al funcionamiento normal de la memoria de las personas. Razón suficiente para que en el eje de investigación se planteará diversas contextualizaciones en relación a la calidad del sueño y la memoria.

## **1. El sueño:**

El sueño es proceso fisiológico, el cual se caracteriza por ser reversible por tener un tiempo de descanso el cual produce la disminución de la conciencia, inmovilidad y la relajación muscular (Álvez et al., 2020). Para los autores Savaaedra, Zuñiga, Navia y Vásquez (2013) el sueño también es considerado como un fenómeno de activación regular el cual se adecua a los diversos cambios biológicos a través de los llamados ritmos biológicos (infradianos, ultradianos y circadianos). Asimismo, si el ser humano se priva absolutamente del descanso se produce la muerte en un tiempo de tres semanas.

(Fairholme y Manber, 2015).

Una de las tantas definiciones nos acerca a M. Carrillo, et al (2013) donde al definir el sueño resulta imposible adjuntar la experiencia humana, a pesar de que el sueño y sus características varían entre las diversas especies, todas recaen en la característica de descanso y homeostasis.

En el año de 1943 Maslow introduce a la psicología su famosa teoría de la motivación humana, la cual era ejemplificada mediante una pirámide la cual abarcaba desde abajo hacia arriba necesidades, fisiológicas, psicológicas y sociales. Dicha pirámide ubicaba al sueño como una necesidad básica fisiológica.

Mientras que para Freud el sueño es un apartado complicado del inconsciente en el que se hace accesible y moldeable nuestros deseos inconscientes, para Jung (1993) Los sueños son parte de la representación de un apartado primordial en el tratamiento psicológico, desde la mirada analítica los sueños nos esconden ni disfrazan nada, solo la incapacidad misma del individuo es la que no le permite entender el lenguaje simbólico que emplean los sueños (Alonso, J. C. (2004).

Para Roffward, Muzio y Dement, el sueño tiene la importante función de ayudar al sistema nervioso central a madurar de manera adecuada. E.Dewan ve al sueño como un proceso embrionario del desarrollo cerebral que tiene como resultado la formación de nuevas redes funcionales y también la consolidación de la memoria (Torrades, S.2005).

Soñamos para olvidar es el postulado de la hipótesis planteada por F. Crick y G. Mitchinson en 1983 en la que tienen la postura que el cerebro al encontrarse saturado de información proveniente de la información brindada por los continuos estímulos percibidos en el estado de vigilia, el cerebro aprovecha para liberarse de estos estímulos mientras dormimos.

### **1.1. Calidad del sueño**

La calidad del sueño es un significativo indicador del bienestar y la salud de individuo, el cual no solo implica el acto de dormir sino el mantenimiento y la conciliación del sueño nocturno (Ayelen y Arán, 2023) dado que el tiempo que una persona descansa es necesario para que el individuo tenga un funcionamiento óptimo durante el día (Borquez, 2011).

### **1.2. Fases del sueño**

El sueño tiene un proceso el cual pasa por dos fases completamente distintas (Lombardo et al., 2011) que son:

**Sueño de movimientos oculares rápidos o sueño de sincronizado (MOR):** en el sueño MOR los ojos parpadean y el cerebro aún se encuentra activo. Por lo que la actividad cerebral en esta fase es similar a cuando el individuo se encuentra en estado vigilia. Durante dicha fase los músculos se tornan flácidos con la finalidad de evitar que

la persona realice movimientos de lo que sueña (National Heart Lung and Blood Institute, 2022). Igualmente, la fase MOR está asociada con la activación de la amígdala y el sistema límbico por lo que se ha sugerido que en dicho estadio de sueño la memoria de tipo emocional florece (Acosta, 2020).

**El sueño sin MOR:** esta etapa se caracteriza por la disminución de actividad muscular y por la aparición de señales de husos de sueños (Álvarez et al., 2020). El sueño sin MOR consta de tres etapas:

**Etapa 1:** es el paso entre la vigilia y el sueño (National Heart Lung and Blood Institute, 2022).

**Etapa 2:** la persona en esta etapa se encuentre dormido (National Heart Lung and Blood Institute, 2022).

**Etapa 3:** es el sueño de ondas lentas o sueño profundo. Dicho período se da al inicio de la noche (National Heart Lung and Blood Institute, 2022).

Wilhelm y Born (2012) afirman que esta fase está conectada con el refuerzo de la memoria. Por lo tanto, en este apartado es donde los esquemas de la memoria que se adquieren, recientemente se activan repetidamente y se redistribuyen con la finalidad de fortalecer las conexiones sinápticas.

Con respecto al sueño se hace una diferenciación en el año de 1953 entre REM (rapid eyed movement) y NREM (no rapid eyed movement), ambos con características y etapas muy bien identificadas (Eugene Aserinsky y Nathaniel Kleitman). Esta identificación permitió el desarrollo de diversas propuestas teórico prácticas, identificando al sueño REM como aquel que los ojos tienen movimientos rápidos estando la persona dormida y por otro lado el sueño NREM, aquí las ondas cerebrales son mucho más potentes pero de baja frecuencia (Aguirre Navarrete 2007).

Al hablar sobre el sueño y sus respectivos trastornos, es imprescindible incluir uno de los mayores aportes desde la psicología experimental, en el año de 1970 William Charles Dement creó el primer laboratorio dedicado única y exclusivamente al estudio del sueño. Cuando hablamos de sueño también es pertinente mencionar ciertos trastornos que se relacionan.

### **1.3. Insomnio**

Considerado por muchos como uno de los trastornos más frecuentes en relación al sueño, mismo que se caracteriza por la dificultad para la conciliación del sueño y también para mantenerlo, es necesario decir que en este caso el individuo a pesar de disponer de condiciones pertinentes para que se produzca el sueño, es incapaz de realizar dicha actividad. Existen diversas maneras de clasificar al insomnio, pero una de las más completas y vigentes es la propuesta por la Academia Americana de Medicina del sueño (AASM), la cual concibe 3 categorías en específico (Álamo).

**Insomnio crónico:** se caracteriza por presentarse más de 3 veces por semana y con un mínimo de duración de 3 meses, el diagnóstico se enfoca en los síntomas expuestos por el paciente, no tiene una génesis clara.

**Insomnio de corta duración:** contrario al insomnio crónico, este se presenta con una duración inferior a los 3 meses, aquí se considera las condiciones psiquiátricas y médicas del paciente, también se asocia al consumo de sustancias.

**Otros tipos:** en este apartado se incluyen los pacientes que no entran en ninguna de las 2 categorías anteriormente expuestas.

## **Narcolepsia**

Trastorno relacionado al sueño el cual se caracteriza por tener una evolución crónica, una anomalía en la capacidad de regular el ciclo sueño-vigilia, también se observa una somnolencia excesiva y sueño nocturno fragmentado (Dra. Dra. Cecilia Beltrán).

## **Apnea del sueño**

Caracterizada por la incapacidad de tener una respiración óptima durante el proceso de sueño, lo que dificulta que el cerebro se oxigene de manera adecuada durante este proceso.

## **2. La memoria**

Abelera, G (2013) define a la memoria como el “proceso psicológico encargado de almacenar, codificar y recuperar acontecimientos, conceptos o procedimientos para poder adaptarnos a las distintas demandas de la vida diaria.” De igual manera, Solokolov (como se cita en Ardila, 1980) afirma que la memoria también es la conservación de la información la cual es dada por un distintivo posterior de que haya sido aplazada la acción de dicho distintivo, por ejemplo la señal puede ser la materia que estudiaste la noche anterior, en la mañana ya no estás estudiando esa señal (la materia) pero aún se conserva cierta información como para poder dar el examen, la información que se conserva es lo que se le denomina memoria.

Una de las propuestas referentes a la memoria es la del modelo de Atkinson y Shiffrin (1968) en el que se pretende enfatizar que la memoria de los humanos sanos puede ser abarcada en tres tipos: la primera es sensorial, la segunda es de corto plazo y la tercera es una memoria de largo plazo.

Los hallazgos experimentales de Hermann Ebbinghaus permiten concebir a la memoria como una residencia en la que se depositan cualquier tipo de acontecimientos o estado de la mente, lo que posibilita su recuperación en el futuro, ya sea de manera voluntaria o involuntaria. Este mismo autor aparte de ser uno de los pioneros en el estudio sistemático de la memoria, también destaca por lo intrépido de su estudio, ya que el mismo se empleó como objeto de estudio, acto que ha sido criticado por varios otros.

Definimos como memoria a la facultad de uno o varios organismos para hacerse de información y retenerla para ser usada posteriormente de este modo la memoria es aquel filtro por el que entra toda la información (Tulving 1987).

Podemos decir que existen 2 tipos de memoria : la primera es la llamada memoria natural, la cual implica aquellas primeras impresiones sobre algo o alguien y está directamente relacionada con la percepción de los estímulos externos por otro lado tenemos a la memoria mediada, misma que requiere la aplicación de instrumentos psicológicos como recursos simbólicos tales como: textos, formulas, símbolos, etc; mismos recursos que dan al individuo la capacidad de trascender los límites de su biología (Vygotsky 1978).

La memoria puede ser entendida desde una perspectiva dual, en la que se distinga una memoria primaria y una memoria secundaria, siendo la memoria primaria usada de manera rápida o lo que llamamos memoria a corto plazo por otro lado tenemos a la memoria secundaria o como se le llama habitualmente a corto plazo, la memoria primaria es de carácter consiente y de escasa duración y la memoria secundaria es permanente y poco accesible (William James 1890).

Al referirnos a memoria, surgen ciertos conceptos que se emplean mucho al hablar sobre esta, uno de ellos es el olvido, existen individuos que lamentan porque no recuerdan

cosas de su vida, mientras que existen otras que no pueden olvidar, y esto les conlleva un sufrimiento, denominado olvido paradójico (S. Freud).

## **2.1. Clasificación de la memoria**

Podemos identificar varias maneras de clasificar y tipificar a la memoria, pero para la presente investigación tomaremos como base al autor Abelera, G (2013) el cual clasifica a la memoria en los siguientes apartados:

**Memoria sensorial:** es la encargada de recibir la información a través de los estímulos y tiene dos tipos la icónica que se relaciona con imágenes y la ecoica que se relaciona con estímulos.

**Memoria operativa:** también conocida como memoria a corto plazo, está encargada de transportar de la memoria a largo plazo lo necesario para poder realizar una tarea y también retiene por un tiempo corto la información que se requiera utilizar de inmediato.

**Memoria a largo plazo:** es el foco de consolidación de lo necesario para sobrevivir el día a día. A su vez se clasifica en declarativa y procedimental.

Después de haber ahondado en la memoria, resulta pertinente mencionar ciertas deficiencias y anomalías las cuales están relacionadas a la memoria y como parte de estas tenemos:

**Amnesia retrograda:** nos referimos a este tipo de amnesia como la incapacidad de recordar situaciones o acontecimientos pasados.

**Amnesia anterógrada:** incapacidad para poder aprender cosas nuevas, es imposible consolidar nueva información para la memoria.



**Amnesia lacunar:** caracterizada por la incapacidad de recordar situaciones en concreto del día o la noche, no se ve mediada por una afección patológica, sino más bien por una falta de focalización en el proceso de atención.

**Síndrome de Korsakoff:** se ve como una patología a nivel del di encéfalo debido a la insuficiencia de tiamina por consecuencia de una mala alimentación o el abuso de bebidas alcohólicas, se ve caracterizado por una confusión severa y también por una amnesia retrógrada y anterógrada, como parte de esto tenemos una apatía notoria.

**Fuga disociativa:** tiene como fundamentos la pérdida repentina abrupta de la identidad propia del sujeto también se caracteriza por la presencia de una amnesia retrógrada.

#### **IV. Objeto de investigación**

El concepto de sueño es uno de los apartados de la psicología que ha sufrido ciertas variaciones referente a su concepción, antes de la década de 1950 se tenía la idea errónea que cuando se duerme nuestro cuerpo y cerebro se encuentran en un estado de inactividad, pero con infinidad de estudios desde el ámbito de la psicología y biología se ha podido demostrar que esto no era más que una concepción errónea de lo que hoy se entiende como sueño.

Desde el punto de vista que nos brinda la biología, el sueño funge como un apartado de descanso cerebral y físico, el cual realiza varias actividades como la regulación de la producción hormonal, se produce mientras dormimos, y este se encarga de mantener un equilibrio a nivel hormonal de diversos componentes bioquímicos como: la melatonina, encargada de ayudar a promover el sueño, la hormona del crecimiento la cual está destinada al desarrollo fisiológico del individuo a nivel muscular y óseo, el cortisol también llamado hormona del estrés ayuda con la respuesta que tiene el individuo

con referencia al estrés, la leptina y grelina encargadas en cierto modo del control del apetito. (Guerrero, M. M., & Hernández, 2021).

Por otro lado también la memoria es un término que nos ofrece una manera de ser y estar, nos permite configurar lo que somos y lo que sentimos, nos permite también seleccionar que queremos recordar y que queremos olvidar, la adaptación a nuevas situaciones con ayuda de lo aprendido es uno de los fundamentos de la memoria, es inimaginable el concebir una humanidad sin memoria, para esto quisiera hacer presente lo dicho por William Shakespeare “La memoria es el centinela del cerebro”.

Continuando con lo mencionado, debemos referirnos a que nuestro actuar se ve moldeado por recuerdos que se pueden vincular con alguna situación en específico, en resumidas cuentas nuestra individualidad puede ser vista como el resultado de nuestros recuerdos, desde este concepto también podemos abarcar aquellos recuerdos compartidos, los cuales nos permiten generar un vínculo mucho más real con una persona o con un grupo de personas un ejemplo para esto es que ocasionalmente recordamos olores, sabores, sonidos o sensaciones que nos generan una leve sonrisa, no por el simple hecho de percibir estas sensaciones, sino más bien por el hecho de que estas sensaciones nos recuerdan a una persona o un grupo de personas en específico.

Si bien hablamos anteriormente de la memoria entorno a los recuerdos, también es importante plantear que la memoria puede ser vista a macro escala como 3 procesos concatenados, el primero es el registro de los estímulos externos captados por receptores sensoriales (memoria sensorial), segundo esta la memoria a corto plazo la cual almacena una pequeña cantidad de información, tercero hallamos a la memoria a largo plazo encargada de una mayor cantidad de información (R. Atkinson, R. Shiffrin, 1971, 1983)

Habiendo tenido un breve acercamiento referente a la temática abordada, resultan preguntas como: ¿La calidad de sueño influye en este proceso cognitivo llamado memoria en los jóvenes universitarios?

## **V. Metodología**

La presente investigación tiene un enfoque cuantitativo, dicha perspectiva “busca describir, explicar, comprobar y predecir los fenómenos (causalidad), generar y probar teorías” (Sampieri, 2014). Para el presente estudio se realizará la recolección de datos mediante el “Índice de la calidad de sueño de Pittsburg (ICSP)”, el cual fue desarrollado por Buysse D, pero se empleará la versión traducida al español por Macias JA. Dicho cuestionario consta de 19 ítems, el ICSP ha sido empleado en diversos estudios que pertenecen al contexto latinoamericano, lo que nos permite emplearlo en el presente estudio. También se utilizará el cuestionario hecho por Sunderland, Harris y Baddeley en el año 1983 (citado en Montejo, Montenegro, Sueiro-Abad y Huertas, 2014) el cual tiene como nombre “Cuestionario de fallos de memoria de la vida diaria (MFE)” el cual consta de 30 preguntas que evaluarán las falencias en el apartado cognitivo de la memoria que se pueden presentar en la vida cotidiana.

Con respecto al boceto de la investigación, podemos referirnos al tipo no experimental, debido a que en el estudio no se adulterara ninguna de las variables presentadas. Del mismo modo nos referimos a un estudio de orden descriptivo-exploratorio dado que se evaluarán las características propias del fenómeno y porque se tiene un acercamiento a la problemática a tratar (Hernández y Bautista, 2014).

Para la recolección de datos en primera instancia se utilizará el consentimiento informado, tomando como referencia a lo establecido por la Asociación Americana de Psicología (APA). Para el análisis de los datos de la metodología cuantitativa, se ejecutará un análisis estadístico que tome como referencia 2 variables (calidad de sueño y memoria).

Los datos obtenidos serán presentados mediante graficas estadísticas y tablas las cuales permitan procesar y analizar los datos de la investigación.

## VI. Preguntas clave

- 1.- ¿Cómo se relaciona la calidad de sueño y la memoria en jóvenes universitarios?
- 2.- ¿Cuáles son las principales causas de una buena o mala calidad de sueño en jóvenes universitarios?
- 3.- ¿De qué manera afecta el sueño en la memoria de jóvenes universitarios?

## VII. Organización y procesamiento de la información

A continuación se presentara 16 tablas las cuales contienen la información obtenida mediante el ICSP y el MF30.

Las 14 primeras tablas corresponden a la variable del sueño, la cual fue evaluada mediante el ICSP, estas mismas han sido diferenciadas entre los resultados de hombres y mujeres los cuales han sido evaluados mediante las 7 áreas que el test señala (calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficacia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, utilización de medicina para dormir, disfunción durante el día). Por otro lado, las 2 últimas tablas responden a los resultados obtenidos mediante el MF30, del mismo modo han sido diferenciadas entre los resultados de hombres y mujeres.

Tabla - 1

Variable	Área/categoría	Pregunta	Puntaje General 0-3	Hombres
Sueño	Calidad subjetiva del sueño	6.- Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	1.33	4 de 21 obtuvieron una puntuación de 0. 8 de 21 obtuvieron una puntuación de 1. 7 de 21 obtuvieron una puntuación de 2. 2 de 21 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 2

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Hombres
Sueño	Latencia de Sueño	2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? 5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora.	1.57	5 de 21 obtuvieron una puntuación de 0. 6 de 21 obtuvieron una puntuación de 1. 8 de 21 obtuvieron una puntuación de 2. 2 de 21 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla - 3

Variable	Área/categoría	Pregunta	Puntaje General 0-3	Hombres
Sueño	Duración del Sueño	4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	1.28	5 de 21 obtuvieron una puntuación de 0. 7 de 21 obtuvieron una puntuación de 1. 7 de 21 obtuvieron una puntuación de 2. 2 de 21 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla - 4

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Hombres
Sueño	Eficiencia habitual de Sueño	1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse? 3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana? 4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	1.04	8 de 21 obtuvieron una puntuación de 0. 6 de 21 obtuvieron una puntuación de 1. 5 de 21 obtuvieron una puntuación de 2. 2 de 21 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 5

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Hombres
Sueño	Perturbaciones del sueño	5.-Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: b) Despertarse durante la noche o de madrugada. c) Tener que levantarse para ir al servicio. d) No poder respirar bien. e) Toser o roncar ruidosamente. f) Sentir frío. g) Sentir demasiado calor. h) Tener pesadillas o malos sueños. i) Sufrir dolores. j) Otras razones. Por favor descríbalas:	1	3 de 21 obtuvieron una puntuación de 0. 15 de 21 obtuvieron una puntuación de 1. 3 de 21 obtuvieron una puntuación de 2. 0 de 21 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla - 6

Variable	Área/categoría	Pregunta	Puntaje General 0-3	Hombres
Sueño	Utilización de medicación para dormir	7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?	0.57	15 de 21 obtuvieron una puntuación de 0. 2 de 21 obtuvieron una puntuación de 1. 2 de 21 obtuvieron una puntuación de 2. 2 de 21 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla - 7

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Hombres
Sueño	Disfunción durante el día	8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? 9) Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades	1.04	7 de 21 obtuvieron una puntuación de 0. 7 de 21 obtuvieron una puntuación de 1. 6 de 21 obtuvieron una puntuación de 2. 1 de 21 obtuvieron una puntuación de 3

		detalladas en la pregunta anterior?		
--	--	-------------------------------------	--	--

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 8

Variable	Área/categoría	Pregunta	Puntaje General 0-3	Mujeres
Sueño	Calidad subjetiva del sueño	6.- Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	1	3 de 19 obtuvieron una puntuación de 0. 13 de 19 obtuvieron una puntuación de 1. 3 de 19 obtuvieron una puntuación de 2. 0 de 19 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla - 9

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Mujeres
Sueño	Latencia de Sueño	2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? 5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora.	1.15	5 de 19 obtuvieron una puntuación de 0. 7 de 19 obtuvieron una puntuación de 1. 6 de 19 obtuvieron una puntuación de 2. 1 de 19 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 10

Variable	Área/categoría	Pregunta	Puntaje General 0-3	Mujeres
Sueño	Duración del Sueño	4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	1.05	6 de 19 obtuvieron una puntuación de 0. 7 de 19 obtuvieron una puntuación de 1. 5 de 19 obtuvieron una puntuación de 2. 1 de 19 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla -11

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Mujeres
Sueño	Eficiencia habitual de Sueño	1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse? 3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana? 4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	0.63	10 de 19 obtuvieron una puntuación de 0. 7 de 19 obtuvieron una puntuación de 1. 1 de 19 obtuvieron una puntuación de 2. 1 de 19 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 12

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Mujeres
Sueño	Perturbaciones del sueño	5.-Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: b) Despertarse durante la noche o de madrugada. c) Tener que levantarse para ir al servicio. d) No poder respirar bien. e) Toser o roncar ruidosamente. f) Sentir frío. g) Sentir demasiado calor. h) Tener pesadillas o malos sueños. i) Sufrir dolores. j) Otras razones. Por favor descríbalas:	1.21	1 de 19 obtuvieron una puntuación de 0. 13 de 19 obtuvieron una puntuación de 1. 5 de 19 obtuvieron una puntuación de 2. 0 de 19 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 13

Variable	Área/categoría	Pregunta	Puntaje General 0-3	Mujeres
Sueño	Utilización de medicación para dormir	7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?	0.82	9 de 19 obtuvieron una puntuación de 0. 5 de 19 obtuvieron una puntuación de 1. 4 de 19 obtuvieron una puntuación de 2.



				1 de 19 obtuvieron una puntuación de 3
--	--	--	--	--

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 14

Variable	Área/categoría	Preguntas	Puntaje General 0-3	Mujeres
Sueño	Disfunción durante el día	8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? 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?	1.26	3 de 19 obtuvieron una puntuación de 0. 9 de 19 obtuvieron una puntuación de 1. 6 de 19 obtuvieron una puntuación de 2. 1 de 19 obtuvieron una puntuación de 3

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 15

Variable	Preguntas	Total de hombres que marcaron esta respuesta				
		Nunca o casi nunca	Pocas veces	A veces sí y a veces no	Muchas veces	Siempre o casi siempre
Memoria	1.- Los fallos de mi memoria me causan problemas en la vida cotidiana	12	5	3	1	0
	2.- Olvido dónde he puesto alguna cosa. Pierdo cosas por casa	9	7	3	2	0
	3.- Olvido lugares en los que otros me dicen que he estado antes.	12	2	4	3	0
	4.- Tengo dificultades para seguir una historia por televisión.	14	2	5	1	0
	5.- No me adapto a los cambios en mis actividades diarias. Sigo por error antiguas rutinas	13	3	3	1	1
	6.- Tengo que volver a comprobar si he hecho alguna cosa que tenía la intención de hacer.	6	8	5	2	0

7.- Olvido cuándo ocurrieron algunas cosas.	7	7	5	2	0
8.- Olvido llevar conmigo objetos que necesito (llaves, gafas, monedero...) o me los dejo y tengo que volver a buscarlos.	6	9	4	1	1
9.- Olvido algo que me dijeron ayer o hace pocos días.	6	11	4	0	0
10.- Empiezo a leer algo sin darme cuenta de que ya lo había leído antes.	10	6	3	2	0
11.- Divago en las conversaciones y me dejo llevar hacia temas sin importancia.	8	6	4	3	0
12.- No reconozco a parientes o amigos cuando me cruzo con ellos por la calle.	13	4	3	1	0
13.- Tengo dificultades para aprender nuevas habilidades o destrezas.	11	6	4	0	0
14.- Tengo una palabra “en la punta de la lengua”. Sé lo que quiero decir pero no encuentro la expresión adecuada.	5	9	7	0	0
15.- Olvido cosas que quería hacer o que había planeado hacer. Se me olvidan las citas.	9	7	4	1	0
16.- Olvido detalles de lo que hice o me ocurrió el día anterior.	7	10	4	0	0
17.- Olvido el tema de una conversación o tengo que preguntar: ¿de qué estábamos hablando?	7	6	7	1	0
18.- Pierdo el hilo cuando leo un periódico, una revista o un libro y tengo que volver a empezar.	11	4	6	0	0
19.- Olvido dar recados importantes a la gente.	7	6	7	1	0
20.- Olvido detalles sobre mí mismo (mi edad, mi teléfono...)	15	2	4	0	0
21.- Mezclo o confundo detalles de cosas que me han contado otras personas.	8	5	5	3	0
22.- Olvido anécdotas o chistes que me han contado anteriormente.	6	8	4	3	0
23.- Olvido detalles de cosas que hago habitualmente (lo que	9	7	5	0	0

	tengo que hacer o la hora a la que debo hacerlo)					
	24.- Olvido caras de personas famosas que veo con frecuencia por televisión o en fotografías.	9	8	3	1	0
	25.- Olvido dónde guardo las cosas o busco en sitios equivocados.	6	8	4	2	1
	26.- Me pierdo o sigo una dirección errónea en viajes, paseos o edificios en los que he estado antes	10	7	3	0	1
	27.- Hago algo dos veces por error cuando sólo había que hacerlo una (p.e. echar sal en la comida).	14	3	3	1	0
	28.- Repito a alguien lo que acabo de contarle o le hago dos veces la misma pregunta.	10	8	3	0	0
	29.- Olvido cómo se usa un objeto o aparato nuevo aunque ya lo hubiera usado antes.	13	5	3	0	0
	30.- Olvido el nombre de personas conocidas.	8	8	4	1	0

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tabla – 16

Variable	Preguntas	Total de mujeres que marcaron esta respuesta				
		Nunca o casi nunca	Pocas veces	A veces sí y a veces no	Muchas veces	Siempre o casi siempre
Memoria	1.- Los fallos de mi memoria me causan problemas en la vida cotidiana	5	9	3	2	0
	2.- Olvido dónde he puesto alguna cosa. Pierdo cosas por casa	4	9	3	2	1
	3.- Olvido lugares en los que otros me dicen que he estado antes.	8	7	2	2	0
	4.- Tengo dificultades para seguir una historia por televisión.	9	8	2	0	0
	5.- No me adapto a los cambios en mis actividades diarias. Sigo por error antiguas rutinas	6	12	1	0	0
	6.- Tengo que volver a comprobar si he hecho alguna	4	9	3	3	0

cosa que tenía la intención de hacer.					
7.- Olvido cuándo ocurrieron algunas cosas.	5	10	2	2	0
8.- Olvido llevar conmigo objetos que necesito (llaves, gafas, monedero...) o me los dejo y tengo que volver a buscarlos.	4	11	3	1	0
9.- Olvido algo que me dijeron ayer o hace pocos días.	4	10	3	2	0
10.- Empiezo a leer algo sin darme cuenta de que ya lo había leído antes.	8	7	4	0	0
11.- Divago en las conversaciones y me dejo llevar hacia temas sin importancia.	7	8	4	0	0
12.- No reconozco a parientes o amigos cuando me cruzo con ellos por la calle.	13	4	2	0	0
13.- Tengo dificultades para aprender nuevas habilidades o destrezas.	5	10	4	0	0
14.- Tengo una palabra “en la punta de la lengua”. Sé lo que quiero decir pero no encuentro la expresión adecuada.	3	9	6	1	0
15.- Olvido cosas que quería hacer o que había planeado hacer. Se me olvidan las citas.	5	10	4	0	0
16.- Olvido detalles de lo que hice o me ocurrió el día anterior.	5	11	0	3	0
17.- Olvido el tema de una conversación o tengo que preguntar: ¿de qué estábamos hablando?	5	9	4	1	0
18.- Pierdo el hilo cuando leo un periódico, una revista o un libro y tengo que volver a empezar.	7	9	3	0	0
19.- Olvido dar recados importantes a la gente.	6	10	3	0	0
20.- Olvido detalles sobre mí mismo (mi edad, mi teléfono...)	11	8	0	0	0
21.- Mezclo o confundo detalles de cosas que me han contado otras personas.	6	8	4	1	0
22.- Olvido anécdotas o chistes que me han contado anteriormente.	7	8	4	0	0

23.- Olvido detalles de cosas que hago habitualmente (lo que tengo que hacer o la hora a la que debo hacerlo)	10	6	3	0	0
24.- Olvido caras de personas famosas que veo con frecuencia por televisión o en fotografías.	13	4	2	0	0
25.- Olvido dónde guardo las cosas o busco en sitios equivocados.	4	10	4	1	0
26.- Me pierdo o sigo una dirección errónea en viajes, paseos o edificios en los que he estado antes	10	9	0	0	0
27.- Hago algo dos veces por error cuando sólo había que hacerlo una (p.e. echar sal en la comida).	11	6	2	0	0
28.- Repito a alguien lo que acabo de contarle o le hago dos veces la misma pregunta.	11	7	0	1	0
29.- Olvido cómo se usa un objeto o aparato nuevo aunque ya lo hubiera usado antes.	10	7	2	0	0
30.- Olvido el nombre de personas conocidas.	11	4	3	1	0

Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### VIII. Análisis de la información

Referente al PSQI (Test de Calidad de Sueño de Pittsburgh) se evaluara de acuerdo a lo indicado por el mismo autor, en el que todas las preguntas están agrupadas en 7 áreas, las cuales serán puntuadas de 0-3 según corresponda, finalmente se realizara una sumatoria total de las 7 áreas, en la que se obtendrá un puntaje que oscila entre 0 y 21 en el que “0” indica facilidad para dormir y “21” dificultad severa en todas la áreas.

Dentro de las 7 áreas evaluadas encontramos:

- 1.- Calidad subjetiva del sueño: hace referencia al auto percepción que el individuo tiene con referencia a la calidad de su sueño.
- 2.- Latencia de sueño: comprende el lapso de tiempo entre el momento en el que el individuo decide dormir hasta el momento en el que consigue hacerlo.

3.- Duración del sueño: se establece como el periodo de tiempo en el que el individuo permanece dormido.

4.- Eficacia habitual del sueño: consiste en la comparación entre los minutos u horas en las que el sujeto está en su cama y la cantidad de tiempo que permanece dormido.

5.- Perturbaciones del sueño: entendidas como aquellas dificultades que no permiten la conciliación del sueño, o la permanencia del mismo.

6.- Utilización de medicina para dormir: evalúa si el individuo ha empleado medicina para poder dormir, ya sea recetada por un profesional o por cuenta propia.

7.- Disfunción durante el día: comprende la dificultad que el individuo presenta para realizar tareas en el transcurso del día, debido a la somnolencia.

El Cuestionario de Fallos de Memoria se evaluara mediante lo indicado por el autor, donde se realizara una sumatoria de las respuestas obtenidas en los 30 ítems, donde una puntuación menor a 8 puntos equivale a que el individuo tiene un funcionamiento amnésico óptimo, entre 8-35 representa un funcionamiento normal con fallos en la memoria de poca relevancia los cuales no influyen en su desempeño diario, entre 36-50 representa un deterioro amnésico con alguna repercusión en la vida diaria, finalmente una puntuación mayor a 50 puntos refiere un deterioro amnésico moderado o severo con repercusión en su vida diaria.

## **IX. Justificación**

El enfoque de la presente investigación se relaciona con en el estudio de la memoria y el sueño. Por un lado, tenemos que el sueño forma gran parte de nuestras vidas, una persona promedio requiere dormir un estimado de 8 horas diarias, y aún más los jóvenes universitarios, ya que su rutina diaria requiere el máximo enfoque de sus capacidades en sus estudios, el sueño permite que el cuerpo se revitalice y también apoya

a que nuestro sistema inmunitario tenga un mejor funcionamiento, lo que adjudicara un mejor desarrollo para los y las estudiantes universitarios.

Por otro lado, tenemos a la memoria, vista como un proceso cognitivo el cual permite el almacenamiento y recuperación de información según sea necesario para el individuo, proceso indispensable al hablar de estudios universitarios. Ambas variables tienen gran importancia en el apartado académico, visto de manera simple, el sueño permite que los estudiantes cuenten con energía necesaria para sus actividades diarias y la memoria funciona como un depósito de información el cual es empleado en el día a día de los estudiantes.

Después de haber tenido un breve acercamiento con la problemática planteada, nos resulta necesario el esclarecer el nivel de importancia que tiene el tema a tratarse en el presente proyecto, si bien el proceso cognitivo de la memoria no parece tener una relación con la actividad onírica del sueño lo que se busca en este proyecto es demostrar una posible relación entre las variables expuestas o caso contrario dar validez al hecho de que no existe una posible relación entre ambas variables. Tanto el sueño como la memoria son fundamentos que tienen gran importancia dentro de la vida de todos y cada uno de los individuos y ameritan ser estudiados exhaustivamente para poder ayudar a sacar el máximo provecho de los mismos o en el dado caso ayudar a evitar el erróneo funcionamiento de estos.

## **X. Caracterización de los beneficiarios**

El presente proyecto toma como muestra poblacional a jóvenes universitarios de la ciudad de Quito que se encuentren cursando 5to semestre de la carrera de psicología, pero es pertinente dar una especificación con respecto a aquellos beneficiarios directos e indirectos.

## 1.- Beneficiarios directos

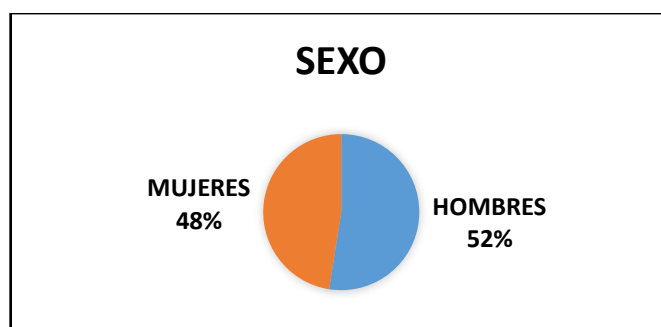
Entre los beneficiarios directos podemos mencionar a la comunidad docente, administrativa e investigadora y también autoridades de las instituciones universitarias de la ciudad de Quito, ya que con esta investigación podrán ejecutar acciones referentes a la importancia de una buena calidad de sueño en los jóvenes universitarios; también es importante identificar que beneficiará a la comunidad científica, ya que se verá nutrida por los resultados y aportes de esta investigación.

## 2.- Beneficiarios indirectos

La comunidad de jóvenes universitarios será beneficiada debido a las acciones realizadas por las universidades en referencia a la importancia de la calidad del sueño en los jóvenes universitarios.

## XI. Interpretación

Para obtener una mejor apreciación referente a la información obtenida se emplearán gráficas de pastel. Referente al ICSP se emplearán gráficas de acuerdo a las 7 áreas evaluadas, para finalmente tener una puntuación global con respecto a la calidad del sueño de todos y todas las encuestados, finalmente se obtendrá una puntuación final la cual será interpretada de acuerdo a las indicaciones del ICSP.



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

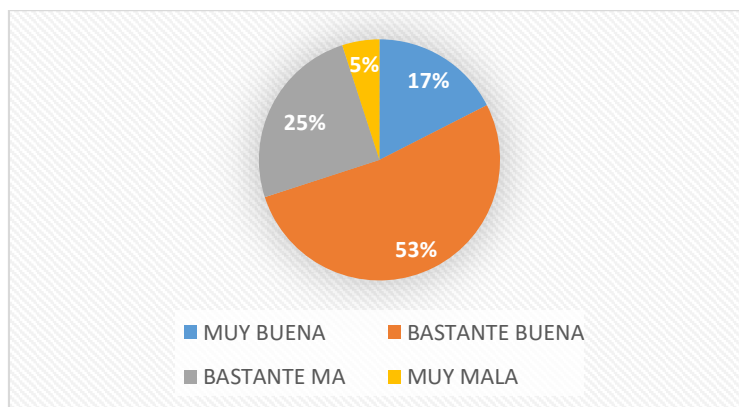


De los encuestados 48% corresponde a mujeres, lo que es equivalente a 19 mujeres encuestadas.

De los encuestados 52% corresponde a hombres, lo que es equivalente a 21 hombres encuestados.

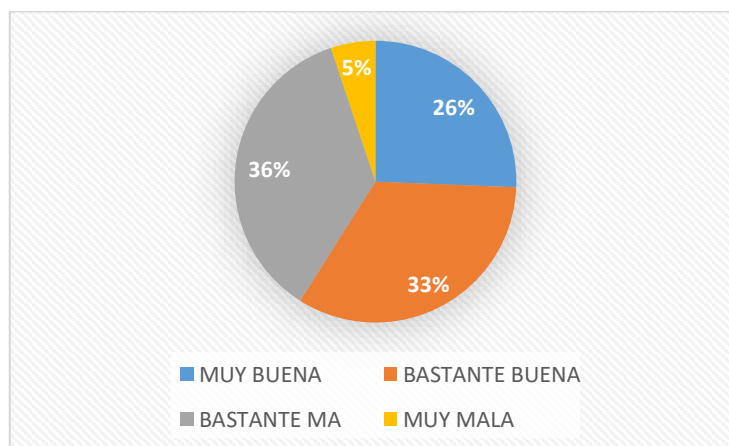
## 1. Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh

### Calidad subjetiva del sueño:



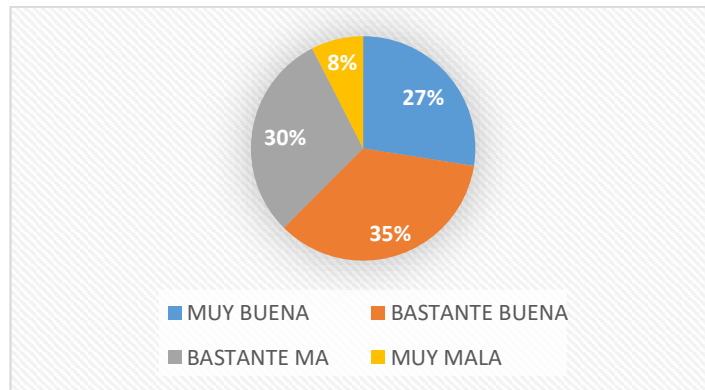
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Latencia de sueño

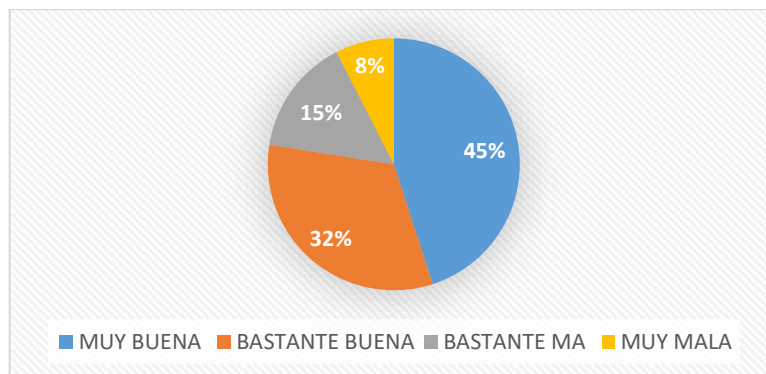


Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Duración del sueño



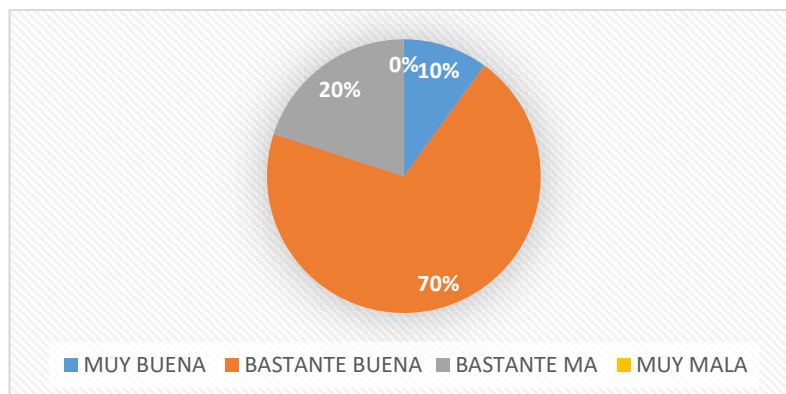
Elaborado por: Jose Chaves (2023)



### Eficacia habitual del sueño.

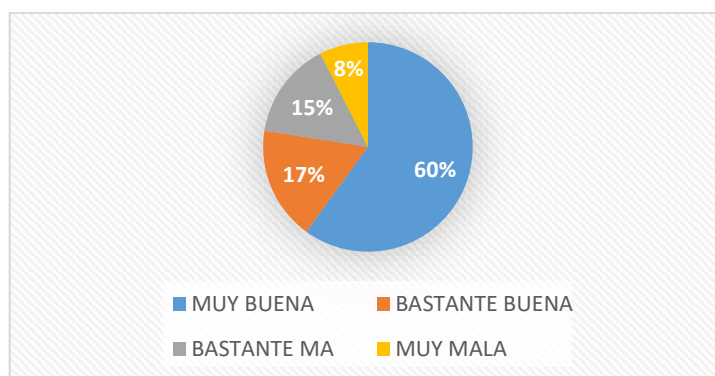
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Perturbaciones del sueño:



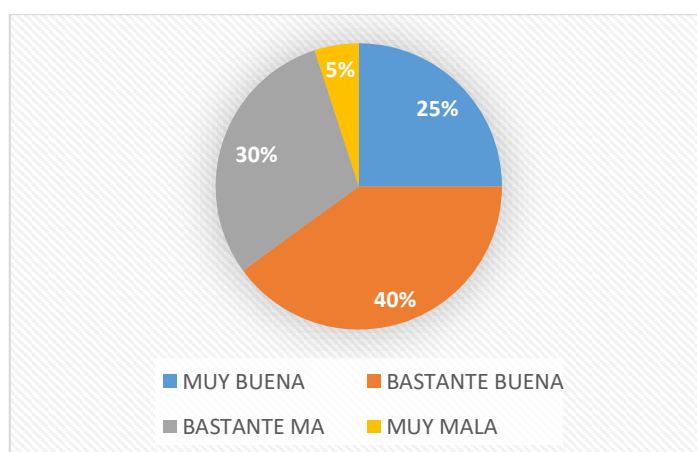
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Utilización de medicina para dormir:



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Disfunción durante el día:

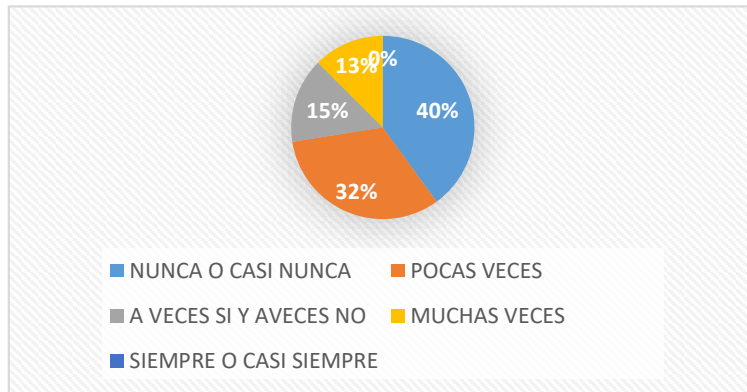


Elaborado por: José Chaves (2023)

El puntaje total de las 7 áreas da como resultado 7.47 sobre 21 puntos, esto quiere decir que para los encuestados no se presenta mayor dificultad para la conciliación del sueño, esto significaría que los jóvenes universitarios de 5to semestre que estudian psicología en la ciudad de Quito tienen una calidad de sueño óptima.

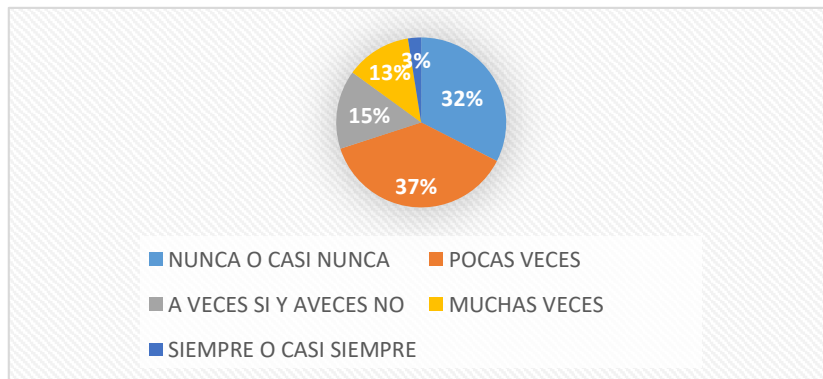
## Cuestionario de Fallos de Memoria en la Vida Cotidiana

Los fallos de mi memoria me causan problemas en la vida cotidiana



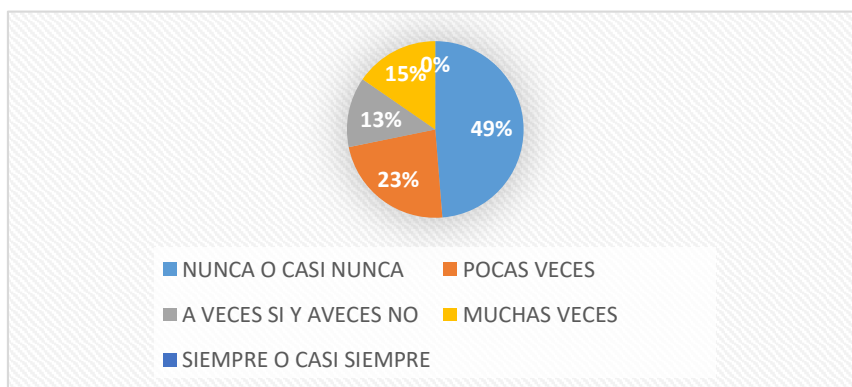
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Olvido dónde he puesto alguna cosa. Pierdo cosas por casa



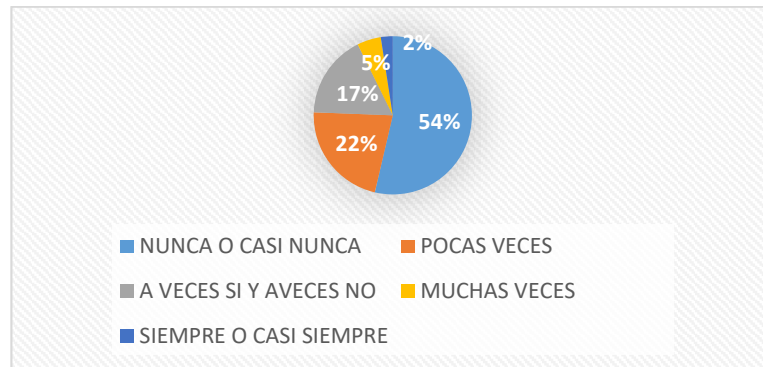
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Olvido lugares en los que otros me dicen que he estado antes



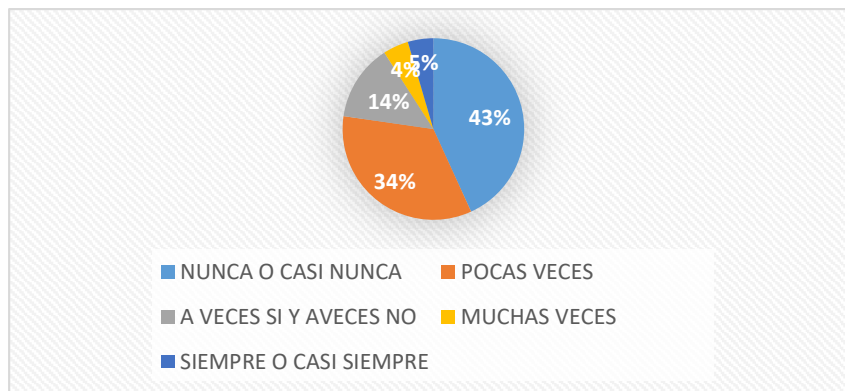
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tengo dificultades para seguir una historia por televisión



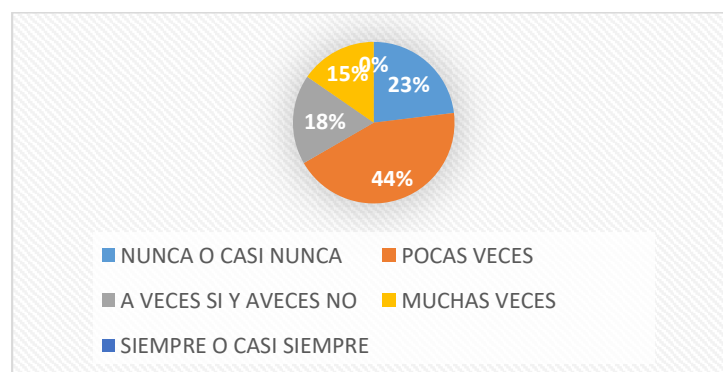
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

No me adapto a los cambios en mis actividades diarias.



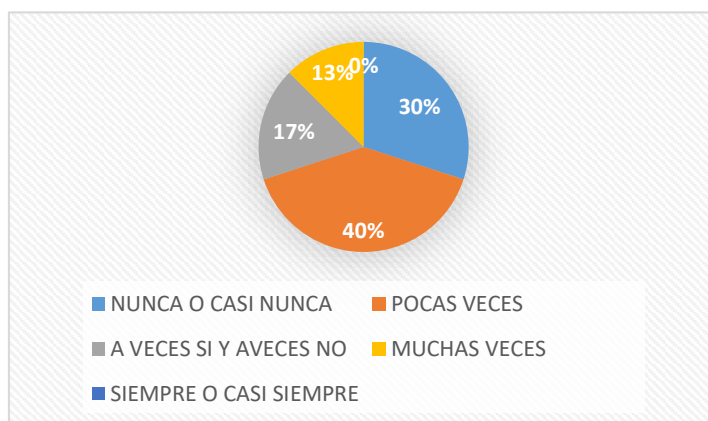
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tengo que volver a comprobar si he hecho alguna cosa que tenía la intención de hacer



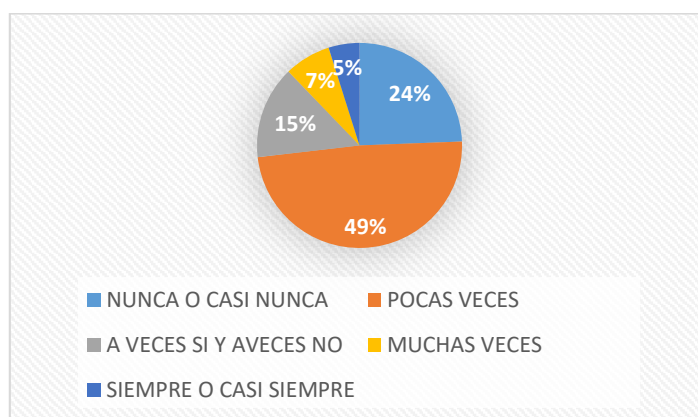
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido cuándo ocurrieron algunas cosas



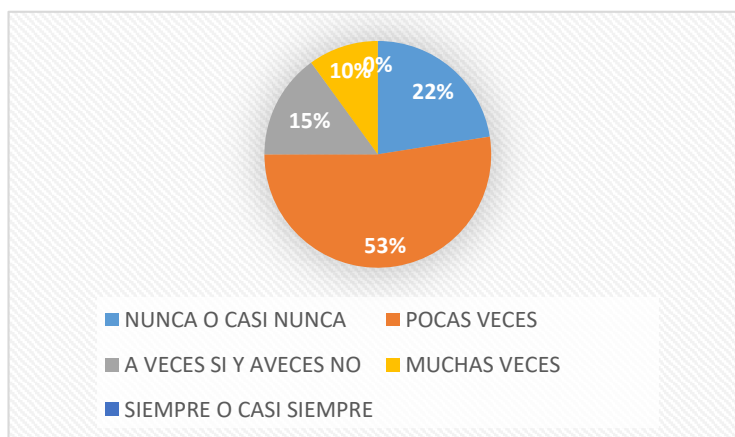
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido llevar conmigo objetos que necesito o me los dejo y tengo que buscarlos



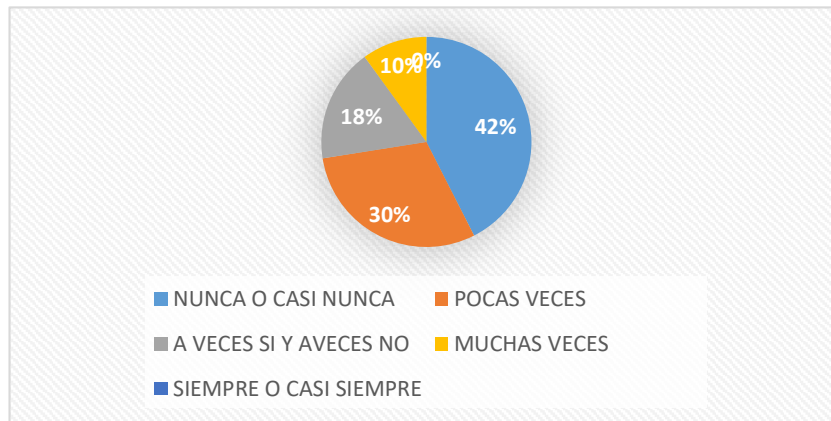
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido algo que me dijeron ayer o hacepocos días



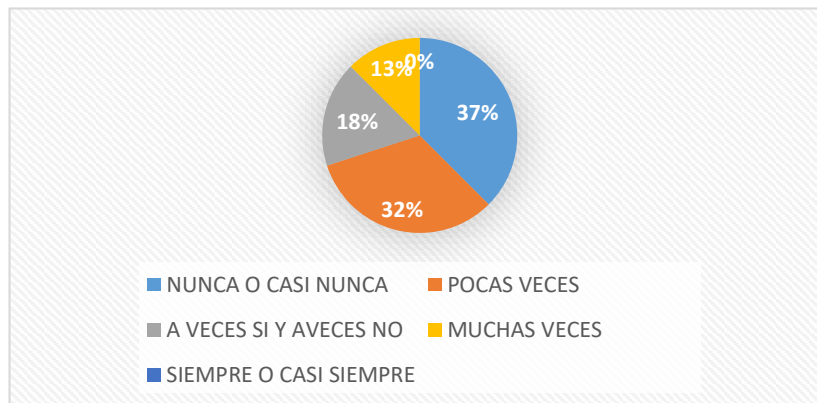
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Empiezo a leer algo sin darme cuenta de que ya lo había leído antes



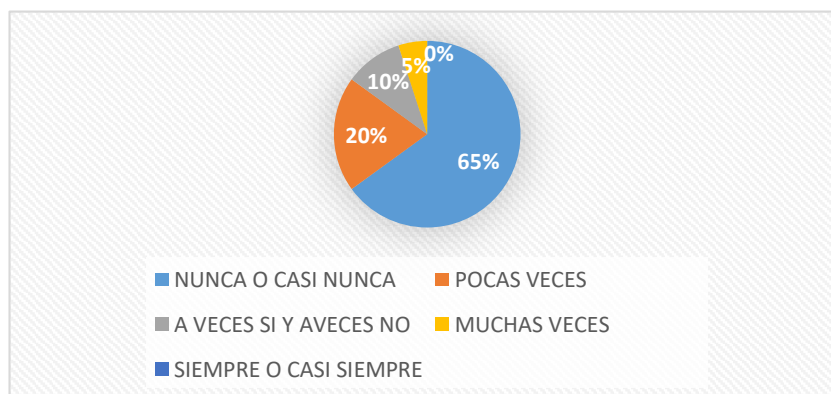
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Divago en las conversaciones y me dejo llevar hacia temas sin importancia



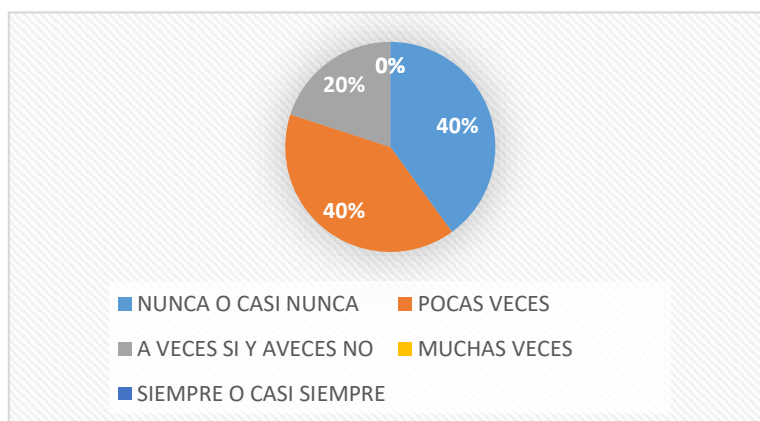
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

No reconozco a parientes o amigos cuando me cruzo con ellos por la calle



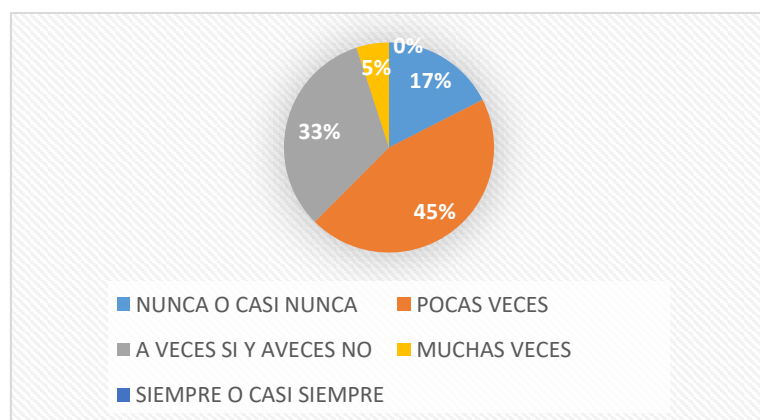
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tengo dificultades para aprender nuevas habilidades o destrezas



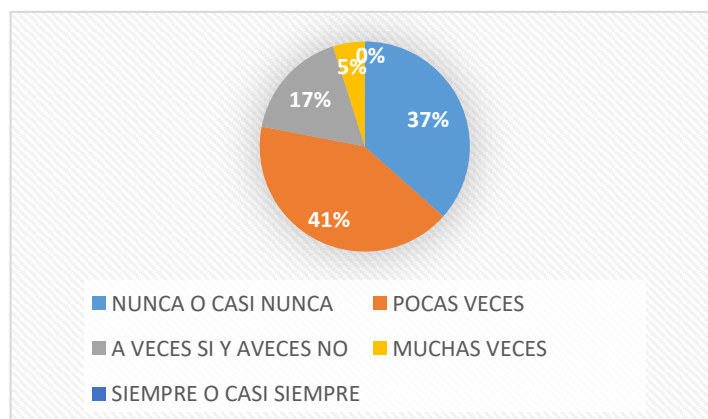
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Tengo una palabra “en la punta de la lengua”. Sé lo que quiero decir pero no encuentro la expresión adecuada



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Olvido cosas que quería hacer o que había planeado hacer. Se me olvidan las citas



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

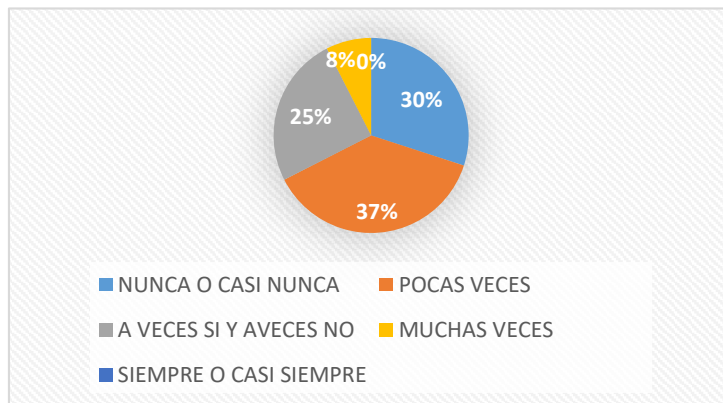


Olvido detalles de lo que hice o me ocurrió el día anterior



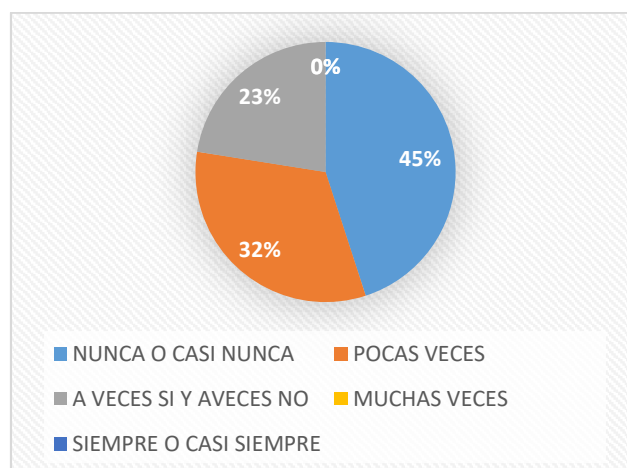
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Olvido el tema de una conversación o tengo que preguntar



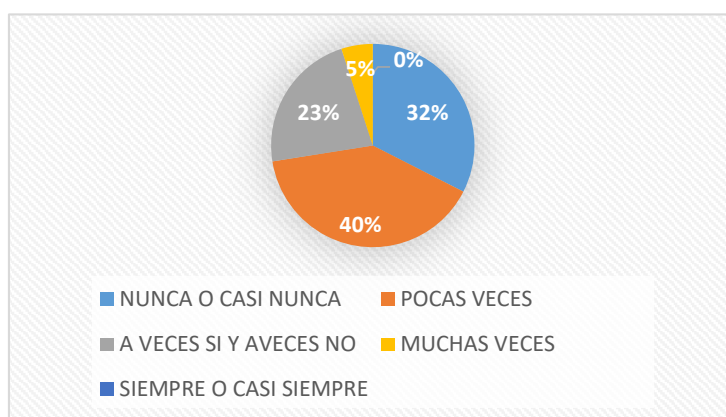
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Pierdo el hilo cuando leo un periódico, o un libro y tengo que volver a empezar



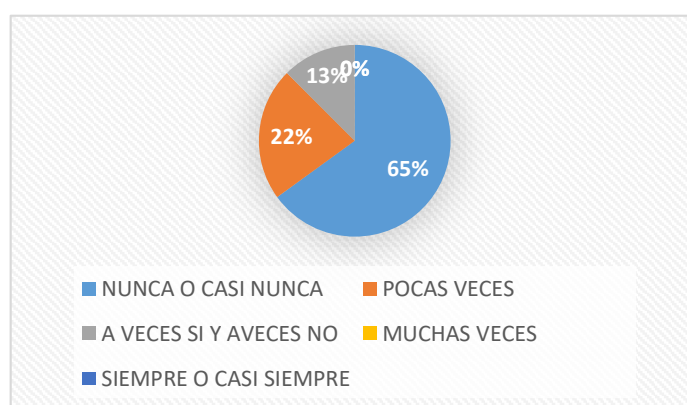
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido dar recados importantes a la gente



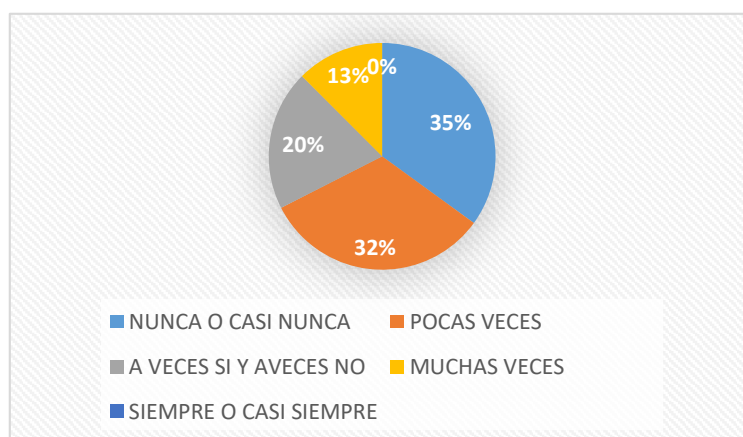
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido detalles sobre mí mismo (mi edad, mi teléfono)



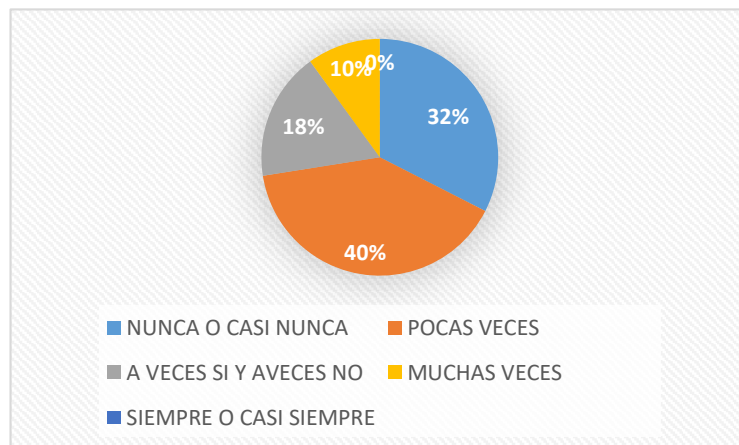
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Mezclo o confundo detalles de cosas que me han contado otras personas



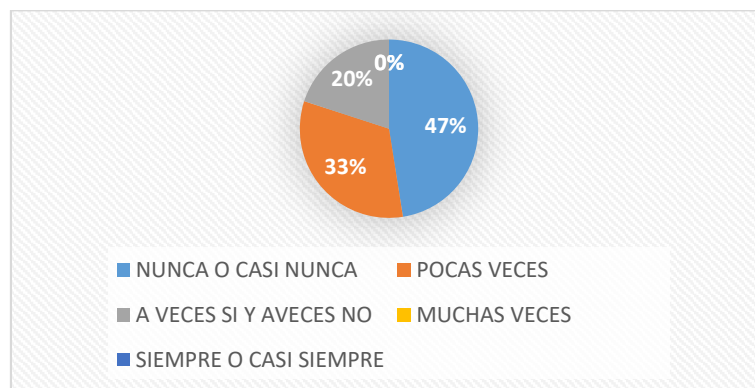
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido anécdotas o chistes que me han contado anteriormente



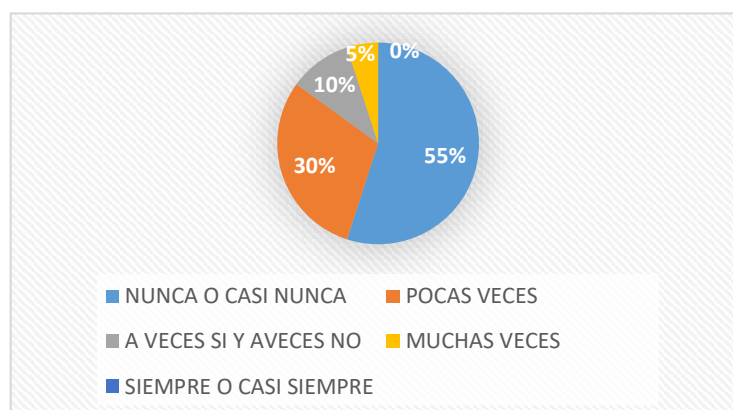
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido detalles de cosas que hago habitualmente (lo que tengo que hacer o la hora a la que debo hacerlo)



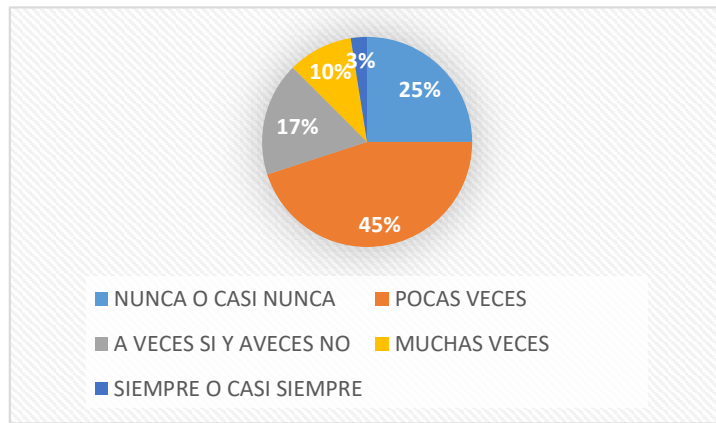
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

### Olvido caras de personas famosas que veo con frecuencia por televisión o en fotografías



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

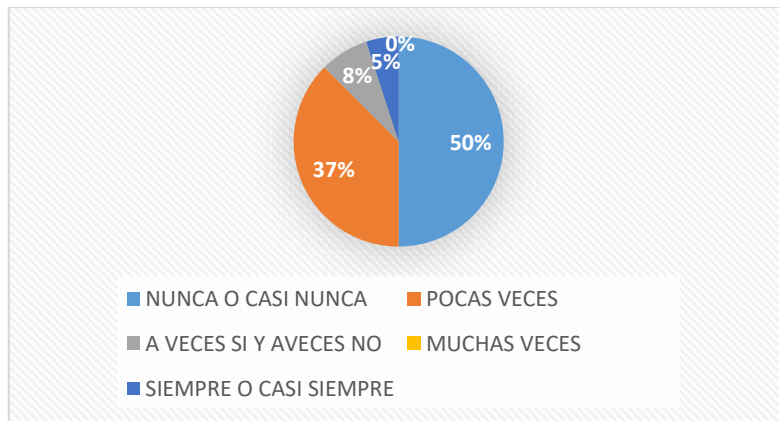
Olvido dónde guardo las cosas o las busco en sitios equivocados.



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

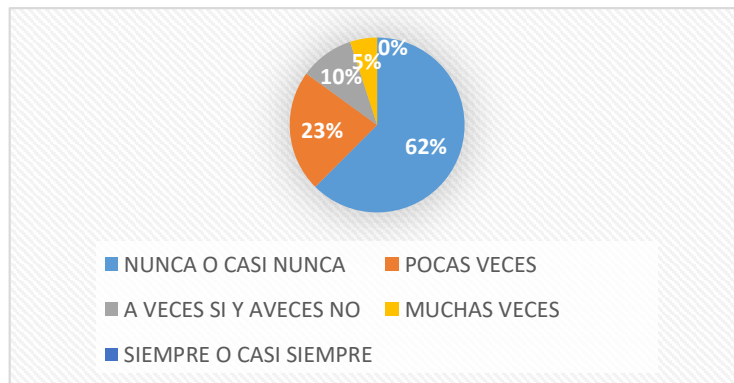
Me pierdo o sigo una dirección errónea en viajes, paseos o edificios en los que he estado

antes



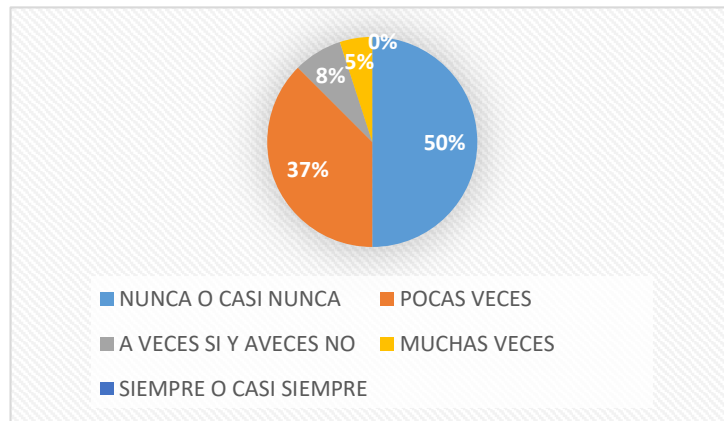
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Hago algo dos veces por error cuando sólo había que hacerlo una



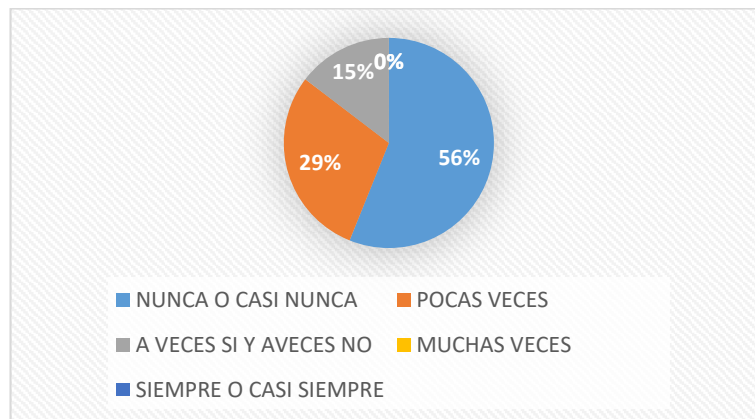
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Repito a alguien lo que acabo de contarle le hago dos veces la misma pregunta



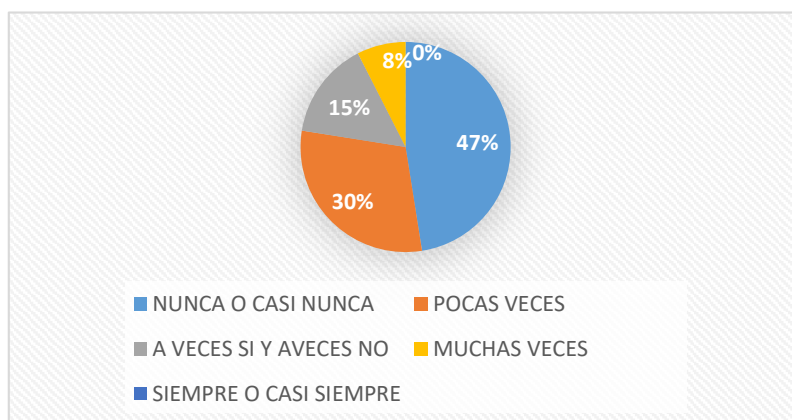
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Olvido cómo se usa un objeto o aparato nuevo aunque ya lo hubiera usado antes



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Olvido el nombre de personas conocidas



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

Finalmente el puntaje obtenido de los 30 ítems correspondientes al MF30 es igual a 26.12 esto significaría que los jóvenes universitarios de 5to semestre de psicología en la ciudad de Quito tienen un funcionamiento adecuado con fallos de memoria que no representan dificultad en su desempeño cotidiano.

## **XII. Principales logros del aprendizaje**

De manera personal quisiera expresar que anterior a la investigación, no era consciente de la importancia de una buena calidad de sueño y también de como este influye en gran parte en la vida cotidiana. Al hablar de memoria pude comprender como está ligada a todos los aspectos de nuestra vida, desde lo más simple hasta lo más complejo.

Por otra parte es importante destacar los aspectos positivos y negativos a lo largo del presente proyecto;

Positivos: La colaboración por parte de los encuestados y encuestadas, el apoyo académico por parte de la docente tutora y de la Universidad.

Negativos: Debido a los horarios de algunos encuestados no se pudo culminar con la aplicación de los test, razón por la cual esos datos no pudieron formar parte de la investigación.

Puedo acotar el hecho de que los jóvenes universitarios de psicología no le dan mayor relevancia al sueño ni los malestares que pueden generarse al no tener una calidad de sueño óptimo y también que al ser jóvenes no presentan mayores complicaciones a nivel memoria.

Por ultimo quisiera mencionar el crecimiento académico que el proyecto géneró, ya que presento nuevos retos a nivel personal como académico, los cuales fueron superados mediante la investigación, resiliencia y apoyo por parte de mi tutora.

### **XIII. Conclusiones y recomendaciones**

#### **Conclusiones**

1. Podemos concluir que los jóvenes universitarios de psicología de quinto semestre de la ciudad de Quito no presentan mayor dificultad para conciliar el sueño.

2. Los jóvenes universitarios de psicología de quinto semestre de la ciudad de Quito tienen un funcionamiento amnésico normal, lo que significa que a pesar de tener fallos en la memoria, estos no son significativos en la vida cotidiana ni tampoco afectan al desempeño de sus vidas.

#### **Recomendaciones**

1. Se recomienda a las instituciones académicas de primer, segundo, tercer y cuarto nivel concientizar a sus estudiantes sobre la importancia de una buena calidad de sueño. También explicar la relevancia que tiene la memoria dentro de nuestras vidas y como esta misma se deteriora debido a prácticas poco saludables.

2. Para futuras investigaciones, resulta interesante poder contrastar los puntajes obtenidos por el índice de calidad de sueño entre diferentes carreras universitarias, para poder tener una visión más amplia sobre cuál o cuáles carreras universitarias tienen a jóvenes con mejor o peor índice de calidad de sueño.

#### **XIV. Referencias bibliográficas**

-Arias Lapeyriere, G. A., & Unzueta, C. (2005). El sueño y sus trastornos: una perspectiva psiquiátrica y psicoanalítica. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 3(2), 1-18.

- Guerrero, M. M., & Hernández, K. N. L. DIVERSO LA CIENCIA DEL SUEÑO,¿ SABES QUÉ PASA CUANDO DUERMES?

- Cerdán, L. L. (2011). La memoria en el proceso de enseñanza/aprendizaje. *Pedagogía magna*, (11), 311-319.

- Jáuregui, M., & Razumiejczyk, E. (2011). Memoria y aprendizaje: una revisión de los aportes cognitivos. *Psicología y psicopedagogía*, (26), 20-44.

- Rivas Navarro, M. (2008). Procesos cognitivos y aprendizaje significativo. Comunidad de Madrid. Consejería de Educación. Vice consejería de Organización Educativa.

-Feuerstein, R. Mediación humana y procesos cognitivos: El aporte de la Teoría de.

-Del Río Portilla, I. Y. (2006). Estrés y sueño. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(1), 15-20.

- Nuñez, I. D. R. A., Pineda, L. D. G., Páez, L. L. G., Noguera, L. M. M., Abreu, J. M. S., Abreu, J. A. S., & Castillo, A. (2016). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Asunción. *Ciencia e Investigación Médico Estudiantil Latinoamericana*, 21(1).



- Rosales Mayor, E., & Rey De Castro Mujica, J. (2010). Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. *Acta médica peruana*, 27(2), 137-143.
- Borquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción) en línea*, 8(1), 80-90.
- Mendoza, L. Á. A., Caballero, S., Ormea, V., Salazar, G., Loayza, L., & Jauregui, A. M. M. (2017). La importancia del sueño en el aprendizaje: visos desde la perspectiva de la neurociencia. *Avances en psicología*, 25(2), 129-137.
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 56(4), 5-15.
- Angarita, J. R. (2007). Teoría de las necesidades de Maslow. Obtenido de Teoría de las necesidades de Maslow: [http://doctorado.josequintero.Net/documentos/Teoria\\_Maslow\\_Jose\\_Quintero.pdf](http://doctorado.josequintero.Net/documentos/Teoria_Maslow_Jose_Quintero.pdf).
- Alonso, J. C. (2004). La psicología analítica de Jung y sus aportes a la psicoterapia. *Universitas psychologica*, 3(1), 55-70.
- Torrades, S. (2005). La naturaleza de los sueños: Últimos indicios científicos. *Ámbito Farmacéutico Neurología*, 24(9), 134-140.
- Peraita-Adrados, R. (1966). William C. Dement (1928-2020). *Science*, 152, 604-19.
- Aguirre-Navarrete, R. (2007). Bases anatómicas y fisiológicas del sueño. *Rev. Ecuat. Neurol*, 15(2).
- Passig, C. (1994). Los sistemas de memoria. *Revista de Psicología*, 5, 27-34.

- San Feliú, M. C. (1993). El concepto de memoria primaria: desde William James hasta nuestros días. *Revista de Historia de la Psicología*, 14(3), 407-416.

- Teulé-Melero, J. (2015). Procesos cognitivos relacionados con el aprendizaje de la lectura del alumnado de Educación Primaria (Bachelor's thesis).

- Hernández, R., Carlos, F., & Baptista, M. d. (2014). *Metodología de la investigación* (Sexta ed.). México D.F.: McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V.

-Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. P. (2008). El matrimonio cuantitativo cualitativo: el paradigma mixto. In JL Álvarez Gayou (presidente), 6º Congreso de Investigación en Sexología. Congreso efectuado por el Instituto Mexicano de Sexología, AC y la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, Villahermosa, Tabasco, México

- Montejo, Pedro, Montenegro, Mercedes, Sueiro-Abad, Manuel J., & Huertas, Evelio. (2014). Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Cotidiana (MFE): análisis de factores con población española. *Anales de Psicología*, 30-(1), 320-328. <https://dx.doi.org/10.6018/analesps.30.1.131401>

- Escobar-Córdoba, F., & Eslava-Schmalbach, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Rev Neurol*, 40(3), 150-5.

-Kundera, M. I. L. A. N. (2010). *La memoria humana*. Caracas: Banco Central de Venezuela.

-Gallardo, J. B. (2021). Memoria mediada en adolescentes, un análisis desde la psicología histórico cultural. In XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia

Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología-Universidad de Buenos Aires.

- Álamo C, Alonso M, Cañellas F, Martín B, Pérez H, Romero O, Terán J. Insomnio. Pautas de Actuación y Seguimiento. Rev médica electrónica [Internet] 2016. [citado el 28 de julio de 2022]. Disponible en: <https://www.ses.org.es/docs/guiadeinsomnio-2016.pdf>

- Padín, G. A. (2013). La memoria: concepto, funcionamiento y anomalías. Cuadernos del Tomás, (5), 177-190.

- Lozoya-Delgado, P., Ruiz-Sánchez de León, J. M., & Pedrero-Pérez, E. J. (2012). Validación de un cuestionario de quejas cognitivas para adultos jóvenes: relación entre las quejas subjetivas de memoria, la sintomatología prefrontal y el estrés percibido. Rev Neurol, 54(3), 137-150.

- Terán-Mendoza, O. E., Mendoza, N. J., Martínez-Rodríguez, J. I., de León, J. M. R. S., Mendoza-Caripá, L. C., & Silva-Gasch, D. E. (2020). VALIDEZ TRANSCULTURAL DEL " CUESTIONARIO DE QUEJAS DE MEMORIA EN LA VIDA COTIDIANA"(MFE-30): FIABILIDAD Y ANÁLISIS DE FACTORES EN POBLACIÓN VENEZOLANA1. Psicología Conductual, 28(1), 115-136.

-Montejo, P., Montenegro, M., Sueiro, M. J., & Huertas, E. (2014). Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Cotidiana (MFE). Análisis de factores con población española. Anales de Psicología/Annals of Psychology, 30(1), 320-328.

XV. Anexos


Consentimiento informado:

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO:**

**Investigador:** Jose Andrés Chaves Narvaez  
**CI:** 1720841780

Yo, David Fuentes

Declaro que:  
Estoy de acuerdo con que la información compartida por mi persona pueda ser usada para la presente investigación, también declaro que el investigador me ha explicado de manera clara y concisa en que consiste la investigación.


  
Firma

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO:**

**Investigador:** Jose Andrés Chaves Narvaez  
**CI:** 1720841780

Yo, Shirley Bustillos

Declaro que:  
Estoy de acuerdo con que la información compartida por mi persona pueda ser usada para la presente investigación, también declaro que el investigador me ha explicado de manera clara y concisa en que consiste la investigación.


  
Firma

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO:**

**Investigador:** Jose Andrés Chaves Narvaez  
**CI:** 1720841780

Yo, Doménica Herrera

Declaro que:  
Estoy de acuerdo con que la información compartida por mi persona pueda ser usada para la presente investigación, también declaro que el investigador me ha explicado de manera clara y concisa en que consiste la investigación.

  
Firma

**CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA EL ESTUDIO:**

**Investigador:** Jose Andrés Chaves Narvaez  
**CI:** 1720841780

Yo, Elizabeth Almeida

Declaro que:

Estoy de acuerdo con que la información compartida por mi persona pueda ser usada para la presente investigación, también declaro que el investigador me ha explicado de manera clara y concisa en que consiste la investigación.

  
Firma

# Cuestionario Del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh - El Cuestionario de Fallos de Memoria en la Vida Cotidiana – Baremación de ICSP

1

**Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.**  
**Instrucciones:**  
 Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cuál ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?  
 23:30

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?  
 6:30

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?  
 5 horas

5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- 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) Tener o roncarse 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:

- 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

Taq. Cacho. 2

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

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10.- ¿Duermes usted solo o acompañado?

- Solo
- Con alguien en otra habitación
- En la misma habitación, pero en otra cama
- En la misma cama

3

**MODIFICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE FALLOS DE MEMORIA EN LA VIDA COTIDIANA (MFE-30)**

¿TIENE USTED PROBLEMAS DE MEMORIA?  SI  NO

**INSTRUCCIONES**

A continuación hay una lista de 30 fallos de la memoria que pueden ocurrir en la vida cotidiana. Marque en la opción que mejor le represente. Señale con una X sobre la casilla NUNCA O CASI NUNCA si cree que esa afirmación no es correcta sobre usted; POCAS VECES si es algo que le ha pasado, pero en pocas ocasiones; A VECES SI Y A VECES NO si le sucede o no le sucede con la misma frecuencia; MUCHAS VECES si es algo que le pasa a menudo; y SIEMPRE O CASI SIEMPRE si la afirmación representa algo muy habitual en usted.

POR FAVOR, RESPONDA A TODAS LAS PREGUNTAS.

	NUNCA O CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES SI Y A VECES NO	MUCHAS VECES	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
1. Los fallos de memoria me causan problemas en la vida cotidiana	X				
2. Cuando intento recordar alguna cosa pienso cosas por error	X				
3. Cuando intento recordar algo me doy cuenta de que he estado antes	X				
4. Tengo dificultades para seguir una historia por televisión	X				
5. No me acuerdo a los cambios en mis actividades diarias. Digas por error algunas cosas		X			
6. Tengo que volver a consultar a los demás alguna cosa que tenía la intención de hacer		X			
7. Cuando intento recordar algunas cosas	X				
8. Cuando voy a comprar cosas que necesito olvido cosas, galletas, mantequilla, etc. me las olvido o tengo que volver a comprarlas		X			
9. Cuando algo que me dijeron ayer o hace pocos días		X			
10. Empleo a las personas que están a mi lado para recordar cosas que me han dicho		X			
11. Olvido algunas cosas importantes y me doy cuenta de ellas después		X			

	NUNCA O CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES SI Y A VECES NO	MUCHAS VECES	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
12. No recuerdo a personas o amigos cuando me cruzo con ellos por la calle	X				
13. Tengo dificultades para aprender nuevas habilidades o destrezas		X			
14. Tengo una palabra en la punta de la lengua, de lo que quiero decir pero no encuentro la expresión adecuada			X		
15. Olvido cosas que quería hacer o que tenía planeado hacer. Se me olvidan las cosas			X		
16. Cuando decidas de lo que tiene o me acuerdo el día anterior		X			
17. Cuando estoy en una conversación y tengo que preguntar ¿de qué estamos hablando?		X			
18. Pierdo el hilo cuando leo un periódico, una revista o un libro y tengo que volver a empezar	X				
19. Olvido de cosas importantes a lo largo del día	X				
20. Cuando decidas sobre mi estado (mi estado de ánimo, etc.)	X				
21. Me confundo de detalles de cosas que me han ocurrido otras personas		X			
22. Cuando recuerdo a alguien que me han conocido anteriormente	X				
23. Cuando se habla de cosas que hago naturalmente (lo que tengo que hacer o la hora a la que debo hacerlas)	X				
24. Cuando quiero de personas famosas que voy con frecuencia por televisión o en fotografías	X				
25. Cuando decidas cuando las cosas o las cosas que me suceden		X			
26. Me pierdo o digo una discusión anterior en mis pensamientos o reflexiones en las que he estado antes	X				
27. Hago algo dos veces por error cuando sólo había que hacerlo una (o no hacer nada en la comida)	X				
28. Recuerdo a alguien lo que acabo de decirle o lo hago dos veces la misma pregunta	X				
29. Cuando quiero ser una persona o alguien nuevo cuando yo lo hubiera querido antes	X				
30. Olvido el nombre de personas conocidas	X				

Instrucciones para la baremación del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los casos una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" indica facilidad para dormir y "21" dificultad severa en todas las áreas.

**Item 1: Calidad Subjetiva de Sueño**

Examine la pregunta n°6 y asigne la puntuación:  
 Respuesta: Puntuación:  
 Muy buena 0  
 Bastante Buena 1  
 Bastante Mala 2  
 Muy Mala 3

Puntuación Item 1: 2

**Item 2: Latencia de Sueño**

1. Examine la pregunta n°2 y asigne la puntuación:  
 Respuesta: Puntuación:  
 ≤15 minutos 0  
 16-30 minutos 1  
 31-40 minutos 2  
 ≥40 minutos 3

Puntuación Pregunta 2: 1

2. Examine la pregunta n°5a y asigne la puntuación:  
 Respuesta: Puntuación:  
 Ninguna vez en el último mes 0  
 Menos de una vez a la semana 1  
 Una o dos veces a la semana 2  
 Tres o más veces a la semana 3

Puntuación Pregunta 5a: 2

3. Suma la pregunta n°2 y n°5a

Suma de la Pregunta 2 y 5a: 3

4. Asigne la puntuación al Item 2 como se explica a continuación:

Suma de la Pregunta 2 y 5a: Puntuación:  
 0 0  
 1-2 1  
 3-4 2  
 5-6 3

Puntuación Item 2: 2

**Item 3: Duración del Sueño**

Examine la pregunta n°4 y asigne la puntuación:

Respuesta: Puntuación:  
 Más de 7 horas 0  
 Entre 6 y 7 horas 1  
 Entre 5 y 6 horas 2  
 Menos de 5 horas 3

Puntuación Item 3: 2

**Item 4: Eficiencia habitual de Sueño**

- Escriba el número de horas de sueño (Pregunta n°4) aquí: 5h
- Calcule el número de horas que pasa en la cama:
  - Hora de levantarse (Pregunta n°3): 6 pm
  - Hora de acostarse (Pregunta n°1): 11 pm

Hora de levantarse - Hora de acostarse: 6 Número de horas que pasas en la cama

(Número de horas dormidas / Número de horas que pasas en la cama) x 100 = Eficiencia Habitual de Sueño (%)

$(5 / 6) \times 100 = 83\%$

4. Asigne la puntuación al Item 4:

Eficiencia habitual de sueño (%): Puntuación:  
 >85% 0  
 75-84% 1  
 65-74% 2  
 <65% 3

Puntuación Item 4: 1

**Item 5: Perturbaciones del sueño**

- Examine las preguntas n°5b-) y asigne la puntuación para cada pregunta:

Respuesta: Puntuación:  
 Ninguna vez en el último mes 0  
 Menos de una vez a la semana 1  
 Una o dos veces a la semana 2  
 Tres o más veces a la semana 3

Puntuación 5b: 2  
 Puntuación 5c: 2  
 Puntuación 5d: 1  
 Puntuación 5e: 2  
 Puntuación 5f: 2  
 Puntuación 5g: 1  
 Puntuación 5h: 2  
 Puntuación 5i: 2  
 Puntuación 5j: 2

2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-f):  
 Suma puntuaciones 5b-f): 16

3. Asigne la puntuación del ítem 5:

Respuesta:	Puntuación:
0	0
1-9	1
10-18	<input checked="" type="radio"/> 2
19-27	3

Puntuación ítem 5: 2

**Ítem 6: Utilización de medicación para dormir**

Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	<input checked="" type="radio"/> 3

Puntuación ítem 6: 3

**Ítem 7: Disfunción durante el día**

1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	<input checked="" type="radio"/> 2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8: 2

2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	<input checked="" type="radio"/> 2
Un grave problema	3

3. Sume la pregunta nº8 y la nº9

Suma de la Pregunta 8 y 9: 4

4. Asigne la puntuación del ítem 7:

Suma de la Pregunta 8 y 9:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	<input checked="" type="radio"/> 2
5-6	3

Puntuación ítem 7: 2

**Puntuación PSQI Total**  
 Sume la puntuación de los 7 ítems

Puntuación PSQI Total: 16



**Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.**

**Instrucciones:**  
Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?  
10:00 pm

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min
X			

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?  
6:30 am

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?  
~~6-8 horas~~ 5 horas

5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- 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) Tosir 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 describalas:

- 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?

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10.- ¿Duerme usted solo o acompañado?

- Solo
- Con alguien en otra habitación
- En la misma habitación, pero en otra cama
- En la misma cama

**MODIFICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE FALLOS DE MEMORIA EN LA VIDA COTIDIANA (MFE-30)**

¿TIENE USTED PROBLEMAS DE MEMORIA?  No  Sí

**INSTRUCCIONES**  
A continuación hay una lista de 30 fallos de la memoria que pueden ocurrir en la vida cotidiana. Marque en la opción que mejor le represente. Señale con una X sobre la casilla NUNCA O CASI NUNCA si cree que esa afirmación no es correcta sobre usted; POCAS VECES si es algo que le ha pasado, pero en contadas ocasiones; A VECES SI Y A VECES NO, si le sucede o no le sucede con la misma frecuencia; MUCHAS VECES si es algo que le pasa a menudo, y SIEMPRE O CASI SIEMPRE si la afirmación representa algo muy habitual en usted.

POR FAVOR, RESPONDA A TODAS LAS PREGUNTAS.

	NUNCA O CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES SI Y A VECES NO	MUCHAS VECES	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
1. Los fallos de mi memoria me causan problemas en la vida cotidiana		X			
2. Olvido dónde he pasado alguna cosa. Pienso cosas por cosas			X		
3. Olvido lugares en los que cosas me dicen que he estado antes	X				
4. Tengo dificultades para seguir una historia por televisión	X				
5. No me adapto a los cambios en mis actividades diarias. Sigo por error antiguos hábitos	X				
6. Tengo que volver a comprobar si he hecho alguna cosa que tenía la intención de hacer		X			
7. Olvido cuándo ocurrieron algunas cosas			X		
8. Olvido llevar conmigo objetos que necesito (llaves, gafas, monedero...), o me los dejo y tengo que volver a buscarlos	X				
9. Olvido algo que me dijeron ayer o hace pocos días		X			
10. Empecé a leer algo sin darme cuenta de que ya lo había leído antes	X				
11. Divago en las conversaciones y me dejo llevar hasta perder sus importancias			X		

	NUNCA O CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES SI Y A VECES NO	MUCHAS VECES	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
12. No recuerdo a parientes o amigos cuando me cruzo con ellos por la calle	X				
13. Tengo dificultades para aprender nuevas habilidades o destrezas	X				
14. Tengo una palabra "en la punta de la lengua". Sé lo que quiero decir pero no encuentro la expresión adecuada		X			
15. Olvido cómo se quería hacer o que había planeado hacer. Se me olvidan las citas	X				
16. Olvido detalles de lo que hice o me ocurrió el día anterior		X			
17. Olvido el tema de una conversación o largo que preguntar: ¿de qué estábamos hablando?		X			
18. Pierdo el hilo cuando leo un periódico, una revista o un libro y tengo que volver a empezar	X				
19. Olvido dar recados importantes a la gente	X				
20. Olvido detalles sobre mí mismo (mi edad, mi teléfono...)	X				
21. Mezclo o confundo detalles de cosas que me han contado otras personas			X		
22. Olvido anécdotas o chistes que me han contado anteriormente				X	
23. Olvido detalles de cosas que hago habitualmente (lo que tengo que hacer o la hora a la que debo hacerlo)	X				
24. Olvido cómo se pincelan las cosas que veo con frecuencia por televisión o en fotografías	X				
25. Olvido dónde guardo las cosas o las busco varias veces			X		
26. Me pierdo o sigo una dirección errónea en viajes, parques o edificios en los que he estado antes	X				
27. Hago algo dos veces por error cuando sólo había que hacerlo una (p.e. escribir así en la comida)	X				
28. Pienso o sé algo lo que acabo de olvidar o le hago dos veces la misma pregunta	X				
29. Olvido cómo se usa un objeto o aparato nuevo aunque ya lo hubiera usado antes	X				
30. Olvido el nombre de personas conocidas		X			

**Instrucciones para la baremación del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).**

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los casos una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" indica facilidad para dormir y "21" dificultad severa en todas las áreas.

**Item 1: Calidad Subjetiva de Sueño**

Examine la pregunta n°6 y asigne la puntuación:  
 Respuesta: Puntuación:  
 Muy buena 0  
 Bastante Buena 1  
 Bastante Mala 2  
 Muy Mala 3

Puntuación Item 1: 0

**Item 2: Latencia de Sueño**

1. Examine la pregunta n°2 y asigne la puntuación:  
 Respuesta: Puntuación:  
 <15 minutos 0  
 16-30 minutos 1  
 31-60 minutos 2  
 >60 minutos 3

Puntuación Pregunta 2: 0

2. Examine la pregunta n°5a y asigne la puntuación:  
 Respuesta: Puntuación:  
 Ninguna vez en el último mes 0  
 Menos de una vez a la semana 1  
 Una o dos veces a la semana 2  
 Tres o más veces a la semana 3

Puntuación Pregunta 5a: 0

3. Sume la pregunta n°2 y n°5a

Suma de la Pregunta 2 y 5a: 0

4. Asigne la puntuación al Item 2 como se explica a continuación:

Suma de la Pregunta 2 y 5a: Puntuación:  
 0 0  
 1-2 1  
 3-4 2  
 5-6 3

Puntuación Item 2: 0

**Item 3: Duración del Sueño**

Examine la pregunta n°4 y asigne la puntuación:

Respuesta: Puntuación:  
 Más de 7 horas 0  
 Entre 6 y 7 horas 1  
 Entre 5 y 6 horas 2  
 Menos de 5 horas 3

Puntuación Item 3: 1

Puntuación Item 3: 1

**Item 4: Eficiencia Habitual de Sueño**

1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta n°4) aquí: 5h

2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:

a. Hora de levantarse (Pregunta n°3): 6:00 PM

b. Hora de acostarse (Pregunta n°1): 10:00 PM

Hora de levantarse - Hora de acostarse: 8. Número de horas que pasa en la cama

3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:

(Número de horas dormidas / Número de horas que pasa en la cama) x 100 = Eficiencia Habitual de Sueño (%)

$(5/8) \times 100 = 62.5\%$

4. Asigne la puntuación al Item 4:

Eficiencia habitual de sueño (%): Puntuación:

>85% 0

75-84% 1

65-74% 2

<65% 3

Puntuación Item 4: 3

**Item 5: Perturbaciones del sueño**

1. Examine las preguntas n°5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:

Respuesta: Puntuación:  
 Ninguna vez en el último mes 0  
 Menos de una vez a la semana 1  
 Una o dos veces a la semana 2  
 Tres o más veces a la semana 3

Puntuación 5b: 0

Puntuación 5c: 0

Puntuación 5d: 0

Puntuación 5e: 0

Puntuación 5f: 0

Puntuación 5g: 0

Puntuación 5h: 1

Puntuación 5i: 0

Puntuación 5j: 0

2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-f)  
 Suma puntuaciones 5b-f: 3

3. Asigne la puntuación del ítem 5:

Respuesta:	Puntuación:
0	0
1-9	<input checked="" type="radio"/> 1
10-18	2
19-27	3

Puntuación ítem 5: 1

*Ítem 6: Utilización de medicación para dormir*

Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	<input checked="" type="radio"/> 2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación ítem 6: 2

*Ítem 7: Disfunción durante el día*

1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	<input checked="" type="radio"/> 1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8: 1

2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ningún problema	<input checked="" type="radio"/> 0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

3. Suma la pregunta nº8 y la nº9

Suma de la Pregunta 8 y 9: 1

4. Asigne la puntuación del ítem 7:

Suma de la Pregunta 8 y 9:	Puntuación:
0	0
1-2	<input checked="" type="radio"/> 1
3-4	2
5-6	3

Puntuación ítem 7: 1

**Puntuación PSQI Total**  
 Suma la puntuación de los 7 ítems

Puntuación PSQI Total: 9

**Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.**

**Instrucciones:**  
Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?  
12:00

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

Menos del 5 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min
<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?  
7:00

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?  
6 horas

5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

- 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) Tosser o roncicar 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 describalas:

- 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?

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

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

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10.- ¿Duermes usted solo o acompañado?

- Solo
- Con alguien en otra habitación
- En la misma habitación, pero en otra cama
- En la misma cama

**MODIFICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE FALLOS DE MEMORIA EN LA VIDA COTIDIANA (MFE-36)**

**¿TIENE USTED PROBLEMAS DE MEMORIA?**  No  Sí

**INSTRUCCIONES**

A continuación hay una lista de 30 fallos de la memoria que pueden ocurrir en la vida cotidiana. Marque en la opción que mejor le represente. Señale con una X sobre la casilla NUNCA O CASI NUNCA si cree que esta afirmación no es correcta sobre usted; POCAS VECES si es algo que le ha pasado, pero en contadas ocasiones; A VECES SI Y A VECES NO, si le sucede o no le sucede con la misma frecuencia; MUCHAS VECES si es algo que le pasa a menudo; y SIEMPRE O CASI SIEMPRE si la afirmación representa algo muy habitual en usted.

**POR FAVOR, RESPONDA A TODAS LAS PREGUNTAS.**

+ 10 + 10 + 6 + 0 = 42

	NUNCA O CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES SI Y A VECES NO	MUCHAS VECES	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
1		X			
2				X	
3			X		
4		X			
5		X			
6			X		
7				X	
8			X		
9		X			
10			X		
11		X			
12	X				
13		X			
14				X	
15		X			
16		X			
17				X	
18		X			
19		X			
20		X			
21				X	
22				X	
23		X			
24				X	
25		X			
26		X			
27		X			
28		X			
29		X			
30		X			

Instrucciones para la baremación del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los casos una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" indica facilidad para dormir y "21" dificultad severa en todas las áreas.

**Item 1: Calidad Subjetiva de Sueño**

Examine la pregunta n°6 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Muy buena	0
Bastante Buena	1
Bastante Mala	2
Muy Mala	3

Puntuación Item 1: 1

**Item 2: Latencia de Sueño**

1. Examine la pregunta n°2 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
≤15 minutos	1
16-30 minutos	2
31-60 minutos	2
≥60 minutos	3

Puntuación Pregunta 2: 0

2. Examine la pregunta n°5a y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 5a: 0

3. Suma la pregunta n°2 y n°5a

Suma de la Pregunta 2 y 5a: 0

4. Asigne la puntuación al Item 2 como se explica a continuación:

Suma de la Pregunta 2 y 5a:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Item 2: 0

**Item 3: Duración del Sueño**

Examine la pregunta n°4 y asigne la puntuación:

Respuesta: Puntuación:

Más de 7 horas	0
Entre 6 y 7 horas	1
Entre 5 y 6 horas	2
Menos de 5 horas	3

Puntuación Item 3: 1

**Item 4: Eficiencia habitual de Sueño**

1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta n°4) aquí: 6

2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:

a. Hora de levantarse (Pregunta n°3): 7:00

b. Hora de acostarse (Pregunta n°1): 12:00

Hora de levantarse - Hora de acostarse: 7 Número de horas que pasas en la cama

3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:

(Número de horas dormidas/Número de horas que pasas en la cama) x 100= Eficiencia Habitual de Sueño (%)

$(6 / 7) \times 100 = 85\%$

4. Asigne la puntuación al Item 4:

Eficiencia habitual de sueño (%):	Puntuación:
>85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Puntuación Item 4: 0

**Item 5: Perturbaciones del sueño**

1. Examine las preguntas n°5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación 5b: 1  
Puntuación 5c: 1  
Puntuación 5d: 0  
Puntuación 5e: 0  
Puntuación 5f: 0  
Puntuación 5g: 3  
Puntuación 5h: 0  
Puntuación 5i: 0  
Puntuación 5j: 0

2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-j:

Suma puntuaciones 5b-j: 5

3. Asigne la puntuación del ítem 5:

Respuesta:	Puntuación:
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación ítem 5: 1

Ítem 6: Utilización de medicación para dormir

Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación ítem 6: 0

Ítem 7: Disfunción durante el día

1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8: 2

2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

3. Sume la pregunta nº8 y la nº9

Suma de la Pregunta 8 y 9: 2

4. Asigne la puntuación del ítem 7:

Suma de la Pregunta 8 y 9:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación ítem 7: 2

Puntuación PSQI Total

Sume la puntuación de los 7 ítems:

Puntuación PSQI Total: 5

**Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.**

**Instrucciones:**  
Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min
X			

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana? 6:00 am.

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? 6 horas.

5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

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) Tosser 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 describalas: P. 1 hora los días

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?

Muy buena

Bastante buena

Bastante mala

Muy mala

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

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

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

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

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

Ningún problema

Sólo un leve problema

Un problema

Un grave problema

10.- ¿Duerme usted solo o acompañado?

Solo

Con alguien en otra habitación

En la misma habitación, pero en otra cama

En la misma cama

**MODIFICACIÓN DEL CUESTIONARIO DE FALLOS DE MEMORIA EN LA VIDA COTIDIANA (MFE-38)**

¿TIENE USTED PROBLEMAS DE MEMORIA?  No  Sí

**INSTRUCCIONES**

A continuación hay una lista de 30 fallos de la memoria que pueden ocurrir en la vida cotidiana. Marque en la opción que mejor le represente. Señale con una X sobre la casilla NUNCA O CASI NUNCA si cree que esta afirmación no es correcta sobre usted; POCAS VECES si es algo que le ha pasado, pero en contadas ocasiones; A VECES SI Y A VECES NO, si le sucede o no le sucede con la misma frecuencia; MUCHAS VECES si es algo que le pasa a menudo; y SIEMPRE O CASI SIEMPRE si la afirmación representa algo muy habitual en usted.

**POR FAVOR, RESPONDA A TODAS LAS PREGUNTAS.**

0 + 0 + 0 + 20 + 0 + 0 = 35

	NUNCA O CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES SI Y A VECES NO	MUCHAS VECES	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
1 Los fallos de mi memoria me ocasionan problemas en la vida cotidiana.		X			
2 Olvido dónde he puesto algunas cosas. Pienso: ¿cuáles por cuáles?		X			
3 Olvido algunas en las que otros me dicen que he olvidado cosas.		X			
4 Tengo dificultades para seguir una historia por televisión.	X				
5 No me refugio a los nombres en mis actividades diarias. Sigo por error antiguos rutinas.	X				
6 Tengo que volver a comprobar si he hecho alguna cosa que tenía la intención de hacer.		X			
7 Olvido cuándo ocurren algunas cosas.		X			
8 Olvido llevar conmigo objetos que necesito (llaves, gafas, monederos...) o me los dejo y luego me voy a buscarlos.			X		
9 Olvido algo que me dijeron ayer o hace pocos días.		X			
10 Encuéntro a leer algo sin darme cuenta de que ya lo había leído antes.	X				
11 Descargo en las conversaciones y me dejo llevar hasta temas sin importancia.			X		

	NUNCA O CASI NUNCA	POCAS VECES	A VECES SI Y A VECES NO	MUCHAS VECES	SIEMPRE O CASI SIEMPRE
12 No recuerdo a personas o amigos cuando me cruzo con ellos por la calle.			X		
13 Tengo dificultades para aprender nuevas palabras o destrezas.		X			
14 Tengo una palabra "en la punta de la lengua", de lo que quiero decir pero no encuentro la expresión adecuada.			X		
15 Olvido cosas que quiero hacer o que he estado haciendo. Se me olvidan las citas.		X			
16 Olvido detalles de lo que hice o me ocurrió el día anterior.				X	
17 Olvido el tema de una conversación o luego que pregunto: ¿de qué estábamos hablando?				X	
18 Pienso si he olvidado un periódico, una revista o un libro y luego que volver a buscar.			X		
19 Olvido dar recados importantes a la gente.			X		
20 Olvido detalles sobre mi mismo (mi edad, mi teléfono...)	X				
21 Mecido o confundo detalles de cosas que me han ocurrido otras personas.			X		
22 Olvido anécdotas o historias que me han ocurrido anteriormente.	X				
23 Olvido detalles de cosas que hago habitualmente (lo que tengo que hacer o la hora a la que debo hacerlo).	X				
24 Olvido cosas de personas famosas que ven con frecuencia por televisión o en fotografías.	X				
25 Olvido dónde guardo las cosas o las busco cinco minutos.		X			
26 Me pierdo o sigo una dirección errónea en calles, parques o edificios en los que he estado antes.	X				
27 Hago algo dos veces por error cuando solo había que hacerlo una (o, mejor así en la comida).	X				X
28 Plego o seguilo lo que acabo de cambiar o he hecho dos veces la misma pregunta.	X				X
29 Olvido cómo se usa un objeto o aparato cuando aun que ya lo he usado varias veces.				X	
30 Olvido el nombre de personas conocidas.				X	

Instrucciones para la administración del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI).

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los casos una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" indica facilidad para dormir y "21" dificultad severa en todas las áreas.

**Item 1: Calidad Subjetiva de Sueño**

Examine la pregunta n°6 y asigne la puntuación:

Respuesta: Puntuación:

Muy buena 0

Bastante Buena 1

Bastante Mala 2

Muy Mala 3

Puntuación Item 1: 1

**Item 2: Latencia de Sueño**

1. Examine la pregunta n°2 y asigne la puntuación:

Respuesta: Puntuación:

<15 minutos 0

16-30 minutos 1

31-60 minutos 2

>60 minutos 3

Puntuación Pregunta 2: 0

2. Examine la pregunta n°5a y asigne la puntuación:

Respuesta: Puntuación:

Ninguna vez en el último mes 0

Menos de una vez a la semana 1

Una o dos veces a la semana 2

Tres o más veces a la semana 3

Puntuación Pregunta 5a: 0

3. Suma la pregunta n°2 y n°5a

Suma de la Pregunta 2 y 5a: 0

4. Asigne la puntuación al Item 2 como se explica a continuación:

Suma de la Pregunta 2 y 5a: Puntuación:

0 0

1-2 1

3-4 2

5-6 3

Puntuación Item 2: 0

**Item 3: Duración del Sueño**

Examine la pregunta n°4 y asigne la puntuación:

Respuesta: Puntuación:

Más de 7 horas 0

Entre 6 y 7 horas 1

Entre 5 y 6 horas 2

Menos de 5 horas 3

Puntuación Item 3: 1

**Item 4: Eficiencia habitual de Sueño**

1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta n°4) aquí: 6.5

2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:

a. Hora de levantarse (Pregunta n°3): 6.00

b. Hora de acostarse (Pregunta n°1): 10.00

Hora de levantarse - Hora de acostarse: 4.00 Número de horas que pasas en la cama

3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:

(Número de horas dormidas / Número de horas que pasas en la cama) x 100 = Eficiencia habitual de Sueño (%)

$(4.0 / 6.5) \times 100 = 75\%$

4. Asigne la puntuación al Item 4:

Eficiencia habitual de sueño (%): Puntuación:

>85% 0

75-84% 1

65-74% 2

<65% 3

Puntuación Item 4: 1

**Item 5: Perturbaciones del sueño**

1. Examine las preguntas n°5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:

Respuesta: Puntuación:

Ninguna vez en el último mes 0

Menos de una vez a la semana 1

Una o dos veces a la semana 2

Tres o más veces a la semana 3

Puntuación 5b: 1

Puntuación 5c: 1

Puntuación 5d: 0

Puntuación 5e: 1

Puntuación 5f: 1

Puntuación 5g: 0

Puntuación 5h: 1

Puntuación 5i: 1

Puntuación 5j: 1



Suma puntuaciones 5b-j: 10

3. Asigne la puntuación del ítem 5:

Respuesta:	Puntuación:
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación ítem 5: 2

Ítem 6: Utilización de medicación para dormir

Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación ítem 6: 1

Ítem 7: Disfunción durante el día

1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8: 0

2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

3. Sume la pregunta nº8 y la nº9

Suma de la Pregunta 8 y 9: 0

4. Asigne la puntuación del ítem 7:

Suma de la Pregunta 8 y 9:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

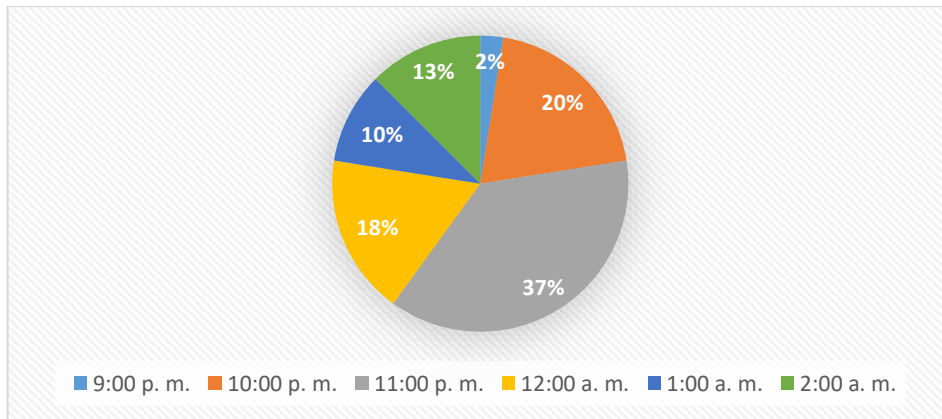
Puntuación ítem 7: 1

Puntuación PSQI Total  
Sume la puntuación de los 7 ítems

Puntuación PSQI Total: 7

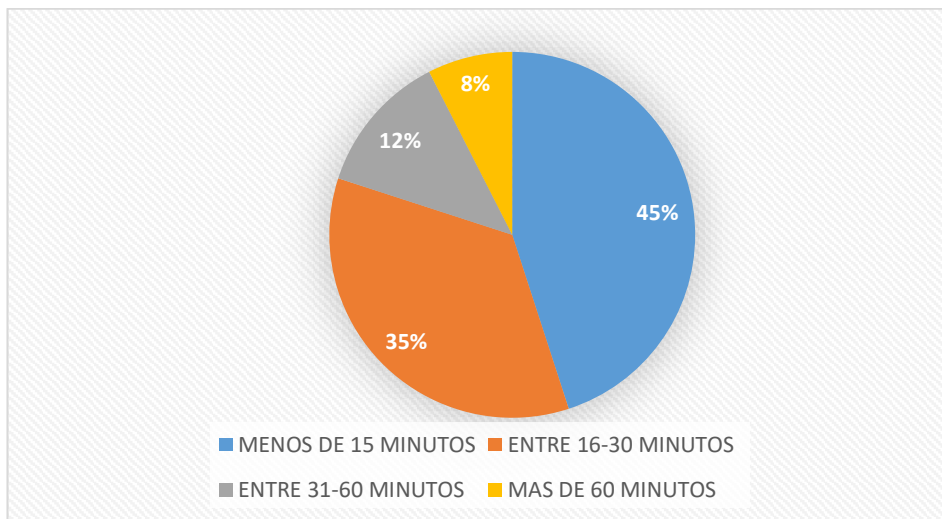
### Graficas de pastel referentes a la interpretación del ICSP

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?



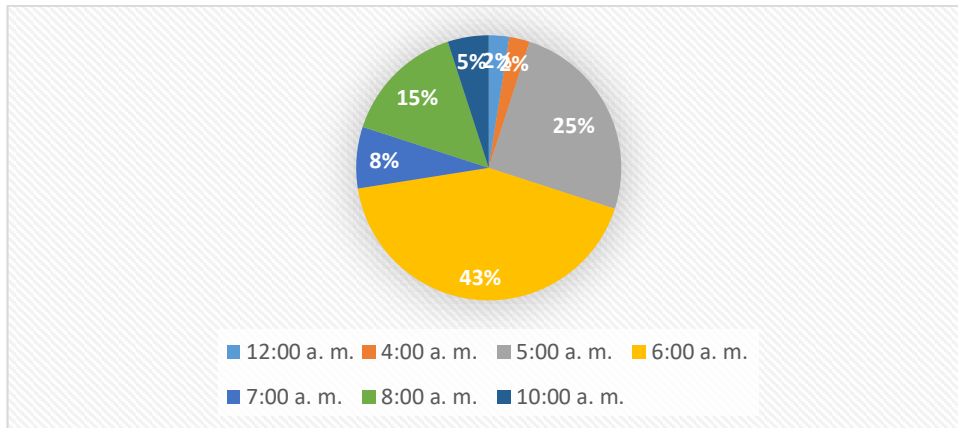
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?



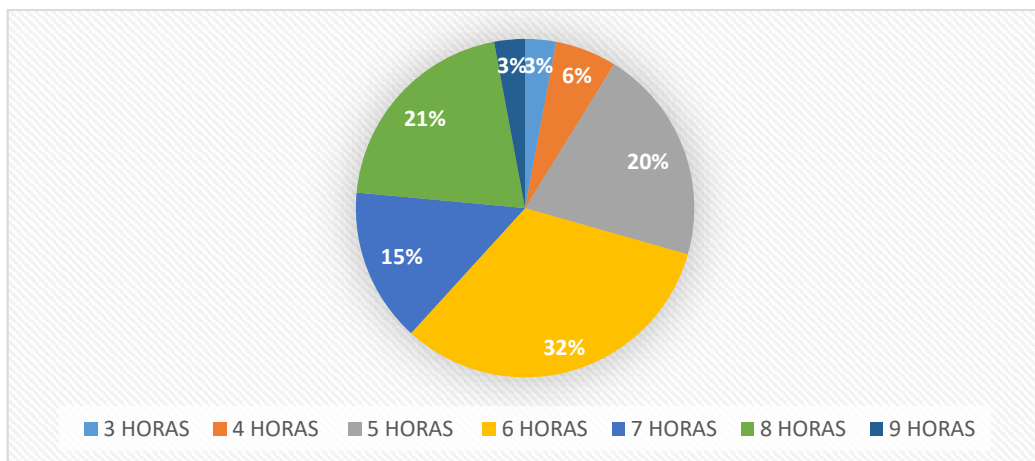
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

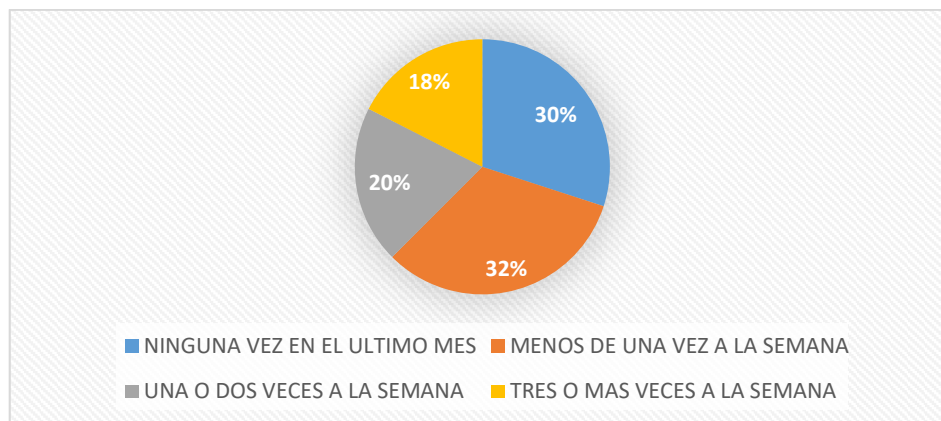
4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

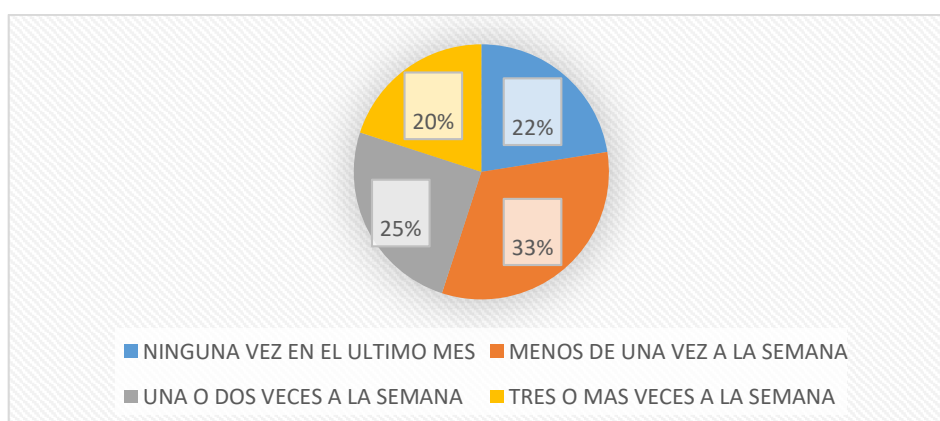
5.- Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

- a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:



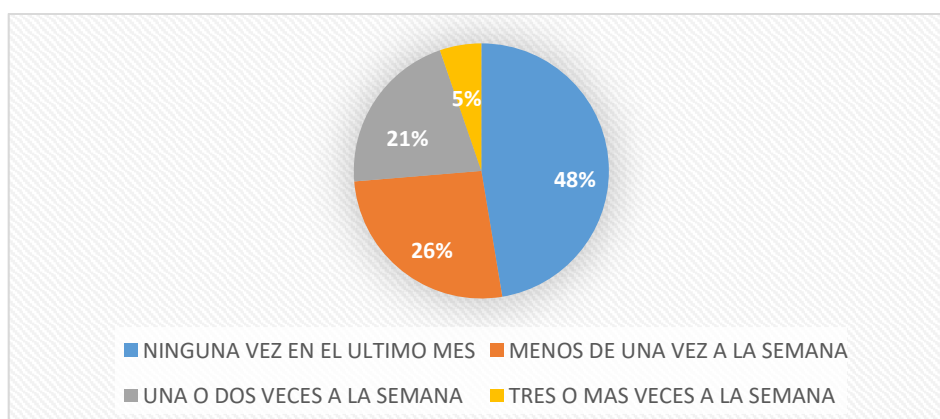
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

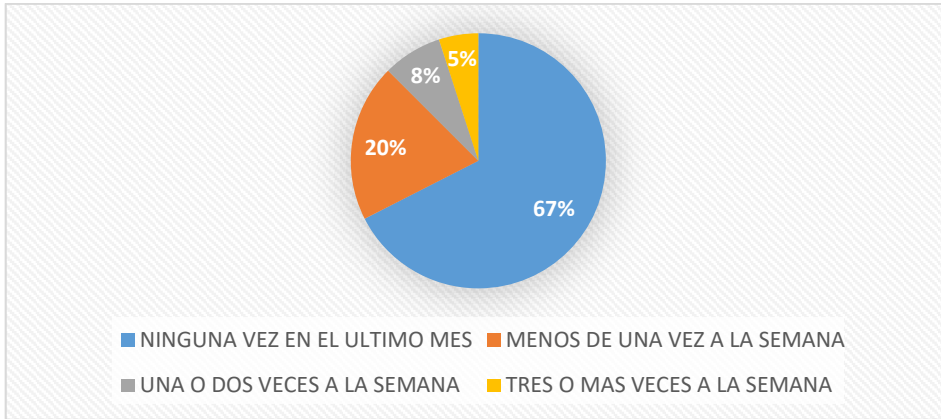


Elaborado por: Jose Chaves (2023)

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

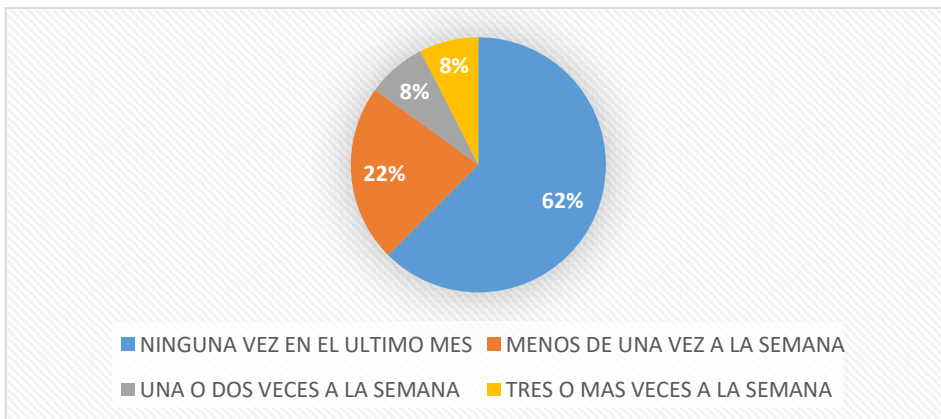


d) No poder respirar bien:



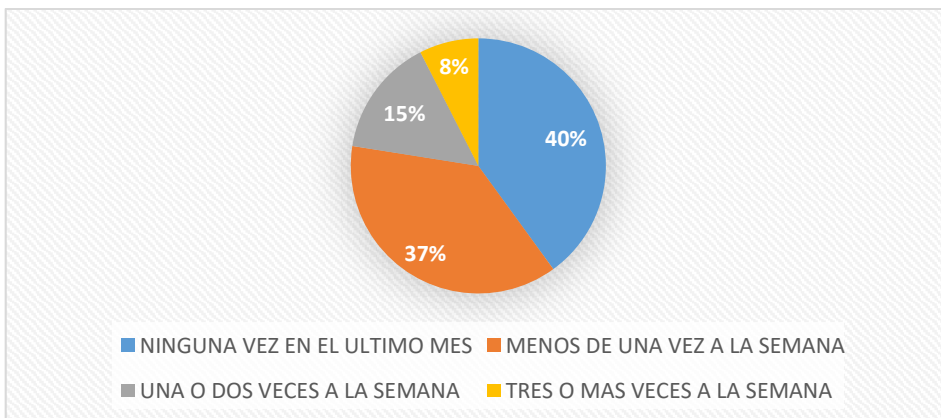
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

e) Toser o roncar ruidosamente:



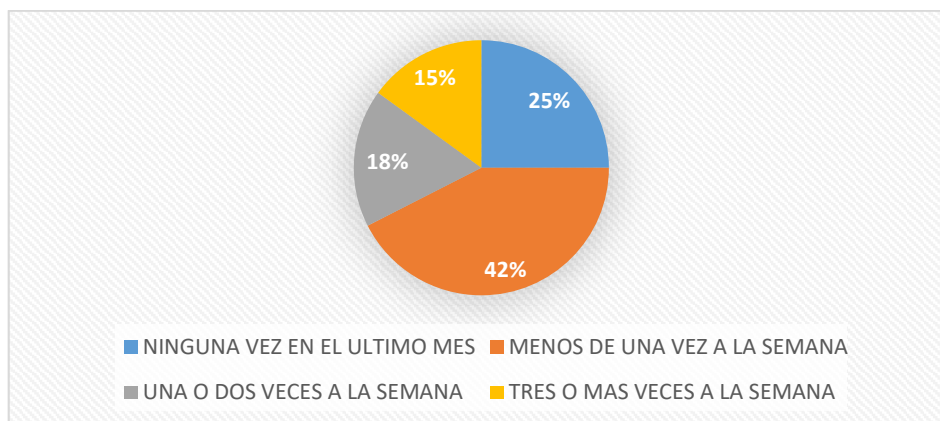
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

f) Sentir frío:



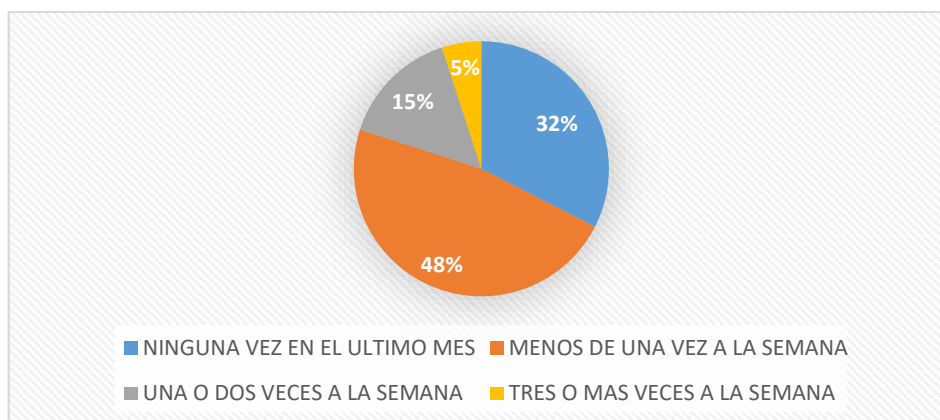
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

g) Sentir demasiado calor:



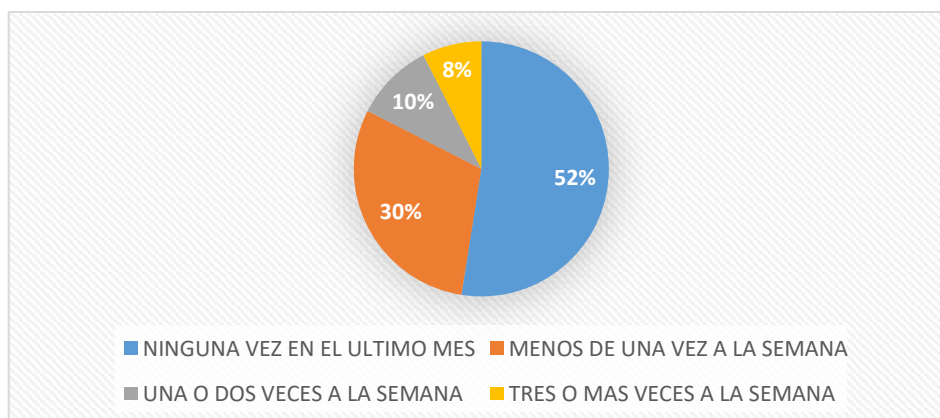
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

h) Tener pesadillas o malos sueños:



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

i) Sufrir dolores:



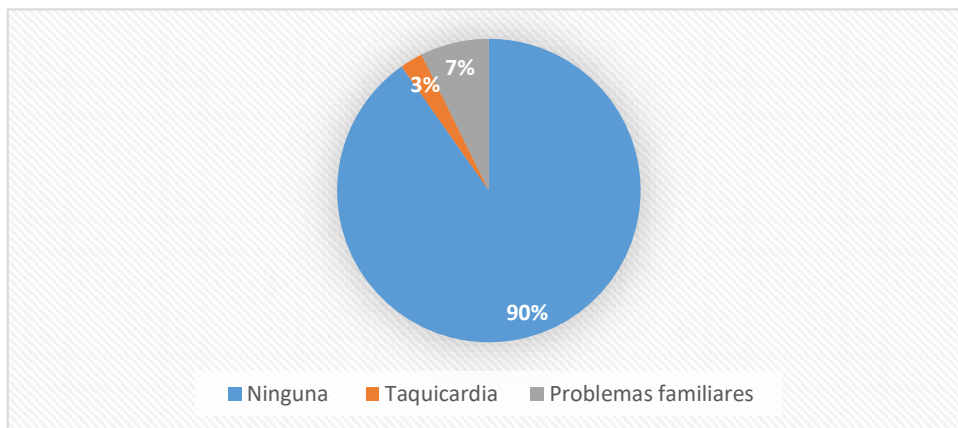
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

j) Otras razones. Por favor descríbalas:

-De los encuestados el 94% no describió ninguna dificultad para dormir.

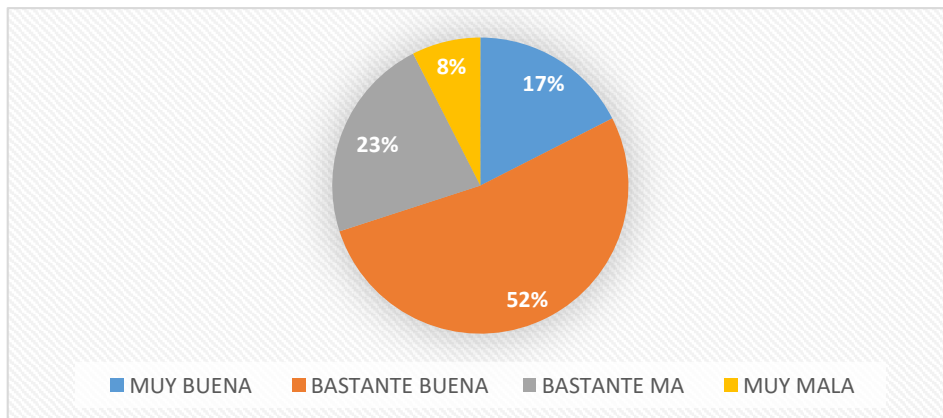
-De los encuestados el 7% describió dificultades para dormir relacionadas con Problemas familiares.

-De los encuestados el 3% describió que la taquicardia representa dificultades para dormir.



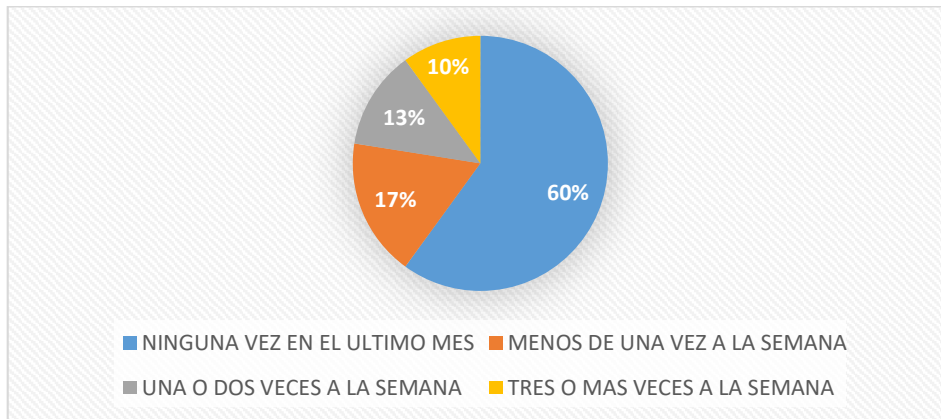
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

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



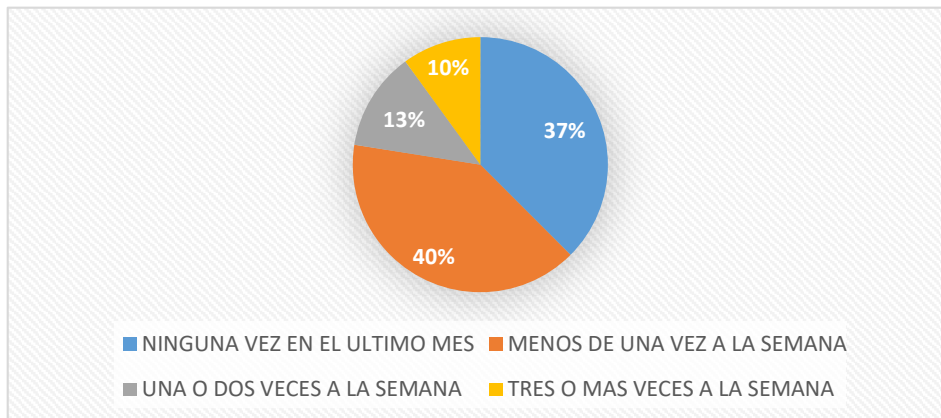
Elaborado por: Jose Chaves (2023)

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



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

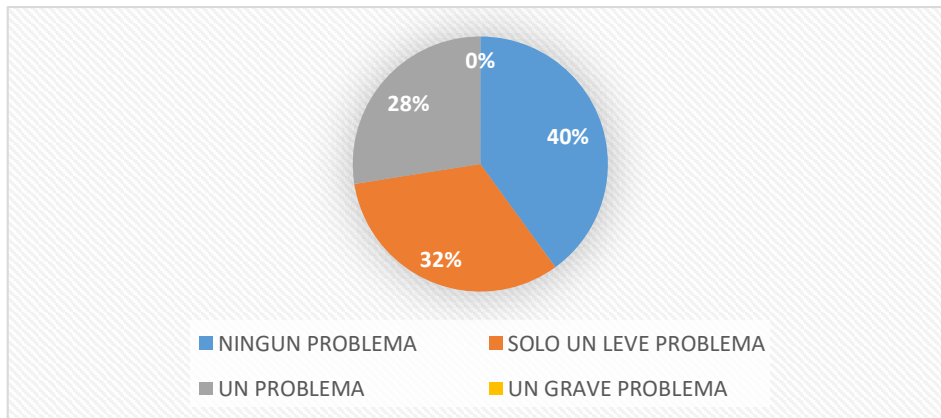
8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

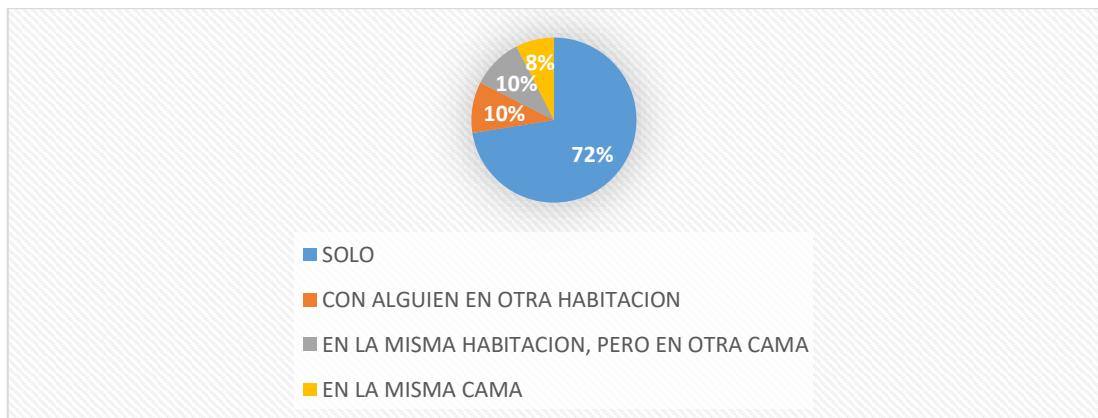


9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?



Elaborado por: Jose Chaves (2023)

10. ¿Duerme usted solo o acompañado?



Elaborado por: Jose Chaves (2023)