



# Universidad **Mariana**

Validez de contenido de un instrumento para evaluar descanso y sueño en población joven y adulta, una visión de Terapia Ocupacional

Omar Fernando Enríquez Patichoy

Lolita Sofía Erera Gonzalez

Madelay Daniela Obando Santacruz

Universidad Mariana

Facultad Ciencias de la Salud

Programa Terapia Ocupacional

San Juan de Pasto

2023

Validez de contenido de un instrumento para evaluar descanso y sueño en población joven y adulta, una visión de Terapia Ocupacional

Omar Fernando Enríquez Patichoy  
Lolita Sofía Erira Gonzalez  
Madelay Daniela Obando Santacruz

Informe de investigación Final para optar por el título de Terapeuta Ocupacional

Mg. Anyi Vanesa Arcos Rodríguez  
Asesora

Universidad Mariana  
Facultad Ciencias de la Salud  
Programa Terapia Ocupacional  
San Juan de Pasto  
2023

Artículo 71: los conceptos, afirmaciones y opiniones emitidos en el Trabajo de Grado son responsabilidad única y exclusiva del (los) Educando (s)

Reglamento de Investigaciones y Publicaciones, 2007  
Universidad Mariana

## **Agradecimientos**

En primer lugar, queremos agradecer a Dios por regalarnos la vida y la salud para culminar este trabajo de grado, agradecemos profundamente a nuestra asesora Anyi Vanesa Arcos Rodríguez por sus consejos, dedicación, paciencia y guiarnos en cada momento, no hubiéramos logrado llegar a esta instancia tan anhelada.

Queremos agradecer a los jueces expertos que se tomaron el tiempo de analizar y retroalimentar nuestro instrumento lo cual fue de gran ayuda. De igual manera agradecer a los docentes de terapia ocupacional que han sido parte de nuestro camino universitario.

Finalmente agradecemos a la Universidad Mariana y al programa de Terapia Ocupacional por permitirnos nuestra formación profesional, ellos nos han forjado como profesionales íntegros y humanos con un alto nivel institucional, que nos permitirá obtener nuestro tan anhelado título.

## **Dedicatoria**

Hoy les quiero dedicar este trabajo a mis padres Jorge Ovidio Enríquez, Marta Isabel Patichoy, ellos son los que con su esfuerzo diario dedicación y cariño mutuo me han impulsado siempre a perseguir mis metas también son los que me han brindado el soporte material y económico para poder concentrarme en mis estudios y nunca abandonarlos ya que ellos son mi motor de vida, a mis hermanos Danilo Enríquez y Sebastián Enríquez, a mi abuela Lupercia Ruiz a mi pareja Adriana Matabanchoy, y a mi familia por ser mi soporte en todo este proceso por haberme brindado su apoyo incondicional y todos sus buenos consejos para poder cumplir todos mis objetivos personales y académicos.

**Omar Fernando**

## **Dedicatoria**

Le quiero dedicar este trabajo principalmente a mi hijo Joaquín que ha sido mi mayor motivación a seguir a delante desde el primer momento que supe que llegaría a mi vida, el llevo a iluminar mi camino y mi vida.

A mis padres Armando Erira y Viviana Gonzalez por brindarme cariño, comprensión y dedicación y ser ejemplo para mí, ya que día a día se esfuerzan para que sea una mejor persona. A mis hermanos Cristian y Estefanía por ser el motor de mi vida. A mi tía Cristina Gonzalez que siempre me ha apoyado económicamente y emocionalmente, me ha impulsado a siempre seguir mis metas sin importar las circunstancias, siempre tiene un consejo ante cualquier situación. A mis abuelos y tías porque siempre tiene una solución ante cualquier problema. Y a mi pareja Diego Mejia por brindarme su apoyo incondicional y motivación para que no desistir de este proceso y siempre demostrarme que soy capaz de lograr lo que me propongo a nivel personal y académico.

**Lolita Sofia**

## **Dedicatoria**

Dedico este proyecto a cada uno de mis seres queridos quien han sido de gran ayuda para la finalización de este mismo, a mis padres Juan Carlos Obando y Martha Lucia Santacruz por brindarme el apoyo, el cariño, la comprensión, el amor, son la motivación de mi vida.

A mi hermano Carlos Felipe Obando por aconsejarme en cada momento, por estar para mí y siempre confiar en mí, a mi pareja Fernando Cabrera por siempre tener las palabras precisas para motivarme, a mi tía Marina Benavides por cada consejo y a mi familia que me brinda su apoyo en cada momento.

**Madelay Daniela**

## Contenido

	Pag.
Introducción.....	13
1.Resumen del proyecto .....	14
1.1.Descripción del problema .....	14
1.1.1.Formulación del problema .....	15
1.2.Justificación .....	15
1.3.Objetivos.....	16
1.3.1.Objetivo general .....	16
1.3.2.Objetivos específicos.....	16
1.4.Marco referencial .....	17
1.4.1.Antecedentes .....	17
1.4.1.1.Nivel internacional. ....	17
1.4.1.2.Nivel nacional .....	20
1.4.1.3.Nivel regional.....	21
1.4.2.Marco Teórico Conceptual .....	22
1.4.3.Marco contextual.....	24
1.4.4.Marco legal .....	25
1.4.5.Marco ético .....	25
1.5.Metodología .....	26
1.5.1.Paradigma de investigación .....	26
1.5.2.Enfoque de investigación.....	27
1.5.3.Población a estudio.....	27
1.5.4.Técnica e instrumentos de recolección de información .....	28
2.Presentación de resultados.....	29
2.1.Procesamiento de la información .....	29
2.2.Análisis de la información .....	29
2.2.1.Identificar el dominio del contenido del instrumento para evaluar el descanso y sueño. ....	29
2.2.2.Elaborar el formato de instrumento para la evaluación de descanso y sueño. ....	35
2.2.3.Obtener el juicio de expertos respecto al contenido del instrumento para evaluar el descanso y sueño en población joven y adulta. ....	35

2.3Discusión .....	41
3.Conclusiones.....	45
4.Recomendaciones .....	46
Referencias .....	48
Anexos.....	55

## **Índice de Tablas**

	Pag.
Tabla 1 Ocupación descanso y sueño.....	29
Tabla 2 Indicadores personales .....	30
Tabla 3 Información relevante para el contenido del instrumento .....	31
Tabla 4 Análisis cuantitativo criterio de suficiencia .....	32
Tabla 5 Análisis cuantitativo criterio de claridad .....	33
Tabla 6 Análisis cuantitativo criterio de coherencia .....	37
Tabla 7 Análisis cuantitativo criterio de relevancia .....	40

**Índice de figuras**

	Pag.
Figura 1 Procesos de búsqueda de artículos científicos .....	30

## **Índice de Anexos**

	Pag.
Anexo A Matriz de análisis.....	55
Anexo B Dimensión.....	56
Anexo C Instrumento final.....	58
Anexo D Cronograma.....	59
Anexo E Presupuesto.....	63

## **Introducción**

El presente trabajo se desarrolló con el fin de crear un instrumento de evaluación de descanso y sueño, pues desde nuestra experiencia como estudiantes de terapia ocupacional y a partir de la revisión teórica, hasta el momento se desconoce una escala que valore las actividades inmersas en la ocupación de descanso y sueño.

Para alcanzar el objetivo general, inicialmente se realizó una revisión documental con el fin de determinar el contenido del instrumento para evaluar la ocupación de descanso y sueño en población joven y adulta; a partir de aquí, se sometió el instrumento a evaluación por jueces expertos, quienes, desde su conocimiento, permitieron organizar el instrumento definitivo.

El presente trabajo investigativo, se fundamentó en una metodología desde el paradigma cuantitativo el cual se fundamenta en el análisis de ítems que sean relevantes y representativos de acuerdo a la visión de los jueces expertos. Posterior a ello, se realizó un análisis estadístico para vincular los ítems definitivos de la herramienta de evaluación, dando así el resultado de la validación de jueces expertos.

Así, el estudio involucró la participación de expertos en terapia ocupacional, cuyas evaluaciones cuantitativas indicaron un alto grado de concordancia en términos de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia de los ítems del instrumento. Estos resultados validan la idoneidad y comprensión de los ítems en las diferentes dimensiones del instrumento, proporcionando así una herramienta confiable para evaluar la ocupación de descanso y sueño en diversas poblaciones.

## **1. Resumen del proyecto**

### **1.1. Descripción del problema**

El sueño tiene un impacto positivo en el bienestar de las personas, en tanto, el no óptimo desempeño de él puede llegar a afectar el estado de salud de los individuos. Al respecto, la investigación realizada por la Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos (2020) indica que se pueden presentar alteraciones en funciones cognitivas como: la atención, concentración y memoria. Por su parte, Bruce et al. (2017) señalan problemas relacionados con diabetes, obesidad, enfermedades del corazón y la salud mental. Además, y de acuerdo con Jiménez y Arana (2019), el sueño genera que la persona desempeñe mejor sus diferentes ocupaciones, en tanto, un problema en la ocupación de descanso y sueño puede repercutir negativamente en la participación de otras ocupaciones.

Para recabar información respecto a la ocupación de descanso y sueño, habitualmente se emplea el Marco de Trabajo para la Práctica de Terapia Ocupacional (2020), el cual permite establecer un acercamiento a las dificultades que una persona, organización o población pueda experimentar. No obstante, desde la profesión no se cuenta con un instrumento de evaluación estructurado con una organización de datos que permita recopilar información para ser analizada Rogers y Holm (2011).

En la literatura del área de salud se reconocen instrumentos que evalúan el sueño, entre ellos: el cuestionario Oviedo de Sueño – COS que ayuda a diagnosticar los trastornos del sueño de tipo insomnio e hipersomnia según los criterios DSM-IV y CIE-10 (León et al, 2018). También el instrumento de Pittsburgh – PSQI, para población adulta que consta de 24 preguntas que toman en cuenta lo experimentado por el paciente durante el último mes Universidad de Barcelona (2020). La Escala de Somnolencia de Epworth que evalúa la propensión a quedarse dormido en 8 situaciones sedentarias diferentes, el cual es diligenciado por auto respuesta y con puntuaciones posibles de 0 a 3 (0=nunca, 1=leve, 2=moderado y 3=severo) (Luz et al., 2007).

Un limitante que se analiza de los instrumentos mencionados anteriormente, es que no reflejan “con objetividad y precisión los indicadores más relevantes” (Carvajal y Tamari, 2017, p.45).

Respecto a la ocupación descanso y sueño desde la perspectiva disciplinar, es decir, no incluyen aspectos de contenido como: descanso, preparación y participación en el sueño, quedando en desconocimiento estos elementos para la disciplina.

También es importante señalar que hacen una recopilación de los instrumentos de Grau-Sánchez, Jennifer (2022) la evaluación más reconocidos y utilizados por la terapia ocupacional. Al realizar la revisión de dicha cohesión de instrumentos, no se encontró uno que se adhiriera a la ocupación de descanso y sueño. Por tanto, es indispensable el desarrollo del presente estudio debido a que se pretende dar inicio a la elaboración de un instrumento sobre el descanso y sueño, a partir de la validez del contenido del mismo.

### ***1.1.1. Formulación del problema***

¿Cómo realizar la validez de contenido de un instrumento para evaluar la ocupación de descanso y sueño en población joven y adulta desde Terapia Ocupacional?

## **1.2. Justificación**

La ocupación de descanso y sueño según el Marco de Trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional (2020), lo define como “las actividades relacionadas con la obtención de descanso y sueño reparador que apoyan la participación activa y saludable en otras ocupaciones” (p 31), en tanto, cobra gran valor en el desempeño diario de las personas.

En la actualidad si hay un instrumento de evaluación de sueño a nivel pediátrico y en escolares denominado lista de control de sueño en terapia ocupacional por Georgia De Gangi, Ph. D (s.f) pero se desconoce un instrumento que evalué el descanso y sueño en personas adultas. Este acercamiento se corrobora con la publicación de Sánchez (2022), relacionada con la cohesión de instrumentos de valoración desde la disciplina; en esta publicación, no se menciona un instrumento relacionado con el eje central del presente trabajo de investigación. En tanto, se buscó realizar la validez de contenido de un instrumento que permita evaluar la ocupación descanso y sueño desde la visión de terapia ocupacional, es decir, construir un instrumento con la representatividad y

precisión para recopilar datos y que cubra adecuadamente el constructo que se estudia Aragón y Silva (2002). El anterior acercamiento demuestra la novedad de esta investigación.

Para mencionar la relevancia de la presente investigación, es necesario citar a Neumann et al. (2018), quienes mencionan que la validación de un instrumento aporta a la evaluación realizada por la disciplina de terapia ocupacional y se constituye en una oportunidad para encaminar procesos investigativos. También se resaltan aportes metodológicos puesto que para la validez del contenido del instrumento de evaluación que aquí se propone, se accederá a juicio de expertos, el cual corresponde a un método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación que se define como una opinión informada de personas con trayectoria sobre un tema en específico, quienes son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones Robles (2015).

Por último, el presente estudio es factible debido a que se cuenta con el recurso humano quien realiza el acompañamiento continuo en asesorías personalizadas, y también que a nivel Regional, Nacional e Internacional se cuenta con pares expertos que puedan hacer los procesos de validez del instrumento.

### **1.3. *Objetivos***

#### **1.3.1. *Objetivo general***

Determinar la validez de contenido de un instrumento para evaluar la ocupación de descanso y sueño en población joven y adulta.

#### **1.3.2. *Objetivos específicos***

- ✓ Identificar el dominio del contenido del instrumento para evaluar el descanso y sueño en población joven y adulta.
- ✓ Elaborar el formato de instrumento para la evaluación de descanso y sueño.

- ✓ Obtener el juicio de expertos respecto al contenido del instrumento para evaluar el descanso y sueño en población joven y adulta.

#### **1.4. Marco referencial**

Para la elaboración del presente estudio, se realizó un proceso de búsqueda de información en diferentes bases de datos científicas y académicas que aporten sustento teórico, conceptual, legal, ético y metodológico al presente estudio.

##### **1.4.1. Antecedentes**

En el presente apartado se realizó el respectivo proceso de búsqueda de información sobre diferentes publicaciones de carácter internacional, regional y nacional los cuales presentan una relación directa con el presente estudio. A continuación, se describen brevemente cada uno de ellos.

**1.4.1.1. Nivel internacional.** A continuación, se describen los antecedentes internacionales que presentan relación con el presente estudio.

El estudio de Galicia et al. (2017), titulado “Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual”. En donde los autores describen las ventajas de utilizar una herramienta virtual diseñada para validar el contenido de instrumentos de investigación, a través de la técnica del juicio de expertos, y se presenta los resultados de una encuesta aplicada a expertos que participaron como jueces en la validación de contenido y expusieron su opinión y experiencias en los procesos de validación de instrumentos. El diseño metodológico incluyó tres fases: la primera, relacionada con el diseño de la herramienta virtual; posteriormente, se llevó a cabo la aplicación de esta herramienta mediante un ejercicio real y con el propósito de validar un cuestionario; en la última fase se analizaron los resultados de los siete jueces participantes. Los hallazgos muestran que el uso de la herramienta virtual facilita la organización de la información en ítems por dimensión, así como el registro de la opinión de los jueces por las categorías de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia. El cual fue tomado en cuenta, debido a que se relaciona con el proceso por validez de contenido por juicio de expertos.

En este orden de ideas, otro de los estudios que se hace mención es el de Carbajal y Kotaro (2017), titulado Validez de contenido y confiabilidad inter-observadores de Escala Integral Calidad de Vida. En este estudio los autores, evaluaron las propiedades psicométricas de la Escala Integral de Calidad de Vida: Versión Objetiva, donde obtuvieron evidencias de validez por contenido mediante el coeficiente V de Aiken con participación de 10 jueces expertos y análisis de fiabilidad inter-observador en una muestra de 45 personas pertenecientes a 15 familias con presencia de una persona con discapacidad intelectual. Los resultados muestran una insuficiente evidencia de validez de jueces en cuanto a los criterios de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia presentados. La fiabilidad inter-observador reporta un coeficiente Krippendorff's Alpha total de .58, correspondiente a nivel moderado. Se obtuvo una nueva versión de la Escala Integral de Calidad de Vida: Versión Objetiva.

Así mismo, también se toma en cuenta el estudio de Oyarzun et al. (2022), titulado Validez de contenido de la batería MOBAK para la evaluación del eje curricular de habilidades motrices en Educación Física. Como tal, el propósito del presente estudio fue analizar la pertinencia del contenido de la Batería MOBAK para evaluar el desarrollo del eje de objetivos de habilidades motrices, establecidos para asignatura de Educación Física. Se adoptó una metodología exploratoria para establecer la validación del contenido en tres fases: Conceptualización de habilidades motrices; índice de validación de contenido (IVC) por comité de especialistas; y encuestas a profesores de Educación Física; a lo que se obtuvo como resultados que en la descripción de las habilidades motrices presentada en las Bases Curriculares y en la Batería MOBAK existen diferencias de categorización, pero no de conceptualización, y el índice de validez del contenido establece un alto nivel de confiabilidad (IVC=0,81), además la encuesta a profesores indica una alta pertinencia de las tareas motrices con los objetivos de aprendizaje, y la Batería MOBAK se presenta como un instrumento válido para diagnosticar y monitorear el desarrollo de las habilidades motrices en la asignatura de Educación Física.

También se hace mención del estudio de Alarcón et al. (2017), titulado Validez de contenido por juicio de expertos: propuesta de una herramienta virtual. En sí, los autores de este proceso investigativo describen las ventajas de utilizar una herramienta virtual diseñada para validar el contenido de instrumentos de investigación, a través de la técnica del juicio de expertos, y se

presenta los resultados de una encuesta aplicada a expertos que participaron como jueces en la validación de contenido y expusieron su opinión y experiencias en los procesos de validación de instrumentos, como tal el diseño metodológico incluyó tres fases: la primera, relacionada con el diseño de la herramienta virtual; posteriormente, se llevó a cabo la aplicación de esta herramienta mediante un ejercicio real y con el propósito de validar un cuestionario; en la última fase se analizaron los resultados de los siete jueces participantes, donde los hallazgos muestran que el uso de la herramienta virtual facilita la organización de la información en ítems por dimensión, así como el registro de la opinión de los jueces por las categorías de claridad, coherencia, relevancia y suficiencia.

De igual manera, otro de los estudios que se hace mención es el de Bernat et al. (2019), titulado Evaluación psicométrica del cuestionario Freedman para la valoración del sueño en el paciente crítico. En sí, este proceso investigativo tuvo como fin evaluar las características psicométricas del cuestionario Freedman modificado para la valoración del sueño en el paciente crítico; el cual fue llevado a cabo bajo un diseño de estudio psicométrico, donde se exploró la validez de contenido mediante un grupo de expertos y la consistencia interna fue evaluada mediante el coeficiente alfa de Cronbach. Se realizó un análisis factorial para evaluar la validez de constructo; la estabilidad fue medida con análisis test-retest mediante el índice de correlación intraclases; obteniendo como resultados que la pertinencia de los ítems y su definición obtuvieron valores superiores a 3, en una escala tipo Likert con valor máximo de 4 puntos. El alfa de Cronbach indicó un valor global de 0,933. El índice de correlación intraclases obtuvo valores superiores a 0,75 en la mayoría de los ítems del cuestionario. El análisis factorial obtuvo asociación entre las variables analizadas y los 4 factores; a lo cual los investigadores infirieron que el cuestionario Freedman modificado presentó unas buenas características psicométricas, lo que puede resultar un instrumento fiable para evaluar la calidad del sueño en el paciente crítico, así como los factores ambientales relacionados.

Otro de los estudios que se tomó en cuenta fue el de Juárez (2018), titulado “Análisis de los elementos implícitos en la validación de contenido de un instrumento de investigación”. En el cual el investigador hace referencia de que el proceso de determinación de validez de contenido de un instrumento de investigación articula elementos inherentes como son la connotación de expertos, su selección, y el tipo de evaluación que estos realizan al instrumento. Con base en los resultados

se delimito que la selección de expertos debe basarse en métodos y criterios formales, la evaluación debe conjuntar un enfoque cualitativo/cuantitativo, y que el análisis de la evaluación cuantitativa se efectuó con coeficientes pertinentes. Así, este estudio fue tomado en cuenta debido a que refiere información sobre el proceso de validación de contenido de un instrumento en investigación.

Por último, a nivel internacional se tomó en cuenta Ravelo (2022), titulado “Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos”. En el cual el autor estableció como fin comprobar tanto la validez como confiabilidad del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios pertenecientes al Perú, donde delimitó una muestra de 509 participantes de ambos sexos, matriculados entre los periodos del año 2016 al 2021 en centros de estudio públicos y privados, por lo cual, se empleó un muestreo por redes. Tras la obtención de resultados, se concluyó que, el instrumento sometido a evaluación demostró ser válido y confiable con respecto al conjunto particular en que se aplicó. Además, mediante el criterio de expertos, consiguió puntajes superiores a 90, evidenciando coherencia, claridad y relevancia sobre la composición de la prueba. Por otra parte, al utilizar el análisis factorial confirmatorio en la estructura del test, alcanzó cifras de 0.06 y 0.05 en relación al RMSEA y SRMR, junto a cargas factoriales de 0.35 hasta 0.58 en los ítems que constituían el modelo unidimensional. En cuanto a la fiabilidad del cuestionario, el índice omega reflejó 0.79 como puntuación total de la dimensión única que presentó. Así, este estudio fue tomado en cuenta, porque refiere información respecto a la importancia del descanso y sueño y la validez y confiabilidad de información.

**1.4.1.2. Nivel nacional.** A continuación, se describen los antecedentes a nivel nacional que presentan relación con el presente estudio.

Se tiene en cuenta la investigación de Bernal y García (2018) “titulado Validez de contenido por juicios de expertos de un instrumento para medir percepciones físico-emocionales en la práctica de disección anatómica “del programa de medicina de la universidad de Boyacá, Tunja Colombia de esta investigación tuvo como objetivo realizar validez de contenido por jueces experto de un instrumento de cuatro dimensiones un tema de interés en el área de salud que abordan unas dimensiones físicas, psicológicas o sociales es un estudio descriptivo psicométrico de validez

de contenido la población de jueces experto fue con más de 10 años de experiencia con maestría o doctorado se incluyó 9 experto de universidades de medicina públicas y privadas de Colombia. El contenido de este test se basó en teoría clásica se construyó por 39 ítems que se agruparon en 4 dimensiones en físicas de 9 ítems, consecuencias con 7 Ítems , perturbaciones con 9 ítems y método de afrontamiento con 14 ítems se utilizó un plantilla de juicios de expertos cuya calificación está en bajo nivel, moderado y alto nivel , teniendo en cuenta las características que se evaluarán que son suficiencia, claridad, coherencia relevancia y pertinencia este estudio menciona que es un instrumento apropiado para la medición y que cumplieron con el objetivo mencionado anteriormente este estudio se tomó en cuenta por que habla sobre la validez de contenido.

Se tomo en cuenta la investigación de Nieto et al. (2021)”titulado diseño y validez de contenido de un guía de análisis funcional para población con depresión” de la universidad de San Buenaventura de Bogotá donde se hace un investigación donde se observa que las personas presenta depresión donde aquí se presenta diferentes tipos de trastorno en adultos , esta investigación es cuantitativa donde los resultados se presentan de acuerdo a lo planteado anteriormente donde se hace un diseño y se finaliza en la validez de los jueces donde se hace investigación de artículos en español , inglés se elaboró un matriz donde se ingresan datos más relevantes de esta investigación dando con fin la validez de jueces expertos donde son grupo de profesionales que fueron 6 dando objetivo a lo planteado anteriormente.

#### **1.4.1.3. Nivel regional.** A continuación, se mencionan los antecedentes a nivel regional

Se toma en cuenta la investigación de Arcos (2017) “titulado validez de contenido de una herramienta de evaluación para personas con enfermedad cerebrovascular, desde la clasificación internacional del funcionamiento de la discapacidad y la salud” de la universidad mariana, Pasto Nariño, el cual tuvo como fin ver que se cumpla esta validez a partir de una buena revisión biográfica y tener claras las ideas o herramientas claves para una buena validez de contenido que debe tener unas propiedades psicométricas donde se recopilan datos después de una prueba y que los investigadores hagan una búsqueda para determinar los aspectos más importantes a considerar en esta e investigación se mira diferentes fases a considerar , se habla desde terapia ocupacional y que van ligados a procesos de investigación en áreas de la ocupación y en este caso hablar sobre la

herramienta para la evaluación de enfermedad cerebrovascular y cuáles son las actividades de mayor complejidad al realizar y que estos problemas deben ser reconocido en los procesos de evaluación y también que la evidencia de validez de contenido se orienta a metodologías que ayuden a evidenciar el tema. El estudio se tomó en cuenta ya que habla sobre la validez de contenido.

Se tomo en cuenta la investigación de Aguirre et al. (2019) “Titulado prueba psicométrica MEIL: motivación extrínseca e intrínseca en el contexto laboral” del programa de psicología de la universidad mariana Pasto Nariño en cual tuvo con fin la creación de un instrumento en el contexto laboral donde aquí se identifica la validez de contenido donde se realizó un test que mida la motivación laboral intrínseca y extrínseca donde se utilizó un método cuantitativo donde esta prueba se realizó en población de docentes de la universidad se habla de diferentes de aspectos en las áreas donde aquí se crea un instrumento psicométrico con el fin de lograr que sea evaluado por los jueces expertos.

#### ***1.4.2. Marco Teórico Conceptual***

Para la elaboración y desarrollo del presente proceso investigativo es importante tener en cuenta diferentes conceptualizaciones que se relacionan con la temática a investigar. A continuación, se describe cada una de ellas:

La Asociación Americana de Terapia Ocupacional - AOTA (2020), describe la ocupación como las actividades diarias que las personas, familias y comunidades realizan para ocupar el tiempo, dar sentido y propósito a la vida. Las ocupaciones pueden implicar la ejecución de múltiples actividades y pueden dar lugar a varios resultados. Así, la amplia gama de ocupaciones se clasifica como actividades de la vida diaria, actividades instrumentales de la vida diaria, manejo de la salud, descanso y sueño, educación, trabajo, juego, ocio y participación social. En este sentido, las ocupaciones diarias cobran relevancia en los seres humanos al permitir estructurar rutinas y roles.

La AOTA desde el Marco de Trabajo para la práctica de la profesión: dominio y proceso cuarta edición (2020), hace mención que la ocupación de descanso y sueño corresponde a las actividades

relacionadas con la obtención de descanso y sueño reparador para apoyar la participación activa y saludable en otras ocupaciones

De esta manera, es importante recalcar que la validez de contenido tiene sus raíces en el concepto de validez de constructo, que se refiere a la medida en que una medida refleja con precisión el constructo que pretende evaluar, porque la validez de contenido es un aspecto de la validez de constructo el cual se centra en la medida en que una medida cubre toda la gama de temas o comportamientos que definen un constructo (García et al. 2015).

Ahora bien, la validez de contenido se basa en los siguientes supuestos:

**Instrumento:** Se realiza un instrumento, con el que se puede realizar una evaluativa actividad sobre el descanso y sueño.

**Definición del constructo:** existe una definición clara del constructo que se mide y es posible identificar los aspectos importantes del constructo que deben evaluarse.

**Relevancia del ítem:** Los ítems o preguntas incluidos en la medida deben ser relevantes y apropiados para el constructo que se mide y la población objetivo.

**Calidad de los ítems:** los ítems o preguntas deben ser claros, concisos y libres de ambigüedad para garantizar que miden con precisión el constructo.

**Representatividad:** los elementos o preguntas deben ser representativos de la gama de temas o comportamientos que definen el constructo.

**Objetividad:** los elementos o preguntas deben ser objetivos y libres de sesgos para garantizar que miden con precisión el constructo para todos los individuos de la población objetivo.

Por ende, la validez de contenido enfatiza la importancia de desarrollar una medida que refleje con precisión el constructo que se pretende evaluar, mediante el uso de ítems relevantes, de alta

calidad, que sean representativos y objetivos. Esto se logra mediante la revisión de expertos, la revisión de la literatura, la generación de ítems y las pruebas estadísticas para garantizar que la medida tenga una sólida validez de contenido (Arias & Sireci, 2021).

También es importante conceptualizar la participación de los jueces expertos corresponde al método de validación útil para verificar la fiabilidad de una investigación la cual se define como una opinión informada de personas con trayectoria en el tema, que son reconocidas por otros como expertos cualificados en éste, y que pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones (Garrote & Carmen, 2015)

### ***1.4.3. Marco contextual***

El presente trabajo de grado fue llevado a cabo bajo en un contexto virtual, la base de datos que se describe a continuación nos permite dar respuesta al primer objetivo específico:

- ✓ Google académico: es una base de datos la cual busca bibliografía especializada como artículos, trabajos de grado entre otros; los cuales sean de interés científico y académico ordenando los resultados por relevancia (Universidad de Las Palmas de Gran Canaria, 2021).
- ✓ Revista Chilena de Terapia Ocupacional: corresponde a una base de datos que pertenece al departamento de Terapia Ocupacional y Ciencia de la Ocupación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Chile, dicha base de datos se encarga de publicar trabajos originales sobre la profesión, y otros temas relacionados a los campos de acción (RCTO, 2021).
- ✓ Biblioteca Hermana Elizabeth Guerrero: es el repositorio de artículos, libros e investigaciones de pregrado y posgrado de los diferentes programas académicos de la Universidad Mariana (UNIMAR, 2021)

#### **1.4.4. Marco legal**

Para la elaboración del presente estudio, es importante brindar un sustento legal el cual de soporte al desarrollo del mismo. Por lo tanto, a continuación, se describe la normativa que rige el ejercicio de la profesión en Colombia.

De esta manera, se toma en cuenta la normativa 949 del 2005, por medio de la cual se dictan normas para el ejercicio de la profesión de terapia ocupacional en Colombia, y se establece el Código de Ética Profesional y el Régimen Disciplinario correspondiente, donde en el artículo primero promulgar que la Terapia Ocupacional es una profesión liberal de formación universitaria la cual tiene como objetivo el estudio de la naturaleza del desempeño ocupacional de las personas y las comunidades (Congreso de la República, 2005).

Así mismo, dicha normativa en el artículo segundo (2º) promulga que el profesional de terapia ocupacional se encarga de identificar, analizar, evaluar, interpretar, diagnosticar, conceptuar e intervenir sobre la naturaleza y las necesidades ocupacionales de individuos y grupos poblacionales de todas las edades en sus aspectos funcionales, de riesgo y disfuncionales; por ende al ser un profesional que trabaja con todo el ciclo de vida del ser humano tiene diferentes campos de acción, dichos campos son: seguridad social, salud, educación, trabajo, justicia, funciones administrativas y la actividad investigativa la cual está orientada hacia la búsqueda, renovación y desarrollo del conocimiento científico aplicable dentro del campo de sus actividades, para el estudio de problemáticas y planteamiento de soluciones que beneficien a la profesión, al individuo y a la comunidad en general (Congreso de la República, 2005).

#### **1.4.5. Marco ético**

Para el presente proceso investigativo, es importante brindar un sustento ético el cual respalde la elaboración y desarrollo del presente estudio.

Resolución 8430 de 1993 (Ministerio de Salud y Protección Social, 1993), la cual promulga que las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud, donde en el

artículo primero dispone las normas científicas tienen por objeto establecer los requisitos para el desarrollo de la actividad investigativa en salud.

Otra de las normativas que se tomó en cuenta fue la ley 1915 de 2018, por medio de la cual se promulga información con respecto al proceso, protección, distribución, autorización o prohibición sobre la creación de una obra literaria en el territorio nacional (Congreso de Colombia, 2018).

Por último, se toma en cuenta al capítulo VI de la normativa 949 del 2005, titulado de la publicidad profesional y la propiedad intelectual, específicamente el artículo 43 el cual promulga que el profesional de Terapia Ocupacional tiene el derecho de propiedad intelectual sobre los trabajos y las investigaciones que realice con fundamento en sus conocimientos intelectuales, así como sobre cualesquier otros documentos que reflejen su criterio personal o pensamiento científico y técnico, sin que por ello se desvirtúe el derecho de uso que para fines asistenciales tienen los usuarios de los servicios (Congreso de la República, 2005).

## **1.5. Metodología**

Para el desarrollo del presente estudio es importante brindar un sustento metodológico, el cual se describe a continuación en los siguientes apartados.

### **1.5.1. Paradigma de investigación**

El presente estudio se fundamentó bajo el paradigma cuantitativo, el cual Sampieri y Mendoza (2018), lo definen como aquel proceso investigativo que se basa en los aspectos numéricos para investigar, analizar y comprobar información y datos. El presente trabajo se adhiere al paradigma cuantitativo puesto que el análisis del contenido del instrumento de evaluación para descanso y sueño se fundamentó en el análisis de ítems que sean relevantes y representativos de acuerdo a la visión de los jueces expertos. Posterior a ello, se realizará un análisis estadístico para vincular los ítems definitivos de la herramienta de evaluación.

### **1.5.2. Enfoque de investigación**

Descriptivo. Según Sampieri y Mendoza (2018), este tipo de estudios permiten especificar las propiedades, características y perfiles de personas, grupos, comunidades, procesos, objetos o cualquier otro fenómeno que se someta a un análisis; así, la presente investigación se fundamentó bajo este enfoque debido a que se va a describir el contenido de información que será utilizado para la creación del instrumento de evaluación a partir de la identificación del dominio del contenido.

### **1.5.3. Población a estudio**

El presente trabajo de investigación no requiere una población específica. Sin embargo, es importante señalar que se necesita de revisión de producción científica y académica relacionada con el descanso y sueño. Se tomarán en cuenta criterios de inclusión y exclusión, los cuales se mencionan a continuación.

- Criterio de inclusión producciones científicas y académicas entre los años 2013 y 2023 en idioma español, inglés y portugués y que como tema central incluyan elementos relacionados con descanso y sueño en población joven y adulta.
- Criterios de exclusión: toda producción científica que se encuentre incompleta, publicada en idiomas diferentes al español, inglés y portugués publicaciones no científicas y que requieran pago.

También es importante mencionar que, de acuerdo a las características del presente trabajo de investigación, no se cuenta con una población específica; se requiere de la participación de jueces expertos, es decir, de profesionales de la disciplina que deseen participar en calidad de expertos en la revisión del contenido del instrumento.

#### ***1.5.4. Técnica e instrumentos de recolección de información***

En la presente investigación la técnica que se utilizo es la revisión documental. Hurtado (2006), la define como el proceso donde el investigador se encarga de recopilar, revisar, analizar, seleccionar y extraer información de diversas fuentes sobre un tema en particular, con el fin de brindar un conocimiento más profundo sobre el mismo; por lo tanto, se da utilidad a esta técnica debido a que se va a recabar información sobre elementos del descanso y sueño en población joven y adulta.

Se elaboro una matriz de información la cual permitirá realizar el vaciado de información; esta matriz será elaborada en Excel e incluirá datos derivados del proceso de revisión documental.

Para dar respuesta al segundo objetivo específico se elaboró un cuestionario virtual dirigido a jueces expertos, quienes, desde su experticia, seleccionaran el contenido relevante para el instrumento de descanso y sueño.

## 2. Presentación de resultados

### 2.1. Procesamiento de la información

Para seleccionar el contenido del instrumento de descanso y sueño se realizó la revisión bibliográfica de artículos científicos relacionados con la temática en mención y, además, se tuvo en cuenta la conceptualización de la AOTA (2020). Posteriormente se elaboró la matriz de información en Excel incluyendo datos como: autores, periodo de tiempo, fuente, aportes al contenido y principales hallazgos. A partir de aquí, se seleccionaron antecedentes relevantes y de ellos, se realizó un análisis identificando elementos que aporten al contenido de la herramienta que se pretende validar.

### 2.2. Análisis de la información

#### 2.2.1. Identificar el dominio del contenido del instrumento para evaluar el descanso y sueño.

Para dar respuesta a este primer objetivo específico, inicialmente se analizó la conceptualización de la ocupación descanso y sueño y su descripción según la AOTA (2020). Es así, que esta Asociación describe la ocupación de descanso y sueño como “Actividades relacionadas con la obtención de descanso y sueño reparador para apoyar la participación activa y saludable en otras ocupaciones. AOTA (2020), además, incluye actividades y su descripción; en la tabla 1, se observan los elementos que se consideraron relevantes para el contenido del instrumento que se pretende validar.

**Tabla 1**

*Ocupación descanso y sueño*

Actividad	Descripción
Descanso	Reducir la participación en actividades físicas, mentales y sociales que promuevan un estado de relajación.
Preparación del sueño	Realizar rutinas como: desvestirse, leer, escuchar música, participar en la meditación u oraciones.

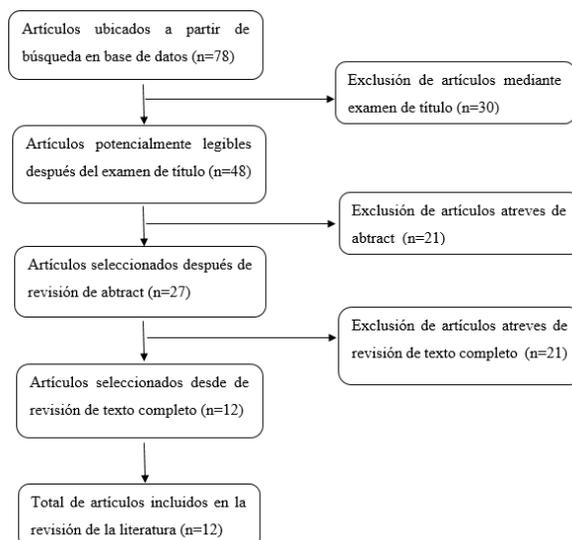
	Preparación del entorno físico: hacer la cama, el espacio, cerrar las ventanas, apagar los aparatos electrónicos.
Participación del sueño	Cese de actividades para el comienzo del sueño. Mantener un estado de sueño sin interrupciones. Satisfacer necesidades nocturnas como lo es el aseo e hidratación.

En segunda instancia, se vio la necesidad de realizar una búsqueda bibliográfica con el propósito de complementar aspectos al contenido de la herramienta. Para ello, se tuvieron en cuenta a partir de los siguientes criterios de inclusión: publicaciones de los últimos 10 años, idioma español y que como tema central sea el descanso y sueño en población joven y adulta.

Posteriormente se elaboró una matriz en Excel que permitió registrar la información ingresando datos a partir de los siguientes procesos. En primer lugar, se realizó la búsqueda en bases de datos encontrando un total de 60 resultados, y teniendo en cuenta los criterios de inclusión/exclusión, se decidió excluir 30. Esta exclusión se debió a que no se encontró relación con la población joven y adulta; en segundo lugar, se seleccionaron 8 artículos, los cuales incluían información relevante para el contenido del instrumento. Los anteriores procesos se aprecian en la figura 1.

**Figura 1**

*Procesos de búsqueda de artículos científicos*



En la siguiente tabla se aprecian los indicadores personales derivados de la selección de artículos incluidos en la revisión de la literatura.

**Tabla 2**

*Indicadores personales*

<b>Año</b>	<b>Número de artículos</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
2017	1	0,084
2020	3	0,25
2021	3	0,25
2022	2	0,166
2023	3	0,25
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
<b>Origen de publicación</b>	<b>Número de artículos</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Regional	0	0
Nacional	2	0,166
Internacional	10	0,834
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100</b>
<b>Idioma</b>	<b>Número de artículos</b>	<b>Porcentaje (%)</b>
Español	8	0,668
Ingles	2	0,166
Portugués	2	0,166
<b>TOTAL</b>	<b>12</b>	<b>100</b>

En la tabla 2 se aprecia que el 0,25 % de publicaciones fueron en los años 2020, 2021, 2023. En cuanto a origen de publicación, los artículos internacionales corresponden a un mayor porcentaje 0,834%. Por último, los artículos en español corresponden a un mayor porcentaje 0,668%.

**Tabla 3***Información relevante para el contenido del instrumento*

Año de publicación	Autores	Objetivo	Elementos para el contenido
2021	Álvarez y Aguirre	Caracterizar el patrón de sueño y descanso de las estudiantes universitarias del área de la salud.	La población joven experimenta un patrón de sueño y descanso alterado, lo cual puede conducir alteraciones en el bienestar (fisiológico o conductual). Un problema en la ocupación de descanso y sueño puede alterar la salud física y psicológica de la población joven.
2017	Barros	Describir cómo las horas de sueño que tienen los estudiantes universitarios de 18 a 24 años se relacionan con el nivel de desempeño ocupacional.	Una alteración en el descanso y sueño disminuye la energía suficiente para desempeñarse en las AVD.
2020	Calderón y Triana	Determinar la relación existente entre los patrones y hábitos de sueño con el desempeño ocupacional desde los patrones de funcionamiento.	Los malos hábitos de sueño y descanso generan alteración en otras ocupaciones (actividades de la vida diaria, educación y la participación social).
2023	Ruiz, Chavarria y Gutierrez	Determinar una relación entre factores que influyen en el sueño y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.	Los estudiantes (población joven), no suelen tener un descanso acorde a las horas establecidas, esto afecta el rendimiento académico (ocupación educación). Lo

			anterior puede relacionarse con las demandas educativas.
2023	Marchant	Describir las percepciones de terapeutas ocupacionales y estudiantes a respecto al proceso de adquisición y participación en el rol docente dentro de la región metropolitana de Chile.	Existe un desequilibrio ocupacional en el descanso y sueño, debido a demandas laborales.
2022	Montes	Observar la importancia de tener un sueño reparador en el desempeño de los profesionales contables y estrategias para mejorar los hábitos de sueño.	Al implementar buenos hábitos de sueño y descanso se beneficia la salud a nivel psicológico.
2021	Gomes	Analizar el equilibrio ocupacional partiendo de la revisión del concepto 'adaptación', el que es indispensable para alcanzar, mantener y recuperar este equilibrio de acuerdo a los requisitos de cada cual.	El tiempo y la organización de las ocupaciones pueden reflejar de alguna forma, el equilibrio ocupacional (rutinas).
2021	Velásquez, Maldonado, Ytuza, Cornejo y Cusirramos	Profundizar, la relación entre el uso excesivo al celular, la calidad del sueño y la soledad, ya que no existe suficiente evidencia para definirla.	El uso de tecnología afecta la calidad de sueño en la población joven y con ello, el desempeño de las actividades de la vida diaria.

---

2020	Deng, X., Liu, X., Fang, R.	Encourage participation in sleep as it contributes to cognitive, psychological and social performance.	La privación de sueño a largo plazo puede provocar problemas a nivel cognitivo, psicológico y social (pérdida de memoria, respuesta lenta, fatiga, irritabilidad)
2023	Castillo, J. I. M.	Encouraging, Meaningful occupations and empowering the dream to overcome barriers and go beyond survival.	La persona está mejor preparada para enfrentar desafíos en varios contextos después del sueño reparador, lo que le permite ir más allá de la supervivencia y buscar ocupaciones significativas.
2020	Câmara, L. T., Amaral, A. P.	Identificar a qualidade e a quantidade do sono para melhorar as práticas de repouso e de sono.	Se resalta la importancia del sueño y consecuencias como trastornos psiquiátricos, problemas en la salud (obesidad, hipertensión arterial sistémica, diabetes tipo 2).
2022	Teixeira, C. C. A.	Incentivar um sono de boa qualidade para ajudar a otimizar a saúde física y cognitiva numa perspectiva científica.	Los procesos neurobiológicos que ocurren durante el sueño son necesarios para mantener la salud física y cognitiva.

---

Al analizar la tabla 3 es interesante mencionar que una alteración en la ocupación de descanso y sueño afecta el desempeño en otras ocupaciones, entre ellas: la educación, participación social y AVD. Además, se puede ver comprometida la salud de las personas a nivel psicológico, social, físico y cognitivo.

Por otra parte, otro elemento a resaltar es que el uso de la tecnología puede comprometer la participación en la ocupación de descanso y sueño, pues se requiere una rutina previa y adecuada que beneficie su desempeño.

También, es importante señalar que en la población joven y adulta las demandas derivadas de la ocupación educación y trabajo, podrían tener una relación con problemas en el desempeño de la ocupación de descanso y sueño.

### ***2.2.2. Elaborar el formato de instrumento para la evaluación de descanso y sueño.***

El instrumento cuenta con tres dimensiones, la primera denominada rutina de descanso y sueño, en ella, se encuentran cinco ítems; la segunda, es denominada motivo por el cual presenta problemas en la ocupación de descanso y sueño y cuenta con cuatro ítems; y la tercera, indica las consecuencias de los problemas en la ocupación descanso y sueño y cuenta con cinco ítems; ver Anexo B, en el se encuentra la elaboración del formato de instrumento.

### ***2.2.3. Obtener el juicio de expertos respecto al contenido del instrumento para evaluar el descanso y sueño en población joven y adulta.***

Para obtener el juicio de expertos se tuvo en cuenta las siguientes fases:

En primer lugar, se realizó un proceso de identificación de expertos quienes pueden dar información, evidencia, juicios y valoraciones (Galicia et al., 2017) respecto al contenido del instrumento. En este sentido, los expertos lo conformaron docentes en terapia ocupacional, con experiencia en docencia universitaria e investigación: dos profesores de la Universidad Mariana,

un profesor nacional y un profesor internacional (Chile); todos los jueces expertos de sexo femenino, con nivel educativo de maestría.

En segundo lugar, y para obtener el juicio de expertos, inicialmente se envió un resumen ejecutivo de la presente investigación. Posteriormente, y para la revisión de los ítems se elaboró el formato en Google forms el cual se puede verificar en el siguiente enlace: <https://forms.gle/jK57uuatthQLN6go9>.

La revisión de los ítems se realizó en función: a) Suficiencia: Los ítems que pertenecen a una misma dimensión bastan para obtener la medición de ésta; b) Claridad: El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas; C) Coherencia: El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo; d) Relevancia: El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido. Los anteriores elementos están soportados en los autores Galicia et al. (2017).

En tercer lugar, se realizó el análisis estadístico para determinar el grado de acuerdo de los jueces. De esta manera, se procede a realizar el vaciado de información en Excel, relacionando en las columnas los jueces y en las filas los ítems correspondientes y elementos valorados “suficiencia, claridad, coherencia y relevancia” (Galicia et al., 2017). En el análisis estadístico se empleó el coeficiente de concordancia W de Kendall que indica el grado de asociación o nivel de concordancia, como medida de acuerdo entre los rangos de las evaluaciones realizadas por jueces –expertos- a una prueba determinada, con un rango de 0 a 1, en el que el valor 1 representa un nivel de concordancia total, y 0 un desacuerdo total (Gómez, Danglot y Vega, 2003. Citado por: Dorantes et al. 2016). Entre mayor es el valor Kendall, más fuerte la asociación que otorga validez y confiabilidad al instrumento, para que la prueba pueda ser utilizada para los fines para los cuales fue diseñada (Escobar y Cuervo, 2008. Citado por: Dorantes et al. 2016).

Los resultados obtenidos en cuanto al grado de concordancia externa asignado por los jueces expertos para cada uno de los ítems del instrumento de descanso y sueño, mediante el coeficiente W de Kendall, indican que el nivel es significativo entre los rangos, pues las puntuaciones se acercan a valores de 1, representando un nivel de concordancia entre los expertos. Sin embargo, y

teniendo en cuenta las observaciones de los expertos, el instrumento es susceptible de mejora. Estas sugerencias se especifican en observaciones.

A continuación, se muestran los resultados teniendo en cuenta los criterios de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia.

**Tabla 4**

*Análisis cuantitativo criterio de suficiencia*

Dimensión	W de Kendall	Observaciones
1 dimensión: Rutinas de la ocupación descanso y sueño	,739	En el ítem 2 de esta dimensión, incluir: relajarse después del trabajo/estudio. Incluir tiempo de sueño. Considerar variable de fin de semana.
2 dimensión: motivo por el cual presenta problemas en la ocupación descanso y sueño	,739	Incluir situaciones relacionadas con la condición de salud. Incluir demandas domésticas y participación en otras ocupaciones de interés (participación social, ocio). Situaciones económicas.
3 dimensión: Consecuencias de los problemas en la ocupación descanso y sueño	,783	Incluir diferentes categorías como lo es funciones corporales, funciones cognitivas y la participación en ocupaciones (trabajo, educación, participación social etc.)

En la tabla anterior y mediante la W de Kendall, se indica concordancia en el criterio de suficiencia (puntuaciones cercanas a 1), es decir, que los expertos consideran que los ítems son suficientes para ser vinculados en cada una de las dimensiones. Sin embargo, y teniendo en cuenta las observaciones de los jueces expertos, el instrumento es susceptible de mejora.

**Tabla 5***Análisis cuantitativo criterio de claridad*

1 dimensión: Rutinas de la ocupación descanso y sueño	W de Kendall	Observaciones
Ítem 1	,739	ninguna
Ítem 2	,913	Incluir relajación en espacios de trabajo y estudio.
Ítem 3	,739	Ninguna
Ítem 4	,739	Mantener rutinas estables de sueño.
Ítem 5	,739	Ninguna
2 dimensión: motivo por el cual presenta problemas en la ocupación descanso y sueño	W de Kendall	Observaciones
Ítem 1	,667	Cambiar demanda por exigencia.
Ítem 2	,667	Ninguna
Ítem 3	,480	Ninguna
Ítem 4	,480	Situaciones que afecten la regulación de las emociones.
3 dimensión: Consecuencias de los problemas en la ocupación descanso y sueño	W de Kendall	Observaciones
Ítem 1	,739	Organizar por categorías: a) bienestar físico, emocional, cognitivo b) problemas en la participación ocupación trabajo, educación etc.
Ítem 2	,739	
Ítem 3	,739	
Ítem 4	,739	
Ítem 5	,739	

En la tabla anterior y mediante la W de Kendall, se indica concordancia en el criterio de claridad en varios de los ítems incluidos; esto indica que los ítems se comprenden fácilmente. Sin embargo,

y como puede observarse, los ítems 3 y 4 correspondientes a la dimensión 2, indican un nivel de concordancia bajo (valores más cercanos a 0).

**Tabla 6**

*Análisis cuantitativo criterio de coherencia*

1 dimensión: Rutinas de la ocupación descanso y sueño	W Kendall	de Observaciones
Ítem 1	,707	Ninguna
Ítem 2	,707	Ninguna
Ítem 3	,707	Ninguna
Ítem 4	,707	Ninguna
Ítem 5	,707	Ninguna
2 dimensión: motivo por el cual presenta problemas en la ocupación descanso y sueño	W Kendall	de Observaciones
Ítem 1	,707	Ninguna
Ítem 2	,707	Situación emocional
Ítem 3	,707	Ninguna
Ítem 4	,548	Ninguna
3 dimensión: Consecuencias de los problemas en la ocupación descanso y sueño	W Kendall	de Observaciones
Ítem 1	,707	Ninguna
Ítem 2	,707	Ninguna
Ítem 3	,707	Ninguna
Ítem 4	,707	Ninguna
Ítem 5	,707	Ninguna

En la tabla anterior y mediante la W de Kendall, se indica concordancia en el criterio de coherencia, es decir que los ítems tienen relación con la dimensión que está midiendo

**Tabla 7***Análisis cuantitativo criterio de relevancia*

1 dimensión: Rutinas de la ocupación descanso y sueño	W de Kendall	Observaciones
Ítem 1	,707	Ninguna
Ítem 2	,707	Ninguna
Ítem 3	,707	Ninguna
Ítem 4	,707	Ninguna
Ítem 5	,707	Ninguna
2 dimensión: motivo por el cual presenta problemas en la ocupación descanso y sueño	W de Kendall	Observaciones
Ítem 1	,707	Ampliar situaciones
Ítem 2	,707	actuales ya que se han
Ítem 3	,707	modificado
Ítem 4	,548	
3 dimensión: Consecuencias de los problemas en la ocupación descanso y sueño	W de Kendall	<b>Observaciones</b>
Ítem 1	,707	Ninguna
Ítem 2	,707	Ninguna
Ítem 3	,707	Ninguna
Ítem 4	,707	Ninguna
Ítem 5	,707	Ninguna

En la tabla anterior y mediante la W de Kendall, se indica concordancia en el criterio de relevancia. En este sentido, los jueces expertos consideran que los ítems son importantes para ser incluidos en el instrumento.

## **2.3 Discusión**

El presente estudio, tuvo como objetivo determinar la validez de contenido de un instrumento diseñado específicamente para evaluar la ocupación de descanso y sueño en poblaciones jóvenes y adultas. Este proceso investigativo se posiciona como un esfuerzo trascendental que busca colmar una laguna en la literatura existente, aportando una metodología robusta y precisa para analizar la ocupación de descanso y sueño en diversos grupos demográficos. La elección de un enfoque cuantitativo y descriptivo resalta la importancia de la objetividad y meticulosidad en la recopilación y análisis de datos, elementos esenciales que garantizan la confiabilidad y validez de los resultados obtenidos, fortaleciendo así la relevancia del estudio en el campo de la terapia ocupacional.

Así, este estudio no solo representa un avance significativo en el conocimiento científico, sino que también tiene un impacto práctico sustancial en la práctica clínica y la atención médica. Al proporcionar una metodología validada para evaluar la ocupación de descanso y sueño en diversas poblaciones, el estudio sienta las bases para futuras intervenciones y tratamientos basados en evidencia. La meticulosa recopilación y análisis de datos, junto con la objetividad destacada en este estudio, establecen un estándar para investigaciones posteriores y ofrecen una guía invaluable para profesionales de la salud y educadores. Además, este enfoque meticuloso no solo profundiza nuestra comprensión del descanso y sueño en contextos demográficos variados, sino que también promueve una atención más centrada en el paciente, abriendo nuevas posibilidades para intervenciones terapéuticas personalizadas y, en última instancia, mejorando la calidad de vida de las personas afectadas por problemas de descanso y sueño.

Por lo tanto, en el presente estudio se pudo observar que el análisis detallado del contenido del instrumento para evaluar el descanso y sueño es fundamental para comprender la complejidad de esta ocupación, debido a que dichos resultados obtenidos a través de la revisión bibliográfica revelan la importancia de considerar diversos aspectos relacionados con el descanso y el sueño, especialmente en la población joven y adulta. Lo cual, concuerda con lo mencionado con Ancheta y Francia (2021), quienes hacen referencia de que el descanso y el sueño son fundamentales para mantener una buena salud física y mental, debido a que, durante el sueño, el cuerpo se recupera y

se regenera, lo que es crucial para el funcionamiento adecuado de todos los sistemas del cuerpo; además, el descanso adecuado también juega un papel vital en el proceso de aprendizaje y memoria.

Así, es importante mencionar que en el presente estudio uno de los puntos destacados es la interconexión entre el descanso y el desempeño en otras ocupaciones, como la educación y la participación social, donde la falta de un sueño reparador puede afectar negativamente la energía y el rendimiento en las actividades diarias, lo cual genera la necesidad de abordar adecuadamente esta ocupación para mantener un equilibrio ocupacional óptimo; donde, dicha afirmación del presente estudio concuerda con lo mencionado por Álvarez et al. (2020), quien a través de su proceso investigativo recalca que la interconexión entre el descanso y el desempeño en otras áreas ocupacionales, como la educación y la participación social, es innegable, debido a que un sueño insuficiente no solo afecta el cuerpo, sino también la mente, afectando la capacidad para concentrarse en las tareas educativas y limitando la participación activa en la sociedad.

Ahora bien, Ochoa et al. (2023), hacen referencia de que el uso excesivo de la tecnología ha demostrado ser un obstáculo significativo para un sueño reparador y un descanso adecuado en la sociedad (población joven y adulta), debido a que la constante exposición a pantallas de dispositivos electrónicos, como teléfonos inteligentes, tabletas y computadoras, emite luz azul que puede interferir con la producción natural de melatonina, la hormona responsable del sueño, lo cual puede dificultar el proceso de conciliación del sueño, llevando a dificultades para dormirse y, en última instancia, a trastornos del sueño, a lo que dicha información concuerda con el presente estudio, debido a que se observó que el uso excesivo de la tecnología puede perturbar la rutina del sueño, lo que demuestra la importancia de establecer prácticas saludables y limitar la exposición a dispositivos electrónicos antes de dormir.

En línea con lo anterior, ante la creación del instrumento es importante recalcar que se presenta una división clara en tres dimensiones, lo que sugiere un enfoque exhaustivo para evaluar este aspecto fundamental de la ocupación humana, donde la primera dimensión, centrada en la rutina de descanso y sueño, permite la evaluación de los hábitos y patrones regulares de sueño, proporcionando una visión detallada de los comportamientos nocturnos, y la segunda dimensión, se enfoca en explorar los motivos detrás de los problemas en la ocupación del descanso y sueño,

donde ofrece una comprensión profunda de las posibles causas subyacentes, permitiendo identificar factores como el estrés, la ansiedad o los trastornos del sueño que podrían afectar el descanso, y por último la tercera dimensión, enfocada en las consecuencias de estos problemas, ofrece una evaluación completa de los impactos físicos, mentales y emocionales, brindando una comprensión integral de cómo los problemas de sueño afectan la calidad de vida.

Así, los resultados del análisis cuantitativo, utilizando el coeficiente de concordancia  $W$  de Kendall, revelan un nivel significativo de concordancia entre los jueces expertos en términos de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia de los ítems del instrumento. Las puntuaciones cercanas a 1 indican que existe un acuerdo considerable sobre la idoneidad y la comprensión de los ítems en las diferentes dimensiones del instrumento; así, Meza y Salamanca (2022), menciona que el coeficiente de concordancia  $W$  de Kendall es fundamental en la investigación científica y en contextos prácticos donde se requiere evaluar la coherencia y acuerdo entre múltiples evaluadores o jueces, donde dicha medida estadística proporciona una evaluación cuantitativa del consenso entre las clasificaciones, lo que es crucial para validar instrumentos de medición, identificar errores en las evaluaciones, y tomar decisiones basadas en múltiples opiniones expertas.

En este orden de ideas, Yunta y Romero (2022), han subrayado la importancia del coeficiente de concordancia  $W$  de Kendall en el ámbito científico, destacando su papel crucial en la validación de instrumentos de medición, debido a que esta medida estadística proporciona una evaluación cuantitativa del consenso entre las clasificaciones de los jueces expertos. Un alto nivel de concordancia indica que los expertos están de acuerdo en la adecuación y comprensión de los ítems del instrumento, lo que valida su contenido y refuerza su fiabilidad. Además, la aplicación del coeficiente de concordancia  $W$  de Kendall es esencial para identificar posibles errores en las evaluaciones, permitiendo así la corrección y mejora del instrumento.

En pocas palabras, este estudio no solo contribuye al cuerpo de conocimiento existente sino que también sirve como un recurso invaluable para profesionales de la salud y educadores, brindando una herramienta que cuenta con una fase importante relacionada con la validez de contenido para evaluar la ocupación de descanso y sueño en diversas poblaciones, por ende, este estudio sienta las bases para futuras investigaciones y prácticas clínicas, impulsando así el campo de la Terapia

Ocupacional y promoviendo una mejor comprensión y atención de la ocupación de descanso y sueño en contextos diversos.

### **3. Conclusiones**

Del presente estudio se infiere que, el proceso de selección del contenido del instrumento para evaluar la ocupación de descanso y sueño en población joven y adulta se basó en una revisión bibliográfica exhaustiva y en la conceptualización proporcionada por la AOTA, donde dicho análisis reveló la complejidad de la ocupación de descanso y sueño, destacando elementos cruciales como la preparación del sueño, la participación del sueño y la satisfacción de necesidades nocturnas para un descanso reparador. Los estudios seleccionados subrayaron la interconexión entre la calidad del sueño y el desempeño en otras ocupaciones, como la educación y la participación social, evidenciando que las demandas educativas y laborales pueden influir negativamente en el sueño.

El proceso de obtención del juicio de expertos respecto al contenido del instrumento para evaluar la ocupación de descanso y sueño en población joven y adulta se llevó a cabo de manera rigurosa y detallada. Se identificaron expertos con amplia experiencia en terapia ocupacional y docencia universitaria, quienes participaron activamente en el análisis de los ítems del instrumento. Utilizando criterios de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia, los expertos evaluaron cada ítem en función de su idoneidad para medir las dimensiones de descanso y sueño, donde los resultados, analizados a través del coeficiente de concordancia W de Kendall, indicaron un nivel significativo de concordancia entre los expertos, especialmente en los criterios de suficiencia y relevancia. Sin embargo, se identificaron áreas de mejora, especialmente en la claridad y coherencia de ciertos ítems.

En conclusión, este estudio representa un paso significativo hacia una comprensión más profunda y completa de la ocupación de descanso y sueño en población joven y adulta, donde la meticulosa creación y validación del instrumento aporta no solo una herramienta valiosa para la evaluación precisa de estos aspectos fundamentales de la vida diaria, sino también una base sólida para futuras investigaciones en el campo de la Terapia Ocupacional, debido a que la interconexión identificada entre el descanso y el desempeño en otras ocupaciones, junto con la influencia negativa del uso excesivo de la tecnología, subraya la necesidad urgente de abordar las dificultades en el sueño para mejorar la calidad de vida y el bienestar general de las personas.

#### **4. Recomendaciones**

Se enfatiza la necesidad de fomentar investigaciones centradas en la ocupación de descanso y sueño, dada la importancia destacada en la literatura científica. Estudios previos subrayan su influencia significativa en la participación en diversas ocupaciones, así como en el bienestar físico, emocional y social de los individuos. Explorar más a fondo este ámbito no solo enriquecerá nuestro entendimiento sobre las complejidades de estas actividades fundamentales, sino que también contribuirá de manera sustancial a mejorar la calidad de vida de las personas al abordar aspectos esenciales de su salud física y mental.

Se recomienda que futuras investigaciones amplíen este enfoque exhaustivo sobre la ocupación de descanso y sueño en población joven y adulta. Es crucial explorar en mayor profundidad las complejidades identificadas, centrándose específicamente en las áreas de preparación y participación del sueño, así como en la satisfacción de necesidades nocturnas para lograr un descanso reparador. Además, se sugiere investigar las estrategias efectivas para manejar las demandas educativas y laborales que puedan impactar negativamente en la calidad del sueño, proponiendo intervenciones y políticas que promuevan rutinas de descanso saludables y mejoren la calidad del sueño en diferentes grupos demográficos.

Se recomienda dar continuidad al estudio de creación del instrumento de evaluación del descanso y sueño en población joven y adulta, debido a que es esencial llevar a cabo investigaciones adicionales para refinar y validar aún más el instrumento, considerando las valiosas observaciones proporcionadas por los expertos durante el proceso de revisión. La continuidad en este trabajo permitirá fortalecer la fiabilidad y validez del instrumento, asegurando su efectividad en futuros estudios y aplicaciones clínicas. Además, se anima a explorar posibles adaptaciones del instrumento para diversas poblaciones y contextos, lo que contribuirá significativamente al avance del conocimiento en el campo del descanso y sueño en el ámbito ocupacional.

Se recomienda encarecidamente fomentar procesos investigativos sólidos y continuos, orientados hacia la creación y/o validación de instrumentos específicos de Terapia Ocupacional. Estas iniciativas desempeñan un papel fundamental en el fortalecimiento del perfil profesional del

Terapeuta, al proporcionar herramientas precisas y efectivas para la evaluación y la intervención. Además, contribuyen significativamente al avance del campo, permitiendo una comprensión más profunda y detallada de las complejidades ocupacionales y, en última instancia, mejorando la calidad de atención brindada a los individuos atendidos.

Se insta al programa de Terapia Ocupacional a promover la realización de investigaciones bajo la modalidad cuantitativa. Este enfoque facilita que los investigadores transmitan sus conocimientos de manera numérica y precisa, brindando una base sólida para el análisis y la interpretación de datos. Al fomentar este tipo de procesos investigativos, se contribuye significativamente a la expansión del conocimiento en el campo de la Terapia Ocupacional, permitiendo avances más concretos y respaldados por evidencia, lo que a su vez beneficia tanto a los profesionales como a las personas a las que sirven.

## Referencias bibliográficas

- Ancheta-Arrabal, A., & Francia, G. (2021). Organización del tiempo de sueño y descanso en la educación preprimaria de Suecia y España. Una lectura desde el bienestar de la primera infancia.[Organization of sleep and rest time in pre-primary education in Sweden and Spain. A take from early childhood well-being]. *Revista de Sociología de la Educación (RASE)*, 14(3), 272-272. <https://www.diva-portal.org/smash/record.jsf?pid=diva2%3A1600436&dswid=-5547>
- Aguirre, Calvache y Osejo. (2019) “Titulado prueba psicométrica MEIL: motivación extrínseca e intrínseca en el contexto laboral UNIMAR, <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/Criterios/article/view/2155/2372>
- Arias, A., Sireci, S. (2021). Validez y Validación para Pruebas Educativas y Psicológicas: Teoría y Recomendaciones. *Revista Iberoamericana de Psicología*, 14(1), 11-22. <https://reviberopsicologia.iberro.edu.co/article/view/rip.14102>
- Arcos, A. (2017). Validez de contenido de una herramienta de evaluación para personas con enfermedad cerebro vascular, desde la Clasificación Internacional del Funcionamiento de la Discapacidad y la Salud. *Revista UNIMAR*, 35(2), 315-323. <https://revistas.umariana.edu.co/index.php/unimar/article/view/1542/pdf>
- Álvarez-Aguirre, A., Blancarte-Fuentes, E., y Tolentino-Ferrel, M. D. R. (2021). Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud. *Sanus*, 6. [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942021000100301&script=sci\\_arttext](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S2448-60942021000100301&script=sci_arttext)
- Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos neurobiológicos del sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80. Benavides-Endara, P., & Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos neurobiológicos del sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci\\_arttext](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812019000300073&script=sci_arttext)

- Bruce, E., Lunt, L., & McDonag, J., (2017). El sueño en adolescentes y adultos jóvenes. *Pub Med. 17* (5), 424-428. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28974591/>
- Bernat Adell, M. D., Bisbal Andrés, E., Galarza Barrachina, L., Cebrián Graullera, G., Pages Aznar, G., Melgarejo Urendez, A., Morán Marmaneu, M. A., Monfort Lázaro, A., & Ferrandiz Selles, M. D. (2020). Evaluación psicométrica del cuestionario Freedman para la valoración del sueño en el paciente crítico. *Medicina Intensiva (English Edition)*, *44*(6), 344-350. <https://doi.org/10.1016/j.medin.2019.04.006>
- Biblioteca Nacional de Medicina. (2021). El sueño y su salud. *Medlineplus.com*. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000871.htm#:~:text=Por%20qu%C3%A9%20necesita%20dormir&text=Dormir%20le%20da%20al%20cuerpo,mejor%20relaci%C3%B3n%20con%20las%20personas>.
- Berru, K., & Tamara, A., (2022). Calidad del sueño en estudiantes de Enfermería de la Universidad Científica del Sur. *Universidad Científica del Sur*. <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2501>
- Bernal García, Salamanca, Gutiérrez, Quemba. (2018). Validez de contenido por juicio de expertos de un instrumento para medir percepciones físico-emocionales en la práctica de disección anatómica <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1575181318302584?token=67E8CA050CC7572453530B4FFB1C3DD0FB67B51BB043F6A3345B1F0BABDEAA70E2F74093A1F839D9AF97D5CC9A220057&originRegion=us-east-1&originCreation=20230219174606>
- Boluarte Carbajal, A., & Tamari, K. (2017). Validez de contenido y confiabilidad inter-observadores de Escala Integral Calidad de Vida. *Revista de psicología*, *35*(2), 641-666. <https://doi.org/10.18800/psico.201702.009>

Castillo, D., (2018). Validez y confiabilidad del cuestionario Florida versión en español. *Rev, Scielo*, 25 (2). [http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0120-56332018000200131](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0120-56332018000200131)

Corredor, S., y Polonia, A., (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia). *Med*, 42 (1). <https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>

Carcamo Oyarzun, J., Peña Troncoso, S., & Cumilef Bustamante, P. (2022). Validez de contenido de la batería MOBAK para la evaluación del eje curricular de habilidades motrices en Educación Física. *Estudios Pedagógicos*, 48(1), 309-322. <https://doi.org/10.4067/s0718-07052022000100309>

Dorantes - Nova, Judith Araceli; Hernández - Mosqueda, José Silvano; Tobón - Tobón, Sergio Juicio de expertos para la validación de un instrumento de medición d el síndrome de burnout en la docencia. *Rev, Ra Ximhai*, 12 (6), 327-346. <https://www.redalyc.org/pdf/461/46148194023.pdf>

Galicia Alarcón, L. A., Balderrama Trápaga, J. A., & Edel Navarro, R. (2017). Content validity by experts judgment: Proposal for a virtual tool. *Apertura*, 9(2), 42-53. <https://doi.org/10.32870/ap.v9n2.993>

Garcia, J., Gonzalez, P., Martinez, A., Fernandez, T., Alvarez, C., & Fernandez, M., (2020). Propiedades psicométricas del cuestionario oviedo de sueño. *Psicothema*. 12 (1). <https://www.psicothema.com/pi?pii=260>

Google académico. (2021). Que es google acadêmico. [https://biblioteca.ulpgc.es/google\\_academico](https://biblioteca.ulpgc.es/google_academico)

Hurtado, J., (2006). Metodología de la investigación Holística, Tercera Edición, Sypal.  
<https://ayudacontextos.files.wordpress.com/2018/04/jacqueline-hurtado-de-barrera-metodologia-de-investigacion-holistica.pdf>

Jiménez, B., & Arana Lechuga, Y. (2019). La importancia del sueño en la vida cotidiana. *Contactos, Revista De Educación En Ciencias E Ingeniería*, (112), 61 - 68. Recuperado a partir de <https://contactos.izt.uam.mx/index.php/contactos/article/view/33>

Lopez, T., & Moreno, F., (2021). Relación Entre la Calidad de Sueño y la Nota Obtenida en el Núcleo Temático de Estadística en Estudiantes de Segundo y Tercer Semestre del Programa de Psicología de la Universidad de Cundinamarca. Universidad de Cundinamarca.  
<https://repositorio.ucundinamarca.edu.co/handle/20.500.12558/3704>

Lopez, M., Hernandez, C., & Hernadez, J., (2018). Epidemiología de los trastornos del sueño en un colectivo de estudiantes de Medicina de la Universidad de Las Palmas de Gran Canaria. *Psiquiatria*, 22. <https://psiquiatria.com/bibliopsiquis/epidemiologia-de-los-trastornos-del-sueno-en-un-colectivo-de-estudiantes-de-medicina-de-la-universidad-de-las-palmas-de-gran-canaria/>

La práctica profesional e investigación, G. P. (s. f.). Instrumentos de valoración en terapia ocupacional. Orex.es. Recuperado 6 de marzo de 2023, de <https://euit.orex.es/cgi-bin/koha/opac-retrieve-file.pl?id=51c31366411dbae72616c2374e0bd044>

Martinez, L; Muñoz F; Sauzo, F (2014) Marco de Trabajo para la práctica de terapia ocupacional: Dominio y proceso, edición 2014. <https://www.studocu.com/es/document/universidad-de-burgos/recursos-y-herramientas/marco-de-trabajo-3a-ed/13613301>

Montes, H., (2021). Análisis de la calidad del sueño en estudiantes de enfermería. Escuelas Universitarias Gimbernat. <https://eugdspace.eug.es/handle/20.500.13002/748?show=full>

Meza, R. J., & Salamanca, I. C. (2022). Evaluación de la calidad de las aguas estuarinas usando el coeficiente de concordancia de Kendall modificado. *CITECSA*, 14(23), 17-30.  
<https://revistas.unipaz.edu.co/index.php/revcitecsa/article/view/312>

Nieto, Ruiz, Sosa y Torres (2021) titulado diseño y validez de contenido de un guía de análisis funcional para población con depresión de scielo  
[http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1900-23862021000200033](http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-23862021000200033)

Neumann, V., Hernandez, K., & Mont, P., (2018). Diseño de un instrumento de evaluación de desempeño en actividades de la vida diaria. *Rev. Salud Pública*. 20 (5): 554-559.  
<http://www.scielo.org.co/pdf/rsap/v20n5/0124-0064-rsap-20-05-554.pdf>

Resolución 8430 de 1993. (1993). Ministerio de Salud y protección Social.  
<https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/DE/DIJ/RESOLUCION-8430-DE-1993.PDF>

Ramos Delgado, E. (2021). Evaluación del sueño y sus trastornos.  
<https://repositorio.comillas.edu/xmlui/handle/11531/50923>

Rubio, A., (2020). Diseño y validación de un cuestionario para seguimiento a productores del sector apícola. Universidad UPTC.  
[https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/5014/1/Disen%cc%83o\\_y\\_validacion\\_de\\_un\\_cuestionario\\_para\\_seguimiento\\_a\\_productores\\_sector\\_apicola.pdf](https://repositorio.uptc.edu.co/bitstream/001/5014/1/Disen%cc%83o_y_validacion_de_un_cuestionario_para_seguimiento_a_productores_sector_apicola.pdf)

Revista Chilena de Terapia Ocupacional. (2021) ¿Quiénes somos ?.  
<https://revistaterapiaocupacional.uchile.cl/>

Rogers, J y Holm, M. Citado en: <https://euit.orex.es/cgi-bin/koha/opac-retrieve-file.pl?id=51c31366411dbae72616c2374e0bd044>

Robles Garrote, P., Del, M., & Rojas, C. (s. f.). La validación por juicio de expertos: dos investigaciones cualitativas en Lingüística aplicada Validation by expert judgements: two cases of qualitative research in Applied Linguistics. Nebrija.com. [https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo\\_55002aca89c37.pdf](https://www.nebrija.com/revista-linguistica/files/articulosPDF/articulo_55002aca89c37.pdf)

Ochoa-Brezmes, J., Blanco-Ocampo, D., Ruiz-Hernández, A., García-Lara, G. M., & Garach-Gómez, A. (2023). Uso de móviles, problemas de sueño y obesidad en una zona de exclusión social. *Rev, In Anales de Pediatría*, 98, (5). 344-352. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1695403323000048>

Sánchez, S., Solarte, W., Correa, S., Imbachi, D., Lorena, M., Mera, A., Paz, I., & Zuñiga, A., (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. *Duazary*, 18 (3). <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4230>

Sampieri, H., & Mendoza, C., (). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Megrahill. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)

Universidad de Barcelona. (2020). Índice de Pitchbur. <http://www.ub.edu/psicobiologia/Pmemlleng/images/Index%20de%20Pittsburgh.pdf>

Universidad Mariana. (2021). Biblioteca Hermanas Elizabeth Guerrero. <https://www.umariana.edu.co/biblioteca.html>

Velázquez Moctezuma, J. (2019). Efectos Nocivos en el Ser Humano de la Restricción de Sueño. *Contactos, Revista De Educación En Ciencias E Ingeniería*, (112), 5 - 13. <https://contactos.izt.uam.mx/index.php/contactos/article/view/26>

Villasis, M., Gonzalez, H., Zurita, J., Novales, G., & Nuñez, A., (2018). El protocolo de investigación VII. Validez y confiabilidad de las mediciones. *Rev, Alergia Mexico*, 65 (4), 414-421. <https://www.scielo.org.mx/pdf/ram/v65n4/2448-9190-ram-65-04-414.pdf>

**Anexos**

**Anexo A. Matriz de análisis**

	A	B	C	D	E	F	G
1	articulos	Titulo	contenido	año	Url	proceso de investigacion	
2	1						
3	2						
4	3						
5	4						
6	5						
7	6						
8	7						
9	8						
10	9						
11	10						
12	11						
13	12						
14	13						
15	14						
16	15						
17	16						
18	17						
19	18						
20	19						
21	20						

**Anexos B. Dimensión**

<b>1.dimnecion: Rutina de la ocupación descanso y sueño</b>						
<b>Íte ms</b>	<b>Cuanta dificultad ha tenido para:</b>	<b>Nunc a</b>	<b>Ocasionalme nte</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>siempre</b>
<b>1</b>	Mantener rutinas para prepararse, por ejemplo: preparar el entorno físico, apagar los aparatos electrónicos, leer, orar, meditar.					
<b>2</b>	Mantener rutinas de descanso, por ejemplo, relajarse.					
<b>3</b>	Mantener un sueño sin interrupciones					
<b>4</b>	Mantener rutinas de sueño, por ejemplo, acostarse y levantarse a la misma hora todos los días.					
<b>5</b>	Mantener rutinas que apoyan el descanso y sueño, por ejemplo, actividades físicas.					
<b>2.dimension: motivo por el cual presenta problemas en la ocupación descanso y sueño</b>						
<b>Íte ms</b>	<b>Ha presentado dificultades en descanso y sueño debido a:</b>					
<b>1</b>	Demandas laborales.					
<b>2</b>	Demandas educativas					
<b>3</b>	Uso de aparatos tecnológicos.					
<b>4</b>	Situaciones emocionales.					
<b>3: dimensión: consecuencias de los problemas en la ocupación descanso y sueño</b>						
<b>íte ms</b>	<b>Los problemas en descanso y sueño han afectado:</b>					
<b>1</b>	Su salud física.					

2	Su salud emocional.					
3	La participación social, por ejemplo, con la familia, comunidad, amigos.					
4	El desempeño de otra ocupación, por ejemplo, su trabajo, educación.					
5	El desempeño de actividades diarias, por ejemplo: baño, higiene, actividad sexual.					

**Anexo C. Instrumento final**

**Instrumento descanso y sueño para población joven y adulta**

<b>1 dimensión: Rutinas de la ocupación descanso y sueño</b>						
<b>Ítem</b>	<b>Cuanta dificultad ha tenido para:</b>	<b>Nunca</b>	<b>Ocasionalmente</b>	<b>A veces</b>	<b>A menudo</b>	<b>Siempre</b>
<b>1</b>	Mantener rutinas para prepararse para el sueño, por ejemplo: preparar el entorno físico, apagar los aparatos electrónicos, leer, orar, meditar.					
<b>2</b>	Mantener rutinas de descanso, por ejemplo: relajarse.					
<b>3</b>	Mantener un sueño sin interrupciones.					
<b>4</b>	Mantener rutinas de sueño, por ejemplo, acostarse y					

	levantarse a la misma hora todos los días.					
5	Mantener rutinas que apoyen el descanso y sueño, por ejemplo, actividad física.					
6	Sus rutinas de descanso y sueño cambian los fines de semana.					
7	Habitualmente a qué hora se va a dormir: _____ Habitualmente a qué hora se despierta: _____					
<b>2 dimensión: motivo por el cual presenta problemas en la ocupación descanso y sueño</b>						
<b>Ítem</b>	<b>Ha presentado dificultades en descanso y sueño debido a:</b>					
1	Exigencias laborales.					
2	Exigencias educativas.					

<b>3</b>	Uso de aparatos tecnológicos.					
<b>4</b>	Exigencia que afecten la regulación de sus emociones. (tristeza, alegría, entre otros)					
<b>3 dimensión: Consecuencias de los problemas en la ocupación descanso y sueño</b>						
<b>Ítem</b>	<b>Los problemas en descanso y sueño han afectado:</b>					
<b>1</b>	Su salud física.					
<b>2</b>	Su salud emocional.					
<b>3</b>	La participación social, por ejemplo, con la familia, comunidad, amigos.					
<b>4</b>	El desempeño de otras ocupaciones, por					

	ejemplo, su trabajo, educación.					
<b>5</b>	El desempeño de actividades diarias, por ejemplo: baño, higiene, actividad sexual.					

**Anexo D. Cronograma**

ACTIVIDADES	2022					2023						
	Ago	Sep	Oct	Nov	Feb	Mar	Abr	May	Ago	Sep	Oct	Nov
Construcción y aprobación de la idea	X											
Construcción de la propuesta		X	X									
Socialización y aprobación de la propuesta				X								
Búsqueda de información					X							
Elaboración del instrumento						X						
Validación por jueces							X					
Socialización del primer avance								X				
Análisis de información									X			
Elaboración informe final										X	X	
Socialización de informe final												X

**Anexo E. Presupuesto**

Detalle	Cantidad	Valor unitario	Valor total
Horas de trabajo (3 horas a la semana/ 12 horas al mes x 12 meses)	144	\$ 25.000	\$3.600.000
Valor del servicio de energía	144	\$ 300	\$43.200
Valor del servicio de internet	144	\$ 500	\$72.000
Cd	1		\$2.000
<b>SUBTOTAL</b>			<b>\$3.717.200</b>
Imprevistos 10%			\$371.700
<b>TOTAL</b>			<b>\$4.088.900</b>