

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL
DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES
SECCIÓN DE PSICOLOGÍA



INFORME FINAL DEL CURSO DE ESPECIALIZACIÓN:

EN EVALUACIÓN PSICOLÓGICA

TÍTULO DE INFORME FINAL:

MANUAL DEL TEST DE SOMNIUM DE F.N.

PARA OPTAR AL GRADO ACADÉMICO DE:

LICENCIANDO DE PSICOLOGÍA

PRESENTADO POR:

NOLASCO AMAYA; FRANKLIN ALEXANDER N° CARNÉ .NA19003

DOCENTE TUTOR/ASESOR:

LICENCIADO LUIS ROBERTO GRANADOS GÓMEZ.

NOVIEMBRE DE 2024.

SAN MIGUEL; EL SALVADO, CENTROAMÉRICA.

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL

AUTORIDADES



MSC. JUAN ROSA QUINTANILLA

RECTOR

DRA. EVELYN BEATRIZ FARFÁN

VICERRECTORA ACADÉMICA

MSC. ROGER ARMANDO ARIAS ALVARADO

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. PEDRO ROSALIO ESCOBAR CASTANEDA

SECRETARIO GENERAL

LIC. CARLOS AMÍLCAR SERRANO RIVERA

FISCAL GENERAL

UNIVERSIDAD DE EL SALVADOR
FACULTAD MULTIDISCIPLINARIA ORIENTAL

AUTORIDADES



MSC. CARLOS IVÁN HERNÁNDEZ FRANCO

DECANO

DRA. NORMA AZUCENA FLORES RETANA

VICEDECANA

LIC. CARLOS DE JESÚS SÁNCHEZ

SECRETARIO

MAESTRA. ANA CECILIA CAÑAS ZELAYA

JEFA DEL DEPARTAMENTO DE CIENCIAS Y HUMANIDADES

LIC. RENÉ CAMPOS QUITANILLA

COORDINADOR DEL PROCESO DE GRADO DE LA SECCION DE PSICOLOGIA

ÍNDICE

1. INTRODUCCIÓN	1
2. FICHA TÉCNICA	2
3. OBJETIVOS	3
4. JUSTIFICACIÓN	4
5. APLICACIONES	5
6. DESCRIPCIÓN DEL TEST	7
7. BASE TEÓRICA	9
8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD	20
8.1 TEÓRICA	20
8.2 CONSTRUCTO	22
8.3 POBLACIÓN	25
8.4 EXPERTOS	26
8.5 DOCENTE	28
8.6 ESTADÍSTICA	32
9. NORMAS DE APLICACIÓN	33
10. NORMAS DE CALIFICACIÓN	37
11. NORMAS DE INTERPRETACIÓN	38
12. HOJA DE RESPUESTA	41
13. HOJA DE IDENTIFICACIÓN	43
14. HOJA DE RESULTADO	44
15. HOJA DE CLASIFICACIÓN	45
16. HOJA DE PERFIL	46
17. BIBLIOGRAFÍA	47
18. ANEXOS	48

RESUMEN

Para la creación del instrumento con la mecánica que determinaran las causas para que las personas no pueden condicionar el sueño como se debería como se presenta a continuación: personales, hábitos, ambiente, médico y traumas, que generan el motivo que dificulta para dormir como corresponde a los pacientes que no pueden descansar adecuadamente. El objetivo principal de la realización del instrumento que determina la razón principal por la que la persona no pueda dormir, en la población adulta de 18 a 40 años de edad, en forma individual como grupal, es hacer estadísticas del factor predominante que causa el insomnio. Poder reconocer la importancia de un buen descanso en la vida cotidiana se puede ver por varios puntos de vista de cada ser humano en diferentes circunstancias, sino los cuidados que están orientados a mantener la comodidad física, la eliminación de la ansiedad y un entorno adecuado para asegurar un sueño suficiente y de calidad. El instrumento solo da los factores que dan como el resultado de cuál es la causa general del problema de sueño y no se busca dar con trastorno o menospreciar el problema, que está destinado a una razón más personal para los pacientes que tengan esta problemática en sus vidas cotidianas.

PALABRAS CLAVES:

INSOMNIO, FACTORES, MOTIVO Y POBLACIÓN.

ABSTRACT

The creation of the instrument with the mechanics that will determine the causes for which people cannot condition sleep as they should is presented below: personal, habits, environment, medicine and traumas, which generate the reason that makes it difficult for patients who cannot rest properly to sleep as they should. The main objective of creating the instrument that determines the main reason why a person cannot sleep, in the adult population from 18 to 40 years of age, individually and as a group, is to make statistics of the predominant factor that causes insomnia. Being able to recognize the importance of a good rest in daily life can be seen from various points of view of each human being in different circumstances, but also the care that is oriented to maintain physical comfort, the elimination of anxiety and an adequate environment to ensure sufficient and quality sleep. The instrument only gives the factors that result in what is the general cause of the sleep problem and does not seek to identify the disorder or underestimate the problem, which is intended for a more personal reason for patients who have this problem in their daily lives.

}

KEY WORDS:

INSOMNIA, FACTORS, REASON AND POPULATION.

1. INTRODUCCIÓN

En tener problemas para dormir es de las situaciones que a los seres humanos nos complica más y nos afecta a querer descansar, es algo que todos en algún momento de nuestras vidas cotidianas que llevamos a cabo una reducción del estado de conciencia donde somos de uno mismo y del entorno por la cual el individuo realiza sus funciones perceptivas, intelectuales, físicas y de los estímulos que cualquier factor que puede desencadenar un cambio físico o de la conducta que está fuertemente asociado a sueño de las personas en su vida diaria.

Por eso que saber cuál es la causa que no podemos descansar como se debe ser tiene que tener presente como afecta a nuestra salud física y salud mental, para ello se revisó como se relaciona el sueño o descansar con principales representante en la psicología como son el libro de diagnóstico y el mayor exponente de la mente humana para realizar un instrumento de medición de los factores principales que afecta el sueño; para realizar una prueba de forma que se pueda medir la razón de porque la persona o grupos de personas no pueden estar en su respectivo estado de reposo que consiste en la inacción o suspensión de los sentidos y de todo movimiento voluntario, por la dificultad para iniciar el sueño, duración y calidad que se presenta aun cuando las condiciones son las adecuadas donde se caracteriza por despertares frecuentes y dificultad para conciliar el sueño después de despertar más temprano de lo normal; trayendo como consecuencia deterioro y malestar significativo en la salud mental, es por eso que el instrumento que se realizó pensando en las causas o factores que afecta de manera negativa a la población y también se creó para que fuera fácil que aplicar para todos en cualquier concepto que se puede dar y aplicar a la falta de sueño.

2. FICHA TÉCNICA:

Nombre de la prueba: TEST DE SOMNIUM DE F.N.

Autor: Franklin Alexander Nolasco Amaya.

Fecha de creación: 15 de julio de 2024.

Objetivo general: Para calcular la prevalencia del sueño y factores relacionados con lo que causas la falta de sueño en las personas que tengan la edad adulta entre los 18 y 40 años de edad.

Aplicación: individual y colectiva.

Instrucciones: Marque con una X una de las casillas la respuesta que tenga como más frecuente. Las preguntas se refieren a su vida cotidiana durante el último tiempo, aunque no haya realizado recientemente algunas de las actividades que se presentan en el Test de somnium. De F.N.

Materiales: las dos páginas de interrogante, hoja de respuesta y hoja de resultados.

Lugar de realización: República del El Salvador, departamento Morazán.

Adaptación: ninguna.

Tipo de instrumento: Estructurado. **Tipo de administración:** Autoconcepto.

Población: Adultos de 18 a 40 años. **Número de ítems:**40 preguntas.

Tiempo de administración: sin límite de tiempo.

Área terapéutica: modelo sistémico.

3. OBJETIVOS

OBJETIVO PRINCIPAL:

Elaborar un nuevo instrumento que sea aplicable para la incapacidad para dormir adecuadamente, que cuente con validez y confiabilidad para la población salvadoreña, con el fin de disminuir las complicaciones que estos conllevan a la salud física y psicológica; poseer un instrumento aceptable y que sea una herramienta para los profesionales de la Psicología.

OBJETIVOS SEGUNDARIOS:

- Identificar que otro factor afecta el sueño.
- Poder evaluar el insomnio en la población en general.
- Usar para fines de investigación psicológica.

4. JUSTIFICACIÓN

Las razones por las cuales se realizó el instrumento destinado a identificar la causa porque las personas no duermen o descansan como corresponden a las actividades mentales durante el sueño ha sido objeto de gran interés desde los tiempos anteriores de la psicología moderna, como es tener una forma de identificar las situaciones o acciones que afectara al comportamiento de ser humano porque a lo largo de nuestra vida pasamos por una serie de cambios a la hora de dormir que se van amoldando a nuestras necesidades que a medida que crecemos vamos adquiriendo una serie de hábitos, algunos buenos y otros perjudiciales, que influirán en la manera que dormimos, en cuando llegamos a la vida adulta donde se presentaran los factores predominantes que afectara nuestro ciclo de sueño.

Se necesitaba crear un instrumento para encontrar las causas que provoca lo conocido popularmente como insomnio que es la incapacidad de conciliar el sueño, despertarse demasiado temprano o no sentirse descansado después de dormir, lo que contribuir al desarrollo de otros problemas de salud, como depresión, enfermedad cardíaca o accidente cerebrovascular. Es esa la razón por la cual es importante encontrar la causa principal que provoca que la persona no pueda dormir y es por eso que el instrumento o test se especializa en la identificación de los factores que son los elementos o causas de los problemas de la falta de sueño y encontrar el factor determinante que causa que la persona o en grupo de la población no pueda dormir, todo con el fin de poder dales un punto de referencia para que comience su tratamiento personal para que la dificulta del insomnio.

5. APLICACIONES

El Test de somnium de F.N. está dirigido a personas adultas de cualquier género, de las edades de 18 a 40 años, que solo necesite dar repuestas a las preguntas que se le pide en el instrumento, y que tenga dificultad para dormir o insomnio, encontrar la razón principal del problema de la persona que realizara el test se puede hacer tanto de manera individual como en grupal para sacar estadísticas del factor predominante en general.

Los requisitos para que una persona puede realizar el Test de somnium de F.N. como corresponde a las siguientes:

- Que la persona debe estar consciente que hace referencia, al estado mental necesario para poder reaccionar al mundo que nos rodea, si no las personas son incapaces de realizar la prueba ni tampoco puede contestar conscientemente de las preguntas que se le presente, eso quiere decir si la persona no puede mantenerse despierto no se le puede realizar ningún procedimiento con el test.
- Tener tiempo disponible, aunque la prueba no tenga límite de tiempo, se debe esperar que se responda con calma y dando las repuestas que vaya acoden con su situación, con la falta de sueño.
- Querer realizar un control o una prevención sobre que le está causando problemas para dormir, se puede realizar para determinar la razón principal del insomnio o simplemente a comenzando a presentar dificultades para dormir.

Entre las causas para realizar el test se presentan los siguientes problemas:

- Dificultad para conciliar el sueño.
- Despertarse muchas veces durante la noche.
- Cansancio y somnolencia diaria.
- Dificultad para prestar atención o concentrarse en las tareas del día a día.
- Preocupaciones constantes respecto a la dificultad para dormir.
- Cambios en su rutina diaria o en su entorno causados por su rol de cuidador.
- Tener dificultades para crear un espacio tranquilo para dormir.
- Sentir que usted siempre debe estar despierto y listo para una emergencia.
- Hábitos de sueño poco saludables como incluye mirar televisión en la cama o usar la cama para actividades distintas al sueño.
- Sentir que no tiene control sobre su propia vida.
- Por algunos medicamentos.
- Problemas médicos.
- Hacer que se sienta cansado y tenga poca energía durante todo el día.
- Afectar su salud física y mental.

6. DESCRIPCIÓN DEL TEST

El origen del Nombre del Test de somnium de F.N. viene del inglés test es “prueba” psicológica para estudiar alguna función; el término “somnium” es del latín es sueño experiencia humana universal que puede describirse como un estado de conciencia caracterizado por acontecimientos sensoriales, cognitivos y emocionales durante el sueño; por último las iniciales F.N. son el nombre y apellido de su creador Franklin Nolasco; por lo que el nombre del Test de somnium de F.N. hace referencia al castellano o español como “la prueba de sueño de Franklin Nolasco”. El instrumento fue construido a partir de los factores determinantes que afecta el sueño, con la información de la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño del DSM-5 y la interpretación de los sueños de Sigmund Freud y aplicado en una población salvadoreña de la zona sur de Morazán. Pasando por la observación de profesionales de la psicología para ser analizado y corregido para la versión final de test. La creación del Test de somnium de F.N. fue basando en los factores que influyen en el sueño de las personas más comunes, siendo unas mediciones del porque las personas adultas no pueden dormir como corresponde.

El Test de somnium de F.N. tiene las siguientes partes:

- **El título:** nombre del instrumento que es El Test de somnium de F.N.
- **Encabezando:** se tiene los datos generales del paciente que son Nombre, Fecha, Género, Edad, Grado académico, Estado civil, Teléfono o correo y Nacionalidad.
- **Instrucciones:** las indicaciones de cómo llenar las casillas de la prueba, la valoración que se tiene para cada respuesta y la recomendación para todos los que realicen el test; los puntajes: son el valor numérico que se asigna a los factores de nada, varios, mucho y demasiado.

- **Las interrogantes:** son las preguntas del test que se encuentran en dos páginas que se entregan a la persona que realizara la prueba.
- **La hoja de repuesta:** donde está el objetivo de la prueba, la definición de los factores y como se debe colocar los resultados del paciente para después sumar todas las cantidades para que el más alto es el factor predominante.
- **La hoja de resultados:** se colocan los resultados del Test de somnium de F.N. en su casilla correspondiente y si tenemos más de un factor que comparte resultado a sumar son iguales, se dará por sentado que el factor con el interrogante con valor más alto será la principal causa de afectación del sueño para el paciente.

Los significados de los Factores del Test de somnium de F.N.

- **Personal:** situaciones que la persona no posee un control propio como duerme o su propio horario para descansar y su inconsciente que no le permite dormir. Preguntas: 1, 2, 12, 13, 23, 24, 34 y 35.
- **Habito:** son como irse a dormir y despertarse en diferentes horarios cada día, dormir siestas, estar demasiado activo antes de ir a dormir. Preguntas 3, 4, 15, 16, 25, 26, 36 y 37.
- **Ambiente:** es el lugar donde duerme y cómo influyen en su estado en general como la temperatura, si vive en zona urbana o rural. Preguntas: 5,6, 16, 17, 27, 28, 38 y 39.
- **Médico:** Muchos medicamentos con receta médica pueden interferir en el sueño, como algunos antidepresivos y medicamentos para el asma o la presión arterial. Preguntas: 7, 8, 18, 19, 29, 30, 31 y 40.
- **Trauma:** revivir el hecho como si estuviera sucediendo otra vez de forma inconsciente, se deberá seguir otro procedimiento. Preguntas: 9,10, 11, 20, 21, 22, 32 y 33.

7. BASE TEÓRICA

El sueño es un estado de reposo que utiliza el organismo para recuperarse de los esfuerzos sufridos durante el periodo de vigilia (estar despiertos). Es un estado transitorio y reversible de desconexión con el medio, detectable mediante las alteraciones de las ondas cerebrales. Este período ocupa un tercio de nuestras vidas y más allá del simple hecho de estar dormidos, supone un estado biológico y conductual con características muy concretas.

También se define como: un estado cerebral y del organismo controlado por el sistema diencefálico y el tallo cerebral que se caracteriza por la pérdida periódica y reversible de la conciencia; reducción de las funciones sensoriales y motoras del cerebro en su interacción con el entorno y que está regulado internamente por mecanismos homeostáticos y circadianos; y cuya función reparadora no pueden ser sustituida por el descanso sin dormir o por cualquier alimento, bebida o droga. El sueño es tan esencial como los alimentos.

Todos los seres vivos complejos, incluso los unicelulares, alternan fases de reposo con periodos de actividad. A medida que aumenta su complejidad genética, la estructura de las fases de sueño-reposo se vuelve más diversa y completa. La regulación del ciclo de sueño y vigilia está principalmente bajo el control del núcleo supraquiasmático en el hipotálamo, que establece un ritmo diario denominado circadiano. También está regulado por un instinto homeostático que hace que sintamos necesidad de dormir, percibida como somnolencia, tras un tiempo continuado de vigilia. Se desconocen los mecanismos que lo controlan en toda su extensión, pero hay condicionantes tales como la edad, los factores ambientales, el estado emocional del individuo. La cantidad y

calidad del sueño necesaria varía de unos individuos a otros y depende de factores biológicos, conductuales y ambientales.

QUE ES EL INSOMNIO EN PSICOLOGÍA

Los filósofos y maestro de la psicología le dieron a la definición de la falta de sueño o insomnio varias interpretaciones y conceptos a lo largo de la historia humana, que es la privación del sueño es una afección que se produce cuando no duerme lo suficiente. La deficiencia de sueño es un concepto más amplio. Se produce cuando tiene una o más de las siguientes variables: no duerme lo suficiente (privación del sueño); duerme a un horario incorrecto del día; no duerme bien o no alcanza todos los tipos diferentes de sueño que el cuerpo necesita; tiene un trastorno del sueño que le impide dormir lo suficiente o le provoca un sueño de mala calidad.

El sueño es estado de reposo que utiliza el organismo para recuperarse de los esfuerzos sufridos durante el periodo de vigilia (estar despiertos). Es un estado transitorio y reversible de Desconexión con el medio, detectable mediante las alteraciones de las ondas cerebrales. También se define como: un estado cerebral y del organismo controlado por el sistema de encefálico y el tallo cerebral que se caracteriza por la pérdida periódica y reversible de la conciencia; reducción de las funciones sensoriales y motoras del cerebro en su interacción con el entorno y que está regulado internamente por mecanismos homeostáticos y circadianos; y cuya función reparadora no pueden ser sustituidas por el descanso sin dormir o por cualquier alimento, bebida o droga. El sueño es tan esencial como los alimentos.

Los síntomas de la deficiencia de sueño pueden diferir entre niños y adultos. Los niños con deficiencia de sueño podrían ser manifiestamente activos y tener problemas de atención. También pueden tener mala conducta y puede sufrir su rendimiento escolar. El sueño también jugó un papel en los errores humanos vinculados a accidentes trágicos, como el fallo de reactores nucleares, encallamiento de grandes embarcaciones y choque de aeronaves. Un mito común es que las personas pueden aprender a vivir con pocas horas de sueño sin presentar efectos negativos. Sin embargo, las investigaciones muestran que una cantidad suficiente de sueño de calidad en los momentos correctos es de vital importancia para la salud mental, la salud física, la calidad de vida y la seguridad.

LA INTERPRETACIÓN DEL SUEÑO.

De las personas más importante esta Sigmund Freud fue sin duda uno de las personas más influyentes dentro del desarrollo del pensamiento durante el siglo XX. Su teoría de que nuestras mentes guardan recuerdos y emociones en nuestro inconsciente transformó la forma en la que los humanos estudiaban la mente humana. Freud decía que, a lo largo de la historia, hubo tres grandes humillaciones. El descubrimiento de Galileo que no somos el centro del Universo; el descubrimiento de Darwin que no somos la corona de la creación; y su propio descubrimiento que no controlamos nuestra propia mente.

Uno de los descubrimientos más importantes de Freud es que las emociones enterradas en la superficie subconsciente suben a la superficie consciente durante los sueños, y que recordar fragmentos de los sueños pueden ayudar a destapar las emociones

y los recuerdos enterrados. A lo largo de su obra más conocida, *La Interpretación de los Sueños*, Freud utiliza sus propios sueños como ejemplos para demostrar su teoría sobre la psicología de los sueños. Freud distingue entre el contenido del sueño “manifiesto” o el sueño experimentado al nivel de la superficie, y los “pensamientos de sueño latentes”, no conscientes que se expresan a través del lenguaje especial de los sueños. Freud mantiene que todos los sueños representan la realización de un deseo por parte del soñador, incluso los sueños tipo pesadilla.

Hay sueños negativos de deseos, donde lo que aparece es el incumplimiento de un deseo. Para esto se dan varias explicaciones, entre las cuales está la satisfacción de una tendencia masoquista. No obstante, sigue en pie la conclusión general de Freud: los sueños son realizaciones disfrazadas de deseos reprimidos. Según su teoría, la “censura” de los sueños produce una distorsión de su contenido. Así que lo que puede parecer ser un conjunto de imágenes soñadas sin sentido puede, a través del análisis y del método “descifrador”, ser demostrado ser un conjunto de ideas coherentes. Freud propone que al valor del análisis de los sueños se radica en la revelación de la actividad subconsciente de la mente.

La teoría de interpretación de los sueños de Freud representa las primeras teorías de éste con relación a la naturaleza de la psicología de sueños inconscientes, la importancia de las experiencias de la infancia, el lenguaje “hieroglífico” de los sueños y el método que él llama psicoanálisis. Freud considera que todo sueño es interpretable, es decir, puede encontrarse su sentido. La labor de interpretar no recae sobre todo el sueño en su conjunto sino sobre sus partes componentes basándose en una especie de libro de los sueños, donde cada cosa soñada significa tal otra cosa en forma rígida, sin considerar

la peculiaridad de cada sujeto. Primero se descompone el relato en partes, y recién al final surge la interpretación final o global, en la cual se nos revela el sueño como una realización de deseos.

El sueño no es meramente actividad somática: es un acabado fenómeno psíquico de realización de deseos, y por tanto debe ser incluido en el conjunto de los actos comprensibles (no incomprensibles) de nuestra vida despierta, constituyendo el resultado de una actividad intelectual altamente complicada. El deseo aparece disfrazado en el aspecto manifiesto del sueño, en lo efectivamente soñado, proceso denominado 'deformación onírica'. Freud se pregunta por qué tiene que haber una deformación, ya que podría haber ocurrido que el sueño expresara el deseo en forma directa, sin deformación. Esta deformación es intencional y se debe a la censura que el sujeto ejerce contra la libre expresión de deseos, por encontrarlos censurables por algún motivo.

CRITERIOS DIAGNÓSTICOS

LOS TRASTORNOS DEL SUEÑO SEGÚN DSM V: EL INSOMNIO.

A. Predominante insatisfacción por la cantidad o la calidad del sueño, asociada a uno (o más) de los síntomas siguientes:

1. Dificultad para iniciar el sueño. (En niños, esto se puede poner de manifiesto por la dificultad para iniciar el sueño sin la intervención del cuidador.)
2. Dificultad para mantener el sueño, que se caracteriza por despertares frecuentes o problemas para volver a conciliar el sueño después de despertar. (En niños, esto se puede

poner de manifiesto por la dificultad para volver a conciliar el sueño sin la intervención del cuidador.)

3. Despertar pronto por la mañana con incapacidad para volver a dormir.

B. La alteración del sueño causa malestar clínicamente significativo o deterioro en lo social, laboral, educativo, académico, del comportamiento u otras áreas importantes del funcionamiento.

C. La dificultad del sueño se produce al menos tres noches a la semana.

D. La dificultad del sueño está presente durante un mínimo de tres meses.

E. La dificultad del sueño se produce a pesar de las condiciones favorables para dormir.

F. El insomnio no se explica mejor por otro trastorno del sueño-vigilia y no se produce exclusivamente en el curso de otro trastorno del sueño-vigilia (p. ej., narcolepsia, un trastorno del sueño relacionado con la respiración, un trastorno del ritmo circadiano de sueño-vigilia, una parasomnia).

G. El insomnio no se puede atribuir a los efectos fisiológicos de una sustancia (p. ej., una droga, un medicamento).

H. La coexistencia de trastornos mentales y afecciones médicas no explica adecuadamente la presencia predominante de insomnio.

Especificar si:

- Con trastorno mental concurrente no relacionado con el sueño, incluidos los trastornos por consumo de sustancias

- Con otra afección médica concurrente
- Con otro trastorno del sueño

Especificar si:

- Episódico: Los síntomas duran como mínimo un mes, pero menos de tres meses.
- Persistente: Los síntomas duran tres meses o más.
- Recurrente: Dos (o más) episodios en el plazo de un año.

FACTORES DEL INSOMNIO

El insomnio es un trastorno común del sueño que dificulta quedarse o mantenerse dormido. También puede hacer que te despiertes demasiado temprano y no puedas volver a dormir. El insomnio puede agotar tu nivel de energía y afectar tu estado de ánimo. En algún momento, muchos adultos pueden tener insomnio por un breve período. Esto puede durar días o semanas. Por lo general, se debe al estrés o a un evento inquietante, pero algunas personas tienen insomnio crónico, es decir, por un período prolongado. El insomnio puede ser el problema principal, o bien estar asociado a otras enfermedades o medicamentos.

Los síntomas del insomnio pueden incluir los siguientes:

- Tener dificultades para conciliar el sueño a la noche.
- Despertarse durante la noche.
- Despertarse mucho antes de tiempo.
- Sentirse cansado o con sueño durante el día.

- Sentirse malhumorado, depresivo o ansioso.
- Tener dificultades para prestar atención, concentrarse en las tareas o recordar.
- Cometer más errores o tener más accidentes.
- Preocuparse constantemente por el sueño.

Las causas comunes del insomnio crónico incluyen las siguientes:

- **Estrés.** Las preocupaciones por el trabajo, los estudios, la salud, el dinero o la familia pueden mantener la mente activa durante la noche, lo que dificulta dormirse. Los acontecimientos estresantes de la vida, como la muerte o la enfermedad de un ser querido, un divorcio o la pérdida de un trabajo, también pueden derivar en insomnio.
- **Viaje u horario de trabajo.** Los ritmos circadianos, que serían el reloj interno del cuerpo, guían los eventos como el ciclo natural de sueño y vigilia, el metabolismo y la temperatura del cuerpo. La alteración de estos ritmos puede derivar en insomnio. Las causas incluyen el desfase horario por viajar a diferentes zonas horarias, los trabajos en un turno de noche o de madrugada, o los cambios frecuentes de turno.
- **Malos hábitos de sueño.** Los malos hábitos de sueño son irse a dormir y despertarse en diferentes horarios cada día, dormir siestas, estar demasiado activo antes de ir a dormir y no tener un área de descanso cómoda. Otros pueden ser trabajar, comer o mirar televisión en la cama. Usar computadoras o celulares, jugar a los videojuegos o mirar televisión momentos antes de acostarse puede afectar el ciclo del sueño.

- **Comer demasiado y tarde en la noche.** Se puede comer un refrigerio liviano antes de ir a dormir, pero comer demasiado puede generarte malestar cuando estás acostado. Muchas personas también tienen acidez estomacal. Esta se produce cuando el ácido estomacal sube por el conducto que transporta los alimentos de la boca al estómago.
- **Trastornos de salud mental.** Los trastornos de ansiedad, como el trastorno por estrés postraumático, pueden alterar el sueño. Despertarse mucho antes de tiempo puede ser un signo de depresión. El insomnio suele presentarse junto con otras enfermedades mentales.
- **Medicamentos.** Muchos medicamentos con receta médica pueden interferir en el sueño, como algunos antidepresivos y medicamentos para el asma o la presión arterial. Muchos medicamentos que se venden sin receta médica, como algunos analgésicos, medicamentos para la alergia y el resfriado, y productos para bajar de peso, contienen cafeína y otros estimulantes que pueden alterar el sueño.
- **Enfermedades.** Algunos ejemplos de afecciones relacionadas con el insomnio incluyen el dolor crónico, el cáncer, la diabetes, la enfermedad cardíaca, el asma, la enfermedad por reflujo gastroesofágico, la tiroides hiperactiva, la enfermedad de Parkinson y la enfermedad de Alzheimer.
- **Trastornos relacionados con el sueño.** La apnea del sueño hace que dejes de respirar por momentos a lo largo de la noche, lo que interrumpe el sueño. El síndrome de las piernas inquietas causa un fuerte e incómodo impulso de mover las piernas cuando intentas dormirte.
- **Cafeína, nicotina y alcohol.** El café, el té, los refrescos sabor cola y otras bebidas que contienen cafeína son estimulantes. Beberlas a última hora de la tarde o por la noche

puede impedir que concilies el sueño. La nicotina en los productos del tabaco es otro estimulante que puede alterar el sueño. El alcohol puede ayudarte a dormir, pero impide las etapas más profundas del sueño y suele hacer que te despiertes a mitad de la noche.

Factores de riesgo de la falta de sueño.

Casi todas las personas tienen una noche de insomnio de vez en cuando. No obstante, existen más probabilidades de tener insomnio en los siguientes casos:

- **Eres mujer.** Los cambios hormonales durante el ciclo menstrual y la menopausia pueden influir. Durante la menopausia, las sudoraciones nocturnas y los sofocos pueden alterar el sueño. El insomnio también es común durante el embarazo.
- **Tienes más de 60 años.** Debido a los cambios en los patrones de sueño y la salud, es más probable tener insomnio a medida que envejeces.
- **Tienes una enfermedad mental o física.** Muchos problemas que afectan tu salud mental o física pueden alterar el sueño.
- **Estás bajo mucho estrés.** Estar estresado puede causar insomnio por un breve período. Los episodios de estrés significativos y duraderos pueden derivar en insomnio por un período prolongado.
- **No tienes un horario regular.** Por ejemplo, los cambios de turnos en el trabajo o los viajes pueden alterar el ciclo de sueño y vigilia.

Complicaciones

Lo que sea que te quite el sueño hará que el insomnio afecte tu mente y tu cuerpo.

Algunas de las complicaciones del insomnio pueden ser las siguientes:

- Menor rendimiento en el trabajo o en los estudios,
- Reflejos más lentos al conducir y un mayor riesgo de accidentes.
- Enfermedades mentales, como depresión, ansiedad o abuso de sustancias adictivas.

Prevención

Estos hábitos para un buen descanso pueden ayudar a prevenir el insomnio:

- Ve a la cama y despiértate a la misma hora todos los días, incluso los fines de semana.
- Haz actividad física. Hacer actividad física con regularidad puede llevar a tener un buen descanso a la noche.
- Limita las siestas o no duermas siesta directamente.
- Limita o evita la cafeína, el alcohol y la nicotina.
- No comas mucho ni bebas demasiados líquidos antes de ir a dormir.
- Haz que tu habitación sea cómoda para dormir y úsala solo para dormir o tener relaciones sexuales.
- Crea un ritual relajante a la hora de dormir, como un baño tibio, un libro o música suave.

8. VALIDEZ Y CONFIABILIDAD

8.1. TEÓRICA

Primero de donde surgió la idea de hacer una prueba de sueño, todo comenzó cuando estaba buscando un tema, lo cual habían varias opciones que en su mayoría me parecían muy interesantes, pero casi todos fueron tomados por otros compañeros, quedando uno que en lo personal me interesa mucho, ya que debido a la preocupación que tenía por iniciar con la investigación, empecé a sufrir insomnio, fue de ahí donde salió la idea que tomaría mi trabajo, y comencé a formar mi propio instrumento para el sueño.

Como uno de mis principales punto de partida con el uso el DSM-V para ver las conductas que se diferencia de los trastornos de sueño y lo dicho de los libros que consulte por internet, donde leo sobre la interpretación de los sueños principalmente para construir el principio del Test de somnium de F.N; es importante aclarar que solo se usó el DSM-V como base de los factores, pero en ningún momento para diagnosticar un trastorno es solo para saber por qué la persona no duermen como corresponde y no se debe confundir con algo que necesita otro enfoque psicológico.

Como principal autor en la psicología para el desarrollo de Test de somnium de F.N. fue el conocido Sigmund Freud fue sin duda una de las personas más influyentes dentro del desarrollo del pensamiento durante el siglo XX; su teoría de que nuestras mentes guardan recuerdos y emociones en nuestro inconsciente transformó la forma en la

que los humanos estudiaban la mente humana. Uno de los descubrimientos más importantes de Freud es que las emociones enterradas en la superficie subconsciente suben a la superficie consciente durante los sueños, y que recordar fragmentos de los sueños pueden ayudar a destapar las emociones y los recuerdos enterrados.

A lo largo de su obra más conocida, *La Interpretación de los Sueños*, Freud utiliza sus propios sueños como ejemplos para demostrar su teoría sobre la psicología de los sueños. Freud distingue entre el contenido del sueño “manifiesto” o el sueño experimentado al nivel de la superficie, y los “pensamientos de sueño latentes”, no conscientes, que se expresan a través del lenguaje especial de los sueños.

El punto principal se tenía varias preguntas y enfoques de que se iba a tratar el instrumento, después de pesarlo bastante él enfocó de test sería orientado de los factores que hace que las personas no duerman que se aplicara en el test; usando lo investigando y replanteándome en diferentes situaciones hipotéticas y temas variados para llegar que podía tomar para los factores de porque una persona adulta que no duerme como se debe ser en los siguientes factores donde se puede clasificar las mayorías de las razones que afecta el sueño en general.

Considerando evitar temas como el estrés porque afectaría el enfoque en general que se quiere abarcar con él instrumentó, que es solo para dar con la causa principal del porque no puede dormir un individuo o grupo de personas que pasen por lo

mismo problema o que sea similar a lo antes mencionado, sobre los factores que impide dormir a las personas se clasifican en: personales, hábitos, ambiente, médico y traumas. La deficiencia de sueño puede interferir con el trabajo, la escuela, la conducción de vehículos y el desempeño social. Podría tener problemas de aprendizaje, concentración y reacción. Además, podría ser difícil juzgar las emociones y reacciones de otras personas donde también puede provocarle frustración, mal humor o preocupación en situaciones sociales y se vincula a muchos problemas de salud crónicos, que incluyen cardiopatía, nefropatía, presión arterial alta, diabetes, accidente cerebrovascular, obesidad y depresión.

8.2. **CONSTRUCTO**

La creación Test de somnium de F.N. los rasgos a evaluar son los problemas y razones que no duermen las personas como se debería, lo primero fue una vez que los apartados del instrumento se definiendo como lo siguiente:

La elaboración de las preguntas fue pensando en que se debería hacer lo más comprensible posible para las personas que no tenga con conocimiento tan amplio sobre la importancia de sueño en los seres humanos y también con la suficiente profundidad para cuando se conteste esta información importante para el psicólogo. El diseño del Test de somnium de F.N. se buscó que fuera más intuitiva posible para cada persona por eso se creó de manera que fuera contestando sin límite de tiempo y con solo una acción simple como la que es marcar las casillas con una “X” y pasa lo mismo con el valor que se dio a cada frecuencia que se realiza una acción o pasa algo que afecta el descanso de la persona.

Para eso los factores estarán divididos con sus interrogantes respectivas con la idea que fuera más fácil de responder y donde se usa un sistema que toma en cuenta si es frecuente una acción a realizar(personal), tener conductas en particular(hábitos), momentos en concreto(ambiente), estar en una dificultad (médico), o recordar algo que le afecta(traumas); se tomó en cuantas varias preguntas con respecto para cada apartando que después de analizar se llegó a las 40 interrogante para todo el Test de somnium de F.N. que se dividieron en 8 preguntas para cada factor, a lo largo de 2 páginas junto con la información básica de la persona y las indicaciones de cómo se responde el test.

El valor de cada interrogante por su factor que todos estos temas se abarcarán a lo cotidiano que cualquier persona pueda pasar sin especificar un hecho o características en especial porque la el objetivo del Test de somnium de F.N. es encontrar la razón que la persona no duerma que son:

- Personales, a todo problema cotidiano que se tiene durante el último tiempo.
- Hábito, son las conductas que repetimos muchas veces en las actividades diarias.
- Ambiente, que nos rodea nos determinan la duración y la estructura del sueño,
- Médicos, problemas de salud por no dormir bien.
- Traumas, que es revivir el hecho como si estuviera sucediendo otra vez.

La hoja de repuesta es donde se coloca los puntos marcados del paciente en el lugar que corresponde en su respectiva casilla con su factor para la suma de la puntuación para tener el factor predominante que afecta a la persona para dormir; Con el valor que se le dan a los puntos se tiene en 5 categorías con los siguientes valores 1= nada, 2=poco, 3=a veces, 4=muchas y 5= demasiadas, donde el resultado más alto puede ser 32 puntos y la menor cantidad de 0 puntos; Si tenemos más de un factor que comparte resultados iguales, se dará por sentado que el factor con el interrogante con valor más alto será predominante; por ejemplo si se tiene el mismo puntaje en dos factores la interrogante que tenga el valor más alto será que se tomara como factor predominante para la persona. Los resultados de los puntos y lo que indican que a mayor puntuación más dificultades se presenta la persona para descansar son de “Nada: 00 a 08 puntos, Poco: 09 a 16 puntos, Muchas: 17 a 24 puntos, Demasiadas: 25 a 32 puntos.

Para finalizar se dirá al paciente que toda la información personal del Test de somnium de F.N. solo será para el psicólogo y el paciente, solo se puede usar los datos en forma de estadística para nada más y se respetará el anónimo de cada persona que realiza la prueba. Todo lo antes mencionado fue el proceso de creación del Test de somnium de F.N. versión 1.0 antes de la primera revisión del docente para correcciones y mejorar el dialecto que se va a usar que está dirigido al pueblo salvadoreño en general usando palabras que son de uso común que se debe usar para los pacientes que tenga problemas para dormir. (ver anexo 1 pag.48).

8.3. POBLACIÓN

La primera prueba al público se realizó con 10 personas con la versión 2.0 en la fecha de 30 de julio del 2024(ver anexo 3 pag. 56), para ello les pregunté a varios vecinos y conocidos en mi lugar de residencia si tenía tiempo para realizarme el test de somnium de F.N. que tenía las siguientes características:

- La primera página estaba los datos generales como el nombre del test, donde tiene que ir el nombre completo del paciente, su género, edad y fecha de realización de la prueba.
- El objetivo, las indicaciones, el valor asignado a la puntuación del test, el aviso de confidencialidad es la propiedad de la información, por la que se garantiza que está accesible únicamente a personal autorizado a dar dicha información.
- El inicio de las preguntas para la prueba, que continuaba en la segunda página con el resto de preguntas y reponer en el caso de dudas con algunas interrogantes que no se lograba extender para los pacientes.

El público en general no presentó dificultades para entender el instrumento, solo en algunas preguntas y palabras que no podía entender, pero solo una pequeña explicación bastaba para que comprendiera la interrogante. Para después corregirlas para la versión 3.0 que se les daría a los profesionales en psicología. (ver anexo 3 pag.56)

8.4. EXPERTOS

Las consultas de los expertos estuvieron de acuerdo con la formación del instrumento, que se realizó entre 20 a 24 de agosto del 2024 (ver anexo 5 pag.66). Y ellos dieron algunas opiniones y sugerencias para el test de somnium de F.N.

Nombre: Lic. José Antonio Nolasco; Psicólogo en área clínica. (ver anexo 5, pag.66)

- El inicio del test cambio las indicaciones a poner que “Marque con una X una de las casillas la repuesta que tenga como más frecuente” para que sea específico y las personas no pregunte con qué símbolo marcar y que colocar.
- *RECOMENDACION: Recuerde no dejar preguntas sin contestar, sus respuestas deben ser sinceras y honestas para lograr validez de la prueba, ya que los datos obtenidos es información reservada, en ningún momento será de conocimiento público.*
- Correcciones de las preguntas, principalmente como la n°.1 a la interrogante n°.7, para tales algunos cambios de palabras para que fuera más fácil comprensión evitando confusión para el usuario al momento de responder.

Nombre: Lic. Lilian Rosibel Gonzales de Pérez; Psicólogo en el área pedagógica. (ver anexo 5, pag.67)

- Se destacó con corregir varias de las preguntas como los anteriores psicólogos más que nada en la ortografía y el uso de las palabras, siendo solo cambios menos o correcciones de pronunciación en las preguntas, pero lo más importante que dio fue como se debe obtener el resultado de las preguntas.

- Los factores siguen siendo los mismos solo que como se coloca de otra manera que al anterior para que sea más fácil se pusieron en orden de menor a mayor es decir como las preguntas que corresponde a los factores está en dispersas entre se tiene que colocar de un orden que sea más comprensible por ejemplo las que corresponde a lo personal está 1 a 2 para después saltar a la que tiene el número 23 a 24 y así hasta tener las 8 preguntas que corresponde a su factor.

Nombre: Lic. Carlos Romeo Díaz; Psicólogo en el área pedagógica. (ver anexo 5, pag.68)

- Primero la forma que estas prestadas el orden que corresponde a cada factor que se debería estar más en orden para que sea más fácil colocar los resultados en dado espacio, para después suma los y tener el factor predominante del paciente.
- En este caso lo principal que me dio fuero recomendaciones para varias preguntas y que ampliada los factores para que sea más detallados para dar con el factor predominante del paciente y que también que el aviso fuera en la primera página.
- El aviso al final fue cambiado por la recomendación para que sea más fácil a la personal que esté realizando con el instrumento más agradable para la persona y que sea más reconfortante a contactar.

Nombre: Lic. Raúl Alberto Romero Romero; Psicólogo en psicoterapéutica. (ver anexo 5, pag.69)

- El primer punto fueron recomendaciones para varias preguntas y que ampliada los factores para que sea más detallados para dar con el factor predominante del paciente y que también que el aviso o recomendaciones que fuera en la primera página y correcciones en las preguntas 10 a 12, 26 & 37 para que sea más comprensibles.
- Con las correcciones más que nada de la escritura con cambio de palabras y términos para modificaciones con las sugerencias con respecto al instrumento para presentarlo a las personas como a la hora de explicar cómo se debe valorar que no señale directamente al test porque puede influir a contestarlo el paciente y terminara alterando el resultado.

8.5. DOCENTE

Se presenta el paso a paso con las correcciones del docente de la versión 1.0 para pasar a la versión 2.0 del Test de somnium de F.N. comenzado con:

1- La adecuación de los valores que se puede contestar, se cambió de las puntuaciones que ante siempre se le asociaba a un punto, que era un error porque si la persona no tiene problema o padece de dificultad con una las preguntas siempre se le daba un punto, esto se cambió para que la persona pudiera colocar cero y la manera de valorar cuál es el factor predominante es el siguiente de “nada es cero, poco es uno, varios es 2, mucho es 3 y demasiado es 4” con esta la clasificación a “Nada: 00 a 08 puntos, Poco: 09 a 16 puntos, Muchas: 17 a 24 puntos, Demasiadas: 25 a 32 puntos” para determinar el factor predominante como aquellas causas más importantes y fundamentales que provocarían

que la persona no pueda dormir como se tenga la necesidad de cumplir en su vida cotidiana.

2- Revisión de las interrogantes; el Test de somnium de F.N. donde se debería cambiar algunas palabras y la formulación de las preguntas como que no debería hacer referencia a cantidades en números o situaciones en especial para evitar dañar emocionalmente a la persona y dificultar para afrontar sus emociones como debería y se sientan bien consigo mismas.

3- Correcciones ortográficas en generales, para todo el instrumento en busca las palabras escritas incorrectamente y permite fácilmente corregirlas al ser sustituida por alguna de las sugerencias que ofrece el docente o de mi elección personal de cuál sería mejor usar para los pacientes; también permite agregar una palabra que daría más énfasis en lo que se quiere transmitir sobre las preguntas al paciente.

4- Enfoque que debería tomar el instrumento, de cómo se debe tomar el punto principal del instrumento que es medir cuál factor es predominante y hace que la persona no duerma, los factores que más influyente en algún aspecto de la realidad de la persona y, por lo tanto, se debe ser tomado en cuenta como grupos para el test que fueron: personales, hábitos, ambiente, médico y trauma que afecta a las personas para dormir.

5- Como se deberá dar repuesta al test, otro de los puntos que corrigió el docente fue que las preguntas no debería tener un orden tan obvio porque la persona

puede quedar sobre analizando las pregunta de un factor y dejar el resto sin interés, por eso las preguntas deben estar dispersas de tal forma que el paciente no puede relacionarlo con los factores y tenga que poner atención a cada interrogante que igual manera que no sienta la presión y que tenga una coherencia en el orden de cada pregunta, para que no tenga un concepto erróneo sobre el objetivo que es encontrar la razón de porque no duerme.

6- **El uso de la palabra con el paciente**, será importante para qué se facilite que las personas hablen sobre si tiene dudas o cosas que no entienda del Test de somnium de F.N. que hará que aumentan las probabilidades de comprender mejor las preguntas, se anima a los pacientes a ser más responsables en lo que está haciendo con el instrumento.

7- **Los problemas**, que surgen de la falta de experiencia del psicólogo que realice el Test de somnium de F.N. o de las personas que no ponga atención a lo que estar haciendo en la prueba, pero todas las dificultades que se presentan son fáciles de superar o errores que cualquier ser humano puede realizar en su vida.

Los errores que se puede presentar el Test de somnium de F.N. son las siguientes:

Para el Psicólogo:

1. No explicar en qué consiste la prueba: es importe dar entender que el test es para identificar factores no trastornos.

2. Influir en los resultados: sea por explicar una pregunta o señalar una parte del test, esta puede influir el resultado.

3. Presionar con el tiempo: por tener compromiso, no se debe apresurar a la persona sin importar que sea lento para responder.

Para el Individual:

1. Querer terminar rápido: no dará los resultados precisos.
2. No poner atención: cuando esté explicando no entienda nada.
3. No confiar en el psicólogo: no quiere responder el test con honestidad.

Para los Grupos:

1. Buscan replicar lo de otro paciente: que copie a otros sus repuestas.
2. Distraerse por el entorno: sea que pase algo y no ponga atención.
3. Hacer competencia: que busque terminar más rápido que otro.

8- Las correcciones del docente de las versiones 2.0, 3.0 y 4.0: en las valoraciones del docente solo se realizó una revisión del Test de somnium de F.N. en todas las páginas y quería explicación de los puntos que cambiaron con cada versión de la prueba publica y los expertos que fueron consultados para finalizar que todo lo presentado está de óptimas condiciones y que puedo pasar a la siguiente parte del trabajo que es el manual de Test de somnium de F.N. (ver anexo 2 pag.52)

8.6. ESTADÍSTICA

Con las pruebas con el Test de somnium de F.N. versión 4.0; en 20 personas me dieron los siguientes resultados para las estadísticas de cuál serían las posibilidades de cada factor más común para la población en general, se tiene que tener presente que dependiendo de las circunstancias y el momento que se realice la prueba los resultados será bastante diferentes entre sí, (ver anexo 6 pag.70) como se presenta a continuación:

➤ Para el factor personal se tiene como 45% de posibilidades, ya que a tener que presentar casos de la vida de la persona ase por varios impedimentos u obstáculo que hay para hacer algo como trabajar o estudiar que causaría el problema de insomnio a corto y largo plazo dependiendo de las circunstancias que pase a las personas en su vida cotidiana.

➤ Para el factor de hábitos se tiene 15% de posibilidades, aunque pareciera estar relacionado con el factor personal este representa las conductas que se repinte de forma automática que la persona realiza sin un estado de conciencia plena, ya sea usar ciertos objetos o consumir un alimento que no es necesario para su vida diaria, sino que son acciones que una persona establece como algo común de realizar sin pensar durante su vida.

➤ Para el factor de ambiente se tiene 30% de posibilidades, se debe a que nuestro entorno influye en nuestro comportamiento, sea por la temperatura o ubicación geográfica tiene que ver de cómo nos sentimos en nuestro lugar de descanso a causa de alivio en la fatiga, dificultades físicas y psicológica.

➤ Para el factor médico se tiene 0% de posibilidades, esto se debe a cuando se trata un problema de salud física lo principal que las personas busquen a un profesional en medicina, pero también a causas de medicamento o de tratamiento puede generarse problemas para dormir; por eso la salud mental es importante.

➤ Para el factor de traumas se tiene 10% por ciento de posibilidades, este tema es más complicando para las personas, se necesita de otro tipo de test psicológico para determinar la causa del problema, pero en este caso a ser los resultados bajo se puede considerar como fobias o remordimiento del pasando.

9. NORMAS DE APLICACIÓN

Se realizará al siguiente tipo de personas tanto en individual y en grupos para el Test de somnium de F.N. que tenga las siguientes situaciones:

- Tener dificultades para conciliar el sueño.
- Despertarse durante la noche.
- Despertarse mucho antes de tiempo.
- Sentirse cansado o con sueño durante el día.
- Cometer más errores o tener más accidentes.
- Preocuparse constantemente por el sueño.

Las reglas de aplicación son las siguientes:

1) El paciente debe estar consiente en todo momento, es decir que debe estar en un estado que pueda responder el Test de somnium de F.N. de manera consciente en todo el tiempo, eso para poder explícales la funcionalidad y que los resultados sean válidos.

2) El paciente que esté haciendo la prueba no sabe leer o tiene dificultades para entender la prueba, se le puede decir las preguntas y explicar en qué consisten, pero en ningún momento se puede señalar o corregir resultado del paciente.

3) El Test de somnium de F.N. tiene en total 4 páginas que de ellas solo se dará la entregan las 2 primera que tiene la prueba, con las dos faltantes son la hoja de repuesta y con la de resultados se la queda el psicólogo para cuando se termine de llenar cada casilla se le dé resultado al paciente directamente, por si es necesario que se realice la prueba en otro momento es importante recordar que no puede ver que preguntas corresponde a cada factor que de terminar la razón de por qué no duerme, ya que afectaría en resultado de la prueba.

4) Cuando se realizan en Grupos las reglas son iguales que las individuales, solo que a tener varias personas se debe poner aparte o que cada una estén separada para que no se influya en las repuestas del otro. También se tiene una tabla especial para poder colocar las repuestas de cada individuo y no sea necesario tener varias hojas de repuestas para estadísticas.

5) Se puede realizar una gráfica que demuestre los resultados del grupo en general para no señalar a nadie o comprometer su privacidad; también se puede dar los resultados en individual a cada una de las personas que realizó el Test de somnium de F.N.

Como se debe contentar el test:

Marque con una X una de las casillas la repuesta que tenga como más frecuente. Las preguntas se refieren a su vida cotidiana durante el último tiempo, aunque no haya realizado recientemente algunas de las actividades que se presentan en el Test de somnium de F.N., sin límites de tiempo. La forma de valor o el valor que se tiene en cada casilla es él siente 0=nada, 1=poco, 2=varios, 3=muchas y 4= demasiadas.

Las recomendaciones: recuerde no dejar preguntas sin contestar, sus respuestas deben ser sinceras y honestas para lograr validez de la prueba, ya que los datos obtenidos es información reservada, en ningún momento será de conocimiento público.

Los factores están dispersos por todo el test y se muestra donde corresponde cada pregunta a su factor en particular en la hoja de repuestas, después de colocar el resultado para la suma para tener el factor predominante del paciente y varios factores que comparte el resultado a sumar son iguales, se dará por sentado que el factor con el

interrogante con valor más alto será la principal causa de afectación del sueño para de la persona.

Se darán a las siguientes indicaciones:

- 1- Que toda la información obtenida es solo para causas psicológicas y estadísticas.
- 2- Nada de lo realizando en el Test de somnium de F.N. será solo para el paciente y su psicólogo, toda la información es confidencial.
- 3- Que respondan las preguntas con honestidad para que resultado sea lo más preciso posibles.
- 4- Que no se preocupe por el tiempo que es indefinido para que responda con calma y sin presiones de ningún tipo.
- 5- Que no se le olvide poner su información como corresponde.
- 6- Que el psicólogo está abierto para responder cualquier pregunta relacionada con el test.
- 7- Cuando sea en grupo que todos guarde cierta distancia para no interferir con los resultados de otra persona.

Problemas que pueda surgir:

- 1- Influir en el resultado como apuntar a una respuesta o dejar que se dé copia en los grupos.
- 2- Que las personas no entiendan a la primera vez que se les explique.

10. NORMAS DE CALIFICACIÓN

Los requisitos que se necesita para responder el Test de somnium de F.N.

1. Que el test esté completamente lleno y respondido por los pacientes.
2. Que el psicólogo se retire para clasificar, porque las personas no pueden ver como se responden, para no afectar si se realiza otra vez la prueba para ver cambios.
3. Tener la hoja de repuesta lista para llenar y con lapicero para llena la hoja de resultado.

Para dar con el resultado se hace lo siguiente:

1. Los factores están dispersos por todo el Test de somnium de F.N. y en la tabla se muestra que pregunta corresponde a cada factor que son personales, hábitos, ambiente, médico y trauma.
2. Se tiene que colocar la cantidad de frecuencia que allá respondido el paciente y tener cuidado a no colocar ningún número fuera de donde corresponde.
3. Ir llenado la tabla con las repuestas se suma en línea horizontal, al final comparar cuál de los factores es el predominante.
4. Si se tiene dos factores que sean iguales en cantidad, se tomara como factor predominante aquel que tenga la repuesta con el más alto en comparación con las otras preguntas de otro factor que está igual al sumarlas.
5. Sin los factores que están empatados en la suma y la pregunta con el valor más alto son iguales, dependerá del criterio del psicólogo al preguntarle al paciente que realizo la prueba cuál piensa, que es lo que más le afecta para no dormir.
6. Por último, para cuando se haga en grupos se realizará una gráfica que demuestre los resultados de todos, pero sin mostrar nombre y que es solo con fines estadísticos.

11. NORMAS DE INTERPRETACIÓN

Con los resultados que se tenga de los factores predominante:

Personales, a manejar las dificultades en la vida impulsadas por estos pensamientos o sentimientos inconscientes, donde las dificultades son inherentes a cualquier tipo de vida y todo ser vivo ha de afrontarlas con independencia de cuáles sean sus capacidades. Los problemas personales tienen implicaciones psicológicas complejas que afectan al “YO” de quienes los padecen, donde pueden llegar al punto de anular la propia sustentividad, la capacidad de hacer algo por sí misma, y poner a la persona en una condición que hace experimentar su estado de forma exclusiva cuando la persona consigue percibir los factores externos que operan, generando o manteniendo la situación, y ver de qué modo está participando en la misma, el problema se va clarificando y comienza a dejar de serlo, para convertirse en una dificultad.

Hábitos: conducta llevada a cabo con regularidad, es decir, repetida en el tiempo, que es aprendida y que requiere de poco o ningún compromiso racional donde lo que hay que tener en cuenta es que todos estos hábitos que facilitan y agilizan, sobre todo nuestras tareas diarias no siempre son buenos. Existen hábitos que nos llevan a tener preocupaciones, o más bien a mantenerlas, a provocar pensamientos negativos que nos bloquean y nos estancan en bucles. Por eso, no siempre son una ayuda y algunos simplemente mantienen conductas perjudiciales, que nos desgastan poco a poco y afectan

a nuestra estabilidad emocional, también nos impide centrarnos en el presente y disfrutar, a la vez que nos perjudica para encontrar soluciones que sí podemos poner en marcha y paliar el daño o mejorar la situación.

Ambientales: Aquello que rodea a una persona, que le influencia física y emocionalmente, que puede ser el entorno físico, biológico, social y cultural. Eso se debe a que el entorno en el que dormimos influye de forma determinante en la calidad de nuestro sueño, para descansar no solo debemos tener en cuenta nuestro estado físico, sino que también es relevante de donde duerme hay demasiada luz o ruido pueden hacer que su cuerpo sienta que no es momento de dormir, para que sea favorable para ayudar a la conciliación y el mantenimiento del sueño.

Médico: situación que afecta negativamente el bienestar de los individuos, sé a consecuencia de una alteración o funcional de un tratamiento. La lista de causas por problemas médicos para dormir estas enfermedades como el dolor crónico o el síndrome de las piernas inquietas pueden causarte insomnio entre muchas más razones como las lesiones que puede sufrir por accidentes y que secuelas permanece en el inconsciente, también esta los medicamentos que le ayudan a dormirse y permanecer dormido, que antera el cerebro de tal forma que afecta el poder dormir como corresponde.

Traumas: que es importante es el tiempo en relación con la capacidad psíquica y las necesidades adaptativas del individuo a un evento o causa que le dejó secuelas. Esto a no dormir bien puede aumentar o empeorar la depresión, la ansiedad, el cansancio, la irritabilidad y el sentido de bienestar de la persona que le causa lo conocido como postraumático puede poner en peligro la vida, como la guerra, un desastre natural, un accidente automovilístico o una agresión sexual.

Los puntos obtenidos significan que grado es el problema para dormir:

NADA: 00 a 08 puntos, no parece de problemas que tenga gravedad y está fuera de riesgo psicológicos.

POCO: 09 a 16 puntos, se tiene problemas para dormir y presenta dificultades, se deberá evitar lo que le causa por un tiempo, pero no está bajo riesgo por posible problema en el futuro.

MUCHAS: 17 a 24 puntos, se deberá evaluar cuáles son sus problemas y buscar ayuda profesional que corresponda a su factor predominante.

DEMASIADAS: 25 a 32 puntos, se deberá buscar ayuda con un profesional para tratar el problema de la falta de sueño.

12. HOJA DE PREGUNTAS

Nombre: _____

Fecha: _____ Género: _____ Edad: _____ Grado académico:

_____ Estado civil: _____

Tel. o correo: _____ Nacionalidad: _____

INDICACIONES: Marque con una X una de las casillas la respuesta que tenga como más frecuente. Las preguntas se refieren a su vida cotidiana durante el último tiempo, aunque no haya realizado recientemente algunas de las actividades que se presentan en el Test de somnium. Sin límites de tiempo.

0=NADA 1=POCO 2=VARIOS 3=MUCHAS 4= DEMASIADAS

RECOMENDACIÓN: Recuerde no dejar preguntas sin contestar, sus respuestas deben ser sinceras y honestas para lograr validez de la prueba, ya que los datos obtenidos es información reservada, en ningún momento será de conocimiento público.

N°	PREGUNTAS	0	1	2	3	4
1	¿Le cuesta conciliar el sueño durante la noche?					
2	¿Siente demasiado sueño durante el día?					
3	¿Se queda dormido viendo el teléfono u otro dispositivo?					
4	¿Usa frecuentemente aire acondicionado o ventilador?					
5	¿Dónde duerme hace ruido?					
6	¿Duermes en diferentes lugares u hogares?					
7	¿Siente dolor al dormir?					
8	¿Tiende a tener enfermedades o lesión?					

9	¿Le ha afectado la pérdida de un ser querido?					
10	¿Ha tenido varios días complicados o casando?					
11	¿Se despierta fácilmente?					
12	¿Cuánto tardas en dormir?					
13	¿Se despierta en ocasiones y no puede conciliar el sueño?					
14	¿Comes demasiado antes de dormir?					
15	¿Beber alcohol o bebida para la energía?					
16	¿Le afecta el clima para dormir?					
17	¿Hay presencia de olores fuertes a dormir?					
18	¿Consume un medicamento en específico?					
19	¿Parece de dolores son constantes?					
20	¿Duerme fuera de su horario común?					
21	¿Duerme con una mascota?					
22	¿Cuándo duerme aparece una persona en especial?					
23	¿Duerme lo recomendado por la noche?					
24	¿Tiene pesadillas?					
25	¿Consume mucha azúcar durante el día?					
26	¿Duerme en el mismo horario siempre?					
27	¿Usted vive en zona de riego o peligrosa?					
28	¿Siente a dormir zancudos y otros insectos?					
29	¿Se va recuperando de un accidente?					
30	¿Padece de alguna enfermedad crónica?					

31	¿Se automedica para dormir?							
32	¿Siente desánimo antes de ir a dormir?							
33	¿Necesita dormir en una posición en especial?							
34	¿Se queda dormido en espacios inapropiados?							
35	¿Ha notado que se despierta antes de lo habitual?							
36	¿Consume demasiada azúcar y cafeína?							
37	¿Consume tabaco o algún tipo de drogas?							
38	¿Acostumbra usar pijama para dormir?							
39	¿Duerme en presencia de luz constante?							
40	¿Tiene problemas respiratorios?							

13. HOJA DE IDENTIFICACIÓN

Los factores están dispersos por todo el test y en la siguiente tabla se muestra donde corresponde cada pregunta a su factor en particular, después de colocar el resultado en cada casilla se suman para tener el factor predominante del paciente. Si tenemos más de un factor que comporte resultado a sumar son iguales, se dará por sentado que el factor con el interrogante con valor más alto será la principal causa de afectación del sueño para el paciente.

OBJETIVO: Para calcular la prevalencia del sueño y factores relacionados con lo que causas la falta de sueño en las personas que tengan la edad adulta entre los 18 y 40 años de edad.

Factores	INTERROGANTE							
Personal	1	2	12	13	23	24	34	35
Habito	3	4	14	15	25	26	36	37

FACTOR PREDOMINANTE: _____

15. HOJA DE CLASIFICACIÓN

Se presenta el concepto que representa cada factor que se clasifica la razón de porque la persona no puede dormir como corresponde.

- **Personal:** situaciones que la persona no posee un control propio.
- **Habito:** son los resultados de acciones que repetimos frecuentemente.
- **Ambiente:** es el lugar donde duerme y cómo influyen en su estado en general.
- **Médico:** si las razones médicas se deben ir con un profesional.
- **Trauma:** revivir el hecho como si estuviera sucediendo otra vez de forma inconsciente, se deberá seguir otro procedimiento.

Niveles de dificultad:

- **NADA: 00 a 08 puntos,** no parece de problemas y está fuera de riegos psicológicos.
- **POCO: 09 a 16 puntos,** se tiene problemas para dormir y presenta dificultades, se deberá evitar lo que le causa el problema por un tiempo, pero no está bajo riesgo psicológico.
- **MUCHAS: 17 a 24 puntos,** se deberá evaluar cuáles son sus problemas y buscar ayuda profesional.
- **DEMASIADAS: 25 a 32 puntos,** se deberá buscar ayuda con un profesional para tratar el problema de la falta de sueño.

16. HOJA DE PERFIL

Identificación del paciente:								
Factores	INTERROGANTE							TOTAL
Personal								
Habito								
Ambiente								
Medico								
Trauma								
Identificación del paciente:								
Factores	INTERROGANTE							TOTAL
Personal								
Habito								
Ambiente								
Medico								
Trauma								
Identificación del paciente:								
Factores	INTERROGANTE							TOTAL
Personal								
Habito								
Ambiente								
Medico								
Trauma								
Identificación del paciente:								
Factores	INTERROGANTE							TOTAL
Personal								
Habito								
Ambiente								
Medico								
Trauma								

17. BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Association (2014). DSM-5. Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales. Editorial Médica Panamericana. Capítulo de Trastornos del sueño-vigilia. Pag 230 a 270.
- <https://orientacionpsicologica.es/trastornos-del-sueno-dsm-v-insomnio/...2024>
Orientación Psicología.
- BUENCOCO S.L.U. domiciliada en Plaza Catalunya 1, Edificio El Triangle, 4 Planta, Barcelona 08002, NIF B13997267 - Capital Social euros 3.000 Buencoco 2023 / All Rights Reserved.. <https://www.unobravo.com/es/blog/insomnio-psicologia>
- Sigmund Freud (1900); La interpretación de los sueños. PREFACIO A LA PRIMERA EDICIÓN.
- Sara Clemente Luna (Madrid 12 de septiembre de 2019); El tratamiento psicoterapéutico del Insomnio: desde Freud Hasta la higiene del sueño.
- Institutos Nacionales de Salud (NIH) 24/03/ 2022, Convertir los descubrimientos en saludBusque en el sitio web de los NIH. <https://www.nhlbi.nih.gov/es/health/sleep-deprivation>
- Insomnio sistemas y causas (1998-2024) Fundación Mayo para la Educación y la Investigación Médicas Todos los derechos reservados. <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/insomnia/symptoms-causes/syc-20355167>
- Nora Fratalocchi; “Qué es el sueño” documento de 22 páginas. https://www.academia.edu/9796752/Qu%C3%A9_es_el_sue%C3%B1o?email_work_card=reading-history

18. ANEXOS

ANEXO 1; VERSIÓN 1.0

Test de somnium

Nombre: _____

Género: _____ Edad: _____ Fecha: _____

Objetivo: Para calcular la prevalencia del sueño y factores relacionados con la falta de sueño en las personas que tiene problemas con el insomnio.

INDICACIONES: marque en una de las casillas la respuesta que tenga como mas frecuente. Las preguntas se refieren a su vida cotidiana durante el ultimo tiempo, aunque no haya realizado recientemente algunas de las actividades que se presenta en el Test de somnium.

1= NADA 2=POCO 3=A VECES 4=MUCHAS 5= DEMASIADAS

AVISO: Recórdale que no deje ninguna pregunta sin marcar y que se espera que responda con honestidad, ya que los datos con toda la información obtenidos no serán de conocimiento público, todos que entre el paciente y el profesional.

Básico

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5
1	¿Cómo de satisfecho es su sueño?					
2	¿Cuánto tardas en dormir?					
3	¿Cuántas horas duermes?					
4	¿Quedarse dormido en momentos inapropiados?					
5	¿Demasiado sueño?					

6	¿Cuántas veces se ha despertado por la noche?					
7	¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual?					
8	¿Tiene pesadillas?					

Malos hábitos

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5
1	¿Se queda dormido viendo teléfono?					
2	¿Comer demasiado tarde?					
3	¿Consume mucha azúcar?					
4	¿Consumir demasiada cafeína?					
5	¿Uso de aire acondicionado?					
6	¿Beber alcohol o bebida para la energía?					
7	¿Duerme en un horario irregular, como trabajar el turno de noche?					
8	¿Fuma o consume tabaco?					

El ambiente

Nº	Preguntas	1	2	3	4	5
1	¿Dónde duerme hace mucho ruido?					
2	¿Te afecta el clima para dormir?					
3	¿Vives en zona de riego?					

4	¿Duermes siempre en el mismo lugar?					
5	¿Hay presencia de malos olores donde duermes?					
6	¿Dónde descansa hay presencia de plagas como los zancudos u otros insectos?					
7	¿Duermes en presencia de fuentes de luz constante?					
8	¿Usa ropa para dormir?					

Por causa medica

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	¿Tiene dolor constante a descasar?					
2	¿Consumen un medicamento en específico?					
3	¿Lesiones recientes?					
4	¿Problemas respiratorios?					
5	¿Ha sufrido por una enfermedad o lesión reciente?					
6	¿Parece de estrés?					
7	¿Parecen de enfermedades crónicas?					
8	¿Automedicarse para dormir?					

Traumas

N°	Preguntas	1	2	3	4	5
1	¿Duermes fuera de su horario común?					

ANEXO 2; VERSIÓN 2.0 CORREGIDO POR EL DOCENTE**TEST DE SOMNIUM DE F.N**

Nombre: _____

Género: _____ Edad: _____ Fecha: _____

OBJETIVO: Para calcular la prevalencia del sueño y factores relacionados con lo que causa la falta de sueño en las personas que tenga la edad aductos entre de 18 a 40 años.

INDICACIONES: Marque en una de las casillas la respuesta que tenga como más frecuente. Las preguntas se refieren a su vida cotidiana durante el último tiempo, aunque no haya realizado recientemente algunas de las actividades que se presenta en el Test de somnium. Sin límites de tiempo.

0=NADA 1=POCO 2=VARIOS 3=MUCHAS 4= DEMASIADAS

AVISO: Recórdale que no deje ninguna pregunta sin marcar y que se espera que responda con honestidad, ya que los datos con toda la información obtenidos no serán de conocimiento público, todos que entre el paciente y el profesional.

N°	Preguntas	0	1	2	3	4
1	¿Te es difícil dormir?					
2	¿Demasiado sueño?					
3	¿Se queda dormido viendo teléfono?					
4	¿Uso de aire acondicionado?					
5	¿Dónde duerme hace mucho ruido?					
6	¿Duermes en diferentes lugares u hogar?					
7	¿Tiene dolor a descansar?					
8	¿Ha sufrido por una enfermedad o lesión reciente?					
9	¿Ha vivido en cosas fuera de normal para usted?					

10	¿Tiene varios días complicados?					
11	¿Se despierta de golpe?					
12	¿Cuánto tardas en dormir?					
13	¿Se despierta en ocasiones a dormir?					
14	¿Comer demasiado antes de dormir?					
15	¿Beber alcohol o bebida para la energía?					
16	¿Te afecta el clima para dormir?					
17	¿Hay presencia de malos olores donde duermes?					
18	¿Consumen un medicamento en específico?					
19	¿Los dolores son constantes?					
20	¿Duerme fuera de su horario común?					
21	¿Duerme con una mascota?					
22	¿En su sueño recuerda un evento o persona en específico?					
23	¿Duerme las horas recomendadas todos los días?					
24	¿Tiene pesadillas?					
25	¿Consume azúcar antes de dormir?					
26	¿Duerme en un horario irregular, como trabajar el turno de noche?					
27	¿Vives en zona de riego?					
28	¿Dónde descansa hay presencia de plagas como los zancudos u otros insectos?					
29	¿Se va recuperando de un accidente?					

30	¿Padecen de enfermedades crónicas?							
31	¿Automedicarse para dormir?							
32	¿Suelo pensar antes de ir a dormir?							
33	¿Necesita dormir en una posición en especial?							
34	¿Quedarse dormido en momentos inapropiados?							
35	¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual?							
36	¿Consumir demasiada cafeína?							
37	¿Fuma o consume tabaco?							
38	¿Usa ropa o pijama para dormir?							
39	¿Duerme en presencia de fuentes de luz contante?							
40	¿Problemas respiratorios?							

HOJA DE REPUESTAS

Los factores están dispersos por todo el test y en la siguiente tabla se muestra donde corresponde cada pregunta a su factor en particular, después de colocar el resultado en cada casilla se suman para tener el factor predominante del paciente. Si tenemos más de un factor que comporte resultado a sumar son iguales, se dará por sentado que el factor con el interrogante con valor mas alto sira la principal para el paciente.

Factores	INTERROGANTE							
	Personal	1	12	23	34	2	13	24
Habito	3	14	25	36	4	15	26	37

Ambiente	5	16	27	38	6	17	28	39
Medico	7	18	29	40	8	19	30	31
Trauma	11	22	33	21	32	10	9	20

Factores	INTERROGANTE								TOTAL
Personal									
Habito									
Ambiente									
Medica									
Trauma									

Definición de los factores

- **Personal:** situaciones que la persona no posee un control propio.
- **Habito:** son los resultados de acciones que repetimos frecuentemente.
- **Ambiente:** es el lugar donde duerme y cómo influyen en su estado en general.
- **Médica:** si las razones médicas se deben ir con un profesional.
- **Trauma:** revivir el hecho como si estuviera sucediendo otra vez de forma inconsciente se deberá seguir otro procedimiento.

ANEXO 3; VERSIÓN 3.0 PÚBLICO**TEST DE SOMNIUM DE F.N**

Nombre: _____

Género: _____ Edad: _____ Fecha: _____ Estado civil: _____

Tel. o correo: _____ Nacionalidad: _____

INDICACIONES: Marque en una de las casillas la repuesta que tenga como más frecuente. Las preguntas se refieren a su vida cotidiana durante el último tiempo, aunque no haya realizado recientemente algunas de las actividades que se presenta en el Test de somnium. Sin límites de tiempo.

0=NADA 1=POCO 2=VARIOS 3=MUCHAS 4= DEMASIADAS

N°	PREGUNTAS	0	1	2	3	4
1	¿Te es difícil dormir?					
2	¿Demasiado sueño?					
3	¿Se queda dormido viendo teléfono?					
4	¿Uso de aire acondicionado?					
5	¿Dónde duerme hace mucho ruido?					
6	¿Duermes en diferentes lugares u hogar?					
7	¿Tiene dolor a descansar?					
8	¿Tiende a tener enfermedades o lesión?					
9	¿Le ha afectado la pérdida de un ser querido?					
10	¿Tiene varios días complicados?					

11	¿Se despierta de golpe?					
12	¿Cuánto tardas en dormir?					
13	¿Se despierta en ocasiones a dormir?					
14	¿Comer demasiado antes de dormir?					
15	¿Beber alcohol o bebida para la energía?					
16	¿Te afecta el clima para dormir?					
17	¿Hay presencia de malos olores donde duermes?					
18	¿Consumen un medicamento en específico?					
19	¿Los dolores son constantes?					
20	¿Duerme fuera de su horario común?					
21	¿Duerme con una mascota?					
22	¿En su sueño recuerda un evento o persona en específico?					
23	¿Duerme los recomendados todos los días?					
24	¿Tiene pesadillas?					
25	¿Consume azúcar antes de dormir?					
26	¿Duerme en un horario irregular, como trabajar?					
27	¿Vives en zona de riego?					
28	¿Dónde descansa hay presencia de plagas como los zancudos u otros insectos?					
29	¿Se va recuperando de un accidente?					
30	¿Padecen de enfermedades crónicas?					
31	¿Automedicarse para dormir?					

32	¿Suelo pensar antes de ir a dormir?					
33	¿Necesita dormir en una posición en especial?					
34	¿Quedarse dormido en momentos inapropiados?					
35	¿Ha notado que se despertaba antes de lo habitual?					
36	¿Consumir demasiada cafeína?					
37	¿Fuma o consume tabaco?					
38	¿Usa ropa o pijama para dormir?					
39	¿Duerme en presencia de luz contante?					
40	¿Problemas respiratorios?					

AVISO: Recórdale que no deje ninguna pregunta sin marcar y que se espera que responda con honestidad, ya que los datos con toda la información obtenidos no serán de conocimiento público, todos que entre el paciente y el profesional.

EXPLICACIÓN

OBJETIVO: Para calcular la prevalencia del sueño y factores relacionados con lo que causas la falta de sueño en las personas que tenga la edad aductos entre de 18 a 40 años.

DEFINICIÓN DE LOS FACTORES

- **Personal:** situaciones que la persona no posee un control propio.
- **Habito:** son los resultados de acciones que repetimos frecuentemente.
- **Ambiente:** es el lugar donde duerme y cómo influyen en su estado en general.
- **Médica:** si las razones médicas se deben ir con un profesional.

FACTOR PREDOMINANTE: _____

LOS PUNTOS A MAYOR PUNTUACIÓN MAS DIFICULTADES POR LA FALTA DE SUEÑO.

- **NADA: 00 a 08 puntos**, no parece de problemas y está fuera de riegos psicológicos.
- **POCO: 09 a 16 puntos**, se tiene problemas para dormir y presenta dificultades, se deberá evitar lo que le causa el problema por un tiempo, pero no está bajo riego psicológico.
- **VARIOS: 17 a 24 puntos**, tiene razones de peso que le causa problemas de sueño y deberá tratar con la causa principal del problema.
- **MUCHAS: 15 a 32 puntos**, se deberá evaluar cuáles son sus prioridades y atienda las que considere más importantes y gratificantes.
- **DEMASIADAS: 33 a 40 puntos**, se deberá buscar ayuda con un profesional para tratar el problema de la falta de sueño.

ANEXO 4; VERSIÓN 4.0 EXPERTO**TEST DE SOMNIUM de F.N**

Nombre: _____

Fecha:_____ Género:_____ Edad:_____ Grado académico:

_____ Estado civil:_____

Tel. o correo:_____ Nacionalidad:_____

INDICACIONES: Marque con una X una de las casillas la respuesta que tenga como más frecuente. Las preguntas se refieren a su vida cotidiana durante el último tiempo, aunque no haya realizado recientemente algunas de las actividades que se presentan en el Test de somnium. Sin límites de tiempo.

0=NADA 1=POCO 2=VARIOS 3=MUCHAS 4= DEMASIADAS

RECOMENDACIÓN: Recuerde no dejar preguntas sin contestar, sus respuestas deben ser sinceras y honestas para lograr validez de la prueba, ya que los datos obtenidos es información reservada, en ningún momento será de conocimiento público.

N°	PREGUNTAS	0	1	2	3	4
1	¿Le cuesta conciliar el sueño durante la noche?					
2	¿Siente demasiado sueño durante el día?					
3	¿Se queda dormido viendo el teléfono u otro dispositivo?					
4	¿Usa frecuentemente aire acondicionado o ventilador?					
5	¿Dónde duerme hace ruido?					
6	¿Duermes en diferentes lugares u hogar?					
7	¿Siente dolor al dormir?					
8	¿Tiende a tener enfermedades o lesión?					

9	¿Le ha afectado la pérdida de un ser querido?					
10	¿Ha tenido varios días complicados o casando?					
11	¿Se despierta fácilmente?					
12	¿Cuánto tardas en dormir?					
13	¿Se despierta en ocasiones y no puede conciliar el sueño?					
14	¿Comes demasiado antes de dormir?					
15	¿Beber alcohol o bebida para la energía?					
16	¿Le afecta el clima para dormir?					
17	¿Hay presencia de olores fuertes a dormir?					
18	¿Consume un medicamento en específico?					
19	¿Parece de dolores son constantes?					
20	¿Duerme fuera de su horario común?					
21	¿Duerme con una mascota?					
22	¿Cuándo duerme aparece una persona en especial?					
23	¿Duerme lo recomendado por la noche?					
24	¿Tiene pesadillas?					
25	¿Consume mucha azúcar durante el día?					
26	¿Duerme en el mismo horario siempre?					
27	¿Usted vive en zona de riego o peligrosa?					
28	¿Siente a dormir zancudos y otros insectos?					
29	¿Se va recuperando de un accidente?					
30	¿Padece de alguna enfermedad crónica?					

31	¿Se automedica para dormir?					
32	¿Siente desánimo antes de ir a dormir?					
33	¿Necesita dormir en una posición en especial?					
34	¿Se queda dormido en espacios inapropiados?					
35	¿Ha notado que se despierta antes de lo habitual?					
36	¿Consume demasiada azúcar y cafeína?					
37	¿Consume tabaco o algún tipo de drogas?					
38	¿Acostumbra usar pijama para dormir?					
39	¿Duerme en presencia de luz constante?					
40	¿Tiene problemas respiratorios?					

EXPLICACIÓN

OBJETIVO: Para calcular la prevalencia del sueño y factores relacionados con lo que causa la falta de sueño en las personas que tengan la edad adulta entre los 18 y 40 años de edad.

DEFINICIÓN DE LOS FACTORES

- **Personal:** situaciones que la persona no posee un control propio.
- **Habito:** son los resultados de acciones que repetimos frecuentemente.
- **Ambiente:** es el lugar donde duerme y cómo influyen en su estado en general.
- **Médico:** el problema tiene relación con la salud física o mental.
- **Trauma:** revivir el hecho como si estuviera sucediendo otra vez de forma inconsciente, se deberá seguir otro procedimiento.

HOJA DE RESPUESTAS

Los factores están dispersos por todo el test y en la siguiente tabla se muestra donde corresponde cada pregunta a su factor en particular, después de colocar el resultado en cada casilla se suman para tener el factor predominante del paciente. Si tenemos más de un factor que comporte resultado

a sumar son iguales, se dará por sentado que el factor con el interrogante con valor más alto será la principal causa de afectación del sueño para el paciente.

Factores	INTERROGANTE							
Personal	1	2	12	13	23	24	34	35
Habito	3	4	14	15	25	26	36	37
Ambiente	5	6	16	17	27	28	38	39
Medico	7	8	18	19	29	30	31	40
Trauma	9	10	11	20	21	22	32	33

RESULTADOS

Factores	INTERROGANTE								TOTAL
Personal									
Habito									
Ambiente									
Medico									
Trauma									

FACTOR PREDOMINANTE: _____

LOS PUNTOS A MAYOR PUNTUACIÓN MAS DIFICULTADES POR LA FALTA DE SUEÑO.

- **NADA: 00 a 08 puntos**, no parece de problemas y está fuera de riegos psicológicos.
- **POCO: 09 a 16 puntos**, se tiene problemas para dormir y presenta dificultades, se deberá evitar lo que le causa el problema por un tiempo, pero no está bajo riego psicológico.

- **MUCHAS: 17 a 24 puntos**, se deberá evaluar cuáles son sus problemas y buscar ayuda profesional.
- **DEMASIADAS: 25 a 32 puntos**, se deberá buscar ayuda con un profesional para tratar el problema de la falta de sueño.

TABLA PARA GRUPOS:

Identificación del paciente:									
Factores	INTERROGANTE								TOTAL
Personal									
Habito									
Ambiente									
Medico									
Trauma									
Identificación del paciente:									
Factores	INTERROGANTE								TOTAL
Personal									
Habito									
Ambiente									
Medico									
Trauma									
Identificación del paciente:									

ANEXO 5; CARTA DE LOS EXPERTOS**CARTA DE OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES**

San Francisco Gotera, 20 de septiembre de 2024.

Estimado: Lic. Luis Roberto Granados Gómez.

Especialización en Evaluación Psicológica.

Lic. José Antonio Nolasco; Psicólogo, profesional de Área Clínica de Centro de Gobierno de San Francisco Gotera departamento de Morazán hago constar que he revisado el instrumento de evaluación psicológica el "Test de somnium de F.N" que evalúa factores de sueño. Presentado por el bachiller, Franklin Alexander Nolasco Amaya como parte de su trabajo de proceso de grado.

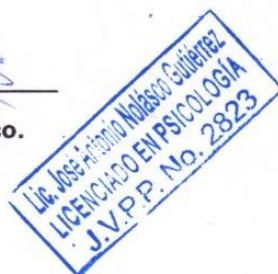
Observaciones para la validación y confiabilidad de Test de somnium de F.N"

- El inicio del test cambio las indicaciones a poner que "Marque con una X una de las casillas la repuesta que tenga como más frecuente" para que sea específico y las personas no pregunte con qué símbolo marcar;
- con la "recomendación: Recuerde no dejar preguntas sin contestar, sus respuestas deben ser sinceras y honestas para lograr validez de la prueba, ya que los datos obtenidos es información reservada, en ningún momento será de conocimiento público".
- Correcciones de las preguntas, principalmente de la 1 - 7, para tales algunos cambios de palabras para que sea de más fácil comprensión evitando confusión para el usuario al momento de responder.

Atte.: F. 

Lic. José Antonio Nolasco.

Psicologo JVPP.2823



CARTA DE OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

San Francisco Gotera, 23 de septiembre de 2024.

Estimado: Lic. Luis Roberto Granados Gómez.

Especialización en Evaluación Psicológica.

Lic. Lilian Rosibel Gonzales de Pérez; Psicólogo en el área pedagógica en Escuela Educación Especial "San Francisco de Asís" en San Francisco Gotera departamento de Morazán hago constar que he revisado el instrumento de evaluación psicológica el "Test de somnium de F.N." que evalúa factores de sueño. Presentado por el bachiller, Franklin Alexander Nolasco Amaya como parte de su trabajo de proceso de grado.

Observaciones para la validación y confiabilidad de Test de somnium de F.N

- Se destacó con corregir varias de las preguntas como los anteriores expertos más que nada en la ortografía y el uso de las palabras, siendo solo cambios menos o correcciones de pronunciación en las preguntas, pero lo más importante que dio fue como se debe obtener el resultado de las preguntas.
- Los factores siguen siendo los mismos solo que como se coloca de otra manera que al anterior para que sea más fácil se pusieron en orden de menor a mayor es decir como las preguntas que corresponde a los factores está en dispersas entre se tiene que colocar de un orden que sea más comprensible por ejemplo las que corresponde a lo personal está 1 a 2 para después saltar a la que tiene el número 23 a 24 y así hasta tener las 8 preguntas que corresponde a su factor.

Atte.: F. _____



Lic. Lilian Rosibel Gonzales de Pérez.



CARTA DE OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

San Francisco Gotera, 23 de septiembre de 2024.

Estimado: Lic. Luis Roberto Granados Gómez.

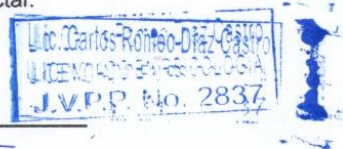
Especialización en Evaluación Psicológica.

Lic. Carlos Romeo Díaz; Psicólogo en el área pedagógica en Escuela Educación Especial "San Francisco de Asís" en San Francisco Gotera departamento de Morazán hago constar que he revisado el instrumento de evaluación psicológica el "Test de somnium de F.N." que evalúa factores de sueño. Presentado por el bachiller, Franklin Alexander Nolasco Amaya como parte de su trabajo de proceso de grado.

Observaciones para la validación y confiabilidad de Test de somnium de F.N

- Primero la forma que estas prestadas el orden que corresponde a cada factor que se debería estar más en orden para que sea más fácil colocar los resultados en dado espacio, para después suma los y tener el factor predominante del paciente.
- En este caso lo principal que me dio fuero recomendaciones para varias preguntas y que ampliada los factores para que sea más detallados para dar con el factor predominante del paciente y que también que el aviso fuera en la primera página.
- El aviso al final fue cambiado por la recomendación para que sea más fácil a la personal que esté realizando con el instrumento más agradable para la persona y que sea más reconfortante a contactar.

Atte.: F.



Lic. Carlos Romeo Díaz.

CARTA DE OBSERVACIONES Y RECOMENDACIONES

San Francisco Gotera, 23 de septiembre de 2024.

Estimado: Lic. Luis Roberto Granados Gómez.

Especialización en Evaluación Psicológica.

Lic. Raúl Alberto Romero Romero; Psicólogo profesional de psicoterapéutica de San Francisco Gotera departamento de Morazán hago constar que he revisado el instrumento de evaluación psicológica el "Test de somnium de F.N." que evalúa factores de sueño. Presentado por el bachiller, Franklin Alexander Nolasco Amaya como parte de su trabajo de proceso de grado.

Observaciones para la validación y confiabilidad de Test de somnium de F.N

- El primer punto fueron recomendaciones para varias preguntas y que ampliada los factores para que sea más detallados para dar con el factor predominante del paciente y que también que el aviso o recomendaciones que fuera en la primera página y correcciones en las preguntas 10 a 12, 26 & 37 para que sea más comprensibles.
- Con las correcciones más que nada de la escritura con cambio de palabras y términos para modificaciones con las sugerencias con respecto al instrumento para presentarlo a las personas como a la hora de explicar cómo se debe valorar que no señale directamente al test porque puede influir a contentarlo el paciente y terminara aterrando el resultado.

Atte.: F.


Lic. Raúl Alberto Romero Romero

ANEXO 6; GRÁFICA DE RESULTADOS VERSIÓN FINAL.