

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Medicina Humana



**Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de
medicina de una universidad privada de Lima**

Tesis para obtener el Título Profesional de Médico Cirujano

Autor:

Isabella Andrea Prada Gualteros
Dante Alejandro Correa Cerna

Asesor:

Mg. Edda Evnet Newball Noriega

Lima, 24 de Abril de 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo Edda Evnet Newball Noriega, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Medicina Humana , de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima”** de los autores Isabella Andrea Prada Gualteros y Dante Alejandro Correa Cerna tiene un índice de similitud de 20% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 26 días del mes de Abril del año 2024.



Edda Evnet Newball Noriega



ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Naña, Villa Unión, a 24 día(s) del mes de abril del año 2024, siendo las 20:30 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a):

Mc. Luis Angel Rivara Quinto el (la) secretario(a): Mc. Deysi Karol Yauri Garcia y los demás miembros Mc. Karen Lizzeth Flores Quiliche y el (la) asesor(a) Mg. Edda Ermet Nelubal Noriega

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado "Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de medicina de una Universidad Privada de Lima"

de los (las) bachilleres:

- a) Dante Alejandro Correa Cerna
b) Isabella Andrea Prada Gualteros

c)
conducante a la obtención del título profesional de: Médico Cirujano

(Denominación del Título Profesional)

El Presidente inició el acto académico de sustentación invitando al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s hacer uso del tiempo determinado para su exposición. Concluida la exposición, el Presidente invitó a los demás miembros del jurado a efectuar las preguntas, y aclaraciones pertinentes, las cuales fueron absueltas por al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s. Luego, se produjo un receso para las deliberaciones y la emisión del dictamen del jurado.

Posteriormente, el jurado procedió a dejar constancia escrita sobre la evaluación en la presente acta, con el dictamen siguiente:

Bachiller (a): Dante Alejandro Correa Cerna

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: Aprobado, 17, B+, Muy bueno, Sobresaliente.

Bachiller (b): Isabella Andrea Prada Gualteros

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: Aprobado, 17, B+, Muy bueno, Sobresaliente.

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Values: empty.

(*) Ver parte posterior

Finalmente, el Presidente del jurado invitó al (a la) / a (los) (las) candidato(a)s a ponerse de pie, para recibir la evaluación final y concluir el acto académico de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas.

Signatures of Presidente/a, Secretaria/a, Asesora, and members of the jury and candidates.

Índice

Caratula	1
Declaración Jurada de Originalidad de Tesis	2
Acta de Sustentación	3
Correspondencia del Artículo	5
Resumen en español	6
Resumen en inglés.....	7
Introducción	8
Metodología	9
Resultados	10
Discusión	15
Referencias Bibliográficas	17
Anexos	21
Sumisión de Artículo en Revista de Prestigio	21
Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis	22
Carta de Aprobación del Comité de Ética	24
Instrumentos de Recolección de Datos	25

Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima

Sleep quality and academic procrastination in medical students from a private university in Lima

Isabella Andrea Prada Gualteros¹ <https://orcid.org/0009-0002-8095-8624>

Dante Alejandro Correa Cerna² <https://orcid.org/0009-0009-2104-3409>

¹Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Medicina Humana. Lima, Perú

²Universidad Peruana Unión, Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Medicina Humana. Lima, Perú

*Autor para la correspondencia: dantecorrea@upeu.edu.pe

RESUMEN

Introducción: El sueño es un proceso fisiológico vital para el equilibrio mental y físico del ser humano. No obstante, el estilo de vida de los estudiantes de medicina y la presencia de ciertos malos hábitos como lo es la procrastinación hace que sea una población con riesgo a tener un sueño de mala calidad y que esto repercuta en su bienestar.

Objetivos: Determinar la asociación entre calidad de sueño y procrastinación en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima.

Métodos: Estudio observacional, descriptivo, transversal y de carácter analítico. Los 143 estudiantes usaron el cuestionario de Pittsburg que permite evaluar la calidad del sueño y la Escala de Procrastinación Académica.

Resultados: La calidad de sueño total fue mala en el 85.3%. El 33.6% presento una procrastinación académica alta. Asimismo, se halló significancia en la dimensión de calidad subjetiva del sueño ($p=0.038$) con el tercil alto de procrastinación, en comparación a las demás dimensiones donde no hubo relación ($p>0.05$). Los que tenían una calidad subjetiva buena de sueño presentaban un riesgo de 2.44 veces más ($p=0.006$) de estar en el tercil alto de procrastinación.

Conclusiones: No se encontró relación entre calidad de sueño y procrastinación, pero sí en una dimensión: la calidad subjetiva del sueño.

Palabras clave: calidad de sueño, procrastinación académica, calidad subjetiva del sueño