

**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, Neña, 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 Rivera 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 Nalibol Noriega

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: "Solidad 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) conducente 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. Row 1: Aprobado, 17, B+, Muy bueno, Sobresaliente

Bachiller (b): Isabella Andrea Prada Gualteros

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: Aprobado, 17, B+, Muy bueno, Sobresaliente

Bachiller (c):

Table with columns: CALIFICACIÓN, ESCALAS (Vigesimal, Literal, Cualitativa), Mérito. Row 1: 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 and names of Presidente/a, Secretario/a, Asesora, Miembro, and Bachiller (a), (b), (c).

## Índice

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

## **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 Gualteros<sup>1</sup> <https://orcid.org/0009-0002-8095-8624>

Dante Alejandro Correa Cerna<sup>2</sup> <https://orcid.org/0009-0009-2104-3409>

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

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

\*Autor para la correspondencia: [dantecorrea@upeu.edu.pe](mailto: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

## SUMMARY

**Introduction:** Sleep is a vital physiological process for the mental and physical balance of the human being. However, the lifestyle of medical students and the presence of certain bad habits such as procrastination make them a population at risk of having poor quality sleep and this has an impact on their well-being.

**Objectives:** To determine the association between sleep quality and procrastination in medical students from a private university in Lima.

**Methods:** Observational, descriptive, cross-sectional and analytical study. The 143 students used the Pittsburg questionnaire to evaluate sleep quality and the Academic Procrastination Scale.

**Results:** The overall sleep quality was poor in 85.3%. A high level of academic procrastination was found in 33.6%. Likewise, significance was found in the dimension of subjective sleep quality ( $p=0.038$ ) with the high tercile of procrastination, in comparison to the other dimensions where there was no relationship ( $p>0.05$ ). Those who had a good subjective sleep quality had a 2.44 times higher risk ( $p=0.006$ ) of being in the high tercile of procrastination.

**Conclusions:** No relationship was found between sleep quality and procrastination, but there was a relationship in one dimension: subjective sleep quality.

**Key words:** sleep quality, academic procrastination, subjective sleep quality.

## INTRODUCCIÓN

El sueño es un proceso fisiológico necesario para el funcionamiento normal del cuerpo y cuando no es de buena calidad se refleja negativamente en los procesos cognitivos, salud y calidad de vida de las personas. Se puede manifestar con somnolencia, déficit de atención y dificultad para el aprendizaje, lo cual supone un gran problema para la comunidad universitaria puesto que presenta características que la predisponen a presentar una mala calidad de sueño.<sup>(1,2,3)</sup>

Entre estos factores que hace propensos a los universitarios a presentar un sueño inadecuado se encuentran el uso excesivo de pantallas, adicciones, estimulantes, estrés y la procrastinación, esta última siendo la inclinación para postergar la finalización de una tarea, ignorando las consecuencias que esta acción pueda ocasionar. Es una problemática que se puede encontrar con frecuencia en jóvenes universitarios y tiene implicancias en aspectos físicos, mentales y en el sueño, esto último siendo de vital importancia pues es un proceso fisiológico necesario para el funcionamiento normal del cuerpo y de no ser de buena calidad, puede entorpecer los procesos cognitivos.<sup>(4,5)</sup>

En un estudio realizado en estudiantes de medicina de una universidad de Paraguay, sólo un 1,3% de los estudiantes presentaron un nivel de procrastinación bajo, mientras que un 75,2% y un 23,48% correspondió a procrastinación media y alta, respectivamente. Como este, se realizó otro estudio similar que obtuvo una prevalencia de 58.3 % y 61.9 % en hombres y mujeres, estudiantes de medicina respectivamente.<sup>(6,7)</sup>

Paralelamente, en un estudio realizado en 8 facultades de medicina humana de Perú, el 77,7% de los estudiantes no tenían un sueño adecuado. Y estas cifras son similares e incluso más elevadas en estudiantes de medicina en otros países como Paraguay, Colombia y Chile con porcentajes de 74%, 89% y 91,8% respectivamente.<sup>(8,9,10,11)</sup>

Aunque la procrastinación y la mala calidad de sueño de los estudiantes de medicina es muy prevalente, la literatura que describe la relación entre estos problemas es limitada y poco detallada.

Por esa razón, el objetivo de este artículo es establecer la relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima. Al abordar problemáticas tan prevalentes en el entorno universitario, este estudio servirá como precedente para poder realizar recomendaciones a la población estudiada, con el fin de mejorar su calidad de vida.

## METODOLOGÍA

El diseño de estudio fue observacional y descriptivo de cohorte transversal. Los participantes fueron estudiantes de una universidad privada de Lima en el año 2022, elegidos a través de muestreo no probabilístico por conveniencia, ya que fueron de fácil acceso y disponibilidad. Este estudio incluyó estudiantes que completaron todo el formato de encuesta, y se excluyó a los que no llenaron la encuesta en su totalidad. La muestra total de este estudio fue de 143 estudiantes. El “Cuestionario de Pittsburg de Calidad de Sueño” y la “Escala de Procrastinación Académica” se aplicó a través de una encuesta virtual usando la plataforma Google Forms, previa aceptación del consentimiento informado de acuerdo con la Declaración de Helsinki.

El Cuestionario de Pittsburg de Calidad de Sueño (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI) en su versión español, cuenta con 19 ítems agrupados en 10 preguntas que ayudan a determinar si la calidad del sueño es eficiente o deficiente. Dichos ítems se agrupan en 7 áreas: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, utilización de medicación para dormir y disfunción durante el día, de las cuales cada una tiene una puntuación de 0 y 3 puntos. Si la puntuación es 0 indica facilidad o que no existe dificultad, mientras que 1 de 3 indica severa dificultad, todo esto es cada respectiva área. La sumatoria de cada área da una puntuación que abarca de 0 a 21 puntos donde si la suma es 0 revela facilidad para dormir, pero si es 21 hay compromiso severo en todas las áreas. Los estudiantes con una puntuación global menor a 5 fueron clasificados como buenos dormidores o sin problemas de sueño, asimismo si es mayor o igual a 5 fueron considerados como malos dormidores o con problemas para dormir (una menor puntuación indica buena calidad de sueño, mientras que un mayor puntaje indica sueño de mala calidad). El estudio original de Buysse y colaboradores, mostró un coeficiente de homogeneidad interna alta con alfa de Cronbach de 0.83 y coeficientes de correlación moderados a altos con una  $r$  de Pearson de 0.46 a 0.85.<sup>(12,13)</sup>

La Escala de Procrastinación Académica creada por Busko (1998) adaptada por Álvarez (2010), está constituida por 16 ítems todas cerradas y dando una puntuación mediante una escala de tipo Likert de 5 puntos: 5 puntos = SIEMPRE (me ocurre siempre), 4 puntos = CASI SIEMPRE (me ocurre mucho), 3 puntos = A VECES (me ocurre alguna vez), 2 puntos = POCAS VECES (me ocurre pocas veces o casi nunca), 1 punto = NUNCA (no me ocurre nunca). El estudio original de Busko (1998), mostró una confiabilidad de alfa de Cronbach de 0.86, mientras que en su adaptación al español por Álvarez (2010) tuvo un alfa de Cronbach mayor a 0.80.<sup>(14,15)</sup>

Las muestras recolectadas de las encuestas fueron codificadas en el programa Microsoft Excel 2019 por los investigadores. El análisis de datos se realizó a través del lenguaje de programación R versión 4.0.2 (R Foundation for Statistical Computing, Austria; <http://www.R-project.org>). Según la naturaleza categórica o numérica las variables se describieron como frecuencias absolutas y relativas (%) o mediana y rango intercuantílico

(RIQ) respectivamente. Para el análisis comparativo se usó la prueba exacta de Fisher para la dimensión eficiencia del sueño habitual, U de Mann Whitney para el tiempo de horas de sueño y test de Chi-square para las demás dimensiones previo análisis de normalidad a través del test Kolmogórov-Smirnov. Para establecer la asociación independiente entre la calidad de sueño y la procrastinación de los estudiantes de medicina, se usaron modelos de regresión de Poisson con varianza robusta. Estos modelos de regresión proporcionaron los PRA (razón de prevalencia ajustados) de cada factor, con sus respectivos intervalos de confianza al 95% (IC95%). Un  $p < 0.05$  se consideró como estadísticamente significativo en todos los análisis.

## Resultados

En la tabla 1 se aprecia que la población estudiada fue de un total de 143 estudiantes de medicina, de los cuales se identificó que el 61.5% de los participantes son del sexo femenino. El 86.7 % llevaba la carga académica completa y solo el 9.79% trabaja actualmente además de estudiar. Además, el 32.9% cursaba sexto año y 21.7% primer año.

Tabla 1. Características demográficas de la población

Variables	Total (n=143)
Sexo (%)	
Femenino	88 (61.5%)
Masculino	55 (38.5%)
Año de estudios (%)	
Primer año	31 (21.7%)
Segundo año	10 (6.99%)
Tercer año	18 (12.6%)
Cuarto año	12 (8.39%)
Quinto año	22 (15.4%)
Sexto año	47 (32.9%)
Séptimo año	3 (2.10%)
Carga completa (%)	
No	19 (13.3%)
Si	124 (86.7%)
Trabaja actualmente (%)	
No	129 (90.2%)
Si	14 (9.79%)

Variables presentadas como mediana [rango intercuartílico] o frecuencia absoluta y relativa (%).

En la tabla 2 se aprecia las dimensiones de calidad de sueño y procrastinación académica donde los resultados muestra una mediana de tiempo en dormir de los estudiantes de 6.30 horas. Asimismo, la calidad de sueño subjetiva fue divergente, pues el 46.2% la autopercibía como bastante buena mientras que un porcentaje importante (38.5%) manifestó que era bastante mala. Respecto a la latencia del sueño el 51.7% considero buena y el 46.9% dormía entre 5-6 horas; pero la eficiencia de sueño >85% fue del 81,8%. Por otro lado, los que tenían alteración de sueño menos de una vez por semana fue del 67,1%, el 86.7% no usa medicamentos para dormir y solo el 6.99% no presentó disfunción diurna. En términos generales, el 85.3 % de la población estudiada presentó mala calidad de sueño, y el nivel de procrastinación académica con un tercil alto representa el 33,6%.

Tabla 2. Dimensiones de calidad de sueño y nivel de procrastinación de la población

<b>Variables</b>	<b>Total (n=143)</b>
Tiempo de sueño (Horas)	6.30 [5.45-7.30]
Calidad sueño subjetiva (%)	
Bastante buena	66 (46.2%)
Buena	15 (10.5%)
Mala	7 (4.90%)
Bastante mala	55 (38.5%)
Latencia de sueño (%)	
Bastante buena	23 (16.1%)
Buena	74 (51.7%)
Mala	36 (25.2%)
Bastante mala	10 (6.99%)
Duración de dormir (%)	
>7 horas	17 (11.9%)
6-7 horas	34 (23.8%)
5-6 horas	67 (46.9%)
<5 horas	25 (17.5%)
Eficiencia del sueño habitual (%)	
>85%	117 (81.8%)
75-84%	8 (5.59%)

65-74%	2 (1.40%)
<65%	16 (11.2%)
Alteración del sueño (%)	
Ninguna vez	7 (4.90%)
Menos de una vez a la semana	96 (67.1%)
Una o dos veces a la semana	37 (25.9%)
Tres o más veces a la semana	3 (2.10%)
Medicamentos para dormir (%)	
Ninguna vez	124 (86.7%)
Menos de una vez a la semana	14 (9.79%)
Una o dos veces a la semana	3 (2.10%)
Tres o más veces a la semana	2 (1.40%)
Disfunción diurna (%)	
Ninguna vez	10 (6.99%)
Menos de una vez a la semana	46 (32.2%)
Una o dos veces a la semana	58 (40.6%)
Tres o más veces a la semana	29 (20.3%)
Calidad de sueño total (%)	
Mala	122 (85.3%)
Buena	21 (14.7%)
Procrastinación (%)	
Tercil medio-bajo	95 (66.4%)
Tercil alto	48 (33.6%)

---

Variables presentadas como mediana [rango intercuartílico] o frecuencia absoluta y relativa (%).

Al comparar las variables sociodemográficas con los terciles de procrastinación no se encontró asociación estadísticamente significativa entre estas variables (sexo=p 0.458; años de estudios p 0.461). Sin embargo, al comparar las dimensiones de la calidad de sueño se encontró diferencias significativas entre la dimensión calidad subjetiva de sueño y la procrastinación (Tabla 3).

Tabla 3. Comparación de las variables entre estudiantes de medicina con terciles medio-bajo y alto de procrastinación

Variables	Procrastinación		p-value
	Tercil medio-bajo (n=95)	Tercil alto (n=48)	
Sexo (%)			0.458
Femenino	61 (69.3%)	27 (30.7%)	
Masculino	34 (61.8%)	21 (38.2%)	
Año de estudios (%)			0.461
Primer año	17 (54.8%)	14 (45.2%)	
Segundo año	8 (80.0%)	2 (20.0%)	
Tercer año	11 (61.1%)	7 (38.9%)	
Cuarto año	10 (83.3%)	2 (16.7%)	
Quinto año	17 (77.3%)	5 (22.7%)	
Sexto año	30 (63.8%)	17 (36.2%)	
Séptimo año	2 (66.7%)	1 (33.3%)	
Carga completa (%)			1.000
No	13 (68.4%)	6 (31.6%)	
Si	82 (66.1%)	42 (33.9%)	
Trabaja actualmente (%)			0.072
No	89 (69.0%)	40 (31.0%)	
Si	6 (42.9%)	8 (57.1%)	
Tiempo de sueño (Horas)	6.30 [6.00-7.30]	6.05 [5.22-7.05]	0.364
Calidad sueño subjetiva (%)			0.038*
Bastante buena	48 (72.7%)	18 (27.3%)	
Buena	5 (33.3%)	10 (66.7%)	
Mala	5 (71.4%)	2 (28.6%)	
Bastante mala	37 (67.3%)	18 (32.7%)	
Latencia de sueño (%)			0.335
Bastante buena	19 (82.6%)	4 (17.4%)	
Buena	47 (63.5%)	27 (36.5%)	
Mala	23 (63.9%)	13 (36.1%)	

Bastante mala	6 (60.0%)	4 (40.0%)	
Duración de dormir (%)			0.708
>7 horas	10 (58.8%)	7 (41.2%)	
6-7 horas	25 (73.5%)	9 (26.5%)	
5-6 horas	43 (64.2%)	24 (35.8%)	
<5 horas	17 (68.0%)	8 (32.0%)	
Eficiencia del sueño habitual (%)			0.815
>85%	77 (65.8%)	40 (34.2%)	
75-84%	6 (75.0%)	2 (25.0%)	
65-74%	2 (100%)	0 (0.00%)	
<65%	10 (62.5%)	6 (37.5%)	
Alteración del sueño (%)			0.752
Ninguna vez	6 (85.7%)	1 (14.3%)	
Menos de una vez a la semana	64 (66.7%)	32 (33.3%)	
Una o dos veces a la semana	23 (62.2%)	14 (37.8%)	
Tres o más veces a la semana	2 (66.7%)	1 (33.3%)	
Medicamentos para dormir (%)			0.406
Ninguna vez	85 (68.5%)	39 (31.5%)	
Menos de una vez a la semana	7 (50.0%)	7 (50.0%)	
Una o dos veces a la semana	2 (66.7%)	1 (33.3%)	
Tres o más veces a la semana	1 (50.0%)	1 (50.0%)	
Disfunción diurna (%)			0.663
Ninguna vez	7 (70.0%)	3 (30.0%)	
Menos de una vez a la semana	32 (69.6%)	14 (30.4%)	
Una o dos veces a la semana	35 (60.3%)	23 (39.7%)	
Tres o más veces a la semana	21 (72.4%)	8 (27.6%)	
Calidad de sueño total (%)			0.202
Mala	78 (63.9%)	44 (36.1%)	
Buena	17 (81.0%)	4 (19.0%)	

VARIABLES PRESENTADAS COMO MEDIANA [RANGO INTERCUARTILICO] O FRECUENCIA ABSOLUTA Y RELATIVA (%). \*p<0.05 O \*\*p<0.01, ESTADÍSTICAMENTE SIGNIFICATIVO POR U DE MANN WHITNEY, CHI-SQUARE O EXACTA DE FISHER.

La tabla 4 muestra que los estudiantes que tienen una buena calidad de sueño aumentan 2.44 veces la probabilidad de procrastinar, en comparación con los que tienen una calidad bastante buena.

Tabla 4. Modelos de regresión de Poisson de la asociación entre calidad de sueño y procrastinación en los estudiantes de medicina

<i>Variables</i>	<i>PRc</i>	<i>IC95%</i>	<i>p-valor</i>	<i>PRa</i>	<i>IC95%</i>	<i>p-valor</i>
<b>Calidad sueño subjetiva</b>						
Bastante buena	1	reference		1	reference	
Buena	2.44	1.26 – 4.57	<b>0.006</b>	2.46	1.26 – 4.60	<b>0.006</b>
Mala	1.05	0.24 – 3.00	0.94	1.08	0.25 – 3.11	0.899
Bastante mala	1.2	0.70 – 2.07	0.508	1.22	0.71 – 2.11	0.469

PRc, razón de prevalencia crudo; PRa, razón de prevalencia ajustado. \*p<0.05, \*\*p<0.01, estadísticamente significativo por regresión de Poisson con varianza robusta. Los modelos de regresión de Poisson con enfoque multivariable se ajustaron por sexo.

## Discusión:

En este estudio se analizó la relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de medicina humana de una universidad privada de Lima y se encontró que no es significativa ( $p \geq 0,05$ ), lo cual difiere a los resultados de un estudio transversal realizado por Xiaoyu Li et al. (2020), donde la procrastinación se asociaba con el retraso en la hora de dormir y además con menor tiempo de sueño, resultando en síntomas de insomnio y somnolencia diurna; que además podrían ser potenciados por otros factores como el estado emocional y el cronotipo de la población. Si existe una mala calidad de sueño, en consecuencia, habrá menos energía y fuerza de voluntad, lo que haría que los niveles de procrastinación sean mayores (Kühnel et al, 2018).<sup>(16,17,18,19)</sup>

Sin embargo, la dimensión la calidad subjetiva de sueño tuvo asociación positiva con la procrastinación, aumentando en 2.4 la probabilidad de procrastinar en aquellos que percibían su calidad de sueño como buena en comparación de los que manifestaban tener una calidad de sueño bastante buena, por lo tanto, la percepción del sueño diferente al óptimo se asocia a un mayor nivel de procrastinación. Esto concuerda con Sirois et al., (2015) que indagaron sobre los componentes del sueño asociados a la

procrastinación, y se encontró que, aunque estaba relacionado estrechamente, no influía en la frecuencia de los disturbios del sueño, pero sí en la calidad subjetiva del mismo; esta contradicción fue planteada como el resultado de una falla de consistencia interna de la escala, aunque se formuló que los procrastinadores en este estudio no sufrían de falta de sueño pero presentaban un sueño no restaurativo.<sup>(20)</sup>

Además, se conoce a los estudiantes de medicina por enfrentarse a una formación académica de alta intensidad y más extensión que otros programas. En varios países de Latinoamérica se evaluaron con el índice de la calidad de sueño de Pittsburg y la mala calidad de sueño oscilaba entre el 67 y el 82%.<sup>(21,22,23,24,25,26)</sup>

En los resultados de este estudio se obtuvo que 85.3% presentaban una calidad de sueño mala, resultados que coinciden con los estudios previos realizados en tales países aunque sin presentar preferencia de año académico lo cual difiere de ciertos estudios en los que presentan mayor prevalencia en los años en los que los estudiantes acuden a prácticas clínicas, atribuyendo a esto la mala calidad de sueño, mientras que en otros prevalece en los primeros años sugiriendo que es cuando los estudiantes se están adaptando a este ritmo académico. Las diferencias obtenidas podrían corresponder a la irregularidad de los horarios, la intensidad académica y las guardias nocturnas.<sup>(27,28,29,30,31)</sup>

Con respecto a la procrastinación, en este estudio se obtuvo que el 33,6% de la población se encontraba en el tercil alto, y que no había preferencia de sexo. No se excluyen rasgos de este mal hábito en el 66,7% restante, pues estos presentaban un nivel de procrastinación leve a moderado. No obstante, en los estudios que sí encuentran prevalencia de sexo, se ha encontrado que el que suele presentar el perfil procrastinador es el sexo masculino. Depraect et al. (2020) evaluó la procrastinación en estudiantes de medicina de quinto año en una universidad de México, y, obtuvo que la prevalencia de procrastinación académica propiamente dicha (excluyendo rasgos) era mayor en el sexo masculino, coincidiendo con un estudio realizado en Paraguay, por Coronel et al. (2018), en el cual el grado de procrastinación alto era de 27,96% en varones y de 20,44% en las mujeres.

Las limitaciones encontradas fueron que no se evaluaron otros factores que podrían haber influido en la procrastinación, que posiblemente son los responsables de que en esta población no se haya encontrado asociación entre las variables estudiadas.

## **Conclusiones:**

No se encontró relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en una universidad privada de Lima. Sin embargo, se concluye que estudiantes que tengan una calidad de sueño no óptima, pueden tener mayor probabilidad a procrastinar.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Carrillo-Mora P, Ramírez-Peris J, Magaña-Vázquez K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM* [Internet]. 2013 [cited 2022 Jun 8];56(4):5–15. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
2. Przepiórka A, Błachnio A, Siu NYF. The relationships between self-efficacy, self-control, chronotype, procrastination and sleep problems in young adults. *Chronobiol Int*. 2019 Aug 3;36(8):1025–35. Available from: <https://doi.org/10.1080/07420528.2019.1607370>
3. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*. 2021 Sep;32(5):527–34. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
4. Acosta M. Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina (Buenos Aires)* [Internet]. 2019 [cited 2022 Jun 8];79(3):29–32. Available from: <https://www.medicinabuenosaires.com/revistas/vol79-19/s3/s3-Acosta.pdf>
5. Arenas Wong, M. M., Rivero Panaqué, C., & Navarro Fernández, R. J. . (2022). Procrastinación académica y tipos de motivación en estudiantes de una universidad de Lima Metropolitana. *Revista Peruana De Investigación Educativa*, 14(16), 35–61. <https://doi.org/10.34236/rpie.v14i16.286>
6. Coronel Soliz CR. Procrastinación académica en estudiantes de Medicina de la Universidad Nacional de Caaguazú, 2018 [Internet]. [Coronel Oviedo]: Universidad Nacional de Caaguazú; 2018 [cited 2022 Sep 13]. Available from: <https://repositorio.fcmunca.edu.py/xmlui/handle/123456789/37>
7. Depraect Z, Esmeralda N, Flores F, Murillo A, Zumiko L, Landeros R, et al. Procrastinación Académica en Estudiantes de Medicina. *Sinergias educativas*. 2020. Available from: <https://doi.org/10.37954/se.v5i2.135>
8. Vilchez-Cornejo J, Quiñones-Laveriano D, Failoc-Rojas V, Acevedo-Villar T, Larico-Calla G, Mucching-Toscano S, et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Rev Chil Neuropsiquiatr* [Internet]. 2016 Dec [cited 2022 Jun 8];54(4):272–81. Available from: [http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S071792272016000400002&lng=en&nrm=iso&tlng=en](http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S071792272016000400002&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
9. Adorno Nuñez- Irene Del Rocío, Gatti Pineda- Luis Daniel, Gómez Páez- Lilian Leticia, Mereles Noguera- Leila Melissa, Segovia Abreu- Juan Mariano, Segovia Abreu JA, et al. Calidad del sueño en estudiante de medicina de la Universidad Católica de Asunción. *CIMEL* [Internet]. 2016 [cited 2022 Jun 8];21(1). Available from: <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/596/758>

10. Corredor Gamba SP, Polanía Robayo AY. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Med* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 8];42(1):8–18. Available from: <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>
11. Flores-Flores D, Boettcher-Sáez B, Quijada-Espinoza J, Ojeda-Barrientos R, Matamala-Anaconda I, González-Burboa A. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile | *Médicas UIS*. *Médicas UIS* [Internet]. 2021 [cited 2022 Jun 8];34(3):29–38. Available from: <https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/12912/586>
12. Daniel J. Buysse, Charles F. Reynolds, Timothy H. Monk, Susan R. Berman, David J. Kupfer. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, Volume 28, Issue 2, 1989, Pages 193-213. Available from: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
13. Jiménez-Genchi A, Monteverde-Maldonado E, Nenclares-Portocarrero A, et al. Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gac Med Mex*. 2008;144(6):491-496. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2008/gm086e.pdf>
14. Kimberly T, Martin Grijalva. La Escala de Procrastinación Académica (EPA): validez y confiabilidad en una muestra de estudiantes peruanos. *Revista de Psicología y educación*, 2020. Available from: <https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.189>
15. Busko, D. Causes and consequences of perfectionism and procrastination: A structural equation model. Tesis de maestría no publicada. Guelph, Ontario: University of Guelph, 1998. Available from: <https://hdl.handle.net/10214/20169>
16. Li X, Buxton OM, Kim Y, Haneuse S, Kawachi I. Do procrastinators get worse sleep? Cross-sectional study of US adolescents and young adults. *SSM-Population Health* [Internet]. 2020 [cited 2024 Mar 5]; 10:100518. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2019.100518>
17. Kühnel J, Sonnentag S, Bledow R, Melchers KG. The relevance of sleep and circadian misalignment for procrastination among shift workers. *J Occup Organ Psychol* [Internet]. 2018 Mar 1 [cited 2024 Mar 5];91(1):110–33. Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/joop.12191>
18. Hairston IS, Shpitalni R. Procrastination is linked with insomnia symptoms: The moderating role of morningness-eveningness. *Pers Individ Dif*. 2016 Oct 1;101:50–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.paid.2016.05.031>
19. Mabel L, Viracocha T, Rocío F, Manzano G. Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios: Sleep Quality and Academic Procrastination in University Students. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y*

- Humanidades [Internet]. 2023 Feb 2 [cited 2024 Mar 7];4(1):906–18. Available from: <https://latam.redilat.org/index.php/lt/article/view/305>
20. Sirois FM, van Eerde W, Argiropoulou MI. Is procrastination related to sleep quality? Testing an application of the procrastination–health model. *Cogent Psychol* [Internet]. 2015 Dec 31 [cited 2024 Mar 5];2(1):1074776. Available from: <https://www.tandfonline.com/action/journalInformation?journalCode=oaps20>
  21. Failoc-Rojas VE, Perales-Carrasco T, Díaz-Velez C. Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. *Neurología Argentina* [Internet]. 2015 Jul 1 [cited 2024 Mar 7];7(3):199–201. Available from: <https://www.elsevier.es/es-revista-neurologia-argentina-301-articulo-trastornos-del-sueno-vigilia-calidad-del-S1853002815000506>
  22. García López S, Navarro Bravo B. Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia* [Internet]. 2017 [cited 2024 Mar 7];10(3). Available from: [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1699-695X2017000300170](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699-695X2017000300170)
  23. Villavicencio Gallego S, Hernández Nodarse T, Abrahantes Gallego Y, de la Torre Alfonso Á, Consuegra D, Villavicencio Gallego S, et al. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. *Medicentro Electrónica* [Internet]. 2020 [cited 2024 Mar 7];24(3):682–90. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30432020000300682&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30432020000300682&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
  24. Hamvai C, Kiss H, Vörös H, Fitzpatrick KM, Vargha A, Pikó BF. Association between impulsivity and cognitive capacity decrease is mediated by smartphone addiction, academic procrastination, bedtime procrastination, sleep insufficiency and daytime fatigue among medical students: a path analysis. *BMC Med Educ*. 2023 Dec 1;23(1). Available from: <https://doi.org/10.1186/s12909-023-04522-8>
  25. Ahmadi J, Zeinali A. The impact of social network addiction on academic achievement of students: the mediating role of sleep quality, academic procrastination and academic stress. *Quarterly journal of Research in School and Virtual Learning*. 2018;2(22):21–32. Available from: <https://doi.org/10.30473/etl.2018.5138>
  26. Jacob Owusu Sarfo, Mustapha Amodu, Edward Wilson Ansa. Internet Addiction among College Students from 20 Countries: Scoping Review of Risk Factors and Impact on Academic Procrastination and Sleep Quality. *International Journal of Media and Information Literacy*. 2023 Dec 5;8(2). Available from: <http://dx.doi.org/10.13187/ijmil.2023.2.382>
  27. Silva-Cornejo M del C. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina* [Internet]. 2021 Aug 31 [cited 2022 Jun 8];15(3):19–25. Available from: <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152>

28. Granados-Carrasco Z, Bartra-Aguinaga A, Bendezú-Barnuevo D, Huamanchumo-Merino J, Hurtado-Noblecilla E, Jiménez-Flores J, et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina* [Internet]. 2013 [cited 2022 Jun 8];74(4):311–4. Available from: [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832013000400008&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
29. Corredor Gamba SP, Polanía Robayo AY. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Med* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 8];42(1):8–18. Available from: <https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>
30. López Alegría F, Oyanedel Sepúlveda JC, Rivera-López G, López Alegría F, Oyanedel Sepúlveda JC, Rivera-López G. Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *MediSur* [Internet]. 2020 [cited 2022 Jun 8];18(2):211–22. Available from: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1727-897X2020000200211&lng=es&nrm=iso&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000200211&lng=es&nrm=iso&tlng=es)
31. De Castro Corrêa C, Kazan de Oliveira F, Scherlon Pizzamiglio D, Veruska Paiva Ortolan E, Anna Theresa Weber S. Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course. 2017 [cited 2024 Mar 7]; Available from: <http://dx.doi.org/10.1590/S1806-37562016000000178>

## Anexos

### Sumisión del Artículo en Revista de Prestigio

infomed UNIVERSIDAD VIRTUAL DE SALUD | BIBLIOTECA VIRTUAL DE SALUD

Editorial Ciencias Médicas | ISSN 1561-3127 Salir | Mi perfil | Español (E)

# Revista Cubana de Salud Pública

Acerca de Área personal Números anteriores Noticias en SciELO Especial COVID-19

Inicio > Usuario/a > Autor/a > Envíos > Envíos activos

Envío completado. Gracias por su publicación en Revista Cubana de Salud Pública.

Envíos activos

**RESUMEN REVISIÓN EDICIÓN**

#### Envío

Autores/as	Dante Alejandro Correa Cerna, Isabella Andrea Prada Gualteros
Título	Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima
Archivo original	32386-52034-1-SM.DOCX 2024-04-11
Archivos comp.	Ninguno <a href="#">AÑADIR UN ARCHIVO COMPLEMENTARIO</a>
Emisor/a	bachiller medicina humana Dante Alejandro Correa Cerna
Fecha de envío	abril 11, 2024 - 08:02
Sección	Investigación
Editor/a	Ninguno asignado/a

#### Estado

Estado	Asignación en espera
Iniciado	2024-04-11
Modificado por última vez	2024-04-11

**Enviar artículo**

**CREA TU IDENTIFICADOR ORCID**

ORCID  
Conectando a los investigadores con la investigación

**INDEXADA EN:**

Revista Cubana de Salud Pública  
Q4  
Public Health, Environmental and Occupational...  
best quartile  
SJR 2022  
0.15  
powered by scimagojr.com

infomed UNIVERSIDAD VIRTUAL DE SALUD | BIBLIOTECA VIRTUAL DE SALUD

Editorial Ciencias Médicas | ISSN 1561-3127 Salir | Mi perfil | Español (E)

# Revista Cubana de Salud Pública

Acerca de Área personal Números anteriores Noticias en SciELO Especial COVID-19

Inicio > Usuario/a > Autor/a > Envíos > #32386 > Revisión

**RESUMEN REVISIÓN EDICIÓN**

#### Envío

Autores/as	Dante Alejandro Correa Cerna, Isabella Andrea Prada Gualteros
Título	Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima
Sección	Investigación
Editor/a	Diana Rojo León

#### Evaluación por pares

##### RONDA 1

Versión de la revisión	32386-52035-1-RV.DOCX 2024-04-11
Iniciado	—
Modificado por última vez	—
Archivo cargado	Ninguno

#### Decisión del editor/a

Decisión	No publicable 2024-04-26
Notificar al editor/a	<input type="checkbox"/> Registro de correo electrónico del editor/a o autor/a <input type="checkbox"/> Ningún comentario
Versión del editor/a	Ninguno
Versión del autor/a	Ninguno
Cargar la versión del autor/a	<input type="button" value="Seleccionar archivo"/> <input type="button" value="Sin archivos seleccionados"/> <input type="button" value="Cargar"/>

**Enviar artículo**

**CREA TU IDENTIFICADOR ORCID**

ORCID  
Conectando a los investigadores con la investigación

**AUTOR/A**

Envíos

Activo/a (0)
Archivar (1)
Nuevo envío

**INDEXADA EN:**

## Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis



"Año del Bicentenario, de la consolidación  
de nuestra independencia, y de la conmemoración  
de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

RESOLUCIÓN N° 0007-M-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 06 de febrero de 2024

### VISTO:

El expediente de DANTE ALEJANDRO CORREA CERNA, identificado (a) con código universitario N° 201611620 de la Escuela Profesional de Medicina, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

### CONSIDERANDO:

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **MERLY ARACELY CALDERON ROMERO**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima*, y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 06 de febrero de 2024, y en aplicaciones del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

### SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima* y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. NEWBALL NORIEGA EDDA EVNET** para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por: **Mc. RIVERA QUINTO LUIS ANGEL Y Mc. FLORES QUILICHE KAREN LIZZETH** otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



*Lili*  
Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho  
DECANA

cc:  
- Interesado  
- Asesor  
- Dirección General de Investigación  
- Archivo



*Mary Luz*  
MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio  
SECRETARIA ACADÉMICA

RESOLUCIÓN N° 0008-M-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 06 de febrero de 2024

**VISTO:**

El expediente de **ISABELLA ANDREA PRADA GUALTEROS**, identificado (a) con código universitario N° 201711845 de la Escuela Profesional de Medicina, de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión;

**CONSIDERANDO:**

Que la Universidad Peruana Unión tiene autonomía académica, administrativa y normativa, dentro del ámbito establecido por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad;

Que la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, mediante sus reglamentos académicos y administrativos, ha establecido las formas y procedimientos para la aprobación e inscripción del perfil de proyecto de tesis en formato artículo y la designación o nombramiento del asesor para la obtención del título profesional;

Que **LUIS ENRIQUE CONDE PALOMINO** ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: ***Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima*** y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 06 de febrero de 2024, y en aplicaciones del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

**SE RESUELVE:**

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: ***Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima*** y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar al **Mg. ROJAS HUMPIRE RICARDO JOSUE** para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por: **Mc. RIVERA QUINTO LUIS ANGEL Y Mc. FLORES QUILICHE KAREN LIZZETH** un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.



Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho  
DECANA

cc:  
- Interesado  
- Asesor  
- Dirección General de Investigación  
- Archivo



MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio  
SECRETARIA ACADÉMICA

## Carta de Aprobación del Comité de ética



Lima, Ñaña, 04 de octubre de 2022

### EL COMITÉ DE ÉTICA DE INVESTIGACIÓN DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

#### CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Isabella Andrea Prada Gualteros**, identificada con CE No. **001642421**, y **Dante Alejandro Correa Cerna**, identificado con DNI No. **74621726**, su asesora la **Mg. Edda Evnet Newball Noriega**, identificada con CE No. **1362492**, con el título: **Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima**, fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerandosu calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la UniversidadPeruana Unión.

Para mantener la aprobación del Comité de Ética, se tiene que cumplir con los siguientes requisitos:

- 1) Cada participante debe dar consentimiento informado. En el caso de menores de edad, por lo menos uno de sus padres o guardianes debe registrar su consentimiento informado y el menor de edad debe registrar su asentimiento informado, en caso de trabajos prospectivos. En caso de trabajos retrospectivos contar con la carta de autorización de la institución.

Los resultados de este proyecto puedan ser publicados con referencia a aprobación Número 2022-CE-FCS - UPeU-135.



*Maria Magdalena Diaz Orihuel*  
**Mg. Maria Magdalena Díaz Orihuel**  
Presidente:  
Comité de Ética de Investigación



*William de Borba*  
**Mtro. William de Borba**  
Secretario:  
Comité de Ética de Investigación

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho – Chosica, Lima 15, Perú  
Teléfono: (01) 618-6300 Fax: 618-6364 E-mail: [etica@upeu.edu.pe](mailto:etica@upeu.edu.pe)

## **Instrumentos de Recolección de Datos**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

#### **Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima**

Hola, somos Isabella Prada y Dante Correa, estudiantes del 6° año de Medicina Humana, de la Facultad de Ciencias de la Salud. Este cuestionario tiene como propósito determinar cómo es la calidad de sueño de los estudiantes de medicina de esta universidad. Dicha información permitirá hacer recomendaciones a la población con respecto a los resultados obtenidos. Su participación es totalmente voluntaria y no será obligatorio llenar dicha encuesta si es que no lo desea. Si decide participar en este estudio, por favor responda el cuestionario, así mismo, puede dejar de llenar el cuestionario en cualquier momento, si así lo decide.

Cualquier duda o consulta que usted tenga posteriormente puede escribirme al WhatsApp +51 921688172

***He leído los párrafos anteriores y reconozco que al llenar y entregar este cuestionario estoy dando mi consentimiento para participar en este estudio (al aceptar dar en guardar y siguiente)***

Lea detenidamente y con atención las preguntas que a continuación se le presentan, tómese el tiempo que considere necesario y luego seleccione la respuesta que considere adecuada

## CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

Nombre: ..... ID: ..... Fecha: .....

Edad: .....

### Instrucciones:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

b) Despertarse durante la noche o de madrugada:

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

c) Tener que levantarse para ir al servicio:

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

d) No poder respirar bien:

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

e) Toser o roncar ruidosamente:

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

f) Sentir frío:

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

g) Sentir demasiado calor:

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

h) Tener pesadillas o malos sueños:

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

i) Sufrir dolores:

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

j) Otras razones. Por favor descríbalas:

-----  
-----  
-----

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

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

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

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

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

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

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

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

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

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

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

## ESCALA DE PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Óscar Álvarez

**Sexo:** .....

**Edad:** .....

**Grado:** .....

**Instrucciones:**

A continuación, se presenta una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada uno de ellos y responda con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta el siguiente cuadro:

S: Siempre (me ocurre siempre)  
 CS: Casi siempre (me ocurre mucho)  
 A: A veces (me ocurre alguna vez)  
 CN: Pocas veces (me ocurre pocas veces o casi nunca)  
 N: Nunca (no me ocurre nunca)

N.º	ÍTEM	S	CS	A	CN	N
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente le dejo para el último minuto					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes					
3	Cuando me asignan lecturas, las leo la noche anterior					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda					
6	Asisto regularmente a clase					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan					
10	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea					