

# **UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN**

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Psicología



**Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en  
estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno  
de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este,  
2022**

Tesis para optar el Título Profesional de Psicóloga

**Por:**

Liz Jenifer Buitrón Cárdenas

Keily Milena Castillo Martinez

Erika Rosalva Ñahui Ramos

**Asesor:**

Mg. Josias Trinidad Ticse

**Lima, marzo de 2024**

## DECLARACIÓN JURADA DE AUTORÍA DE TESIS

Yo Josías Trinidad Ticse, docente de la Facultad de Ciencias de la Salud, Escuela Profesional de Psicología, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: **“Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022”** de las autoras: Liz Jenifer Buitrón Cárdenas, Keily Milena Castillo Martinez y Erika Rosalva Ñahui Ramos, tiene un índice de similitud de 19 % 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 06 días del mes de marzo del año 2024.



---

Mtro. Josías Trinidad Ticse  
DNI: 04085753  
ORCID: 0000-0002-8212-9611

### ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña a los 06 días del mes de marzo del año 2024 siendo las 09:00 se reunieron los miembros del jurado en la sala virtual de la Universidad Peruana Unión, bajo la dirección del presidente: Mtra. Ivette Viviana Ola Banda, secretario(a): Mtra. Sara Esther Richard Pérez, Vocal: Mtra. Gissel Arteta Sandoval, Asesor(a): Mtro. Josías Trinidad Ticse con el propósito de administrar el acto académico de sustentación del trabajo de investigación titulado: Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022. De la (los) egresada (os): a) Bach. Liz Jenifer Buitrón Cárdenas, b) Bach. Keily Milena Castillo Martínez, c) Bach. Erika Rosalva Ñahui Ramos, conducente a la obtención de título profesional de Psicólogo(a).

El presidente inició el acto académico de sustentación invitando *al candidato(a)* 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 el/la (los/las) candidatos(as). 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:

Candidato/(a): Bach. Liz Jenifer Buitrón Cárdenas

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito        |
|--------------|-----------|---------|-------------|---------------|
|              | Vigesimal | Líteral | Cualitativa |               |
| Aprobado     | 18        | A -     | Muy bueno   | Sobresaliente |

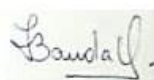
Candidato/(a): Bach. Keily Milena Castillo Martínez

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito        |
|--------------|-----------|---------|-------------|---------------|
|              | Vigesimal | Líteral | Cualitativa |               |
| Aprobado     | 18        | A -     | Muy bueno   | Sobresaliente |

Candidato/(a): Bach. Erika Rosalva Ñahui Ramos

| CALIFICACIÓN | ESCALAS   |         |             | Mérito        |
|--------------|-----------|---------|-------------|---------------|
|              | Vigesimal | Líteral | Cualitativa |               |
| Aprobado     | 18        | A -     | Muy bueno   | Sobresaliente |

Finalmente, la presidente del jurado invitó a las candidatas para recibir la evaluación final y concluir el acto de sustentación procediéndose a registrar las firmas respectivas




Presidente



Secretario



Asesor



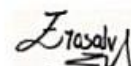
Miembro



Bachiller (a)



Bachiller (b)



Bachiller (c)

## **Dedicatoria**

Este presente estudio está dedicado a Dios, a mis padres y hermano quienes me han brindado nuevas oportunidades para lograr nuevas metas, son fuente principal de mi crecimiento: Físico, emocional, espiritual y profesional. Así mismo, a todos los que me rodean y me inspiran fortaleza para superarme cada día.

Atte. Liz J. Buitrón Cárdenas.

Este presente trabajo de investigación está dedicado a Dios y a mis padres por su cariño, paciencia y apoyo incondicional que me han posibilitado ejecutar un sueño más, por estar conmigo en todo momento. A mis compañeras que sin su ayuda no hubiera sido posible realizar esta investigación.

Atte: Keily Castillo Martínez

Con mucha humildad a Dios, con amor a mis padres Angélica Ramos y José Ñahui; a mi sobrina Khoral Esmeralda y todas las personas que forman parte de mi vida y estuvieron en el proceso de mi crecimientos personal y profesional.

Atte. Erika Rosalva Ñahui Ramos.

## **Agradecimientos**

Agradecer a mis padres y hermano infinitamente Tomas, Virgina y Aldayr por estar junto a mí en todo momento, a ellos por guiarme y ser mi motivación de superación. A mis maestros y maestras, por sus conocimientos y experiencias impartidas, en especial al Mg. Trinidad, por su cimiento en el desarrollo de esta investigación.

Atte. Liz J. Buitrón Cárdenas.

Agradezco infinitamente a Erminia Martínez Taza y Victorina Martínez Taza por la ayuda que me han brindado en mi formación profesional. Fueron mi motivación para seguir adelante. También agradezco al Mg. Josias Trinidad por sus enseñanzas.

Atte: Keily Castillo Martínez.

Gratitud a las personas que forman parte de mi existencia. Infinitamente agradecida con ÉL dador de la vida; a mis queridos padres Angelica Ramos y José Ñahui; mis hermanos Elizabeth, Helberth, Jessica; así mismo, agradezco al Mg.

Josías Trinidad por su asesoría.

Atte: Erika Rosalva Ñahui

## Índice de Contenido

|  |    |
|--|----|
| Dedicatoria.....   | 4  |
| Agradecimientos .....  | 5  |
| Índice de Contenido .....  | 6  |
| Resumen.....   | 7  |
| Abstract .....   | 8  |
| Introducción .....   | 9  |
| Metodología .....  | 15 |
| 1. Diseño, tipo de investigación .....   | 15 |
| 2. Participantes .....   | 15 |
| 3. Instrumentos.....   | 15 |
| 3.1. Índice de Calidad de sueño de Pittsburg (ICSP).....                           | 15 |
| 3.2. Escala de Bienestar Psicológico BIEPS - A.....                                | 16 |
| 4. Ficha de registro: Características sociodemográficas de los participantes ..... | 17 |
| 5. Procedimiento y aspectos éticos .....   | 17 |
| 6. Análisis estadístico .....  | 18 |
| Resultados .....   | 20 |
| 1. Resultados descriptivos.....  | 20 |
| 1.1. Datos sociodemográficos.....  | 20 |
| 1.2. Niveles de la variable Calidad de sueño .....                                 | 20 |
| 1.3. Niveles de la variable Bienestar Psicológico .....                            | 21 |
| 2. Prueba de normalidad .....  | 22 |
| 3. Análisis de correlación.....  | 22 |
| 4. Regresión lineal .....  | 23 |
| Discusión.....   | 24 |
| Referencias.....   | 28 |

**Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022**

**Resumen**

El objetivo de este estudio fue determinar y explicar la influencia que tiene la calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad privada de Lima – Este. La investigación fue enfoque cuantitativo, diseño no experimental, de corte transversal, con estrategia asociativo de tipo predictivo. Los instrumentos utilizados fueron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh para evaluar la calidad de sueño y la escala de Bienestar Psicológico adaptado (BIEPS – A) para evaluar a una muestra de 302 estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que el modelo aporta a la ciencia ( $F=29.048$ ;  $p < .000$ ), de tal manera que el valor de  $R^2$  fue de 0.088, lo que significa y se concluye que el 8.80% de la varianza de calidad de sueño influye en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios.

**Palabras clave:** Influencia, Calidad de sueño, Bienestar psicológico, Salud.

**Influence of sleep quality on psychological well-being in students of the  
Faculty of Health Sciences with a hybrid learning environment of a Private  
University of Lima - East, 2022**

**Abstract**

The objective of this study was to determine and explain the influence that sleep quality has on psychological well-being in students of the Faculty of Health Sciences with a hybrid learning environment at a private university in Lima - Este. The research was a quantitative approach, non-experimental, cross-sectional design, with a predictive associative strategy. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index to evaluate sleep quality and the adapted Psychological Well-being scale (BIEPS – A) to evaluate a sample of 302 university students. The results showed that the model contributes to science ( $F=29.048$ ;  $p < .000$ ), such that the  $R^2$  value was 0.088, which means and concludes that 8.80% of the variance in sleep quality influences the psychological well-being of university students.

**Keywords:** Influence, Sleep quality, Psychological well-being, Health.

## Introducción

Desde la declaración de emergencia por la pandemia del COVID-19 (11 de marzo del 2020), el continente americano en el 2021 evidenció en un estudio, que más de la mitad de los participantes de países como: Canadá, Brasil, Chile y Perú, manifestaron deterioro en su salud mental desde el comienzo de la pandemia, excediendo así, el promedio global del estudio de 45%. Las condiciones de la pandemia han repercutido a la generación una serie de problemas en la salud mental, entre ellos, un aumento de la ansiedad, depresión, problemas para dormir, aumento de consumo de alcohol, tabaco, drogas, sustancias y situaciones de violencia intrafamiliar. Además, la realidad educativa fue cambiando, las clases presenciales pasaron a ser virtuales debido al cierre de centros educativos donde impactó a los estudiantes de manera física, social y psicológica (World Health Organization, 2020; Organización Panamericana de la Salud, 2021; Rodríguez & Sánchez, 2022).

Frente a esta problemática, un estudio realizado en China en estudiantes de pregrado, evidenció que la calidad de sueño es fundamental en el desarrollo del bienestar psicológico (Zhai et al., 2018). En Texas - EE. UU, los efectos de la COVID – 19 en la salud mental de los estudiantes universitarios, manifestaron causas que contribuyeron al incremento de los niveles de estrés, ansiedad y pensamientos depresivos, estos adjuntaban miedo y preocupación por su propia salud y la de sus seres queridos, dificultad para concentrarse, perturbación en los patrones de sueño, descenso de las interacciones sociales debido al distanciamiento físico, e incremento sobre las preocupaciones del rendimiento académico (Son et al., 2020; OPS, 2021). Así mismo, las enfermedades y las pérdidas de familiares fueron un

factor desencadenante, sin embargo en el transcurso del tiempo, el insomnio pudo repercutir como un factor causante y continuo a través de pensamientos negativos y de malos hábitos de higiene del sueño (Lerosa y Callil, 2019).

En España se halló una relación positiva entre el bienestar psicológico (vitalidad subjetiva y estado afectivo) y la calidad de sueño (Begoña et al., 2017). Mientras en que en Colombia, el 77, 1% de los estudiantes universitarios de diferentes dominios predispusieron a tener una calidad de sueño que merece atención y tratamiento médico, además de presentar el 70, 3% somnolencia diurna leve o moderada (De la Portilla et al., 2019; Silva et al., 2023).

En Puno - Perú, un estudio evidenció que existe relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios (Annco, 2019; Izaguirre et al., 2021). Mientras que en Trujillo, se enunció que existe correlación negativa entre calidad de sueño y bienestar psicológico, donde el 75,9% merece atención y tratamiento médico, y el 5.9% tiene un problema grave del sueño (Reyes, 2021).

Además en un webinar realizado en Lima - Perú, teniendo como ponente al Dr. Ayar Nizama Vía, mencionó que los paciente que superaron el covid-19 manifestaron diversas sintomatologías que alteraron su bienestar psicológico donde el 26% presenta trastorno de sueño y el 23% ansiedad o depresión” (Universidad San Ignacio de Loyola, 2021).

En el modelo de calidad de sueño, ejecutado por Buysse et al., (1989) manifiestan que, aunque la calidad de sueño es una construcción teórica importante y fácilmente aceptada, es difícil de definir, ya que la calidad de sueño, adjunta aspectos cuantitativos como la duración del sueño, latencia del sueño (tiempo de demora al dormir) y número de despertares, además de aspectos subjetivos como la “profundidad” o “descanso” del sueño. La calidad de sueño no solo está relacionado

con dormir bien toda la noche y ser un factor determinante de la salud, sino que también es un componente propiciador de la calidad de vida, ya que este incluye un buen funcionamiento de atención para realizar diferentes actividades en el transcurso del día (Sierra et al., 2002; Luna-Solis et al., 2015; Miró et al., 2016). En tal sentido, el sueño se define como un factor influyente en el bienestar psicológico ya que este es estadio de reposo fisiológico que permite al cuerpo y a la mente descansar y restaurarse, en este suceso el ser humano emplea un tercio de su existencia que más se repite a lo largo de la vida. Sin embargo, cuando se presentan alteraciones durante el sueño, las consecuencias negativas en el organismo no tardan en manifestarse (Ministerio de Sanidad y Política Social de España, 2013).

Al hablar de bienestar psicológico, Robertson (2015) hace referencia a estados mentales positivos como la felicidad o la satisfacción. Además de ser un elemento integral de vivir una vida plena y satisfactoria (Wiklund et al., 2019). El bienestar mental y psicológico se refiere a un estado más allá de la ausencia de enfermedades (Galderisi et al., 2015). Finalmente, Ryff (1989) considera al bienestar psicológico como la ausencia de malestar o de trastornos psicológicos, además es identificado con la emocionalidad positiva y la ausencia de emociones negativas.

El modelo multidimensional de bienestar psicológico de Ryff desarrollado en el año 1989, busca operacionalizar el bienestar psicológico, que contiene seis dimensiones: Autoaceptación que significa poseer una actitud de satisfacción personal, conociendo y aceptando los distintos aspectos del individuo, sean estos positivos o negativos e incluso las experiencias pasadas. Relaciones positivas con los otros, es la capacidad de la persona para establecer un vínculo de confianza con los que lo rodean y mantener relaciones interpersonales satisfactorias lo que implica sentir empatía, afecto e incluso amor. Autonomía, está asociado con la

determinación, independencia y autorregulación del comportamiento, es la capacidad de mantener un funcionamiento autónomo para hacer frente a la presión social y manejarse con sus propios parámetros. Dominio del entorno, donde se pone en marcha la habilidad de la persona para elegir o crear ambientes favorables en los cuales puede satisfacer sus necesidades y deseos, permite el dominio sobre los acontecimientos y la influencia sobre el contexto a través de actividades físicas y mentales. Propósito en la vida, está determinada con que el individuo sea capaz de plantear y mantener metas, además supone un sentido de direccionalidad e intencionalidad; que sea capaz de otorgar sentido tanto a sus experiencias presentes como pasadas y comprenda el propósito de su existencia. Finalmente, el crecimiento personal está asociado con la obtención de logros e interés por desarrollar el potencial, crecer como persona y usar al máximo las diferentes capacidades, que incluye conocerse a sí mismo y poder observar las mejoras a través del tiempo (Ryff, 1989; Ryff y Keyes, 1995).

En un estudio realizado en Colombia, buscaron medir el bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento en estudiantes universitarios, evidenciando así, un comportamiento proactivo ante los diversos estresores psicosociales de la COVID-19, que les permitió hacer uso de sus recursos personales y anticiparse ante problemas relacionados con los efectos generados por la pandemia (Harvey et al., 2021).

En el caso de Perú, se evidenció que debido al cambio abrupto de la Pandemia, los estudiantes universitarios se caracterizaron por manifestar niveles moderados de Burnout y de Bienestar psicológico (Estrada et al., 2022), trayendo consigo repercusiones en las clases académicas de modalidad híbrida, definiéndose así, como la unión de actividades de aprendizaje en línea y en persona, formato de

enseñanza-aprendizaje que comprende clases tradicionales (en el campus) y la otra mitad se lleva a cabo en línea, donde los estudiantes asisten al aula para tener clases guiadas por el profesor en base al contenido del curso virtual (Longoria, 2005) (Rosales-Gracia et al., 2008).

Actualmente por la reducción de casos del virus SARS-COV-2 y la obtención de las vacunas (Organización Mundial de la Salud, 2022), el gobierno peruano planteó la apertura de establecimientos educativos de forma progresiva con clases presenciales, permitiendo la reintegración de los universitarios con un entorno de aprendizaje híbrido periodo 2022, manteniendo aun así las medidas preventivas de bioseguridad; sin embargo, es a partir del 2023 donde se retornaría a las clases presenciales de forma obligatoria (Superintendencia Nacional de Educación Superior Nacional, 2022).

En tal sentido, por todo lo expuesto con anterioridad, la presente investigación analizó en determinar la influencia que tiene la calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad privada de Lima – Este.

Por lo tanto, el valor de este estudio estará ligado a los nuevos conocimientos del resultado de la investigación, respecto a la importancia de la calidad sueño, que influye en el estado de ánimo y puede provocar irritabilidad, afectando así en el comportamiento y en las relaciones interpersonales, además las personas con falta de sueño crónica tienen más probabilidades de padecer depresión (National Heart Lung and Blood Institute, 2014). Por otra parte, los resultados permitirán que algunas instituciones planteen programas dirigidos a los estudiantes para brindarles estrategias y/o consejos de un bienestar psicológico y también mejorar la calidad de sueño. Además, servirá de alcance para investigaciones futuras. Finalmente, se

permitirá que los instrumentos utilizados, sean estandarizados y validados a través de pruebas estadísticas en la población de estudiantes universitarios, lo cual conlleva a verificar la confiabilidad de los instrumentos de dicha población.

## **Metodología**

### **1. Diseño, tipo de investigación**

La presente investigación es de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental de corte transversal, dado que no se manipularon las variables y se analizó la información en un tiempo determinado. Así mismo, es de estrategia asociativa de tipo predictivo, ya que buscó explorar la relación funcional entre ambas variables de estudio, calidad de sueño y bienestar psicológico (Ato et al., 2013; Hernández et al., 2014 y Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

### **2. Participantes**

El estudio estuvo conformado por 302 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud de una universidad privada de Lima – Este, entre edades comprendidas de 18 a 29 años, de ambos sexos. Fueron seleccionados a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia donde se empleó los siguientes criterios de inclusión; los participantes daban su consentimiento para resolver dichos cuestionarios, debían estar matriculados en el ciclo académico del 2022, teniendo consigo un entorno de aprendizaje híbrido. Finalmente pertenecer a la etapa de vida de la adultez emergente (Arnett, 2000; Arnett, 2001; Arnett et al., 2001; Uriarte, 2005; Arnet, 2008; Hernández et al., 2014).

### **3. Instrumentos**

#### **3.1. *Índice de Calidad de sueño de Pittsburg (ICSP)***

El índice de calidad de sueño fue creado en Estados Unidos por (Buysse et al., 1989) En Perú dicha escala fue validada por Luna-Solis et al., (2015), un estudio

realizado con una muestra de 4 445 adultos de 18 años a más en Lima Metropolitana y Callao. En cuanto a la validez del constructo se encontró 3 factores que explican el 60,2% de la varianza total, así como en su consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0,564

El instrumento mide la calidad de sueño y sus perturbaciones durante el mes anterior, este consta de 19 ítems de autoreporte agrupados en siete dimensiones: Calidad de sueño subjetiva (conformado por el ítem 9), latencia del sueño (conformado por el ítem 2 y 5a), duración del sueño (conformado por el ítem 4), eficiencia habitual del sueño (conformado por los ítems 1, 3 y 4), perturbaciones del sueño (conformado por el ítem 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i y 5j), uso de medicación para dormir (conformado por el ítem 6) y disfunción durante el día (conformado por el ítem 7 y 8). Las respuestas de la escala son de tipo Likert puesto que están puntuados de 0 a 3, donde las sumas de todos los componentes son luego sumadas para brindar un puntaje global, que va de 0 a 21, considerando una puntuación menor de 5 se denomina “Sin problemas de sueño”, entre 5 a 7 “Merece atención médica”, entre 8 y 14 “Merece atención y tratamiento médico” y cuando la puntuación es de 15 a más “se trata de un problema de sueño grave”. Por tanto, a mayor puntuación menor calidad de sueño (Luna-Solis et al., 2015)

### **3.2. Escala de Bienestar Psicológico BIEPS - A**

El instrumento bienestar psicológico BIEPS-A, fue creado por Casullo y Brenlla, (2002) en Argentina. En Lima se utilizó la escala al contexto peruano por Dominguez (2014) administrado en estudiantes universitarios con edades comprendidas entre 16 a 44 años, donde los análisis descriptivos de los ítems presentan indicadores de asimetría y curtosis adecuados, sin exceder el rango de +/-

1.5, además se obtuvo como confiabilidad general Alfa de Cronbach de 0,966; en cuanto a sus dimensiones: 0,884 para el factor de aceptación/control; 0,836 para el factor de autonomía; 0,871 para el factor de Vínculos y 0,908 para el factor de proyectos. Así mismo, se realizó el análisis factorial confirmatorio AFC siendo los indicadores de ajuste (RMSEA= 0,0919, RMR= 0,032, CFI= 0,9613,  $\chi^2=169,19/ gl= 59$ ).

El instrumento de Bienestar psicológico BIEPS – A posee 13 ítems agrupados en 4 dimensiones (aceptación/control, autonomía, vínculos y proyectos), las respuestas son de tipo Likert con tres tipos de respuestas, estoy de acuerdo (3), ni de acuerdo/ni en desacuerdo (2), estoy en desacuerdo (1). Con respecto a la aplicación del instrumento es individual y colectiva, con un tiempo de administración de 10 a 15 minutos, y marcarán con un aspa lo que consideren en cada afirmación. La calificación es de puntuación directa.

#### **4. Ficha de registro: Características sociodemográficas de los participantes**

Se elaboró una ficha de registro que permitió recabar información de dicha población, ella abarcaba, datos sociodemográficos como: Edad, género, carrera profesional, tiempo dedicado a clases virtuales y presenciales.

#### **5. Procedimiento y aspectos éticos**

El proyecto de este estudio fue evaluado y aprobado por el comité de ética de investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión (N° 00307 - 2021), donde se cumplieron los principios éticos de investigación en seres humanos, tales como el principio de justicia, debido a que dicho estudio no causó ningún daño respecto a los participantes, sin embargo, si las preguntas del instrumento le pudieron generar alguna descompensación emocional o algún

desequilibrio emocional, los participantes tuvieron acceso a un número telefónico del equipo de investigación, quienes pudieron brindar un soporte emocional de ser el caso. Así mismo, se respetó el principio de la confidencialidad debido a que no se reveló algún dato que permitió identificar a los participantes. Adicionalmente todos los datos recolectados fueron utilizados solamente por el equipo de investigación y se salvaguardaron en un archivo con contraseña. Por otro lado, bajo el principio de la autonomía se presentó el consentimiento informado en la presentación de la encuesta en línea y física, donde los participantes tuvieron la oportunidad de elegir libremente entre participar y no participar del estudio, y si, aun así, este hubiera aceptado, pudo retirarse en cualquier momento de la participación en la encuesta (Colomba, 2019; World Medical Association, 2013).

En cuanto al proceso de recolección de datos, se realizó bajo un consentimiento informado, considerando los principios de ética. El medio que se empleó para la recolección de datos fue a través de la plataforma de Google Forms que se envió mediante las APS: WhatsApp, Facebook, gmail y de forma virtual y presencial. Consecuentemente, se efectuó la limpieza de datos en Microsoft Excel, que finalmente atravesó un proceso estadístico en el programa SPSS - Versión 27.

## **6. Análisis estadístico**

A nivel bivariado, en primera instancia se procedió a utilizar la prueba de normalidad de asimetría y curtosis, consecuentemente se analizó el tipo de distribución que tienen ambas variables donde se evidenció una distribución normal, utilizando así una prueba paramétrica.

Finalmente, para el ingreso, desarrollo y análisis de estos datos y procedimientos, se empleó el programa Microsoft Excel (versión 10) y para el análisis estadístico el programa SSPS - Versión 27.

## Resultados

### 1. Resultados descriptivos

#### ■ **Datos sociodemográficos**

En la tabla 1 se visualiza que la mayoría de los participantes fueron mujeres (73.5%). La edad del estudio fue de 18 a 29 años que representaría el 100% de la población, lo cual está caracterizado por ser una adultez emergente. Finalmente, el 35.8% de los partícipes fueron de la carrera de Psicología, mientras que el 16.6% de la carrera de Medicina humana.

**Tabla 1**

*Datos sociodemograficos de los participantes*

|                   | N   | %      |
|-------------------|-----|--------|
| Sexo              |     |        |
| Femenino          | 222 | 73.5%  |
| Masculino         | 80  | 26.5%  |
| Edad              |     |        |
| Adultez emergente | 302 | 100.0% |
| De 18 a 29 años   |     |        |
| Carrera           |     |        |
| Enfermería        | 81  | 26.8%  |
| Nutrición humana  | 63  | 20.9%  |
| Psicología        | 108 | 35.8%  |
| Medicina humana   | 50  | 16.6%  |

#### **1.2. Niveles de la variable Calidad de sueño**

En la tabla 2 se observa que la mayoría de los participantes (41.1%) merecen atención y tratamiento médico, lo cual indica problemas clínicamente significativos que podrían causar repercusiones en su salud. Así mismo el (2.6%) presentaron problemas graves en la calidad de sueño, lo que implica necesidad de una pronta

intervención. Por otro lado, el (27.8%) de las personas encuestadas merece atención médica con el objetivo de descartar alguna afección en el sueño. Finalmente, el (28.5%) no tiene problemas de sueño, lo que significa que no tiene problemas médicos ni complicaciones al momento de dormir.

**Tabla 2**

*Niveles de Calidad de sueño de los participantes*

|                                       | N   | %     |
|---------------------------------------|-----|-------|
| Sin problemas de sueño                | 86  | 28.5% |
| Merece atención médica                | 84  | 27.8% |
| Merece atención<br>tratamiento médico | 124 | 41.1% |
| Problemas de sueño<br>grave           | 8   | 2.6%  |

### **1.3. Niveles de la variable Bienestar Psicológico**

En la tabla 3 se puede visualizar que la mayoría de los participantes (48%) presentaron un nivel promedio, lo que refleja ausencia de malestar o trastornos psicológicos. Por otro lado, un 35.4% evidenciaron un bajo nivel, por lo que tienden a experimentar emociones negativas sobre su bienestar psicológico.

**Tabla 3**

*Niveles del bienestar psicológico de los participantes*

|            | N   | %     |
|------------|-----|-------|
| Bajo nivel | 107 | 35.4% |
| Promedio   | 145 | 48%   |
| Alto nivel | 50  | 16.6% |

## 2. Prueba de normalidad

La tabla 4 presenta los estadísticos descriptivos de las variables de estudio a través de la media, la desviación estándar, asimetría y curtosis. Se evidencia que las puntuaciones de asimetría y curtosis de las variables se encuentran dentro del rango  $\pm 2.0$  (Lloret-Segura et al., 2014) indicando que la distribución de los datos es normal. Por lo que, para los análisis estadísticos correspondientes se usan pruebas paramétricas.

**Tabla 4**

*Prueba de normalidad de las variables de estudio*

| Variables             | Min. | Max. | M     | D.E   | $g^1$  | $g^2$  |
|-----------------------|------|------|-------|-------|--------|--------|
| Calidad de sueño      | 1    | 18   | 7.48  | 3.113 | 0.571  | 0.133  |
| Bienestar psicológico | 22   | 39   | 34.14 | 3.578 | -0.754 | -0.029 |

Nota: Min.=Mínimo; Max.=Máximo; M=Media; D.E.=Desviación Estándar;  $g^1$ =Asimetría;  $g^2$ =Curtosis.

## 3. Análisis de correlación

En la tabla 5 se puede apreciar que el coeficiente de correlación  $r$  de Pearson indica que existe relación negativa altamente significativa entre nivel de calidad de sueño y bienestar psicológico ( $r$  de Pearson =  $-.329^{**}$ ;  $p < .01$ ), es decir, cuanto más problema de sueño experimenta el estudiante, la calidad de sueño se verá afectada y menor será su bienestar psicológico.

**Tabla 5**

*Correlación de las variables de estudio*

|                       | Calidad de sueño |      |
|-----------------------|------------------|------|
|                       | r Pearson        | p    |
| Bienestar psicológico | $-.329^{**}$     | .000 |

\* La correlación es significativa en el nivel 0.05 (bilateral).

\*\*La correlación es altamente significativa en el nivel 0.01 (bilateral).

#### 4. Regresión lineal

Con el objetivo de determinar el grado de influencia entre ambas variables se ejecutó un análisis de regresión lineal simple. Donde se halló que la calidad de sueño aporta al modelo que influye al bienestar psicológico ( $F = 29.048$ ;  $p < .000$ ). De esta manera, el valor de  $R^2$  fue de 0.088, lo que significa que el 8.80% de la varianza de la calidad de sueño puede ser explicado por este modelo.

#### Tabla Y

*Coefficientes de regresión lineal de calidad de sueño al bienestar psicológico*

|                     | Coeficiente<br>estandarizado<br>$\beta$ | Error<br>Estándar | $t$    | $p$   | F      | $R^2$ | V     |
|---------------------|---|-------------------|--------|-------|--------|-------|-------|
| Calidad de<br>sueño | -0.297                                  | 0.063             | -5.390 | 0.000 | 29.048 | 0.088 | 8.80% |

*Nota:* Variable dependiente = Bienestar psicológico

## Discusión

El sueño es un proceso fundamental en el desarrollo de la persona ya que se asocia con un rendimiento físico óptimo y una adecuada respuesta emocional. Una adecuada calidad de sueño favorece al desarrollo y bienestar psicológico (Zhai et al., 2018), por lo tanto, una alteración de la calidad del sueño puede provocar efectos negativos en el desarrollo del individuo, alterando así su capacidad para concentrarse y cumplir con sus actividades diarias (Son et al., 2020; Luna-Solis et al., 2015). En ese sentido el propósito de la investigación fue identificar la influencia que tiene la calidad de sueño sobre el bienestar psicológico.

En relación a ello, de acuerdo a los resultados obtenidos, se halló que la calidad de sueño impacta significativamente sobre el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios ( $R^2= 0.088$ ;  $p<0.00$ ), es decir que la influencia de la calidad de sueño sobre el bienestar psicológico logra explicar el 8.80% del modelo de la investigación.

Además, los resultados de este estudio muestran que del total de participantes, el 41.1% requieren de atención para restablecer sus niveles de calidad de sueño, estos resultados son muy parecidos a los encontrados por Arellano, (2018) quien refiere que debido a las exigencias académicas se ve un cambio en sus hábitos de sueño, asimismo una alteración en la calidad de sueño tendrá un impacto negativo en la vida diaria de la persona, afectando su salud física y mental, lo que podría desencadenar trastornos de sueño, ansiedad o depresión (Buysse et al., 1989; Sierra et al., 2002; Universidad San Ignacio de Loyola, 2021; Luna-Solis et al., 2015; Miró et al., 2016).

En relación a la variable de bienestar psicológico, los resultados muestran que del total de participantes el 35.4% evidenciaron un nivel bajo, lo que significa que

tienden a experimentar emociones negativas sobre su bienestar psicológico, este estudio se contrasta con la investigación de Vences (2023) donde muestra que los participantes con niveles bajos de bienestar psicológico están ligados a aspectos académicos, tales como no concentrarse en clases, encontrarse a la defensiva en clases y no querer trabajar en equipo. En ese sentido, la etapa de adultez emergente que abarca edades entre 18 a 29 años se caracteriza por los diversos cambios que experimenta el individuo que lo prepara para afrontar la vida (Barrera-Herrera y Vinet, 2017).

En relación a los resultados inferenciales, se evidenció una relación inversa altamente significativa entre ambas variables, lo que sugiere que, cuando existen mayores problemas de sueño, menores son los niveles de bienestar psicológico. Estos resultados coinciden con lo que encontró Zhai et al., (2018) donde afirma que la calidad de sueño es fundamental en el desarrollo del bienestar psicológico.

Sierra et al., (2002); Luna-Solis et al., (2015) y Miró et al., (2016) refieren que la calidad de sueño es un factor que influye de manera positiva o negativa en la calidad de vida de las personas, por lo tanto genera un impacto sobre el bienestar psicológico. En esa misma línea, según Escobar et al., (2013) una adecuada calidad de sueño promueve un adecuado rendimiento, estabilidad emocional y un buen estado de salud general. Así mismo, un estudio realizado por (Buttazonni & Casadey, 2018) evidenció la importancia de la calidad de sueño en universitarios, ya que este es un predictor significativo en el rendimiento académico además de un adecuado afrontamiento al estrés académico.

En ese sentido Ojeda-Paredes et al., (2019) encontraron una prevalencia de mala calidad de sueño, que surge a partir del incremento de la exigencia académica lo que se asocia a niveles altos de estrés, ansiedad y síntomas depresivos, por lo tanto

una buena calidad de sueño disminuye el índice de problemas mentales, por el contrario, una mala calidad de sueño tiene un impacto negativo en los indicadores de salud mental (Zhai et al., 2018).

Diversos estudios refieren que existen factores que alteran la calidad de sueño y bienestar psicológico, tales como el uso frecuente de celular por las noches, interacción en sus redes sociales o pasando horas jugando videojuegos; lo que provoca el hecho de acostarse tarde y descansar menos horas (Shoval et al., 2020; Hashim et al., 2022). En ese sentido según Souza et al., (2021); Luna-Solis et al., (2015) y Son et al., (2020) refieren que una mala calidad de sueño genera insatisfacción personal y académica por ende perjudica su rendimiento académico, puesto que influye en su capacidad de atención y concentración que afectan en sus respuestas académicas. En relación a ello, un estudio realizado por (Salcedo et al., 2005) identificó que los estudiantes con mayor cansancio al despertar y somnolencia diurna obtienen un peor rendimiento académico, que afecta su capacidad de respuesta diaria.

Finalmente, nuestros resultados muestran que la calidad de sueño influye sobre el bienestar psicológico, sin embargo, estudios como el de Shoval et al., (2020) y Bello et al., (2021) reflejan que existen otros factores que tienen un impacto sobre el bienestar psicológico tales como; el consumo de drogas o alcohol, déficit de habilidades de afrontamiento frente a situaciones estresantes y el uso desmedido de las redes sociales.

### **Limitaciones**

El presente estudio, no está exento de limitaciones, ya que se evidencia escasos estudios con las dos variables de investigación, es por ello que se sugiere seguir realizando estudios referentes con esta misma variable u otras (ejemplo:

influencia sobre bienestar psicológico, consumo de sustancias adictivas, estrategias de afrontamiento, uso de las redes sociales, etc.). Respecto a la recolección de datos, se empleó un muestreo no probabilístico lo que limita la generalización de datos, así mismo se sugiere la amplitud de muestra. Pese a estas limitaciones, el estudio proporciona una perspectiva conceptual y adecuada para futuras investigaciones.

### **Conclusión**

En conclusión, los resultados evidenciaron que el modelo aporta a la ciencia ( $F=29,048$ ;  $p < ,000$ ), de tal manera que el valor de  $R^2$  fue de 0,088; lo que significa que el 8,80% de la varianza de la calidad de sueño influye en el bienestar psicológico de los estudiantes universitarios dentro de un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad privada de Lima – Este.

### **Declaración de financiamiento y de conflicto de interés:**

Fue autofinanciado y no existe conflicto de intereses.

## Referencias

- Annco, P. (2019). Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la escuela profesional de odontología de la UNA Puno - 2018 [Universidad Nacional del Altiplano]. In *Universidad Nacional del Altiplano*. <https://renati.sunedu.gob.pe/handle/sunedu/3218078>
- Arellano, M. (2018). *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad del sueño en estudiantes de primer año de la Universidad Privada de Lima-Este*. 85. [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/986/Ingri\\_Tesis\\_Bachiller\\_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/UPEU/986/Ingri_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y)
- Arnet, J. (2008). Adolescencia y adultez emergente: Un enfoque cultural. In *Pearson education*.
- Arnett, J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469–480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Arnett, J. (2001). Conceptions of the Transition to Adulthood: Perspectives from Adolescence Through Midlife. *Journal of Adult Development*, 8(2), 133–143. <https://doi.org/10.1023/A:1026450103225>
- Arnett, J., Ramos, K., & Jensen, L. (2001). Ideological Views in Emerging Adulthood: Balancing Autonomy and Community. *Journal of Adult Development*, 8(2), 69–79. <https://doi.org/10.1023/A:1026460917338>
- Barrera-Herrera, A., & Vinet, E. (2017). Adultez Emergente y características culturales de la etapa en universitarios Chilenos. *Terapia Psicológica*, 35(1), 47–56. <https://doi.org/10.4067/S0718-48082017000100005>
- Begoña, A., Montero, C., Beltrá-Carrillo, V., Gonzáles-Cutre, D., & Cevello, E. (2017).

Ejercicio físico agudo, agotamiento, calidad del sueño, bienestar psicológico e intención de práctica de actividad física. *Revista Iberoamericana de Psicología Del Ejercicio y El Deporte*, 12(1), 121.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=311148817012>

Bello, I., Martínez, A., Peterson, P., & Sánchez-Vincitore, L. (2021). Estrategias de Afrontamiento: efectos en el bienestar psicológico de universitarios durante la pandemia del COVID-19. *Ciencia y Sociedad*, 46(4), 31–48.

<https://doi.org/10.22206/CYS.2021.V46I4.PP31-48>

Buttazonni, M., & Casadey, G. (2018). Influencia de la calidad de sueño y estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Biblioteca Digital de La Universidad Católica Argentina*, 24(78), 223–236.

[http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?](http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres)

[a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres](http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres)

Buysse, D., Reynolds, C., Timothy, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)

Casullo, M., & Brenlla, M. (2002). *Evaluación del bienestar psicológico en Iberoamérica*. 112.

Colomba. (2019). *Aspectos Éticos en Investigación en Ciencias Sociales y en Ciencias Sociales y en Área de la Salud: Nuevas Exigencias Área de la Salud: Nuevas Exigencias Para Proyectos Para Proyectos FondecytFondecytPara Proyectos Para Proyectos FondecytFondecyt*.

De la Portilla, S., Dussán, C., Montoya, D., Taborda, J., & Nieto, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de

diferentes dominios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 84–96.

<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>

Dominguez, S. (2014). Análisis Psicométrico de la escala de bienestar psicológico para adultos en Estudiantes universitarios de lima: Un enfoque de Ecuaciones Estructurales. *Psychologia. Avances de La Disciplina*, 8(1), 23–31.

<http://www.scielo.org.co/pdf/psych/v8n1/v8n1a03.pdf>

Escobar, C., González Guerra, E., Velasco-Ramos, M., Salgado-Delgado, R., & Angeles-Castellanos, M. (2013). La mala calidad de sueño es factor promotor de obesidad Carolina. *Revista Mexicana de Trastornos Alimentarios*, 4(2), 133–142. [https://doi.org/10.1016/s2007-1523\(13\)72000-7](https://doi.org/10.1016/s2007-1523(13)72000-7)

Estrada, E., Gallegos, N., Paredes, Y., & Quispe, R. (2022). Burnout académico y bienestar psicológico en estudiantes peruanos de educación superior en el contexto. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 41(5), 313–320. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7135490>

Galderisi, S., Heinz, A., Kastrup, M., Beezhold, J., & Sartorius, N. (2015). Toward a new definition of mental health. In *World Psychiatry* (Vol. 14, Issue 2, pp. 231–233). <https://doi.org/10.1002/wps.20231>

Harvey, J., Obando-Guerrero, L., Hernández-Ordoñez, K., & De la Cruz-Gordon, E. (2021). Bienestar psicológico y estrategias de afrontamiento frente a la COVID-19 en universitarios. *Universidad y Salud*, 23(3), 207–216.

<https://doi.org/10.22267/rus.212303.234>

Hashim, H., Jiong, S., Jin, X., Yong, Z., & Aravindkumar, B. (2022). Lifestyle factors associated with poor sleep quality among undergraduate dental students at a Malaysian private university. *Sleep Science*, 15(4), 399–406.

<https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220070>

- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*.  
[http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (2014). Metodología de la investigación. In *Mc Graw Hill Education* (sexta, Vol. 3, Issue September).
- Izaguirre, M., Paredes, V., & Sulca, R. (2021). Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de una universidad privada de Lima 2021. *Universidad Peruana Cayetano Heredia*.  
<https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11963>
- Lerosa, S., & Callil, M. (2019). *Trastornos del sueño durante la pandemia del COVID-19*. 124–125. <https://doi.org/10.31234/osf.io/dz5v2.3>.
- Lloret-Segura, S., Ferreres-Traver, A., Hernández-Baeza, A., & Tomás-Marco, I. (2014). El análisis factorial exploratorio de los ítems: Una guía práctica, revisada y actualizada. *Anales de Psicología*, 30(3), 1151–1169.  
<https://doi.org/10.6018/analesps.30.3.199361>
- Longoria, J. (2005). *La educación en línea: el uso de la tecnología de informática y comunicación en el proceso de enseñanza-aprendizaje* (p. 3). Universidad Autónoma del Carmen. <https://docplayer.es/20319307-La-educacion-en-linea-el-uso-de-la-tecnologia-de-informatica-y-comunicacion-en-el-proceso-de-ensenanza-aprendizaje-j-f-longoria.html>
- Luna-Solis, Robles-Arana, & Agüero-Palacios. (2015a). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental* 2015, 31(2), 23–31.

<https://openjournal.inism.gob.pe/index.php/EESM/article/viewFile/48/44>

Luna-Solis, Y., Robles-Arana, Y., & Agüero-Palacios, Y. (2015b). Validación del índice de la calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 2, 1–8.

<https://openjournal.inism.gob.pe/index.php/EESM/article/viewFile/49/45>

Ministerio de Sanidad y Política Social de España. (2013). La importancia de dormir para presentar un buen estado de salud y bienestar emocional. *SEMAL*, 11–13. <https://www.semal.org/es/prensa-tv/la-importancia-de-dormir-para-presentar-un-buen-estado-de-salud-y-bienestar-emocional>

Miró, E., Cano, M. del C., & Buena, G. (2016). Sueño y calidad de vida. *MasD Revista Digital de Diseño*, 10(18), 2. <https://doi.org/10.18270/masd.v10i18.1716>

National Heart Lung and Blood Institute. (2014). Sueño Saludable. In *Encyclopedia of Obesity*. <https://doi.org/10.4135/9781412963862.n312>

Ojeda-Paredes, P., Estrella-Castillo, D., & Rubio-Zapata, H. (2019). *Sleep quality, insomnia symptoms and academic performance on medicine students*. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=349760784006>

Organización Mundial de la Salud, O. (2022). *Los nombres de la enfermedad por coronavirus (COVID-19) y del virus que la causa*. [https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-\(covid-2019\)-and-the-virus-that-causes-it](https://www.who.int/es/emergencias/diseases/novel-coronavirus-2019/technical-guidance/naming-the-coronavirus-disease-(covid-2019)-and-the-virus-that-causes-it)

Organización Panamericana de la Salud. (2021). *Boletín Desastres N.131.- Impacto de la pandemia COVID-19 en la salud mental de la población*. <https://www.paho.org/es/boletin-desastres-n131-impacto-pandemia-covid-19-salud-mental-poblacion>

- Reyes, C. (2021). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021. In *Universidad Peruana Antenor Orrego* (Issue 1).  
[https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10582/1/REP\\_CARMEN.REYES\\_CALIDAD.DE.SUEÑO.Y.BIENESTAR.pdf](https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/20.500.12759/10582/1/REP_CARMEN.REYES_CALIDAD.DE.SUEÑO.Y.BIENESTAR.pdf)
- Robertson, I. (2015). *What is psychological wellbeing?* Robertson Cooper.  
<https://www.robertsoncooper.com/blog/what-is-psychological-wellbeing/>
- Rodríguez, E., & Sánchez, M. de los Á. (2022). Bienestar psicológico en estudiantes de primeros ciclos de una universidad privada de Lima. *Propósitos Y Representaciones*, 10(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2022.v10n3.1705>
- Rosales-Gracia, S., Gómez-López, V., Durán-Rodríguez, S., Salinas-Fregoso, M., & Saldaña-Cedillo, S. (2008). Modalidad híbrida y presencial. Comparación de dos modalidades educativas. *Revista de La Educación Superior*, XXXVII(148), 23–29. [http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista148\\_S1A2ES.pdf](http://publicaciones.anuies.mx/pdfs/revista/Revista148_S1A2ES.pdf)
- Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069–1081. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.57.6.1069>
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727.  
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Salcedo, F., Rodriguez, F., Monterde, M., García, M., Redondo, P., & Marcos, A. (2005). *Hábitos de sueño y problemas relacionados con el sueño en adolescentes: relación con el rendimiento escolar*.  
<https://doi.org/10.1157/13074792>
- Shoval, D., Tal, N., & Tzischinsky, O. (2020). Relationship of smartphone use at night

- with sleep quality and psychological well-being among healthy students: A pilot study. *Sleep Health*, 6(4), 495–497. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2020.01.011>
- Sierra, J., Jiménez, C., & Martín, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35–43. <https://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>
- Silva, C., DeSouza, J., Alvina, M., Pereira, F., Ceretta, H., & Ceolim, M. (2023). Impacto de la pandemia de COVID-19 en los trastornos del sueño de profesionales de enfermería. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 31. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.6043.3794>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9). <https://doi.org/10.2196/21279>
- Souza, A., Murgio, C., & Barros, L. (2021). Adaptación académica en estudiantes universitarios: asociaciones con estrés y calidad del sueño. *Psicologia: Teoria e Prática*, 23(3), 1–21. [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1516-36872021000300004&lng=pt&nrm=iso&tlng=en%0Ahttp://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_abstract&pid=S1516-36872021000300004&lng=pt&nrm=iso&tlng=en](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1516-36872021000300004&lng=pt&nrm=iso&tlng=en%0Ahttp://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1516-36872021000300004&lng=pt&nrm=iso&tlng=en)
- Superintendencia Nacional de Educación Superior Nacional. (2022). “Sunedu en Vivo” informó sobre supervisión del retorno a la presencialidad. <https://www.gob.pe/institucion/sunedu/noticias/648703-sunedu-en-vivo-i-nformo-sobre-supervision-del-retorno-a-la-presencialidad>
- Universidad San Ignacio de Loyola. (2021). *Covid-19 en el Perú: aumentan casos de*

*ansiedad y depresión | USIL - Universidad San Ignacio de Loyola. USIL.*

<https://blogs.usil.edu.pe/novedades/covid-19-en-el-peru-aumentan-casos-de-ansiedad-y-depresion>

Uriarte, A. (2005). En la Transición a la edad adulta, los adultos Emergentes.

*Redalyc*, 3(1), 145–160. <https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832310013.pdf>

Vences, K. (2023). *Bienestar psicológico en estudiantes universitarios de nuevo ingreso*. 12.

Wiklund, J., Nikolaev, B., Shir, N., Foo, M.-D., & Bradley, S. (2019). Entrepreneurship and well-being: Past, present, and future. *Journal of Business Venturing*, 34(4), 579–588. <https://doi.org/10.1016/J.JBUSVENT.2019.01.002>


World Health Organization. (2020). *WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 - 11 March 2020*. WHO Director General's Speeches. <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-s-opening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>

World Medical Association. (2013). World Medical Association declaration of Helsinki: Ethical principles for medical research involving human subjects. In *JAMA* (Vol. 310, Issue 20, pp. 2191–2194). <https://doi.org/10.1001/jama.2013.281053>

Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The role of sleep quality in the psychological well-being of final year undergraduate students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>

## Anexo 1

### Evidencia de sumisión de Artículo en una revista de prestigio

 eugenioespejo@unach.edu.ec  
Para: LIZ JENIFER BUITRÓN CÁRDENAS

Mié 29/11/2023 12:21

Liz Jenifer Buitrón Cárdenas:

Gracias por enviar el manuscrito "Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022" a Revista Eugenio Espejo. Con el sistema de gestión de publicaciones en línea que utilizamos podrá seguir el progreso a través del proceso editorial tras iniciar sesión en el sitio web de la publicación:

URL del manuscrito: <https://eugenioespejo.unach.edu.ec/index.php/EE/authorDashboard/submission/666>  
Nombre de usuario/a: lizbuitron

Si tiene alguna duda puede ponerse en contacto conmigo. Gracias por elegir esta editorial para mostrar su trabajo.

REVISTA EUGENIO ESPEJO

---

[Revista Eugenio Espejo](#)

**RE: revision**


Buenos días  
Estimada autora

En relación con su manuscrito titulado "Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022"  
le informamos de los cambios requeridos tras efectuar una revisión inicial.


- El título se debe reducir el título a 15 palabras. Se sugiere: Calidad de sueño y bienestar psicológico de estudiantes de Salud con entorno de aprendizaje híbrido.
- Falta incluir el ORCID de los autores
- Falta incluir las conclusiones en el resumen.
- Se debe utilizar la coma (,) para indicar decimales en idioma español y punto (.) en idioma inglés. Corregir en todo el texto.
- Sustituir las palabras clave resaltadas ya que no aparecen en el Decs.
- El párrafo del modelo multidimensional en la introducción, se sugiere sintetizar puesto que es demasiado extenso.
- Se sugiere mejorar la redacción para que sean más claros los criterios de inclusión.
- En el apartado de métodos se debe mencionar que análisis estadístico se efectuaron y su justificación.
- Se debe incluir la resolución del aval del comité de bioética.
- Las tablas deben llevar un título descriptivo con la información suficiente para su comprensión
- En la declaración de contribuciones, se debe indicar como contribuyeron cada autor.
- Se debe corregir cited por citado y Available from por Disponible en En las referencias donde aplique.

Atentamente

**EQUIPO EDITORIAL DE LA  
REVISTA EUGENIO ESPEJO**




**RE: revision**

 LIZ JENIFER BUITRÓN CÁRDENAS  
Para: Revista Eugenio Espejo de la UNACH <revistaeugenioespejo@unach.edu.ec>; LIZ JENIFER BUITRÓN CÁRDENAS; ERIKA ROSALVA ÑAHUI RAMOS; y 2 más

Buen día estimad@.

A continuación, presentamos el artículo corregido, esperamos su aprobación y pronta respuesta.  
Muchas gracias.

 [Estructura+de+articulo+original - FINAL.docx](#)

## Anexo 2

### Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de Tesis en formato artículo



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

RESOLUCIÓN N° 0043-P-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña 27 de febrero de 2024

#### VISTO:

El expediente del (de la) bachiller **Liz Jenifer Buitrón Cárdenas**, identificado (a) con código universitario N° 201710425, de la Escuela Profesional de Psicología 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 declaratoria de expedito para la sustentación de la Tesis en formato artículo;

Que el Comité Dictaminador ha emitido su dictamen aprobando el informe de tesis en formato artículo titulado: *"Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022"*; presentado por el (la) bachiller **Liz Jenifer Buitrón Cárdenas**, reuniendo de esta manera las condiciones previas para la declaratoria de expedito para la sustentación;

Estando en lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de febrero de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

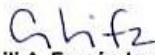
#### SE RESUELVE:

1. Declarar expedito al (a la) bachiller **Liz Jenifer Buitrón Cárdenas**, que sustente el informe final de la investigación titulada: *"Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022"*; conducente al Título Profesional de **Psicóloga**, el miércoles 06 de marzo, a las 09:00 horas en la modalidad virtual u online sincrónica.
2. Designar el Jurado de Sustentación, encargado de gestionar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:

Presidente: Mtra. Ivette Viviana Ola Banda  
Secretario: Mtra. Sara Esther Richard Pérez  
Vocal: Mtra. Gissel Arteta Sandoval  
Asesor: Mtro. Josías Trinidad Ticse

Regístrese, comuníquese y archívese



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**Mg. Maria Esther Valencia Orrillo**  
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.:  
- Interesado  
- Jurado (05)  
- Secretaría General  
- Archivo

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú  
Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) Email:  
[universidadperuanaunion@upeu.edu.pe](mailto:universidadperuanaunion@upeu.edu.pe)

RESOLUCIÓN N° 0044-P-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña 27 de febrero de 2024

VISTO:

El expediente del (de la) bachiller **Keily Milena Castillo Martínez**, identificado (a) con código universitario N° 201711999, de la Escuela Profesional de Psicología 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 declaratoria de expedito para la sustentación de la Tesis en formato artículo;

Que el Comité Dictaminador ha emitido su dictamen aprobando el informe de tesis en formato artículo titulado: "*Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022*"; presentado por el (la) bachiller **Keily Milena Castillo Martínez**, reuniendo de esta manera las condiciones previas para la declaratoria de expedito para la sustentación;

Estando en lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de febrero de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

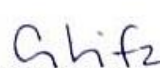
SE RESUELVE:

1. Declarar expedito al (a la) bachiller **Keily Milena Castillo Martínez**, que sustente el informe final de la investigación titulada: "*Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022*"; conducente al Título Profesional de **Psicóloga**, el miércoles 06 de marzo, a las 09:00 horas en la modalidad virtual u online sincrónica.
2. Designar el Jurado de Sustentación, encargado de gestionar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:


Presidente: Mtra. Ivette Viviana Ola Banda  
Secretario: Mtra. Sara Esther Richard Pérez  
Vocal: Mtra. Gissel Arteta Sandoval  
Asesor: Mtro. Josías Trinidad Ticse

Regístrese, comuníquese y archívese



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**Mg. Maria Esther Valencia Orrillo**  
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.:  
- Interesado  
- Jurado (05)  
- Secretaría General  
- Archivo

RESOLUCIÓN N° 0045-P-2024/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña 27 de febrero de 2024

VISTO:

El expediente del (de la) bachiller **Erika Rosalva Ñahui Ramos**, identificado (a) con código universitario N° 201712026, de la Escuela Profesional de Psicología 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 declaratoria de expedito para la sustentación de la Tesis en formato artículo;

Que el Comité Dictaminador ha emitido su dictamen aprobando el informe de tesis en formato artículo titulado: *"Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022"*; presentado por el (la) bachiller **Erika Rosalva Ñahui Ramos**, reuniendo de esta manera las condiciones previas para la declaratoria de expedito para la sustentación;

Estando en lo acordado en la sesión del Consejo de la **Facultad de Ciencias de la Salud** de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 27 de febrero de 2024, y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

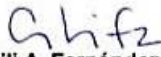
SE RESUELVE:

1. Declarar expedito al (a la) bachiller **Erika Rosalva Ñahui Ramos**, que sustente el informe final de la investigación titulada: *"Influencia de calidad de sueño sobre el bienestar psicológico en estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud con un entorno de aprendizaje híbrido de una universidad Privada de Lima - Este, 2022"*; conducente al Título Profesional de **Psicóloga**, el miércoles 06 de marzo, a las 09:00 horas en la modalidad virtual u online sincrónica.
2. Designar el Jurado de Sustentación, encargado de gestionar la sustentación respectiva, el mismo que queda constituido por los siguientes miembros:


Presidente: Mtra. Ivette Viviana Ola Banda  
Secretario: Mtra. Sara Esther Richard Pérez  
Vocal: Mtra. Gissel Arteta Sandoval  
Asesor: Mtro. Josías Trinidad Ticse

Regístrese, comuníquese y archívese



  
**Dra. Lili A. Fernández Molocho**  
DECANA



  
**Mg. Maria Esther Valencia Orrillo**  
SECRETARIA ACADÉMICA

CC.:  
- Interesado  
- Jurado (05)  
- Secretaría General  
- Archivo

Villa Unión – Ñaña, altura Km. 19 de la Carretera Central, Lurigancho-Chosica, Lima 15, Perú  
Teléfono (01) 618-6300 Fax: 6186339 Casilla 3564 Web: [www.upeu.edu.pe](http://www.upeu.edu.pe) Email:  
[universidadperuanaunion@upeu.edu.pe](mailto:universidadperuanaunion@upeu.edu.pe)

## Anexo 3

### Carta de Aprobación de Comité de Ética



*Una Institución Adventista*

Lima, Naña, 25 de octubre de 2021

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

#### CONSTA

Que el proyecto de investigación de **Liz Jenifer Buitrón Cárdenas**, identificada con DNI No. 71337291, **Keily Milena Castillo Martínez**, identificada con DNI No. 72076505, y **Erika Rosalva Nahui Ramos**, identificada con DNI No. 70775985, su asesor el **Mg. Carlos Mario Galarcio Perñan**, identificado con PA No. AX153232, con el título: "Calidad de sueño, tiempo dedicado a clases virtuales y bienestar psicológico en estudiantes universitarios de Lima - Este, 2021", fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerando su 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 Universidad Peruana 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 2021-CE-FCS - UPeU-00307.



**Mg. María Magdalena Díaz Orihuel**  
Presidente  
Comité de Ética de Investigación



**Psic. Justas Trinidad Ticse**  
Secretario  
Comité de Ética de Investigación

## Anexo 4

### CONSENTIMIENTO INFORMADO

La participación de este estudio es estrictamente voluntaria y confidencial.

Al completar el cuestionario, usted da su consentimiento para participar en la investigación. Recuerde contestar con sinceridad, no hay respuestas incorrectas o correctas.

#### Datos sociodemográficos

1. Edad: \_\_\_\_

2. Género: Femenino ( )<sub>1</sub> Masculino ( )<sub>2</sub>

3. Carreras profesionales: Enfermería ( )<sub>1</sub> Nutrición H ( )<sub>2</sub> Psicología ( )<sub>3</sub> Medicina H ( )<sub>4</sub>

4. ¿Cuánto tiempo dedica a las clases virtuales, por SEMANA? (escriba la cantidad de horas en número - Ejemplo: 8): \_\_\_\_

5. ¿Cuánto tiempo dedica a las clases presenciales, por SEMANA? (escriba la cantidad de horas en número - Ejemplo: 8). \_\_\_\_

## Anexo 5

### INSTRUMENTO I

(Escala de Bienestar psicológico)

**INSTRUCCIONES:** Marque su respuesta en cada una de ellas sobre la base de lo que pensó y sintió durante el último mes. Las alternativas de respuesta son: Estoy de acuerdo, Ni de acuerdo ni en desacuerdo, Estoy en desacuerdo. No hay respuestas buenas o malas: todas sirven.

| Ítems  | De acuerdo | Ni de acuerdo, ni en desacuerdo | En desacuerdo |
|--|------------|---------------------------------|---------------|
| 1. Creo que sé lo que quiero hacer con mi vida.                  |            |                                 |               |
| 2. Si algo me sale mal puedo aceptarlo, admitirlo.               |            |                                 |               |
| 3. Me importa pensar qué haré en el futuro.                      |            |                                 |               |
| 4. Puedo decir lo que pienso sin mayores problemas.              |            |                                 |               |
| 5. Generalmente le caigo bien a la gente.                        |            |                                 |               |
| 6. Siento que podré lograr las metas que me proponga.            |            |                                 |               |
| 7. Cuento con personas que me ayudan si lo necesito.             |            |                                 |               |
| 8. Creo que en general me llevo bien con la gente.               |            |                                 |               |
| 9. En general hago lo que quiero, soy poco influenciado.         |            |                                 |               |
| 10. Soy una persona capaz de pensar en un proyecto para mi vida. |            |                                 |               |
| 11. Puedo aceptar mis equivocaciones y tratar de mejorar.        |            |                                 |               |
| 12. Puedo tomar decisiones sin dudar mucho.                      |            |                                 |               |
| 13. Encaro sin mayores problemas mis obligaciones diarias.       |            |                                 |               |

## Anexo 6

### INSTRUMENTO 2

(Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh)

**1. En las últimas 4 semanas,** normalmente ¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar?

Escriba su hora habitual (Ejemplo: 10 pm)

Escriba la hora habitual en que se acuesta: \_\_\_\_\_

**2. En las últimas 4 semanas,** normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?

Escriba el tiempo en minutos: \_\_\_\_\_

**3. En las últimas 4 semanas,** habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?

Escriba la hora habitual de levantarse: \_\_\_\_\_

**4. En las últimas 4 semanas,** en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por noche? \_\_\_\_\_

**5. En las últimas 4 semanas,** ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

|   | NINGUNA<br>VEZ EN<br>LAS<br>ULTIMAS<br>SEMANA<br>S | MENO<br>S DE<br>UNA<br>VEZ A<br>LA<br>SEMA<br>NA | UNO O<br>DOS<br>VECES<br>A LA<br>SEMA<br>NA | TRES<br>O MÁS<br>VECES<br>A LA<br>SEMA<br>NA | NO<br>RESPON<br>DE |
|---|--|--|---|--|--------------------|
| a. No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora? |  |  |   |  |                    |
| b. Despertarse durante la noche o la madrugada?           |  |  |   |  |                    |
| c. Tener que levantarse temprano para ir al baño?         |  |  |   |  |                    |
| d. No poder respirar bien?                                |  |  |   |  |                    |
| e. Toser o roncar ruidosamente?                           |  |  |   |  |                    |
| f. Sentir frío?   |  |  |   |  |                    |
| g. Sentir demasiado calor?                                |  |  |   |  |                    |
| h. Tener pesadillas o “malos sueños”?                     |  |  |   |  |                    |
| i. Sufrir dolores?  |  |  |   |  |                    |
| j. Otras razones: (Especificar)                           |  |  |   |  |                    |

**6. En las últimas 4 semanas,** (marcar la opción más apropiada).

|   | NINGUNA VEZ EN LAS ULTIMAS 4 SEMANAS | MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA | UNO O DOS VECES A LA SEMANA | TRES O MAS VECES A LA SEMANA | NO RESPONDE |
|---|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------|
| <b>6.1</b> ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?           |                                      |                              |                             |                              |             |
| <b>6.2</b> ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico? |                                      |                              |                             |                              |             |

**7. En las 4 últimas semanas** (marcar la opción más apropiada)

|  | NINGUNA VEZ EN LAS ULTIMAS 4 SEMANAS | MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA | UNO O DOS VECES A LA SEMANA | TRES O MAS VECES A LA SEMANA | NO RESPONDE |
|--|--------------------------------------|------------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------|
| <b>7.1.</b> ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?                  |                                      |                              |                             |                              |             |
| <b>7.2.</b> ¿Ha representado para usted mucho problema el “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? |                                      |                              |                             |                              |             |

|   | NADA | POCO | REGULAR O MODERADO | MUCHO O BASTANTE |
|---|------|------|--------------------|------------------|
| <b>8.</b> ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? |      |      |                    |                  |

|   | BASTANTE BUENO | BUENO | MALO | BASTANTE MALO |
|---|----------------|-------|------|---------------|
| <b>9.</b> ¿cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño? |                |       |      |               |

**¡MUCHAS GRACIAS POR SU PARTICIPACIÓN!**