

ARTICULO VASTY Y CRETY 29 de agosto.docx

 My Files My Files Universidad Peruana Union

Detalles del documento

Identificador de la entrega

trn:oid:::29566:488435277

Fecha de entrega

29 ago 2025, 10:47 a.m. GMT-5

Fecha de descarga

29 ago 2025, 11:01 a.m. GMT-5

Nombre del archivo

ARTICULO VASTY Y CRETY 29 de agosto.docx

Tamaño del archivo

95.1 KB

19 páginas

6623 palabras

38.414 caracteres

18% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Exclusiones

- ▶ N.º de coincidencias excluidas

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 9%  Publicaciones
- 15%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 9% Publicaciones
- 15% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Internet	repositorio.upeu.edu.pe	3%
2	Internet	hdl.handle.net	1%
3	Internet	repository.usta.edu.co	<1%
4	Internet	repositorio.uceva.edu.co	<1%
5	Internet	www.tdx.cat	<1%
6	Internet	repositorio.ucv.edu.pe	<1%
7	Internet	1library.co	<1%
8	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica de los Andes on 2025-08-01	<1%
9	Internet	f01.justanswer.com	<1%
10	Internet	core.ac.uk	<1%
11	Trabajos entregados	uncedu on 2024-10-24	<1%

12	Internet	repositorio.unc.edu.pe	<1%
13	Internet	zagan.unizar.es	<1%
14	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica del Peru on 2025-06-19	<1%
15	Trabajos entregados	Universidad Peruana Cayetano Heredia on 2021-12-03	<1%
16	Internet	repositorio.untumbes.edu.pe	<1%
17	Trabajos entregados	unjbg on 2024-02-08	<1%
18	Publicación	Jonatan Baños-Chaparro. "Gestión del tiempo y compromiso académico en estudi...	<1%
19	Internet	upc.aws.openrepository.com	<1%
20	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2025-08-18	<1%
21	Trabajos entregados	consultoriadeserviciosformativos on 2025-04-07	<1%
22	Internet	repositorio.ulima.edu.pe	<1%
23	Trabajos entregados	UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla on 2024-12-01	<1%
24	Trabajos entregados	Universidad Continental on 2024-02-23	<1%
25	Trabajos entregados	Universidad Nacional de Educacion Enrique Guzman y Valle on 2025-06-07	<1%

26	Trabajos entregados	Universidad San Marcos on 2024-09-12	<1%
27	Internet	repositorio.ucsm.edu.pe	<1%
28	Internet	www.gacetasanitaria.org	<1%
29	Publicación	Gomez, Juan Leonardo Garcia. "Evaluacion de la calidad de vida en los pacientes c...	<1%
30	Trabajos entregados	Universidad Ricardo Palma on 2024-09-24	<1%
31	Trabajos entregados	Universidad Tecnologica de los Andes on 2023-06-12	<1%
32	Internet	repositorio.urp.edu.pe	<1%
33	Trabajos entregados	uncedu on 2025-02-04	<1%
34	Internet	www.uticvirtual.edu.py	<1%
35	Publicación	Aracely Johmara Borja Loja, Daniela Lorena Matovelle Bustos. "Factores asociado...	<1%
36	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2020-07-18	<1%
37	Internet	repositorio.uca.edu.ar	<1%
38	Trabajos entregados	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2024-03-09	<1%
39	Internet	repositorio.cientifica.edu.pe	<1%

40	Internet	tesis.pucp.edu.pe	<1%
41	Publicación	María Elena Pérez-Vega, Ma. Elena Aguirre-González, Tania Amaro-Valdez, Edgar ...	<1%
42	Trabajos entregados	Universidad Católica San Pablo on 2024-11-22	<1%
43	Trabajos entregados	Universidad Cesar Vallejo on 2025-07-08	<1%
44	Trabajos entregados	Universidad Peruana Cayetano Heredia on 2025-08-01	<1%
45	Trabajos entregados	Universidad de San Martín de Porres on 2016-06-14	<1%
46	Internet	latam.redilat.org	<1%
47	Internet	repositorio.ues.edu.sv	<1%
48	Internet	repositorio.uwiener.edu.pe	<1%
49	Internet	ri.uaemex.mx	<1%
50	Internet	uvadoc.uva.es	<1%
51	Internet	www.grafiati.com	<1%

Calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano, 2025.

Sleep quality and quality of life in university students of health sciences in the Peruvian highlands, 2025

Vasty Nelly Moreno Cheng

Universidad Peruana Unión

<https://orcid.org/0009-0007-5958-3801>

Cresencia De La Cruz Carlos

Universidad Peruana Unión

<https://orcid.org/0009-0008-7380-3759>

Resumen

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre la calidad de sueño y sus componentes con la calidad de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano, investigación de enfoque cuantitativo, de corte transversal y diseño correlacional donde participaron 384 estudiantes universitarios (54.4% mujeres) cuyas edades fluctuaban entre 18 y 43 años ($M = 21.36$ y $DS = 3.89$). Se utilizó el índice de calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP) compuesto por 19 ítems divididos en 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para el sueño y la disfunción diurna, el instrumento presenta una confiabilidad de .790 para estudiantes universitarios peruanos (Ravelo, 2022); el Cuestionario SF-36 validada en la población peruana (Rodríguez & Barriga, 2022) presenta un alfa de Cronbach de .786. Los resultados evidenciaron que el 68.8% de los estudiantes presentan un nivel regular de calidad de vida y sólo el 16.4% presentaron una buena calidad de sueño, el 31.3% presentó una alteración moderada del sueño y el 21.9% una alteración severa, se evidenció una correlación negativa y significativa entre calidad de vida y calidad de sueño ($\tau_c = -.295$; $p < .001$), lo cual indica que a mayor calidad de sueño mejor calidad de vida.

Palabras claves: calidad de vida, calidad de sueño, estudiantes universitarios, Perú

Abstract

The objective of the present investigation was to determine the relationship between sleep quality and its components with the quality of life in university

4
9
30

students of health sciences in the Peruvian highlands, a quantitative, cross-sectional, and correlational design research where 384 university students (54.4% women) participated whose ages ranged between 18 and 43 years ($M = 21.36$ and $SD = 3.89$). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was used, composed of 19 items divided into 7 components: subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, habitual sleep efficiency, sleep disturbances, use of sleep medications, and daytime dysfunction. The instrument has a reliability of .790 for Peruvian university students (Ravelo, 2022); the SF-36 Questionnaire validated in the Peruvian population (Rodriguez & Barriga, 2022) presents a Cronbach's alpha of .786. The results show that 68.8% of the students have a regular level of quality of life and only 16.4% have good quality of sleep, 31.3% have moderate sleep disturbance and 21.9% have severe disturbance, a negative and significant correlation was evidenced between quality of life and quality of sleep ($\tau_c = -.295$; $p < .001$), which indicates that higher sleep quality means better quality of life.

Keywords: quality of life, sleep quality, university students, Peru

1. Introducción

La Organización Mundial de la Salud (OMS) menciona que la pandemia producida por el coronavirus (SARS-CoV-2), ha generado una crisis a nivel mundial (Leitón-Espinoza et al., 2022), generando un impacto psicológico negativo en la población peruana (Marquina & Jaramillo-Valverde, 2020), evidenciándose también síntomas como el estrés, enojo y confusión; además, síntomas depresivos, insomnio, negación, ira y temor (Lozano-Vargas, 2020), los cuales afectan la calidad de vida y sueño en la población.

El estado fisiológico del sueño es crucial para el mejor desarrollo del ser humano; se sabe que alterar o privarlo afecta negativamente el funcionamiento del individuo en su desempeño diario (Müller, 2022).

La calidad de vida se puede medir por la cantidad de sueño que uno tiene, en el contexto de la vida universitaria, el buen sueño se correlaciona con el buen rendimiento académico (Barrantes, 2017), y los estudiantes universitarios tienen mayores probabilidades de experimentar problemas de sueño (Suardiz-Muro et al., 2020).

Estudios recientes en América Latina, refieren que el 75.0% de los participantes tiene una condición que les impide dormir satisfactoriamente, así mismo en estudios realizados en estudiantes universitarios de América Latina, evidenciaron que más del 50% de los participantes presentan bajos niveles de calidad de sueño, en Colombia se identificaron que el 77.1% de los participantes presentan puntuaciones bajas en la calidad de sueño (Mery & Gavilanes-Gómez, 2023).

Debido a la creciente agitación que conlleva el estilo de la vida moderna y la escasa priorización de la buena calidad de sueño por parte de la población,

varios investigadores han pronosticado que la condición de sueño será la próxima crisis en salud, en Chile el 63.2% de la población presenta problemas de sueño, siendo la juventud la población más afectada (López et al., 2020).

Estudios realizados en universitarios peruanos de una universidad privada de la ciudad de Lima-Perú, mostraron que el 89.22% evidencian una mala calidad de sueño (Izaguirre et al., 2022), en Lambayeque la prevalencia de una deficiente calidad de sueño en los estudiantes universitarios fue del 79.9% (Failoc-Rojas et al., 2015).

Así mismo, se puede indicar que investigaciones experimentales, epidemiológicas y clínicas refieren que una disminución significativa de las horas de sueño o la privación de éste, tiene efectos negativos en la fisiología del individuo durante actividades en hora de vigilia. Las funciones somáticas, emocionales y comportamentales se ven afectadas, lo que resulta en una falta de autocontrol y control inhibitorio (Müller, 2022).

La calidad de vida es un concepto que ha adquirido múltiples significados y depende de las percepciones individuales, según la OMS señala a la calidad de vida se define como la percepción individual de su posición en la vida en relación con la cultura, los valores en los que vive, sus objetivos, expectativas, normas e inquietudes. Es un proceso complejo, variado e influenciado por una variedad de factores (Leitón-Espinoza et al., 2022). En este contexto, estudios realizados en estudiantes universitarios colombianos, refieren que cuando regresaron a sus hogares por efecto de la pandemia y continuar con su educación de forma virtual, su vida familiar se deterioró (Valdivieso et al., 2020), aumentó significativamente la ansiedad, tristeza-depresión y disminuyó la alegría, afectando su calidad de vida.

El presente estudio se realizó porque se desea identificar los diferentes factores de la calidad de vida que afectan a la calidad de sueño en estudiantes universitarios del área de salud. Los resultados de la presente investigación sobre la calidad de sueño y calidad de vida, así como la asociación entre ambas variables de estudio permitirá a las autoridades de las casas superiores de estudio poder realizar acciones a través de los programas del área de psicología y enfermería que conlleven a mejorar la calidad de sueño y vida en los estudiantes universitarios, beneficiando a dicha población de estudio.

Un estudio realizado en una muestra de 234 estudiantes universitarios de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de una Universidad de Ambato del Ecuador, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la calidad de sueño y el bienestar psicológico utilizando como instrumento el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (PSQI), se evidenciaron que el 74.4% de los estudiantes presentaban una mala calidad de sueño, y el 45.3% presentaban un moderado nivel de bienestar psicológico, llegando a la conclusión de que no existe correlación entre las variables de estudio (Mery & Gavilanes-Gómez, 2023).

La investigación realizada en estudiantes universitarios de ciencias de la salud, en la universidad de Bocayá en Colombia, cuyo objetivo fue determinar la calidad de sueño en dicha población de estudio, la investigación corresponde a

6 un paradigma cuantitativo, diseño no experimental de corte descriptivo, la muestra estuvo conformada por 388 estudiantes universitarios. Los resultados muestran que el 58.0% de los estudiantes presentaron una mala calidad de sueño y el 42.0% presenta una buena calidad de sueño, no se evidenció correlación con el semestre cursado (Corredor & Polanía, 2020).

La investigación realizada en estudiantes universitarios de Colombia, donde se identificaron los factores relacionados con la calidad de sueño, la muestra estuvo conformada por 227 estudiantes, donde 7 de cada 10 eran de sexo femenino y la mitad de la muestra de estudio tenía entre 18 y 20 años de edad, los resultados muestran que el riesgo de tener mala calidad de sueño se incrementa al dormir menos de 7 horas, así como el de ser mujer y la percepción de tener un peor estado de salud (Zapata-López & Betancourt-Peña, 2023).

25 Ale realizó el estudio titulado sobrecarga y calidad de vida en familiares de cuidadores de niños dependientes menores de 15 años con discapacidad física y mental, realizado en el hospital Hipólito Unanue de Tacna. El estudio corresponde a un enfoque cuantitativo de diseño no experimental descriptivo correlacional, la muestra estuvo conformado por 45 cuidadores y para evaluar calidad de vida se utilizó el instrumento SF36 que evalúa la calidad de vida en salud. Los resultados evidencian que el 55.6% de los cuidadores presentan una mala calidad de vida, donde las dimensiones más comprometidas con la calidad de vida fueron: salud general, vitalidad, dolor corporal y salud mental, así mismo se observó una alta sobrecarga en la muestra (60%), encontrándose correlaciones significativas entre calidad de vida y sobrecarga (Ale, 2022).

2 Se realizó la investigación en 102 estudiantes de medicina de una universidad Privada de Lima, cuyo objetivo fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, la investigación fue de diseño transversal no experimental y de nivel correlacional, utilizando como instrumento el índice de calidad del sueño de Pittsburgh. Los resultados muestran una prevalencia del 88,92% de estudiantes con una mala calidad de sueño y una correlación negativa con el rendimiento académico (Izaguirre et al., 2022).

32 El sueño, un estado fisiológico activo y rítmico que se alterna con la vigilia, es fundamental para la recuperación física y mental, y una falta de él tiene un impacto negativo en el bienestar integral de la persona (Mery & Gavilanes-Gómez, 2023).

El cerebro no descansa mientras duerme y realiza tareas que ayudan al crecimiento y desarrollo cerebral, a la maduración y desarrollo del sistema nervioso, a la recuperación física, a la disminución de la fatiga y al restablecimiento de la energía. Además, mejora la memoria, el aprendizaje, la regulación metabólica, libera la hormona de crecimiento y estimula las defensas del organismo (Barrantes, 2017).

Las alteraciones del sueño afectan el rendimiento en distintas áreas, afectando la psicológica, social y física (Corredor & Polanía, 2020), así como las actividades cognitivas, dependiendo de la duración de la alteración y los patrones de sueño (Barrantes, 2017).

Los adolescentes que tienen hábitos de descanso adecuados obtienen mejores resultados académicos en todas las materias que aquellos que tienen hábitos de descanso inadecuados (Barrantes, 2017; Valdivieso et al., 2020).

El sueño normal se define como un estado en el que la conciencia disminuye y no podemos reaccionar a los estímulos que nos rodean. Es un estado que se puede recuperar y aparece con una frecuencia cercana a las 24 horas o cada 24 horas, es un fenómeno imprescindible para la vida, siendo la cantidad de horas de sueño recomendado para adultos jóvenes entre 7 a 9 horas (Fabres & Moya, 2021).

La calidad del sueño se define como la capacidad de dormir bien y mantener un buen funcionamiento diurno (Suaza-Fernandez et al., 2021).

La mala calidad de sueño se refiere a una disminución en la funcionalidad de una persona, y si se mantiene por un período prolongado, perjudica su calidad de vida y su desempeño académico o laboral. En general, tiene un impacto en la salud general al causar déficits neurológicos, trastornos del equilibrio y una menor capacidad para manejar el dolor. Además, predispone al cuerpo a la emergencia o manifestación de enfermedades genéticas (Buttazonni & Casadey, 2018).

El término estilo de vida se ha utilizado de manera general para referirse patrones de conducta referidos a la salud, expresado en los ámbitos del comportamiento, principalmente en las costumbres. Seguir un estilo de vida saludable aleja una variedad de enfermedades dentro de ellas el cáncer, la obesidad, además mejora la calidad de vida de las personas (Blesa, 2020). El estilo de vida es la forma en que uno vive.

El término estilo de vida es entendido como un patrón de comportamiento, determinado por factores sociales, laborales, ambientales, así como la alimentación, el nivel educativo, la recreación, la actividad física entre otros factores. Además, el estilo de vida se ve influenciado por las costumbres, hábitos, modas, valores que existen en un momento y contexto específico, factores aprendidos y, por lo tanto, cambian con el tiempo (Arce & Rojas, 2020).

El bienestar personal derivado de la satisfacción o insatisfacción con áreas que son importantes para él o ella se conoce como calidad de vida.

El objetivo de la presente investigación fue determinar la relación entre diferentes componentes de la calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano.

2. Metodología

Diseño metodológico

Según (Hernandez et al., 2010), la presente investigación se abordó dentro de un enfoque cuantitativo, siendo que busca medir objetivamente las variables sin ningún tipo de manipulación, recolectando los datos en un único momento del tiempo. El diseño metodológico fue de tipo no experimental, de corte trasversal o transaccional, puesto la información fue recogida en un solo

momento. Asimismo se clasifica como un estudio descriptivo-relacional, porque no solo describe las características de calidad del sueño y la calidad de vida en los estudiantes universitarios sino también analiza la relación entre ambas variables (Valderrama, 2002).

Diseño muestral

La población estuvo conformada por estudiantes universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano (San Román y Puno), siendo la población infinita, la muestra se determinará mediante un muestreo probabilístico utilizando la fórmula para la determinación de muestras para poblaciones infinitas, considerando un error de .05, la muestra queda determinada por 384 de ciencias de la salud del altiplano peruano.

Así mismo se utilizó criterios de inclusión y exclusión, siendo los criterios de inclusión la participación voluntaria de los estudiantes, mayoría de edad y que actualmente estén estudiando una carrera que pertenezca a la Facultad de Ciencias de la Salud, y los criterios de exclusión fueron la negativa a participar voluntariamente en el presente estudio, menor de edad y que no estudien una carrera de salud.

Técnicas de recolección de datos

Según Valderrama (2002) y Hernández et al., (2010) se utilizó la técnica de la encuesta, se aplicó como instrumento el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Cuestionario de Salud SF-36, en 384 universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano, mediante un cuestionario de Google Forms.

- Instrumentos

El índice de calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP), un instrumento auto aplicado desarrollado por Daniel J. Buysse y validado en 1989 en Pensilvania, Estados Unidos, se utilizará para evaluar la calidad del sueño. Consta de 19 preguntas divididas en 7 categorías, evaluando la calidad del sueño personal, la latencia del sueño, la duración del sueño, la eficiencia habitual del sueño, las perturbaciones del sueño, el uso de medicamentos para el sueño y la disfunción diurna (Granados-Carrasco et al., 2014), de igual manera, cada subcategoría recibe una puntuación de 0 a 3, y la suma de estos puntos nos da una calificación global de 0 a 21. Si la puntuación es menor a 5 puntos, significa que el evaluado no tiene problemas de sueño (buen dormitorio), si es de 5 a 7 puntos, significa que el evaluado necesita atención médica, y si es de 8 a 14 puntos, significa que el evaluado tiene un problema médico grave (Izaguirre et al., 2022). Así mismo, (Ravelo, 2022) examinó la validez y confiabilidad del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos y encontró que el cuestionario tiene un índice omega de 0.790 en general; así mismo (Arteaga, 2021) refiere los índices de alfa de Cronbach de 0.612 para calidad subjetiva del sueño, 0.625 para latencia del sueño, 0.605 para duración del sueño, 0.642 para eficiencia del sueño, 0.638 para perturbaciones del sueño, 0.652 para uso de medicación y 0.660 para la dimensión de disfunción diurna.

También se empleó el cuestionario de salud SF-36, el cual está conformado por 36 ítems, distribuidos en 8 dimensiones, los cuales valoran los estados positivos y negativos de la salud.

El instrumento presenta validez y confiabilidad, según (Manrique, 2014) las 8 dimensiones presentan consistencia satisfactoria: función física (.94), función social (.89), rol físico (.71), dolor corporal (.92), salud general (.80), vitalidad (.87), rol emocional (.62) y salud mental (.86). Además, se añade una pregunta sobre el cambio de estado de salud general con respecto al año anterior, lo que facilita información importante sobre la percepción del encuestado sobre el cambio de estado de salud un año atrás desde la realización del test SF-36 (Arostegui & Nuñez-Antón, 2008). Así mismo Rodríguez y Barriga (2022) investigaron las cualidades psicométricas del Cuestionario SF36 para el Perú (Trujillo), determinando que el instrumento presenta un alfa de Cronbach de .786 y un coeficiente de confiabilidad de omega de .97 concluyendo que el instrumento presenta suficiente validez y confiabilidad.

Los datos se presenta mediante tablas de distribución de frecuencias y la hipótesis se probará mediante la correlación de Pearson.

Técnicas estadísticas para el procesamiento de la información

En este estudio se procedió a realizar una estadística descriptiva, con Media, mediana, y desviación estándar para variables continuas, además frecuencias y porcentajes para variables categóricas. Para la prueba de normalidad se aplicó la prueba de Kolmogorov-Smirnov, y el estadístico no paramétrico de tau_c de Kendall para la prueba de las hipótesis, utilizando el paquete estadístico SPSS en su versión 29.

Aspectos Éticos

La información se recopiló con el consentimiento de los participantes y la investigación no representa ningún riesgo para los participantes. Se respetó la confidencialidad y la privacidad de la información. Las Universidades, Facultades de Ciencias de la Salud, podrá obtener beneficios de la investigación para adquirir conocimiento e implementar estrategias para mejorar la situación problemática.

3. Resultados

Datos sociodemográficos

En el presente estudio participaron 384 estudiantes universitarios cuyas edades estaban comprendidos entre 18 y 43 años, siendo en grupo etario predominante entre los 18 a 22 años (71.6%), el 54.4% son mujeres y el 45.6% varones; el 43.2% manifestaron que profesan la religión adventista, el 21.9% católica, el 20.3% evangélico. Con respecto a la escuela profesional el 31.8% estudia la carrera de enfermería, el 22.9% medicina, y el 13.8% obstetricia; el 32.0% de la muestra esta en el primer año de estudios seguido del 26.6% en el segundo año, el 15.1% se encuentra estudiando el quinto año de la universidad y el 9.9% en el cuarto año.

Tabla 1. Características sociodemográficas los estudiantes universitarios de ciencias de la salud del altiplano peruano.

Características sociodemográficas		fi	%
Edad	18 - 22 años	275	71.6
	23 – 27 años	79	20.6
	28 - 32 años	21	5.5.
	33 – 43 años	9	2.3
Género	Femenino	209	54.4
	Masculino	175	45.6
Religión	Adventista	166	43.2
	Evangélico	78	20.3
	Católico	84	21.9
	Otro	56	14.6
Escuela profesional	Medicina	88	22.9
	Enfermería	122	31.8
	Obstetricia	53	13.8
	Otro	121	31.5
Año de estudio	Primero	123	32.0
	Segundo	102	26.6
	Tercero	63	16.4
	Cuarto	38	9.9
	Quinto	58	15.1

Estadísticos descriptivos

La tabla 2 muestra los niveles de calidad de vida y se aprecia que el 68.8% de los estudiantes universitarios de las facultades de Ciencias de la Salud presentan un nivel regular de calidad de vida, el 21.1% un nivel deficiente y solo el 10.2% presenta una buena calidad de vida. En relación a la variable calidad de sueño (a mayor puntuación, menor calidad de sueño) se observa que el 31.3% presenta una alteración moderada del sueño, el 30.5% una alteración leve del sueño, el 21.9% de los estudiantes presenta una alteración severa del sueño, finalmente el 16.4% presenta una buena calidad del sueño.

Tabla 2. Análisis descriptivo de las variables de estudio.

Variable de estudio	fi	%
Calidad de vida		
- Nivel deficiente	81	21.1
- Nivel regular	264	68.8
- Nivel bueno	39	10.2
Calidad de sueño		
- Buena calidad de sueño	63	16.4
- Alteración leve del sueño	117	30.5
- Alteración moderada del sueño	120	31.3
- Alteración severa del sueño	84	21.9

En la tabla 3 se aprecia que 54.9% presenta una buena calidad subjetiva del sueño, indicando que la apreciación que tienen los estudiantes sobre su descanso es buena, el 29.5% refiere que es mala; con respecto al tiempo que tarda el estudiante el conciliar el sueño, conceptualizado como la latencia del sueño, el 48.4% menciona que es mala seguido del 41.9% que refiere que es buena. Con respecto a la duración del sueño, el 46.1% menciona que es buena, seguido del 22.7% que es mala; respecto a la eficiencia habitual del sueño, el 54.2% menciona que es bastante buena, es decir, que el porcentaje de horas de sueño efectivo es bueno; el 57.8% de los estudiantes también mencionan que la perturbación del sueño es mala, seguido del 32.8% que indica que es buena; el 35.9% menciona que la utilización de medicamentos para dormir es mala (no utiliza medicamentos); finalmente el 41.1% de los estudiantes menciona que la disfunción durante el día es buena seguido de un 35.4% que refiere que es mala.

Tabla 3. Análisis descriptivo de los componentes de la calidad del sueño

	Bastante mala (3)		Mala (2)		Buena (1)		Bastante buena (0)	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Calidad subjetiva del sueño.	21	5.5	113	29.4	211	54.9	39	10.2
Latencia del sueño	22	5.7	186	48.4	161	41.9	15	3.9
Duración del sueño.	55	14.3	87	22.7	177	46.1	65	16.9
Eficiencia habitual del sueño.	42	10.9	42	10.9	53	13.8	208	54.2
Perturbación del sueño.	14	3.6	222	57.8	126	32.8	22	5.7
Utilización de medicamentos.	16	4.2	97	25.3	133	34.6	138	35.9
Disfunción durante el día	21	5.5	136	35.4	158	41.1	69	18.0

Análisis de correlación

En la tabla 4 se aprecia que la variable calidad de sueño y sus dimensiones, así como la variable calidad de vida no presenta una distribución normal ($\text{sig.} < .001$), por lo que se utilizará un estadístico no paramétrico para la prueba de hipótesis (tau_c de Kendall).

Tabla 4. Prueba de normalidad de las variables de estudio.

Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Calidad Subjetiva del sueño	.313	384	<.001
Latencia del sueño	.288	384	<.001
Duración del sueño	.275	384	<.001
Eficiencia habitual del sueño	.325	384	<.001
Perturbación del sueño	.347	384	<.001
Utilización de medicamentos	.225	384	<.001
Disfunción durante el día	.226	384	<.001
Calidad de sueño	.069	384	<.001
Calidad de vida	.157	384	<.001

a. Corrección de significación de Lilliefors

La tabla 5 muestra los análisis de correlación entre la variable calidad de sueño y sus dimensiones con la variable calidad de vida, se aprecia una correlación negativa ($\tau_c = -.295$), y significativa ($p < .001$) entre calidad de vida y calidad de sueño es decir a mejor calidad de vida, presentan menores perturbaciones en la calidad de sueño (en la variable calidad de sueño, a mayores puntajes menores niveles de calidad de sueño); también se observan correlaciones significativas entre calidad de vida y las dimensiones de calidad de sueño.

Tabla 5. Correlación entre calidad de sueño con sus dimensiones y calidad de vida

			Calidad de vida
Tau_c de Kendall	Calidad Subjetiva del sueño	Coeficiente de correlación	-.211(**)
		Sig. (bilateral)	.000
		N	384
	Latencia del sueño	Coeficiente de correlación	-.186(**)
		Sig. (bilateral)	.000
		N	384
	Duración del sueño	Coeficiente de correlación	-.176(**)
		Sig. (bilateral)	.000
		N	384
	Eficiencia habitual del sueño	Coeficiente de correlación	-.116(**)

	Sig. (bilateral)	.000
	N	384
Perturbación del sueño	Coeficiente de correlación	-.224(**)
	Sig. (bilateral)	.000
	N	384
Utilización de medicamentos	Coeficiente de correlación	-.230(**)
	Sig. (bilateral)	.000
	N	384
Disfunción durante el día	Coeficiente de correlación	-.193(**)
	Sig. (bilateral)	.000
	N	384
Calidad de sueño	Coeficiente de correlación	-.295(**)
	Sig. (bilateral)	.000
	N	384

** La correlación es significativa al nivel 0,01 (bilateral).

4. Discusión

El sueño es un proceso biológico esencial y una necesidad fisiológica fundamental para la salud integral de las personas (Haylı et al., 2025). Se estima que aproximadamente un tercio del día está destinado al descanso, por lo que una mala calidad del sueño puede desencadenar un amplio espectro de patologías, incluyendo enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo II, síndrome metabólico, trastornos psiquiátricos y diversos tipos de cáncer (Fabres & Moya, 2021).

En el presente estudio, se observó que la mayoría de los estudiantes presenta algún grado de alteración en la calidad del sueño: solo el 16.4% reporta una buena calidad, mientras que el 31.3% y el 21.9% presentan alteraciones moderadas y severas, respectivamente. Estas cifras coinciden con investigaciones previas en estudiantes de medicina, donde la mala calidad del sueño es común y se refleja en una puntuación promedio de 8.7 en el PSQI (Calderón Ramos et al., 2025).

En cuanto a la calidad de vida, el 68.8% de los estudiantes reporta un nivel regular y solo el 10.2% indica tener buena calidad de vida. El inicio de la vida universitaria implica cambios importantes en las actividades cotidianas, roles sociales y relaciones personales, lo que puede impactar negativamente la calidad de vida (De Souza Martins et al., 2024). Además, se ha documentado una disminución significativa en la calidad de vida de los estudiantes universitarios tras la pandemia de COVID-19 (Leitón-Espinoza et al., 2022).

Estudios realizados en estudiantes del primer año de ciencias de la salud reportan que el 55.0% presentó una mala calidad de sueño, presentando asociación significativa con la ansiedad y el estrés, una mala calidad de sueño se relaciona con una mala calidad mental en estudiantes de ciencias de la salud (Carrasco Espí et al., 2024).

El presente estudio confirma una correlación negativa entre la calidad del sueño y la calidad de vida ($\tau_{auc} = -.295$), lo que significa que a menor alteración del sueño, mayor es la calidad de vida percibida. Este hallazgo coincide con estudios recientes que destacan la influencia positiva del sueño reparador especialmente durante la fase REM en la salud, la calidad de vida y la prevención de enfermedades crónicas (Fabres & Moya, 2021).

Además, se evidenció que distintos componentes del sueño están relacionados con la calidad de vida. Por ejemplo, la latencia del sueño ($\tau_c = -.186$) ($p < .001$), aunque con una correlación baja, fue estadísticamente significativa: cuanto más rápido concilian el sueño los estudiantes, mejor es su calidad de vida. Esto concuerda con investigaciones que relacionan la latencia del sueño con la presión arterial sistólica y diastólica (Pérez-Vega et al., 2024), lo que refuerza la necesidad de considerar el sueño como un factor determinante en la prevención de la hipertensión arterial y otras afecciones asociadas.

Respecto a la duración del sueño, solo el 16.7% de los estudiantes universitarios duermen más de 7 horas. Se encontró una correlación baja y significativa ($\tau_c = -.176$), indicando que una mayor duración del sueño se asocia con mejor calidad de vida en los estudiantes de ciencias de la salud, similares resultados son reportados en estudiantes universitarios de Colombia donde los estudiantes que dormían menos de siete horas presentaban menor calidad de vida (Zapata-López & Betancourt-Peña, 2023). Otro estudio concluyó que los estudiantes en edad escolar debían de dormir entre 8,5 a 10 horas ya que un sueño insuficiente podría producir irritabilidad e inatención, afectando su rendimiento académico (Haylı et al., 2025).

En estudiantes de Ingenierías en el Ecuador, manifestaron que la cantidad de horas de sueño son menores a 8 horas (70.0%), sólo el 30.0% presentan una duración de 8 horas de sueño o mayor, la menor cantidad de horas de sueño afecta el desempeño académico en los estudiantes (Martinez et al., 2023).

Otro hallazgo relevante es la relación entre el uso de medicamentos para dormir, y la calidad de vida: mientras menor es el uso de fármacos, mejor es la calidad de vida en estudiantes universitarios ($\tau_c = -.295$), sin embargo estudios realizados en médicos residentes, ninguno de los 81 médicos residentes utilizó fármacos para conciliar el sueño (Godoy Martinez, 2024), mientras que en la muestra de estudios de la presente investigación el 4.2% hace uso de medicamentos para dormir, y en estudiantes del último año de medicina de la Universidad del Pacífico el 21.52% hizo uso de medicación hipnótica (Nuñez Bael et al., 2024).

La disfunción diurna también se mostró inversamente relacionada con la calidad de vida ($\tau_c = -.193$): el 18% de los estudiantes no la experimentó en el último mes, y la mayoría solo la experimentó una vez por semana o menos. Resultados similares se observaron en estudiantes de ingeniería (Martínez et al., 2023). Asimismo, el 58.6% de los estudiantes universitarios en Lima presentó alta somnolencia diurna, la cual se correlacionó moderadamente con la calidad del sueño ($Rho = .500$, $p < .001$) (Palacios Garay et al., 2024).

A menor perturbación en la calidad de sueño, mejor es el nivel de calidad de vida en estudiantes universitarios del área de ciencias de la salud ($\tau_c = -.295$), similares resultados son reportados en estudiantes de la carrera de rehabilitación y terapia física donde se encontro un valor de V de Cramer de .852 (Muñoz Patricio, 2024), esta correlación no solo se presenta en estudiantes universitarios sino también en profesionales residentes de medicina de la ciudad de Lima donde la calidad de vida se relaciona significativamente con la calidad de sueño (Cornejo Jaimes, 2023).

Así mismo, estudios realizados en estudiantes universitarios chilenos, el 13.0% indicaron tener una mala calidad de sueño y esta afectada por los factores de riesgo en la calidad y estilo de vida como el consumo de alcohol, actividad física, función social entre otros (Salinas et al., 2023), y en estudiantes universitarios de medicina en Ecuador evidenciaron una correlación indirecta y significativa entre la mala calidad de sueño y la calidad de vida (Zúñiga-Vera et al., 2021) resultados que guardan relación con los reportados en la presente investigación.

Se recomienda realizar chequeos periódicos preventivos que evalúen el estrés en los estudiantes universitarios por ser la causa de una mala calidad de sueño (Estrada Araoz, 2024).

5. Conclusiones

Los resultados muestran que el 68.8% de los estudiantes presentan un nivel regular de calidad de vida, el 21.1% presenta un nivel deficiente de calidad de vida y solamente el 10.2% presenta un buen nivel de calidad de vida. En relación a la calidad de sueño el 16.4% presenta un buen nivel de calidad de sueño, el 31.3% presenta una alteración moderada del sueño y el 21.9% una alteración severa, se concluye que la calidad de vida se relaciona significativamente con la calidad de sueño ($\tau_c = -.295$, $p < .001$) así como con los siete componentes de la calidad de sueño, calidad subjetiva del sueño ($\tau_c = -.211$), latencia del sueño ($\tau_c = -.186$), duración del sueño ($\tau_c = -.176$), eficiencia habitual del sueño ($\tau_c = -.116$), perturbación del sueño ($\tau_c = -.224$), utilización de medicamentos ($\tau_c = -.230$), disfunción durante el día ($\tau_c = -.193$).

De manera significativa, los resultados confirman una relación negativa entre la calidad de sueño y la calidad de vida ($\tau_c = -0.295$, $p < .001$), lo que indica que a menor alteración en el sueño, mayor es el nivel de bienestar y satisfacción con la vida. Esta asociación se extiende a cada uno de los

componentes evaluados del sueño, reflejando cómo distintas dimensiones del descanso que impactan en la experiencia vital de los estudiantes:

Calidad subjetiva del sueño ($\tau_c = -.211$): a mejor percepción del sueño, mayor calidad de vida.

41 *Latencia del sueño* ($\tau_c = -.186$): menor tiempo para conciliar el sueño se asocia con mayor bienestar.

Duración del sueño ($\tau_c = -.176$): más horas de descanso se relacionan con mejor calidad de vida.

Eficiencia habitual del sueño ($\tau_c = -.116$): aunque con una correlación baja, una mejor eficiencia también influye positivamente.

38 *Perturbaciones del sueño* ($\tau_c = -.224$): menos interrupciones durante la noche mejoran el bienestar.

45 *Uso de medicación para dormir* ($\tau_c = -.230$): menor dependencia de fármacos se asocia con mayor calidad de vida.

Disfunción diurna ($\tau_c = -.193$): menos dificultades durante el día tras dormir se traducen en mayor bienestar subjetivo.

43
21
4 En conjunto, estos hallazgos evidencian que la calidad del sueño es un componente clave en el bienestar integral de los estudiantes universitarios. Mejorar los hábitos de sueño podría tener un impacto positivo no solo en su salud física y mental, sino también en su desempeño académico y calidad de vida general.

3. Referencias Bibliográficas

- Ale, M. A. (2022). Sobrecarga y Calidad de vida (SF36) en familiares cuidadores de niños dependientes menores de 15 años con discapacidad física y mental atendidos en el Hospital Hipólito Unanue de Tacna, 2021. [Universidad Privada de Tacna]. In *Tesis presentada para optar el Título Profesional de Médico Cirujano*.
<https://repositorio.upt.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12969/2283/Ale-Llerena-Manuel.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Arce, L., & Rojas, K. (2020). Factores que influyen en el estilo de vida de los funcionarios de una universidad estatal de Costa Rica: nivel educativo, estado civil y número de niños. *UNED Research Journal*, 12(2), e3151.
<https://doi.org/https://doi.org/10.22458/urj.v12i2.3151>
- Arostegui, I., & Nuñez-Antón, V. (2008). Aspectos Estadísticos del Cuestionario de Calidad de Vida relacionada con la salud Short Form -36 (SF-36). *Estadística Española*, 50(167), 147–192.
https://www.ine.es/ss/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Content-Disposition&blobheadervalue1=attachment%3B+filename%3D167_6.pdf&blobkey=urldata&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=877%2F728%2F167_6%2C0.pdf&ssbinary=true
- Arteaga, J. P. (2021). *Calidad de sueño y su relación con la calidad de vida en los pacientes post COVID-19, en un mercado mayorista de la ciudad de Lima, noviembre-diciembre, 2020* [Universidad Privada Norbert Wiener].
https://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13053/5701/T061_15843255_T.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Barrantes, D. (2017). *Patrones de sueño en el adolescente y su implicancia en el funcionamiento cognitivo* [Pontificia Universidad Católica Argentina].
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/497/1/doc.pdf>
- Blesa, M. D. (2020). Salud, bienestar y estilo de vida desde un enfoque de género. *Avances En Psicología*, 28(2), 205–212.
<https://doi.org/10.33539/avpsicol.2020.v28n2.2249>
- Buttazonni, M., & Casadey, G. (2018). Influencia de la calidad de sueño y estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. In *Biblioteca digital de la Universidad Católica Argentina*.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueño-estres.pdf>
- Calderon Ramos, L. D., Villalba Arestigue, T. M., Soriano Moreno, A. N., & Cabanillas León, A. R. (2025). Burnout syndrome and sleep quality in medical students in the clinical stage of the Universidad Peruana Unión (UpeU) during 2022. *Educacion Medica*, 26(2), 100990.
<https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100990>
- Carrasco Espí, P., Pellicer Ancos, M., Navarro León, B., González Safont, L.,

- Martínez Altava, M., Herrero Machancoses, F., Giménez García, C., Ruiz Palomino, E., & Rebagliato Ruso, M. (2024). CALIDAD DEL SUEÑO Y SALUD MENTAL EN ESTUDIANTES DE PRIMER CURSO DE CIENCIAS DE LA SALUD. *Neurology Perspectives*, 4, 326–327. [https://doi.org/10.1016/S2667-0496\(24\)01118-9](https://doi.org/10.1016/S2667-0496(24)01118-9)
- Cornejo Jaimes, E. J. (2023). *calidad de sueño y calidad de vida en el personal médico residente de las especialidades quirúrgicas de un Hospital Nacional categoría III - 1 - Lima - Perú. Julio-diciembre 2022* [Universidad Nacional Federico Villareal]. https://repositorio.unfv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.13084/6517/UNFV_FMHU_Cornejo_Jaimes_Erik_Joel_Titulo_profesional_2023.pdf?sequence=1
- Corredor, S. P., & Polanía, A. Y. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8–18. <https://doi.org/https://doi.org/10.56050/01205498.1483>
- De Souza Martins, M., Figueroa-Ángel, M. X., Toro-Arevalo, S., & Gonçalves Junior, L. (2024). *Modelo de predicción multivariado entre los factores psicológicos y los estilos de vida con la percepción de calidad de vida de estudiantes universitarios*. 2041, 427–436. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9303568>
- Estrada Araoz, E. G. (2024). Distrés psicológico y calidad de sueño: Un estudio transversal en estudiantes universitarios. *Gaceta Médica de Caracas*, 132(1), 23–29. <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.3>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sleep: general concepts and their relationship with quality of life. *Revista Medica Clinica Las Condes*, 32(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
- Failoc-Rojas, V. E., Perales-Carrasco, T., & Díaz-Velez, C. (2015). Sleep-wake disorders and quality of sleep in medicine students in Latin America: A disturbing reality. *Neurología Argentina*, 7(3), 199–201. <https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2015.03.004>
- Godoy Martinez, J. M. (2024). *Calidad del sueño en los médicos residentes*. 1(1), 65–77. <https://doi.org/10.5281/zenodo.14257264>
- Granados-Carrasco, Z., Bartra-Aguinaga, A., Bendezú-Barnuevo, D., Huamanchumo-Merino, J., Hurtado-Noblecilla, E., Jiménez-Flores, J., León-Jiménez, F., & Chang-Dávila, D. (2014). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de La Facultad de Medicina*, 74(4), 311. <https://doi.org/10.15381/anales.v74i4.2704>
- Haylı, Ç. M., Chung, S., & Kösem, D. D. (2025). Impact of sleep hygiene education on sleep and nutrition in children aged 10 to 18 years. *Anales de Pediatria*, 102. <https://doi.org/10.1016/j.anpedi.2024.503745>
- Hernandez, R., Fernandez, C., & Baptisa, P. (2010). *Metodología de la Investigación* (6a Edición). Mc Graw Hill Education.

- Izaguirre, M. S., Paredes, V. L., & Sulca, R. M. de J. (2022). *Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima 2021* [Universidad Cayetano Heredia].
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11963/Calidad_IzaguirreCorcuera_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Leitón-Espinoza, Z. E., Ñazco, G. S. C., Pérez-Valdez, C. L., Gómez-Luján, M. D. P., González Y González, V. F., & Villanueva-Benites, M. E. (2022). College student quality of life before and during the Covid-19 pandemic. *Salud Uninorte*, 38(3), 675–692. <https://doi.org/10.14482/sun.38.3.614.59>
- López, F., Oyanedel, J. C., & Rivera-López, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *Medisur*, 18(2), 211–222. <http://medisur.sld.cu/index.php/medisur/article/view/4416>
- Lozano-Vargas, A. (2020). Impacto de la epidemia del Coronavirus (COVID-19) en la salud mental del personal de salud y en la población general de China. *Revista de Neuro-Psiquiatria*, 83(1), 51–56.
<https://doi.org/10.20453/rnp.v83i1.3687>
- Manrique, B. A. (2014). Calidad de vida relacionada con la salud y esperanza en adultos mayores residentes en un hogar geriátrico de Lima Metropolitana [Pontificia Universidad Católica del Perú]. In *Tesis para optar el título de Licenciada en Psicología, con mención en Psicología Clínica*.
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/5746/MANRIQUE_CHUQUILLANQUI_BEATRIZ_CALIDAD_ADULTOS.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Marquina, R., & Jaramillo-Valverde, L. (2020). El COVID-19: Cuarentena y su Impacto Psicológico en la población. *SciELO Preprints*, 1(1), 1–13.
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.452>
- Martinez, C., Chacon, A., & Marquez, V. (2023). Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería. *Minerva*, 4(10), 56–66.
<https://doi.org/10.47460/minerva.v4i10.96>
- Mery, B. J., & Gavilanes – Gómez, D. (2023). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 108–115.
<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/912/1274>
- Müller, K. (2022). *Relación entre sueño y rendimiento académico en estudiantes* [Universidad de Lima].
https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15794/Muller_Torres_Katherine_Relacion.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Muñoz Patricio, C. B. (2024). *Nivel de actividad física , calidad de vida y calidad de sueño en estudiantes de terapia física y rehabilitación de una universidad de Lima , 2024* [Universidad Norbert Wiener].
<https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8d075cc3-8805-4604-8aed-ab58baa375e2/content>

- Núñez Bael, L. N., Vargas Aranda, I. A., & Aria Zaya, L. S. (2024). Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad del Pacífico. *Revista Científica Ciencias de La Salud*, 6(August), 01–07. <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2024.e6303>
- Palacios Garay, J. P., Rodríguez Salazar, R. E., Fuerte Montaña, L., Pereyra Zaldívar, V., & Ramírez Maldonado, Y. P. (2024). Relación entre la calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes universitarios. *Revista Vive*, 7(20), 382–392. <https://doi.org/10.33996/revistavive.v7i20.307>
- Pérez-Vega, M. E., Aguirre-González, M. E., Amaro-Valdez, T., Morelos-García, E. N., Reséndiz-González, E., & Lara-Pérez, R. (2024). Latencia, horas de sueño y presión arterial en pacientes hospitalizados en México. *Revista Cuidarte*, 16(1). <https://doi.org/10.15649/cuidarte.4004>
- Ravelo, M. F. (2022). *Validez y confiabilidad del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos* [Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87440/Ravelo_BMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Rodríguez, A. E., & Barriga, J. P. (2022). *Cualidades psicométricas del Cuestionario de salud SF-36 en pacientes con enfermedades crónicas de la ciudad de Trujillo 2019* [Universidad Privada Antenor Orrego]. https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9118/REP_ANNA.RODRIGUEZ_RICARDO.BARRIGA_ENFERMEDADES.CRONICA_S.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Salinas, A. E., Rondanelli, P. M., Hermosilla, M. B., & Cigarroa, I. (2023). Estilos de vida y calidad de vida asociados a la calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*, 151(3), 330–339. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872023000300330>
- Suardiz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(2), 43–53. <https://doi.org/https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Suaza-Fernandez, J., De La Cruz-Sánchez, D., & Aguirre-Ipenza, R. (2021). Sleep quality and percentage of body fat in Nutrition students: A cross-sectional study. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 384–393. <https://doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1339>
- Valdivieso, M. A., Burbano, V. M., & Burbano, A. S. (2020). Percepción de estudiantes universitarios colombianos sobre el efecto del confinamiento por el coronavirus, y su rendimiento académico. *Espacios*, 41(42), 269–281. <https://doi.org/10.48082/espacios-a20v41n42p23>
- Zapata-López, J. S., & Betancourt-Peña, J. (2023). Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52(1), S85–S91. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.008>

Zúñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., & Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77–80. <https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>