UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Profesional de Enfermería



Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada

Tesis para obtener el Título Profesional de Licenciada en enfermería

Autores:

Yanira Dulmes Chino Ticona

Luz Clara Quispe Huamantinco

Jhonel Gabriel Salazar Alvarado

Asesor:

Mtro. William de Borba

Lima, 11 de Junio 2024

DECLARACIÓN JURADA DE ORIGINALIDAD DE TESIS

Yo William de Borba, docente de la Facultad Ciencias de la Salud de la Escuela Profesional de Enfermería, de la Universidad Peruana Unión.

DECLARO:

Que la presente investigación titulada: "CALIDAD DEL SUEÑO Y ENGAGEMENT ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA" del (los) autores Yanira Dulmes Chino Ticona, Luz Clara Quispe Huamantinco, Jhonel Gabriel Salazar Alvarado tiene un índice de similitud de 20% verificable en el informe del programa Turnitin, y fue realizada en la Universidad Peruana Unión bajo mi dirección.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponde ante cualquier falsedad u omisión de los documentos como de la información aportada, firmo la presente declaración en la ciudad de Lima, a los 10 días del mes de Junio del año 2024.



William de Borba

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En Lima, Ñaña, Villa Unión, a 04 día(s) del mes de Junio del año 2024 siendo las 15:40 horas, se reunieron los miembros del jurado en la Universidad Peruana Unión Campus Lima, bajo la dirección del (de la) presidente(a): Mtra. Yanela Karoly Ricalde Castillo, el (la) secretario(a): Dra. Rocio Suarez Rodriguez Aparicio y los demás miembros: Dra. Mary Luz Solorzano y el (la) asesor(a) Mtro. William De Borba

con el propósito de administrar el acto académico de sustentación de la tesis titulado: Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada.

de los (las) bachilleres:

a) Yanira Dulmes Chino Ticona

b) Luz Clara Quispe Huamantinco

c) Jhonel Gabriel Salazar Alvarado

conducente a la obtención del título profesional de: Licenciada en Enfermería

(Denominación del Título Profesional)

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

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

Bachiller (a): YANIRA DULMES CHINO TICONA

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	CON NOMINACION DE MUY BUENO	SOBRESALIENTE

Bachiller (b): LUZ CLARA QUISPE HUAMANTICO

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	18	A-	CON NOMINACION DE MUY BUENO	SOBRESALIENTE

Bachiller (c): JHONEL GABRIEL SALAZAR ALVARADO

CALIFICACIÓN	ESCALAS			Mérito
	Vigesimal	Literal	Cualitativa	
APROBADO	17	B+	CON NOMINACION DE MUY BUENO	SOBRESALIENTE

(*) Ver parte posterior

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

Presidente/a

Secretario/a

Asesor/a

Miembro

Miembro

Bachiller (a)

Bachiller (b)

Bachiller (c)

Escaneado con CamScanner

AGRADECIMIENTOS

Un profundo agradecimiento a nuestros padres porque nos brindaron todo su apoyo y se esforzaron junto a nosotros para vernos crecer, a nuestros seres queridos que también nos ayudaron y motivaron durante este proceso, también agradecer a nuestros docentes, cada uno de ellos nos brindó formación integral que no olvidaremos y sin duda también agradecer a nuestra universidad por habernos acogido durante los cinco años de nuestra formación académica y porque nos permite formarnos en grandes profesionales de principios y valores; sin más dejamos esta tesis como recuerdo en la historia de nuestra labor en investigación y conocimiento, que pueda ser de ayuda y beneficio para las futuras generaciones.

Índice

Declaración jurada de autoría de Tesis 2
Acta de sustentación de Tesis 3
Agradecimientos 4
Resumen 6
Introduccion 7
Metodologia 8
Resultados 9
Discusion 11
Referencias 12
Anexo 1 16
Anexo 2 17
Anexo 3 20
Anexo 4 21
Anexo 5 25

Calidad del sueño y Engagement Académico en Estudiantes Universitarios de una Universidad Privada, Lurigancho 2024

Quality of Sleep and Academic Commitment in University Students of a Private University, Lurigancho 2024

RESUMEN

Objetivo: Determinar la relación entre la calidad del sueño y el engagement académico en estudiantes universitarios. Metodología: El diseño del estudio es no experimental, con un enfoque cuantitativo, de tipo correlacional y de corte transversal. Los instrumentos que se utilizaron fueron Calidad de sueño Pittsburgh con una sensibilidad de 89,6% y especificidad de 86,5% y el engagement se determinó por medio del coeficiente ω> 90. El muestreo fue no probabilístico tipo censal, con una muestra de 620 estudiantes. Resultados: Los resultados demuestran que existe relación negativa y débil entre la calidad de sueño y engagement académico (r = -0.07), por lo consiguiente, se revela una correlación negativa moderada entre la Calidad de Sueño y el Vigor (r = -0.19**), por otro lado, se encuentran correlaciones positivas fuertes entre el Engagement Académico y sus dimensiones: Vigor, Dedicación y Absorción (r = 0.80**, r = 0.89**, r = 0.92**). Además, se observan correlaciones positivas moderadas entre el Vigor y tanto la Dedicación (r = 0.50**) como la Absorción (r = 0.57**), finalmente, se destaca una correlación positiva fuerte entre la Dedicación y la Absorción (r = 0.82**). Conclusión: Por lo tanto, se concluye que los estudiantes universitarios con un sueño deficiente tienden a mostrar niveles más bajos de energía y vitalidad en el entorno académico.

Palabras clave: Insomnio, compromiso, estudiantes, falta de Sueño

ABSTRACT

Objective: to determine the relationship between sleep quality and academic commitment in university students. Methodology: The study design is non-experimental, with a quantitative, correlational and cross-sectional approach. The instruments used were Sleep quality Pittsburgh with a sensitivity of 89.6% and specificity of 86.5% and the engagement was determined by the coefficient ω> 90. The sampling was non-probabilistic census type, with a sample of 620 students. Results: The results show that there is a negative and weak relationship between sleep quality and academic engagement (r = -0.07), therefore, a moderate negative correlation between Sleep Quality and Vigor is revealed (r = -0.19**), on the other hand, strong positive correlations are found between Academic Engagement and its dimensions: Vigor, Dedication and Absorption (r = 0.80**, r = 0.89**, r = 0.92**). In addition, moderate positive correlations are observed between Vigor and both Dedication (r = 0.50**) and Absorption (r = 0.57**), finally, a strong positive correlation between Dedication and Absorption (r = 0.82**) stands out. Conclusion: Therefore, it is concluded that college students with poor sleep tend to show lower levels of energy and vitality in the academic environment.

Keywords: Insomnia, commitment, students, lack of Sleep.

INTRODUCCIÓN

De acuerdo con las estadísticas proporcionadas por la Organización Mundial de la Salud, se estima que el 40% de la población mundial experimenta problemas para conciliar un sueño adecuado, ocasionando consecuencias significativas que afectan el funcionamiento del cuerpo humano, afecta la capacidad de afrontar demandas y desafíos de manera eficaz (1).

De la misma manera (2) realizaron un estudio metodológico, analítico en Colombia donde fue evaluado la calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud en la universidad de Boyacá, en un total de 388 estudiantes, en dicho estudio se describe que el 58% de los estudiantes presentan mala calidad de sueño y solo el 42% que presentan buena calidad de sueño.

Mientras tanto (3) mencionan que, los trastornos de sueño son más frecuentes en la población estudiantil durante su formación académica y las manifestaciones se presentan como una enfermedad o síntoma exclusivo, por lo consiguiente afirman que, el 56% de las mujeres y el 43% de los hombres están en riesgo de presentar algún efecto de trastorno de sueño como el insomnio el cual está influenciado por diversos componentes como el desarrollo de la ansiedad, estrés y depresión que conduce al bajo rendimiento cognitivo de tal forma que perjudica el estado general de los estudiantes en relación con su actividad académica.

Al mismo tiempo, (4) refieren que los estudiantes tienen un mayor riesgo de sufrir problemas de sueño y estado de ánimo deprimido. La convergencia de cambios biológicos y ambientales asociados con la edad adulta temprana predispone a los estudiantes universitarios a experimentar trastornos del sueño y de salud mental. En un estudio realizado por (5) la mala calidad del sueño es común entre los estudiantes universitarios y puede tener impactos negativos en el bienestar físico, emocional, cognitivo y académico. Asimismo, los estudiantes de ciencias de la salud experimentan una alta prevalencia de alteraciones del sueño generando condiciones de estrés, ansiedad y depresión que afectan el compromiso académico y a su vez afectando su calidad de vida.

A si mismo (6) refieren que a nivel mundial los trastornos mentales como la ansiedad es una de las principales causas de morbilidad, los estudiantes de salud (Medicina, enfermería) corren mayor riesgo. Por ende, los trastornos de sueño influyen en las funciones cognitivas del cerebro afectando de manera negativa la concentración y el rendimiento académico. De acuerdo con ello hacemos mención que la privación del sueño afecta el restablecimiento de las funcionalidades cognitivas elementales para conseguir niveles adecuados de energía académica. Por consiguiente, la prevalencia de insomnio es alta en alumnos universitarios socialmente aislados. Las tácticas de afrontamiento de evitación cognitiva se asocian con la inquietud, lo cual conduce a un estado de alerta que dificulta el sueño.

Hace mención que, el sueño es un proceso vital en el organismo, que ayuda a la regeneración de las células, mejora la capacidad intelectual por ende genera un impacto tanto en ámbito físico, cognitivo, social y genera mayor relevancia en la educación superior donde el estudiante pone en práctica sus capacidades y habilidades en un campo de estudio especializado con el fin de ser un profesional competente. (7)

Por otro lado, (8) definen, el engagement como un estado donde la persona ha logrado experimentar altos niveles de entusiasmo, dedicación y absorción para realizar sus tareas académicas, más que un estado repentino, el compromiso se describe como un estado emocional cognitivo constante; Por consiguiente (9) refieren que, el Engagement ayuda al estudiante a desarrollar condiciones favorables para un buen aprendizaje y desenvolvimiento académico, en los universitarios el engagement es afectado cuando se enfrentan a nuevas experiencias que les generan ansiedad y estrés.

De la misma manera (10) en una investigación mencionan que el engagement se caracteriza por sus tres dimensiones: Primero, el vigor se representa como un alto nivel de energía y agilidad mental que se refleja a través de la voluntad de intentar y perseverar ante las dificultades. En segundo lugar, la dedicación

se refiere a un alto nivel de implicación en el trabajo y a experimentar entusiasmo, inspiración y orgullo. Por último, la absorción se refiere a la capacidad de parecer inmerso y entusiasmado con la tarea en cuestión, e incluye la sensación de que el tiempo pasa.

Del mismo modo, (11) señalan que el compromiso académico es una combinación exitosa del buen desempeño y la adecuada integración en el contexto universitario, además ayuda a los estudiantes a contribuir directamente a sus objetivos por ende es reflejado en estudiantes que son aplicados intelectualmente, diligentes, activamente participativos y con un elevado sentido de propósito.

También el compromiso académico es un estado de bienestar asociado con actividades relacionadas con el estudio, caracterizado por vigor, dedicación y absorción. Por lo cual se define que el vigor tiene altos niveles de energía y resistencia en la mente que experimenta un estudiante durante las actividades académicas (12). No obstante, se expone la presente investigación que busca identificar y determinar la relación entre el Engagement académico y la calidad de sueño en un conjunto de alumnos universitarios en una universidad privada, Lurigancho 2024.

1. Metodologia

Este estudio fue de enfoque cuantitativo puesto que la recolección de datos se basó en métodos estandarizados, el cual permitió examinar los datos de manera numérica, de corte transversal ya que la recopilación de datos se llevó a cabo en un único momento (13). Asimismo, fue de tipo correlacional puesto que buscó relacionar la calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes de una universidad privada.

La investigación se llevó a cabo con participación de estudiantes universitarios en una institución privada, la cual se encuentra ubicada en Carretera Central Km 19.5 distrito de Lurigancho- Chosica, de la región de Lima, participaron estudiantes de la escuela profesional de medicina y enfermería del primero al cuarto año de la Facultad Ciencias de la Salud, sede Lima.

El diseño de la presente investigación fue muestreo no experimental y no probabilístico, porque se seleccionaron las muestras basadas en juicio subjetivo (13). Se utilizó el muestreo censal es decir toda la población (14). La muestra final fueron 620 universitarios.

Para los criterios de inclusión se consideraron a los participantes con una edad entre 18 a 30 años de las escuelas de medicina humana y enfermería, de la modalidad presencial y que acepten libre y voluntariamente participar de la investigación. Se excluyeron aquellos estudiantes que no desearon participar.

Para evaluar la variable de calidad de sueño fue utilizado el instrumento de Pittsburgh fue elaborado por Buysse y col., validado en 1989 en EE.UU con una confiabilidad de alfa de Cronbach 0,83. Dicho instrumento fue adaptado y validado en Perú por Calderón et al. (15) y encontrándose un alto nivel de confiabilidad alfa de Cronbach 0.679. El cuestionario cuenta con 19 preguntas las más utilizadas para la obtención de la puntuación global. Se divide en 7 dimensiones: La dimensión calidad de sueño evaluada por el ítem 9, la dimensión latencia del sueño evaluada por los ítems 2 y 5a, duración del sueño evaluada por el ítem 4, eficacia del sueño evaluada por los ítems 3 y 1, perturbaciones del sueño evaluado por los ítems 5a al 5j, uso de medicamentos para dormir evaluado por ítems 6 y la dimensión disfunción diurna evaluada por los ítems 8 y 7. La suma de las puntuaciones de estos componentes da una puntuación total que varía entre 0 y 21 puntos. Para la validación, el ICSP se compara de manera favorable con los resultados del polisomnógrafo, observándose que un puntaje > 5, presentó una sensibilidad de 89,6% y especificidad de 86,5%, para indicar graves problemas de sueño.

Para evaluar engagement (compromiso académico) fue utilizado el instrumento creado en Holanda por Schaufeli y Baker en 2003 y adaptado y validado en Perú por Laureano et al. (16) con una confiabilidad de 0.81. Dicho instrumento tiene 09 ítems, que miden las dimensiones de absorción, vigor y dedicación, siendo una escala Likert, en su interpretación y nivel de confiablidad de consistencia interna según el coeficiente de Omega Mcdonald's ω> 90. Por tal razón el UWES puede arrojar puntajes parciales, con un puntaje total dentro del rango de 0 a 6 puntos de vista, siendo que Muy Alto ≥ 5.54, Alto 4.67 –5.53, Promedio 3.07- 4.66, Bajo 1.94 –3.06, Muy bajo ≤ 1.93 se recibe sumando los puntajes de cada escala.

En relación con el primer factor, llamado dimensión de vigor, tiene un valor de 6.31 y explica el 21% de la variante total. Consiste en 5 ítems con una carga de factor entre 0.60 y 0.81, y comunalidades por encima de 0.50. El segundo factor es la dimensión de la dedicación, tener un auto -valor es 2.01 y explica el 20% de la variabilidad total. Este factor consta de 4 ítems con cargas factoriales superiores a 0.60. El tercer factor, la dimensión de la absorción, tiene el mismo valor propio que 1.10, explicando el 18% de la variante total. Consiste en 5 ítems con una carga de factores originados de 0.40 (recomendado al mínimo) hasta 0.87, y la comunalidad es mayor que 0.30. Juntos, los tres factores extraídos se explican en el 59% de la variabilidad total en UWE. El nivel de confiabilidad de consistencia interna se determinó por medio del coeficiente ω> 90. Validez de constructo con análisis factorial confirmatorio: SS X^2/gl = 2.30, RMSEA = .051, SRMR = .059, CFI = .952 y TLI = .977), el modelo factorial se ajusta según la teoría existente.

Para realizar la investigación se tomó en cuenta la autorización del comité de ética y del decano de Facultad Ciencias de Salud, Universidad Peruana Unión para los permisos respectivos, donde se les dio a conocer los objetivos y el propósito de la investigación con la finalidad de obtener la autorización y las facilidades para la aplicación de los instrumentos y la recopilación de datos. Teniendo en cuenta en todo momento el honor y respeto a dicha institución, se respeto todas las normas éticas e institucionales.

Posterior a la aceptación de la solicitud, se coordinaron las fechas y horarios para la ejecución de los instrumentos con las personas responsables de cada salón y de las áreas donde se realizó el estudio. Se aplicaron dos instrumentos consolidados a través de un formulario de Google Forms y fueron enviados a los participantes por el aplicativo de WhatsApp. Cuestionario para medir calidad de sueño de Pittsburgh y Cuestionario de Escala Engagement Académico (UWES-S).

El análisis fue realizado utilizando el Software R Studio versión 3.2.2, se realizó un análisis de la normalidad de las variables fue según la prueba de Kolmogorov de Smirnov. Para el análisis descriptivo fue realizado según la frecuencia, porcentaje, media, desviación estándar, asimetría y curtosis. Para las tablas de contingencia de correlación de variables, fue utilizado el Coeficiente de Correlación de Pearson (r).

La presente investigación fue aprobada por el comité de ética de la facultad ciencias de la salud de la Universidad Peruana Unión con número de carta n° 183-CE-FCS-UPEU-2023, con la aprobación también gestiono las autorizaciones correspondientes de las escuelas de pregrado que participaron dicho estudio. Cada participante antes que respondan al cuestionario firmo el termino de consentimiento informado en google forms de manera virtual. Asimismo, la información recabada de cada uno de los participantes fue totalmente confidencial y anónima. Esta investigación respetó las normas éticas según la declaración helsinki, código de Nuremberg e Informe de Belmont.

RESULTADOS

En la tabla 1, se presenta la edad de los participantes, con una media (M) de 21.08 años y una desviación estándar (SD) de 2.77, lo que indica que la mayoría de los participantes tienen alrededor de 21

años y que la dispersión de las edades es relativamente baja. En cuanto al sexo de los participantes, el 59.52% son mujeres y el 40.48% son hombres. Esto indica una ligera mayoría de mujeres en la muestra. Respecto a la distribución de los participantes según la escuela a la que pertenecen, se observa que el 38.23% pertenecen a la escuela de Enfermería, mientras que el 61.77% pertenecen a la escuela de Medicina. Se presenta la distribución de los participantes según el ciclo al que pertenecen en su educación. Se observa que la mayoría de los participantes se encuentran en el 2do ciclo (34.68%), seguido por el 8vo ciclo (23.87%). La menor representación se encuentra en el 1er ciclo (1.45%) y en el 5to ciclo (5.16%). Esto sugiere una distribución heterogénea de los participantes en diferentes etapas de su educación, con una concentración particular en los ciclos intermedios.

En la tabla 2, en cuanto a la Calidad de Sueño, los resultados muestran una media de 6.89, lo que sugiere un nivel moderado en la percepción de la calidad del sueño dentro de la muestra. La desviación estándar de 3.21 indica una dispersión considerable en los puntajes de calidad de sueño, lo que implica una variabilidad significativa en las experiencias individuales de sueño. Además, el coeficiente de asimetría (g1) de 0.24 sugiere una ligera asimetría hacia la derecha en la distribución de los puntajes, lo que implica una leve concentración de los puntajes hacia el extremo superior de la escala. Por otro lado, el coeficiente de curtosis (g2) de -0.83 indica una distribución relativamente platicúrtica, lo que sugiere una dispersión más amplia de los datos.

En cuanto al Engagement Académico, la media de 34.87 indica un nivel moderado de engagement en la muestra estudiada. La desviación estándar de 11.86 sugiere una variabilidad considerable en los puntajes de engagement, lo que refleja una diversidad de actitudes y comportamientos hacia el compromiso académico. El coeficiente de asimetría (g1) de -0.49 indica una ligera asimetría hacia la izquierda en la distribución de los puntajes de engagement, lo que sugiere una concentración leve hacia puntajes más bajos. Asimismo, el coeficiente de curtosis (g2) de -0.41 indica una distribución relativamente platicúrtica de los puntajes de engagement. En cuanto a los subcomponentes del Engagement Académico, se observa que tanto Vigor, Dedicación y Absorción muestran niveles moderados en sus respectivas medias, sugiriendo un compromiso moderado en estos aspectos. Además, todos muestran distribuciones relativamente platicúrtica, lo que indica una dispersión amplia de los datos en estos subcomponentes.

En la tabla 3, proporciona una visión detallada de las relaciones entre las variables estudiadas: Calidad de Sueño (CS), Engagement Académico (EA), Vigor (VI), Dedicación (DE) y Absorción (AB). Los coeficientes de correlación revelan varias asociaciones significativas entre estas variables.

En primer lugar, se observa una correlación negativa y débil entre la Calidad de Sueño y el Engagement Académico (r = -0.07). Esto sugiere que, en general, no hay una relación fuerte entre la calidad del sueño percibida y el nivel de compromiso académico de los participantes. Sin embargo, se revela una correlación negativa moderada entre la Calidad de Sueño y el Vigor (r = -0.19**), lo que indica que los participantes que perciben una calidad de sueño deficiente tienden a tener niveles más bajos de energía y vitalidad en el ámbito académico.

Por otro lado, se encuentran correlaciones positivas fuertes entre el Engagement Académico y sus dimensiones: Vigor, Dedicación y Absorción (r = 0.80**, r = 0.89**, r = 0.92** respectivamente). Estas correlaciones sugieren que los participantes que presentan altos niveles de engagement académico tienden a experimentar mayores niveles de energía, dedicación y absorción en sus actividades académicas. Además, se observan correlaciones positivas moderadas entre el Vigor y tanto la Dedicación (r = 0.50**) como la Absorción (r = 0.57**), lo que sugiere que los participantes con altos niveles de energía y vitalidad también tienden a mostrar una mayor dedicación y absorción en sus actividades académicas. Finalmente, se destaca una correlación positiva fuerte entre la Dedicación y la Absorción (r = 0.82**), lo que sugiere que los participantes que presentan una alta dedicación en sus estudios también tienden a estar más inmersos y absorbidos en sus actividades académicas.

DISCUSIÓN

En el análisis descriptivo de las variables Calidad de sueño y engagement académico, se obtuvo una media de 6.89, lo que sugiere un nivel moderado en la percepción de la variable calidad de sueño. Se encontraron resultados similares en un estudio realizado en Guayaquil y Colombia, al realizar el análisis de la calidad de sueño en estudiantes de medicina obtuvieron una media de 7.2 por ende en la percepción de dicha variable es moderado (17). Al mismo tiempo en el estudio realizado se observa que la desviación estándar de dicha variable es de 3.21 lo que implica una variabilidad significativa en las experiencias individuales del sueño. Además, el coeficiente de asimetría (g1) es de 0,24 lo que indica una leve concentración hacia el extremo superior de la escala. Por otro lado, el coeficiente curtosis (g2) es de -0,82 indica una distribución platicúrtica es decir una dispersión más amplia de los datos.

En cuanto al Engagement Académico, la media de 34.87 indica un nivel moderado de engagement en la muestra estudiada, al mismo tiempo en un estudio realizado en Brasil con una muestra de 368 universitarios se observó una media de engagement es de 69,30 y en cuanto a la "dedicación" obtuvo la media de (23,65 / DT = 5,44), seguida de "vigor" que tuvo una media de 22,57 (DT = 6,89) y "absorción" 22,08 (DT = 7,40) (18). Referente a los subcomponentes de la variable estudiada, se observa que tanto Vigor, Dedicación y Absorción muestra niveles moderados en sus respectivas medias, sugiriendo un compromiso moderado. Además, todos muestran distribuciones relativamente platicúrticas, lo que indica una dispersión amplia de los datos en estos subcomponentes.

Con relación al instrumento utilizado se observan correlaciones positivas moderadas entre sus dimensiones: Vigor, Dedicación (r = 0.50**) y la Absorción (r = 0.57**), lo que sugiere que los participantes con altos niveles de energía y vitalidad también tienden a mostrar una mayor dedicación y absorción en sus actividades académicas. Además, coincide con hallazgos en una investigación también desarrollada en Perú en la universidad Nacional del Altiplano donde al analizar el engagement y sus subcomponentes (vigor, dedicación y absorción) encontraron que dedicación y la absorción sobresalen con el 70% y presenta una correlación positiva y alta con las dimensiones de Vigor y Absorción. (19).

Del mismo modo, se determinó una correlación positiva fuerte entre la Dedicación y la Absorción (r = 0.82**), lo que sugiere que los participantes que presentan alta dedicación en sus estudios también tienden a estar más inmersos y absorbidos en sus actividades académicas. Resultados similares se encontraron en una investigación realizado en España, (20), donde refieren que existe una relación positiva significativa entre los factores dedicación y absorción, además, (21) en un estudio realizado sobre engagement y su incidencia en el rendimiento, afirma que los estudiantes que tienen niveles altos de dedicación son los mismos que tienden a estar más inmersos a la absorción por ende se ve reflejado en sus mejores calificación obtenidas en el proceso de su ciclo académico.

En el análisis de las variables estudiadas de Calidad de sueño y engagement académico existe una relación negativa débil, (22) refiere, si entre dos variables existe una relación negativa significa que hay una relación inversa indirecta (el incremento en una variable está relacionado con una disminución de la otra variable). Es por ello en referencia a dichas variables hacemos mención, los estudiantes que tienen un sueño insuficiente su nivel de compromiso académico será perjudicado, (23) en un estudio realizado sobre los efectos del sueño y ansiedad sobre el compromiso académico, afirma que los universitarios que experimentan una mala calidad de sueño son los que a su vez se sienten afectados negativamente en su compromiso académico, por ende, si los estudiantes durante su ciclo académico tienen una buena calidad de sueño tendrán un buen rendimiento académico.

Por consiguiente, se observa que entre calidad de sueño y vigor existe una correlación negativa moderada lo que indica que los participantes que presentan una calidad de sueño deficiente tienden a tener niveles más bajos de energía y vitalidad en el área académica, (24) afirma que los estudiantes de salud son vulnerables a una mala calidad del sueño, lo que puede provocar dificultades de atención y un bajo rendimiento académico. “Se necesita buena calidad de sueño para lograr funciones neurocognitivas y psicomotoras óptimas para el proceso de consolidación de memoria para el aprendizaje”.

Otro estudio realizado ha demostrado que la mala calidad del sueño está asociada con problemas como el insomnio, la ansiedad y la depresión. Estos trastornos, a su vez, impactan directamente en la energía y dedicación de la población, especialmente en áreas como medicina y enfermería, lo que puede reflejarse en sus calificaciones académicas (6). Sobre la variable Engagement académico se encontró correlaciones positivas fuertes con sus respectivos componentes: Vigor (r = 0.80**), Dedicación (r = 0.89**) y Absorción (r = 0.92**). Estas correlaciones indican que los participantes que presentan altos niveles de engagement académico tienden a percibir mayores niveles de energía, dedicación y absorción en sus actividades académicas. Un resultado similar fue hallado en una Instituto de Educación de Educación Superior Pedagógica Público "Nuestra Señora del Rosario", donde evaluaron el Compromiso Académico en 145 estudiantes y concluyeron que los estudiantes que tienen altos niveles de Vigor, dedicación y absorción son los que experimentan un impacto favorable en el desarrollo de sus actividades académicas.

De acuerdo a nuestros resultados encontrados se concluye que existe una correlación negativa y débil entre calidad del sueño y engagement académico por ende hacemos mención que si los estudiantes universitarios perciben una calidad de sueño deficiente tienden a tener niveles más bajos de energía y vitalidad en el entorno académico; además, según la correlación positiva fuerte entre engagement académico y sus dimensiones, estas asociaciones muestran que los participantes con altos niveles de engagement académico tienden a experimentar mayor energía, dedicación y absorción en sus actividades académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. OMS. (2023). *Día Mundial del Sueño: Cerca del 40% de la población duerme mal*. 17 Marzo. https://www.federacionmedicacolombiana.com/2023/03/17/dia-mundial-del-sueno-cerca-del-40-de-la-poblacion-duerme-mal/
2. Polanía Robayo, A. Y., & Corredor Gamba, S. P. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Revista Médica*, *1*(1), 8–18. https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853
3. Caballero Machado, J. I., Campos Ramos, E. L., & Burgos Salgado, A. (2023). Determinantes sociales y académicos del trastorno de sueño en estudiantes universitarios de Enfermería. *Revista Científica de Enfermeríanfermería*, *3*(2), 77–87. https://doi.org/https://doi.org/10.33326/27905543.2023.2.1723
4. Coico Lama, A. H., Diaz Chingay, L. L., Castro Diaz, S. D., Céspedes Ramirez, S. T., Segura Chavez, L. F., & Soriano Moreno, A. N. (2022). Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. *Educacion Medica*, *23*(3). https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100744
5. Humphries, R. K., Bath, D. M., & Burton, N. W. (2022). Dysfunctional beliefs, sleep hygiene and

sleep quality in university students. *Health Promotion Journal of Australia*, *33*(1), 162–169. https://doi.org/10.1002/hpja.471

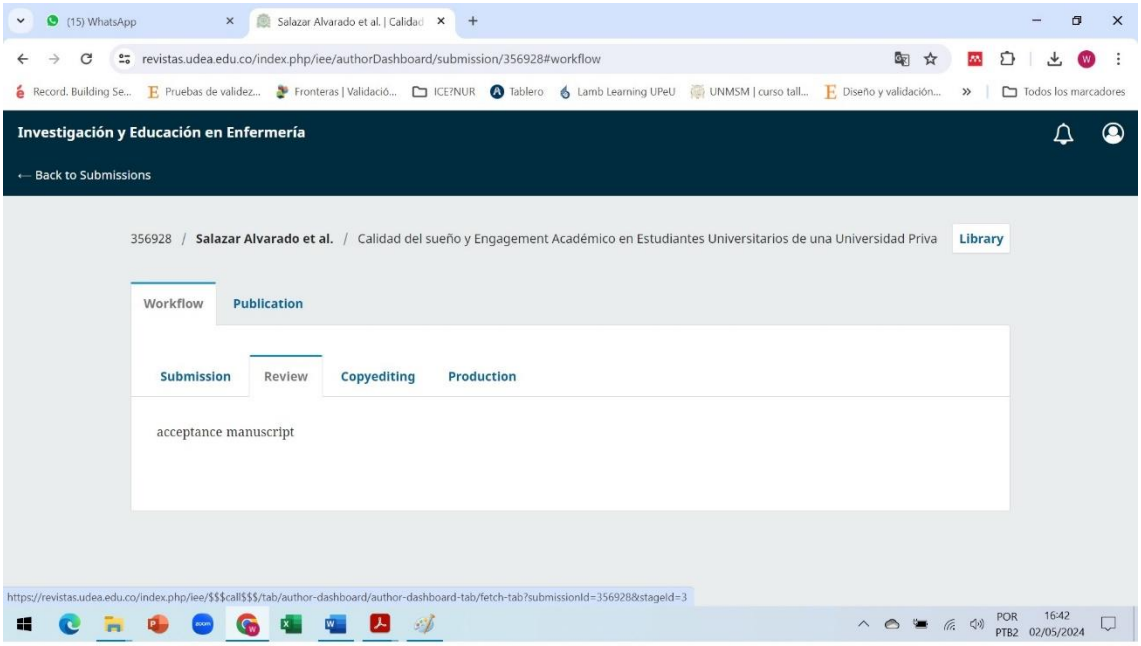
6. Armas Elguera, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., & De la Cruz Vargas, J. A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Scielo*, *24*(3), 133–138. https://doi.org/https://dx.doi.org/10.33588/fem.243.1125
7. Fabres, L., & Moya, P. (2021). 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
8. Cajas Bravo, V., Paredes Perez, M. A., Pasquel Loarte, L., & Pasquel Cajas, A. F. (2020). Habilidades sociales en Engagement y desempeño académico en estudiantes universitarios. *Scielo*, *11*(1), 77–88. https://doi.org/http://dx.doi.org/10.33595/2226-1478.11.1.405
9. Espinoza Plasencia, D., Podestá Gavilano, L., & Reluz, Carcelén, C. (2022). Estrés y engagement académicos en estudiantes de maestrías virtuales de salud en tiempos de COVID-19. *Edumecentro*, *14*(14), 1–16. http://orcid.org/0000-0003-0122-8835CarlosCarcelénReluz2https://orcid.org/0000-0001-7645-4955
10. Gómez Borges, A., Peñalver, J., Martínez, I. M., & Salanova, M. (2023). Engagement académico en estudiantes universitarios. El rol mediador del Capital Psicológico como recurso personal. *Educacion XX1*, *26*(2), 51–57. https://doi.org/10.5944/educxx1.35847
11. Juárez García, A., Merino Soto, C., & Villamar Sánchez, D. (2023). Más breve puede ser mejor: Propiedades métricas de la UWES – 3 ítems para evaluar "engagement" en profesores universitarios mexicanos. *Scielo*, *17*(2), 1–10. https://doi.org/10.19083/ridu.2023.1623
12. Perry, A. M. (2022). Student Engagement, No Learning without It. *Creative Education*, *13*(04), 1312–1326. https://doi.org/10.4236/ce.2022.134079
13. Hernández Sampieri, R. (2018). Metodología de la investigación. In *Mc Graw Hill* (Vol. 5, Issue 1). https://revistas.ufrj.br/index.php/rce/article/download/1659/1508%0Ahttp://hipatiapress.com/hpjournals/index.php/qre/article/view/1348%5Cnhttp://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/09500799708666915%5Cnhttps://mckinseyonsociety.com/downloads/reports/Educa

14. Arias Gonzales, J. L. (2021). *Diseño y metología de la nivestigación* (Issue 1). https://www.researchgate.net/publication/352157132
15. Calderón, R., Quiroz, A., Rosales, E., & Rey de Castro, J. (2011). Calidad de sueño en pobladores de una comunidad andina a 3200 msnm en Perú. *Revista Medica Herediana*, *21*(2), 65–69. https://doi.org/10.20453/rmh.v21i2.1130
16. Laureano Anquipa, S, Ortiz Soriano, D, Valle Herrera, L Validación de la Utrecht Work Engagement Scale (UWES) en personal docente de pre-grado de universidades privadas en Lima Metropolitana. [Internet]. Universidad San Ignacio de Loyola; 2020 [citado: 2024, abril]
17. 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 Neurologia*, *30*(1), 77–80. https://doi.org/10.46997/REVECUATNEUROL30100077.
18. Porto Martins, P. C., Basso Machado, P. G., & Ramos Vosgerau, A. (2021). Engajamento em estudantes universitários. *Revista Internacional de Educação Superior*, *7*(1), 1–14. https://doi.org/10.20396/riesup.v7i0.8660084
19. Medina, G., Lujano, Y., Aza, P., & Sucari, W. (2020). Resiliencia y engagement en estudiantes universitarios durante el contexto del COVID 19. *Revista Innova Educación*, *2*(4), 650–667. https://doi.org/DOI: https://doi.org/10.35622/j.rie.2020.04.010
20. Pérez Fuentes, M., Molero Jurado, M., Simón Márquez, M., Barragán Martín, A. B., Martos Martínez, Á., Ruiz Oropesa, N. F., & Gázquez Linares, J. J. (2020). Engagement académico e inteligencia emocional en estudiantes de Ciencias de la Salud. *Revista de Psicología y Educación*, *15*(1), 77–86. https://doi.org/https://doi.org/10.23923/rpye2020.01.187
21. López Aguilar, D., Álvarez Pérez, P. R., & Garcés Delgado, Y. (2021). El engagement académico y su incidencia en el rendimiento del alumnado de grado de la Universidad de La Laguna. *RELIEVE*, *27*(1), 1–19. https://doi.org/10.30827/relieve.v27i1.21169
22. Fiallos, G. (2021). La Correlación de Pearson y el proceso de regresión por el Método de Mínimos

Cuadrados. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, *5*(3), 1–8. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i3.466

23. Hei Tung, H., Chun Qing, Z., Daniel, P., Ru, Z., & Kyra, H. (2022). Effects of anxiety and sleep on academic engagement among university students. *Australian Psychologist*, *57*(1), 1–4. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/00050067.2021.1965854
24. Mishra, J., Panigrahi, A., Samanta, P., Dash, K., Mahapatra, P., & Behera, M. R. (2022). Sleep quality and associated factors among undergraduate medical students during Covid-19 confinement. *ELSEIVER*, *15*(February), 1–5. https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101004

Anexo 1 - Evidencia de Sumisión del artículo en una revista de prestigio



Anexo 2 - Resolución de Inscripción del Perfil de Proyecto de tesis en formato articulo

UPeU
UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo "

RESOLUCIÓN N° 2575-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 28 de noviembre de 2023

VISTO:

El expediente del (la) **Est. Yanira Dulmes Chino Ticona,** identificado(a) con Código Universitario Nº **201611925**, 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 Nº 30220 y el Estatuto de la Universidad;

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

Que el (la) **Est. Yanira Dulmes Chino Ticona**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *"Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada "* y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 28 de noviembre de 2023 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *"Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada "*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mtro. William de Borba, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la) Dra. Rocio Suarez Rodriguezy el (la) MSc. Mary Luz Solórzano Aparicio, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD DECANA

Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD SECRETARIA ACADÉMICA

MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

- Interesado
- Asesor
- Archivo

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo "

RESOLUCIÓN N° 2576-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 28 de noviembre de 2023

VISTO:

El expediente del (la) **Est. Luz Clara Quispe Huamantinco,** identificado(a) con Código Universitario Nº **201710317**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Cienciasde 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 Nº 30220 y el Estatuto de la Universidad;

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

Que el (la) **Est. Luz Clara Quispe Huamantinco**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *"Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada "* y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 28 de noviembre de 2023 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *"Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada "*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mtro. William de Borba, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la) Dra. Rocio Suarez Rodriguezy el (la) MSc. Mary Luz Solórzano Aparicio, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

- Interesado
- Asesor
- Archivo

"Año de la unidad, la paz y el desarrollo "

RESOLUCIÓN N° 2577-2023/UPEU-FCS-CF

Lima, Ñaña, 28 de noviembre de 2023

VISTO:

El expediente del (la) **Est. Jhonel Gabriel Salazar Alvarado,** identificado(a) con Código Universitario Nº **201711946**, de la Escuela Profesional de Psicología de la Facultad de Cienciasde 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 Nº 30220 y el Estatuto de la Universidad;

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

Que el (la) **Est. Jhonel Gabriel Salazar Alvarado**, ha solicitado: la inscripción del perfil de proyecto de tesis titulado: *"Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada "* y la designación del Asesor, encargado de orientar y asesorar la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo;

Estando a lo acordado en la sesión del Consejo de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Peruana Unión, celebrada el 28 de noviembre de 2023 y en aplicación del Estatuto y el Reglamento General de Investigación de la Universidad;

SE RESUELVE:

Aprobar el perfil de proyecto de tesis en formato artículo titulado: *"Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada "*; y disponer su inscripción en el registro correspondiente, designar a él (la) Mtro. William de Borba, para que oriente y asesore la ejecución del perfil de proyecto de tesis en formato artículo el cual fue dictaminado por el (la) Dra. Rocio Suarez Rodriguezy el (la) MSc. Mary Luz Solórzano Aparicio, otorgándoles un plazo máximo de doce (12) meses para la ejecución.

Regístrese, comuníquese y archívese.

Dra. Lili Albertina Fernandez Molocho
DECANA

MSc. Mary Luz Solorzano Aparicio
SECRETARIA ACADÉMICA

- Interesado
- Asesor
- Archivo

Anexo 3 - Constancia de Aprobación del Comité de Ética

Lima, Ñaña, 02 de Noviembre de 2023

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

CONSTANCIA

Que el proyecto de investigación de Chino Ticona Yanira Dulmes identificado (a) con DNI No. 76428295; Quispe Huamantinco Luz Clara identificado (a) con DNI No. 74455507; Salazar Alvarado Gabriel Jhonel identificado (a) con DNI No. 76932799 y su asesor (a) William de Borba (a) con CE No. 001187990, con el título: " Calidad del sueño y Engagement académico en estudiantes universitarios de una universidad privada " fue evaluado y aprobado por el Comité de Ética de Investigación de la Universidad Peruana Unión, considerandosu calidad científica, consideración del bienestar de sus participantes, y conformidad con los estándares de la ética establecidas en el Código de ética para la Investigación de la 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 ***183-CE-FCS - UPeU-2023.***

Mg. María Magdalena Díaz Orihuela
Presidente
Comité de Ética de Investigación

Mtro. William de Borba
Secretario
Comité de Ética de Investigación

Anexo 4 - Instrumentos de recolección de datos

INSTRUMENTO N°1: CUESTIONARIO CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

1.En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas) 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: __/__/__/

2.En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas) Escriba la hora habitual de levantarse:/__/__/

4.En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche? Escriba ha hora que crea que durmió:/__/__

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

	O 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
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. Tose o roncar ruidosamente?					
f. Sentir frío?					
g. Sentir demasiado calor?					

h. ¿Tener pesadillas o “malos sueños”?					
i. Sufrir dolores?					
j. Otras razones:					

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

	O 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
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?					
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el					

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

	O 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	TRES O MAS VECES A LA SEMANA
7.1.¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					
7.2.¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto(a)" cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					

8. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta).

a) Nada
b) Poco
c) Regular o moderado
d) Mucho o bastante

9. ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?

a) Bastante bueno
b) Bueno

c) Malo

d) Bastante malo

	Nunca 0	Casi Nunca 1	Regularmente 3	Bastantes Veces 3	Casi Siempre 5	Siempre 6
1- Mis tareas como estudiante me hacen sentir lleno de energía.						
2- Me siento fuerte y vigoroso cuando estoy estudiando o voy a clases.						
3- Cuando me levanto por la mañana me apetece ir a clase o estudiar						
4- Estoy entusiasmada con mi carrera						
5- Mis estudios me inspiran cosas nuevas						
6- Estoy orgulloso de hacer esta carrera						
7- Soy feliz cuando estoy haciendo tareas relacionadas con mis estudios						
8- Estoy inmerso en mis estudios						
9- Me “dejo llevar” cuando realizo mis tareas como estudiante						

Anexo 5 - Tablas y Figuras

Tabla 1. Análisis descriptivo de *Datos sociodemográficos*

Variables	n	%
Edad (M: 21.08; SD:2.77)		
Sexo		
Femenino	369	59.52
Masculino	251	40.48
Escuela		
Enfermería	237	38.23
Medicina	383	61.77
Ciclo		
1er	9	1.45
2do	215	34.68
4to	140	22.58
5to	32	5.16
6to	76	12.26
8vo	148	23.87

Nota: N= frecuencia; % = porcentaje; M=media; SD= desviación estándar.

Tabla 2. *Análisis descriptivo de las variables de estudio*

Variables	M	DE	g1	g2
Calidad de Sueño	6.89	3.21	0.24	-0.83
Engagement Académico	34.87	11.86	-0.49	-0.41
Vigor	10.26	4.66	0.15	-1.17
Dedicación	12.67	4.53	-0.5	-0.7
Absorción	11.94	4.49	-0.44	-0.56

Nota: M=media, DE=desviación estándar, g1=asimetría, g2= curtosis

Tabla 3. *Análisis correlacional entre las variables de estudio*

	CS	EA	VI	DE	AB
CS	1				
EA	-.07	1			
VI	-.19**	.80**	1		
DE	.07	.89**	.50**	1	
AB	-.05	.92**	.57**	.82**	1

Nota: CS: Calidad de Sueño; EA: Engagement Académico; VI: Vigor: DE; Dedicación; AB: Absorción.
[a] * P valor<0,05. ** P valor<0,01.