

UNIVERSIDAD CATÓLICA SANTO TORIBIO DE MOGROVEJO
FACULTAD DE MEDICINA
ESCUELA DE PSICOLOGÍA



**Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes universitarios
de la carrera de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2023**

**TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE
LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**

AUTOR

Fabiola Alexandra Paico Romero

ASESOR

Gaby Maria Virreyra Salas

<https://orcid.org/0000-0001-6092-5935>

Chiclayo, 2025

**Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes
universitarios de la carrera de psicología de una universidad
privada de Chiclayo, 2023**

PRESENTADA POR

Fabiola Alexandra Paico Romero

A la Facultad de Medicina de la
Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
para optar el título de

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

APROBADA POR

Rony Edinson Prada Chapoñan
PRESIDENTE

Adriana Del Carmen Pineda Sánchez
SECRETARIO

Gaby Maria Virreyra Salas
VOCAL

Dedicatoria

Con todo mi amor y gratitud, a mis padres, por ser mi guía y mi fortaleza en todo momento. A mis hermanas, por ser mi inspiración y grandes ejemplos a seguir. A mis abuelitas adoradas, por su amor infinito y sus consejos llenos de sabiduría. Dedico este logro a cada uno de ustedes con todo mi corazón, por haberme enseñado el valor del esfuerzo y ser la fuerza que impulsa mis sueños.

Agradecimientos

A mis padres, por su amor incondicional y su apoyo constante. A mis amigos, por estar a mi lado en cada momento y darme el ánimo necesario para seguir adelante. A mi asesor metodológico, por su paciencia y conocimiento, y a mi asesora temática, por su valiosa guía a lo largo de este proceso. A todos, les agradezco profundamente por ayudarme a alcanzar esta meta.

Anexar la primera página (porcentaje) del informe turnitin

Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
2	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	1%
3	prezi.com Fuente de Internet	1%
4	hdl.handle.net Fuente de Internet	1%
5	www.medwave.cl Fuente de Internet	1%
6	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	repositorio.unsa.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	www.researchgate.net Fuente de Internet	1%

Índice

Resumen.....	6
Abstract.....	7
Introducción	8
Revisión de Literatura.....	10
Materiales y Métodos	18
Resultados y Discusión	23
Conclusiones	30
Recomendaciones.....	30
Referencias.....	31
Anexos	37

Resumen

La procrastinación y la baja calidad del sueño constituyen problemáticas frecuentes entre los estudiantes universitarios, afectando negativamente su rendimiento académico y bienestar general. Esta tendencia a postergar actividades académicas suele incrementar los niveles de estrés y reducir el tiempo destinado al descanso. Por ello, el objetivo principal del presente estudio es determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios. Como objetivos específicos se planteó identificar diferencias en procrastinación académica y calidad de sueño según sexo y ciclo académico, y explorar la relación entre sus dimensiones. El diseño es cuantitativo, no experimental, correlacional transversal. Se encuestaron 212 estudiantes (46 hombres, 166 mujeres), con edades entre 18 a 30 años ($M=20.6$, $DE=2.97$) de ciclos II, IV, VI, VIII y X mediante muestreo intencional no probabilístico. Se usaron los instrumentos: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Se incluyeron alumnos matriculados en el ciclo 2023-II que completaron el consentimiento informado. Los resultados mostraron una correlación positiva entre procrastinación académica y calidad de sueño deficiente. Los hombres presentaron mayores niveles de procrastinación académica, mientras las mujeres mostraron una calidad de sueño ligeramente inferior. Estudiantes de ciclos académicos más avanzados exhibieron niveles más altos de procrastinación académica comparados con aquellos en ciclos iniciales. Se concluyó que existe una relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios, indicando que la tendencia a postergar tareas académicas está asociada con una menor calidad del sueño.

Palabras claves: *Procrastinación académica, calidad del sueño, estudiantes universitarios y rendimiento académico.*

Abstract

Procrastination and poor sleep quality are common problems among university students, negatively affecting their academic performance and general well-being. This tendency to procrastinate academic activities tends to increase stress levels and reduce time for rest. Therefore, the main objective of the present study was to determine the relationship between academic procrastination and sleep quality among university students. The specific objectives were to identify differences in academic procrastination and sleep quality according to sex and academic cycle, and to explore the relationship between their dimensions. The design is quantitative, non-experimental, cross-sectional correlational. A total of 212 students (46 males, 166 females), aged 18 to 30 years ($M=20.6$, $SD=2.97$) of cycles II, IV, VI, VIII and X were surveyed by non-probabilistic purposive sampling. The following instruments were used: the Academic Procrastination Scale (EPA) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Students enrolled in the 2023-II cycle who completed informed consent were included. Results showed a positive correlation between academic procrastination and poor sleep quality. Males presented higher levels of academic procrastination, while females showed slightly lower sleep quality. Students in more advanced academic cycles exhibited higher levels of academic procrastination compared to those in early cycles. It was concluded that there is a relationship between academic procrastination and sleep quality of college students, indicating that the tendency to procrastinate academic tasks is associated with lower sleep quality.

Keywords: *Academic procrastination, sleep quality, university students and academic performance.*

Introducción

En la vida cotidiana las personas realizan diferentes actividades que demandan tiempo, esfuerzo y dedicación. Sin embargo, es frecuente que la ejecución de estas actividades se vea interrumpida por otras que resultan mucho más satisfactorias y placenteras para el individuo, lo cual genera la postergación de la actividad que inicialmente se realizaba. Este fenómeno es conocido como procrastinación (Lihua y Pocomucha, 2021).

Este problema, también se encuentra presente dentro del ámbito académico, denominado como procrastinación académica; el cual consiste en un patrón conductual basado en la tendencia de aplazar, postergar o evitar una tarea escolar que debe ser entregada en un tiempo determinado (Quant y Sánchez, 2012).

En estudiantes universitarios del Perú se llevó a cabo un estudio para conocer los grados de procrastinación académica, se obtuvo que el 60% de ellos mantiene un grado de procrastinación medio, el 34% un grado alto y el 6% un grado bajo. Demostrando que más del 50% de los estudiantes universitarios tienden a mantener conductas procrastinadoras asociadas con la postergación de sus actividades académicas (Nava, 2018).

La procrastinación académica puede ocasionar diversas consecuencias negativas para los estudiantes, las cuales llegan a afectar tanto en su desempeño como en su rendimiento académico (Núñez y Cisneros, 2019). La población universitaria que tiende a postergar sus actividades o trabajos académicos cuenta con menos tiempo para culminarla, lo cual ocasiona que terminen realizando sus actividades a última hora, que, a su vez, afecta en su cantidad y calidad de sueño.

Con respecto al sueño, de acuerdo con National Heart, Lung, and Blood Institute (2013) la cantidad recomendada y necesaria para dormir de un sujeto de edad adulta es de 7 y 8 horas diariamente. Sin embargo, la cantidad de horas que un individuo duerme no es lo único importante, pues la calidad de su sueño es sumamente crucial para garantizar que el cuerpo descanse en las mejores condiciones posibles.

La calidad del sueño es un elemento crucial y determinante, muy importante para la salud de un individuo y en particular su calidad de vida. Es por eso que los problemas de sueño trae consecuencias tanto en el mismo organismo (trastornos de sueño), como el desenvolvimiento de una persona en su medio (relaciones interpersonales, rendimiento laboral, rendimiento académico, etc.) (Sierra et al., 2002).

En el contexto universitario, la calidad del sueño cobra mayor relevancia, debido a los desafíos académicos, sociales e incluso emocionales que atraviesan los estudiantes. En este sentido, la fase del sueño conocida como Movimiento Ocular Rápido (por sus siglas en inglés,

REM) está asociada con un procesamiento profundo de las emociones, el aprendizaje y la consolidación de la memoria, lo que sugiere que una alteración en esta etapa podría tener consecuencias significativas para el bienestar de los estudiantes universitarios (Aguilar et al., 2017).

Según un estudio realizado en Perú, el 79,9% de los alumnos pertenecientes a una universidad nacional de la región de Lambayeque, muestran una deficiente calidad del sueño (Del Pielago et al., 2013). Podríamos citar, algunos factores que afectan en la calidad del sueño, que a su vez podrían estar relacionados a la procrastinación, se encuentran: la tendencia a dormir pocas horas, exigencia y complejidad de las actividades universitarias y la falta o mala organización de tiempo para el desarrollo de sus actividades.

Gracias a diversos estudios se ha descubierto la existencia de la relación entre la calidad del sueño de los estudiantes universitarios y su rendimiento académico, y este último, a su vez, se encuentra relacionado con la procrastinación académica. A través de ciertas investigaciones se ha logrado demostrar que el alumnado universitario, que mantienen un bajo rendimiento académico, también presenta una deficiente calidad del sueño (Guavativa y Pérez, 2017). Otro estudio, evidencia que un factor contribuyente al bajo rendimiento académico se debe a los hábitos de procrastinación (Estrada y Montañez, 2018).

Es debido a esta problemática que se plantea la subsiguiente interrogante ¿Existe relación significativa entre procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Chiclayo?

El objetivo general de la presente investigación es, determinar la relación entre procrastinación académica y calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología. Y los objetivos específicos son: identificar si existe diferencia sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de psicología según sexo y ciclo académico, identificar si existen diferencias sobre la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología según sexo y ciclo académico y determinar la relación entre las dimensiones de procrastinación académica y las dimensiones de calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de psicología.

Revisión de Literatura

Antecedentes

Antecedentes sobre la procrastinación académica y calidad de sueño

En China, Li et al. (2023) realizaron dos estudios; el primero, de corte transversal longitudinal para verificar el vínculo entre el empleo problemático de los dispositivos móviles y la participación/desvinculación escolar; y el segundo, de corte transversal entre la procrastinación académica y la calidad del sueño. En este estudio, la población estuvo conformada por 432 estudiantes entre 11 a 19 años, a las que se les pidió que completarán el Cuestionario de uso Problemático del Smartphone (PMPUQ), El Cuestionario de Compromiso Escalar (SEQ), el Cuestionario de Compromiso y Desvinculación (SDQ), la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Los hallazgos obtenidos fueron que la procrastinación académica intercede entre el efecto del uso problemático de teléfonos inteligentes en la participación escolar, y la calidad del sueño intercede entre el efecto del uso problemático de teléfonos inteligentes tanto en la participación como desconexión escolar. Llegando a la conclusión que el uso problemático de teléfonos influye en la participación o desvinculación escolar.

En Ecuador, Viracocha y Manzano (2023) mediante un estudio de corte correlacional pretendieron delimitar la conexión entre la calidad del sueño y la procrastinación académica de los alumnos universitarios. Aplicando la EPA y el PSQI en un grupo de 141 estudiantes. De los cuales, se obtuvo que la demora en las actividades académicas se correlaciona positivamente con la calidad del sueño. Esto significa que, si los estudiantes mantienen una mala calidad de sueño, también tendrán más probabilidades de retrasar sus actividades.

Antecedentes sobre la procrastinación académica

En Pakistán, Tahir et al. (2022) ejecutaron un estudio de exploración para identificar cuáles eran los grados de procrastinación académica en el alumnado universitario, así como determinar que estrategias de afrontamiento empleaban. Se aplicó la EPA a una muestra de 225 estudiantes en sus tres primeros años de medicina. Se descubrió que más de la mitad de esta población tenía niveles elevados de procrastinación, y eran los estudiantes de tercer año los que más conductas procrastinadoras mantenían. Además, lograron identificar diversas estrategias de afrontamiento que empleaban estos estudiantes para evitar las conductas procrastinadoras.

Barrantes y Caicedo (2021) llevaron a cabo una investigación con el objetivo de analizar la relación entre la procrastinación académica y la autoeficacia en una universidad privada de

Chiclayo, Perú. Para ello, se emplearon la EPA y la Escala de Autoeficacia en una muestra de 284 estudiantes universitarios. Los resultados revelaron la existencia de una correlación negativa entre ambas variables planteadas. Además, se demostró que el 48% de los participantes presentaba un nivel promedio de postergación en sus actividades académicas, mientras que el 31% mostraba un nivel elevado de procrastinación. De este modo, se concluyó que una menor percepción de autoeficacia se asocia con mayores niveles de procrastinación académica.

Gil y Botello (2018) ejecutaron una exploración que analizó la relación entre la ansiedad y la procrastinación académica de los estudiantes universitarios en Perú. La evaluación se realizó con una muestra de 290 alumnos, de los cuales se les aplicó la EPA y la Escala de Autovaloración de Ansiedad de Zung (EAA). Se descubrió que el sexo de los alumnos y la procrastinación académica están estrechamente relacionados con la ansiedad. Ambas autoras llegaron a la conclusión de que los varones suelen retrasar sus estudios académicos más que las mujeres.

Antecedentes sobre la calidad de sueño

Armand et al. (2021) investigaron la relación entre los aspectos afectivos del bienestar y la calidad del sueño en Singapur. El PSQI, la Escala de Florecimiento (FS) y la Escala de Experiencia Positiva y Negativa (SPAN) se aplicaron a 144 estudiantes universitarios. Los hallazgos demostraron que hay una correlación significativa entre las variables del bienestar psicológico y la calidad del sueño. Además, se ha demostrado que las medidas de disfunción diurna tienen una correlación significativa con el rendimiento académico. De esta manera, se concluyó que los estudiantes con niveles altos de bienestar y mejor desempeño académico no tienen una buena calidad de sueño.

En Ecuador, Zúñiga et al. (2021) ejecutaron un estudio correlacional entre la calidad de vida y el sueño de los estudiantes universitarios. En una muestra de 211 estudiantes de medicina, se aplicaron los instrumentos PSQI y la Escala de Calidad de Vida (WHOQOL). Según los hallazgos de esta investigación, una deficiente calidad de sueño afecta en cierta manera la calidad de vida. Esto quiere decir, que hay una correlación inversa entre estas dos variables.

En Perú, Vidal et al. (2021) desarrollaron un estudio con el fin de examinar la asociación entre la calidad del sueño y los hábitos alimentarios en estudiantes universitarios. Para ello, se evaluó a una muestra de 300 estudiantes mediante la aplicación del PSQI y un instrumento de hábitos alimenticios diseñado por los propios autores. Los resultados mostraron la existencia de una relación entre ambas variables. Incluso se determinó que el 31% de los estudiantes tenían una buena calidad del sueño, el 36.3% una calidad regular, y el 32.7% una mala calidad de

sueño. Por tanto, se concluyó que existe una relación entre los hábitos alimenticios y la calidad del sueño, donde una alimentación inadecuada puede contribuir a una peor calidad del descanso.

Bases teóricas

Concepto de la procrastinación académica

El término “procrastinación académica” se refiere al aplazamiento irracional y crónico de tareas académicas importantes, en el cual el sujeto tiene consciencia de las consecuencias negativas que esto podría ocasionar. Los procrastinadores académicos comparten dos características comunes, pues se trata de la tendencia a dejar las tareas para el último momento y experimentar angustia por el retraso (Steel, 2011). Además, este aplazamiento de la actividad se trata de un acto exclusivamente voluntario por parte del estudiante (Quant y Sánchez, 2012).

Sumado a esto, se trata de toda acción de evitar, idear excusas o justificaciones sobre la prolongación de ciertas tareas académicas que no se desean cumplir en un momento determinado (Garzón, 2015). Por otro lado, consiste en la “dilatación” sobre la culminación de actividades académicas, por más que existan fechas o plazos para su entrega (Domínguez y Campos, 2017).

Esta postergación se debe a la incapacidad de los estudiantes para autorregularse y presentar inhabilidad de poder controlar efectivamente su conducta de aplazamiento (Rozental et al., 2014). Cabe señalar que, de acuerdo a algunos estudios se puede demostrar que la procrastinación académica se trata de una conducta que se encuentra estable desde inicios del periodo académico hasta su culminación (Manchado y Hervías, 2021).

También, es importante mencionar que una dificultad muy común entre el alumnado universitario es la procrastinación, con alrededor del 70% de los estudiantes quienes postergan de manera frecuente sus tareas y actividades académicas (Steel, 2007).

Factores que contribuyen a la procrastinación académica

Debido a que la procrastinación en el ámbito académico es una manifestación relativamente común entre los alumnos universitarios, hay una gran cantidad de factores que pueden contribuir a que los estudiantes experimenten esta condición.

La autorregulación es la capacidad de poder controlar y regular el propio comportamiento. Por lo tanto, la falta de esta habilidad hace que los estudiantes tengan dificultades para establecer metas, en su planificación de actividades, la organización de su tiempo y el hecho de que pueda mantenerse motivado. Todos estos problemas conllevan a que no se pueda priorizar las actividades académicas, motivo por el cual se termina aplazando dicha tarea (Steel, 2007).

Otro factor determinante es el miedo al fracaso, el cual se trata de la percepción elevada de repulsión que se tiene al fracaso académico. Por lo general, el estudiante al temer no cumplir con las expectativas requeridas para la resolución de una actividad, va a emplear diversos medios que lo ayuden a evitar resolverlas, con el objetivo de rehuir del posible fracaso que puede conllevar su ejecución (Ferrari et al., 1995).

El perfeccionismo es otra causa que conlleva a la procrastinación académica; y que, a su vez, se encuentra asociada con el miedo y con el temor al fracaso. Puesto que los estudiantes que tienden a ser perfeccionistas pueden que lleguen a postergar sus actividades o tareas académicas por temor a no cumplir con los estándares que requiera (Aspée et al., 2021).

Además, la procrastinación de tipo académica puede ser originada por problemas psicológicos como la ansiedad y la depresión. Debido a que los estudios muestran que los estados de malestar causados por estos dos problemas emocionales hacen que un estudiante no se encuentre con la capacidad de realizar sus tareas académicas, lo que lo lleva a posponerlas (Chávez y Morales, 2017).

Consecuencias de la procrastinación académica

El principal impacto de las conductas procrastinadoras es el bajo rendimiento académico que este hecho genera (Hidalgo et al., 2021). Como es de esperarse, los estudiantes que procrastinan tienden a tener calificaciones más bajas y resultados académicos menos satisfactorios en comparación con aquellos que gestionan su tiempo de manera efectiva y evitan la procrastinación (Steel, 2007).

La procrastinación académica puede llevar a una acumulación de tareas, lo que significa una mayor carga de trabajo. Lo que, en consecuencia, llega a afectar desfavorablemente en la calidad de la actividad, pues la acumulación de tareas genera que el estudiante no lo resuelva adecuadamente, ya sea por la cansancio y fatiga que generan o la falta de tiempo con el que se cuenta para su ejecución (Klassen et al., 2008).

Además, la procrastinación académica puede causar ansiedad y estrés. Los estudiantes pueden sentirse abrumados por la cantidad de trabajo pendiente y la presión de terminarlo a medida que se acercan los plazos de entrega. Esto puede causar altos niveles de estrés y ansiedad en algunos estudiantes, lo que tendrá una impresión desfavorable en su bienestar emocional y en su capacidad para completar eficientemente las tareas académicas (Sirois, 2014). Es importante tener en cuenta que la procrastinación puede dañar la salud mental del alumnado, por ese motivo es crucial abordarla adecuadamente.

Clasificación de los procrastinadores

Según con Ferrari et al. (2009), mencionan que existen tres tipos de procrastinadores: crónicos, situacionales y evitadores. La procrastinación crónica, se les conoce a aquellas personas que se caracterizan por la carencia de habilidades de autorregulación y mantienen una fuerte tendencia a procrastinar no solo en el área académica, sino en varias áreas de su vida. La procrastinación evitativa, es cuando la persona procrastina con el fin de evitar enfrentar una actividad de carácter desafiante y difícil, el cual se debe al temor al fracaso o no poder cumplir con las expectativas que la tarea demanda. La procrastinación situacional, se refiere cuando el individuo mantiene las conductas procrastinadoras solo en situaciones o tareas específicas, las cuales se encuentran relacionadas con la percepción que se tienen sobre estas como desagradables o aburridas.

Por último, Steel (2007) agrega otro tipo: La procrastinación de distractores, en el cual se refiere a aquellos sujetos que se distraen rápidamente con actividades que son irrelevantes y no se encuentran relacionadas con la tarea o actividad que se debe realizar y conlleva al aplazamiento de esta.

Teorías de la procrastinación académica

Se encuentra la teoría acerca de la evitación de los estados de ánimo negativos, que postula que la procrastinación académica puede ser una estrategia para evitar estados de ánimo negativos asociados con la tarea o el proceso de trabajar en ella. De acuerdo con esta teoría, las personas posponen las tareas para evitar experimentar emociones negativas, como el estrés o la ansiedad (Steel, 2007).

La teoría de la falta de autorregulación, afirma que la procrastinación académica es el resultado de la falta de autorregulación. Por lo tanto, las personas que tienen conductas procrastinadoras tienen dificultades para controlar su comportamiento, establecer objetivos claros y mantener un seguimiento efectivo de su progreso. (Sirois y Pychyl, 2013).

La teoría psicodinámica, plantea que la procrastinación se trata del incumplimiento de trabajos de carácter primordial, los cuales son generadores de angustia y malestar, por lo cual el individuo los tomará como alertas amenazantes. Por lo general, se comenzará a emplear diversos mecanismos de defensa para tratar este malestar, ya sea de manera consciente como inconsciente (Ferrari et al., 2009, como se cita en Ayala, 2020).

Finalmente, se encuentra la teoría acerca de la valoración temporal, propone que la procrastinación académica se debe a la tendencia a priorizar los premios instantáneos en lugar

de los premios de largo plazo asociadas con la finalización de las tareas. Siguiendo este supuesto, las personas posponen las tareas porque se sienten más atraídas por las gratificaciones instantáneas en lugar de invertir tiempo y esfuerzo en actividades a largo plazo (Steel y König, 2006).

Concepto de la calidad de sueño

El término “calidad del sueño” hace referencia a la evaluación tanto subjetiva como objetiva de la efectividad y satisfacción del sueño de un individuo, el cual conforma parte esencial para el bienestar general (Buysse, 2014). Además, es fundamental para mantener una buena salud mental y física. Conforme a la Organización Mundial de la Salud (2020) delimita que el concepto calidad del sueño alude a "la cantidad, la regularidad y la profundidad del sueño que experimenta una persona".

Por otro lado, la calidad del sueño también puede evaluarse a través de la experiencia subjetiva de la persona. Incluyendo la percepción de la profundidad del sueño, la sensación de descanso al despertar, la facilidad para conciliar el sueño, los despertares frecuentes y la carencia de síntomas asociados con el sueño, como ronquidos o la apnea nocturna (Soldatos et al, 2000).

Según otros autores, consideran que es un constructo multidimensional que incluye la latencia del sueño (el tiempo que lleva conciliar el sueño), la eficiencia, la duración, los despertares durante la noche, la sensación de descanso al despertar y la presencia de síntomas relacionados con el sueño (Bastien et al., 2001).

Un elemento crucial que influye en la calidad del sueño es precisamente el proceso onírico que ocurre durante la hora del descanso. El término Onírico significa “ensueño” o “relativo a los sueños”; es decir, el contenido de los sueños (RAE, 2014). Por lo tanto, el proceso onírico, según Freud, hace referencia a la actividad mental inconsciente que ocurre durante el sueño. Además, implica la formación de sueños a partir de deseos, pensamientos y emociones reprimidas o latentes expresadas de manera simbólica en el contenido de los sueños, que es lo que se recuerda al momento de despertar (Thodes, 2020).

Factores que afectan la calidad de sueño

Existen una variedad de factores que llegan a afectar la calidad del sueño, incluido la edad, los trastornos del sueño, los hábitos de sueño, el estilo de vida y los medicamentos. Estos factores pueden influir en la cantidad de horas de sueño que un sujeto obtiene, así como la profundidad y la regularidad de su sueño.

La población universitaria suele tener horarios de sueño irregulares, como acostarse y levantarse a diferentes horas cada día. Esto puede ser el resultado de diferentes horarios de estudio, actividades extracurriculares y vida social. Sin embargo, la falta de organización en los horarios de los estudiantes universitarios contribuye a la deficiente calidad del sueño (Gillen et al., 2013). Sumado a esto, algunos de los factores asociados con estas dificultades incluyen preocupaciones académicas como el estrés, los horarios irregulares y el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de acostarse.

De acuerdo con el Centro Nacional de Salud Mental (2020), los trastornos del sueño se localizan entre los factores que llegan a afectar la calidad del sueño. Los cuales se incluyen al insomnio, la narcolepsia, los trastornos del movimiento periódico de las extremidades y la apnea del sueño. Otro factor es la edad, ya que los adultos mayores a menudo experimentan cambios en el sueño, como menos horas de sueño, un sueño más ligero y menos profundo, y despertarse con mayor frecuencia durante la noche. Y los medicamentos, ya que algunos medicamentos pueden dificultar el sueño mientras que otros pueden mejorar en la calidad de sueño.

El impacto de la falta de sueño

Se sabe que el sueño es esencial para el procesamiento y la organización de datos. Es por esta razón que la falta de sueño puede dificultar la adquisición de nuevos conocimientos y habilidades (Diekelmann y Born, 2010). Además, puede afectar el rendimiento cognitivo, que incluye afectaciones en la concentración, la toma de decisiones, la atención y la memoria. Según los estudios, la falta de sueño afecta desfavorablemente en la memoria y en la atención de los estudiantes universitarios (Pilcher y Walters, 1997).

Por otra parte, la falta de sueño llega a disminuir la productividad y la eficiencia en las tareas académicas y aumentar el riesgo de cometer errores en las tareas o actividades académicas. Se sabe que aquellos alumnos con una baja o deficiente calidad de sueño también tendrán mejores resultados académicos en la universidad (Gillen et al., 2013).

Teorías de la calidad de sueño

Según la teoría de la higiene del sueño, existen hábitos y prácticas que pueden afectar en la calidad de sueño de un sujeto. De acuerdo con esta teoría, es crucial mantener un entorno de sueño adecuado y tener hábitos saludables antes de acostarse (Buysse, 2014).

La interacción entre la necesidad de sueño acumulada y la duración y profundidad del sueño afecta la calidad del sueño, según la teoría de la homeostasis del sueño. Además, se afirma que

el cuerpo regula tanto la cantidad como la calidad del sueño según las necesidades y el equilibrio fisiológico (Borbély et al., 2016).

Conforme a la teoría de la presión del sueño, la acumulación de una "presión del sueño" a lo largo del día afecta la calidad del sueño. Por lo tanto, aumentar la presión del sueño aumenta la necesidad de dormir y mejora la calidad del sueño (Borbély et al., 2016).

Por último, según la teoría del procesamiento de la información, la consolidación y el procesamiento de la información obtenida durante el día están asociados con la calidad del sueño. Es decir, la información se reorganiza en la memoria durante el sueño, lo que llega a perjudicar en la calidad del sueño y en la función cognitiva (Diekelmann y Born, 2010).

Relaciones teóricas entre la procrastinación académica y la calidad del sueño

Siguiendo a lo planteado por la teoría de la autorregulación, sugiere que la procrastinación académica y la calidad del sueño pueden estar relacionadas debido a deficiencias en los procesos de autorregulación. Debido a que la falta de habilidades para regular el comportamiento, establecer metas claras y gestionar el tiempo de manera efectiva puede dar lugar tanto a la procrastinación como a la deficiente calidad del sueño (Steel y Ferrari, 2013).

Tanto en la procrastinación académica como la deficiente calidad del sueño pueden estar relacionadas con elevados niveles de estrés y ansiedad. La preocupación por las tareas académicas y el estrés asociado con la procrastinación pueden afectar la calidad del sueño, lo que a su vez puede aumentar el estrés y la ansiedad, prolongando la procrastinación (Sirois y Pychyl, 2013).

Materiales y Métodos

Diseño de investigación.

El presente estudio se llevó a cabo utilizando el enfoque cuantitativo, además, adopta un diseño de investigación no experimental de tipo correlacional transversal comparativo, debido a que se recopilaron datos en momentos determinados (Rodríguez y Mendivelso, 2018). Junto con esto, se busca establecer una relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en los estudiantes universitarios (Cohen et al., 2013), para identificar patrones y relaciones significativas entre ambas variables (Piovani y Krawczyk, 2017); sin realizar ninguna manipulación intencional de las variables (Mousalli, 2015).

Participantes.

La población de este estudio, está compuesta por 419 estudiantes de psicología de ambos sexos y diferentes ciclos académicos de una Universidad Privada de Chiclayo.

La muestra, está compuesta por 212 estudiantes, 46 del sexo masculino y 166 del sexo femenino, distribuidos por ciclos académicos: II ciclo (49), IV ciclo (30), VI ciclo (41), VIII (59) y X ciclo (33). La edad de los participantes se encuentra en un rango de 18 a 30 años, con una media de 20.6 y una desviación estándar de 2.97.

Además, se trabajó con un muestreo intencional no probabilístico. La selección de los participantes se realizó de manera intencional, lo que significa que no se utilizó un proceso aleatorio para elegir a los sujetos de estudio. En lugar de eso, se realizó un procedimiento de selección basado en criterios específicos como el ciclo académico y el sexo del estudiante, con el fin de obtener información relevante, sobre la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

Se incluyeron alumnos universitarios de ambos sexos pertenecientes a la facultad de psicología que se encontraban matriculados en el ciclo 2023-II, que pertenezcan al II, IV, VI, VIII y X ciclo académico, que estén dispuestos a colaborar en este estudio y hayan completado el consentimiento informado para adultos. Además, para garantizar una muestra consistente en términos de desarrollo y etapa educativa, los participantes deben tener una edad entre 18 y 30 años.

Se excluyeron estudiantes que sean menores de edad, ya que se requiere que los participantes sean legalmente adultos. También, aquellos estudiantes de intercambio no serán considerados para el estudio, debido a que pueden tener circunstancias académicas y de sueño distintas a los estudiantes regulares. Además, para garantizar que los resultados del estudio se concentren en

los efectos de la procrastinación académica y no en otros factores externos, se excluyeron a los participantes que toman algún tipo de medicamento que pueda afectar la calidad del sueño. Así como a aquellos estudiantes con habilidades diferentes, debido a que sus necesidades y circunstancias individuales podrían requerir adaptaciones específicas en las pruebas.

Se eliminaron a aquellos estudiantes que decidan retirarse en cualquier momento del estudio. De igual manera, los estudiantes que no sigan las instrucciones o no completen los cuestionarios correctamente (los datos demográficos y los instrumentos de evaluación), se eliminó su participación de la muestra para garantizar la autenticidad y calidad de los resultados.

Técnicas e instrumentos.

El enfoque de investigación que se utilizó en este estudio para recolectar los datos, fue mediante encuestas. Los instrumentos que fueron utilizados son la Escala de Procrastinación Académico (EPA) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg (PSQI).

El primer instrumento es un cuestionario para evaluar la tendencia a la procrastinación académica. La EPA consta de 12 ítems que miden la autorregulación académica y la postergación de actividades. Incluye una escala de tipo Likert que puntúa del 1 al 5, en donde cada número representa un grado de acuerdo o frecuencia: (1) nunca, (2) pocas veces, (3) a veces, (4) casi siempre y (5) siempre. Estos valores numéricos se utilizan para sumar el puntaje asignado por el participante en cada uno de los ítems, para obtener una puntuación total del nivel de procrastinación académica. Además, de acuerdo con el Coeficiente Kaiser-Olkin (KMO) obtenido mediante el análisis factorial, tiene una validez de correlación significativa de 0,812. Y según el alfa de Cronbach, la dimensión de regulación académica tiene una confiabilidad de 0,821 y la dimensión de postergación de actividades tiene una confiabilidad de 0,752 (Domínguez et al., 2014).

El segundo instrumento es un cuestionario de autoinforme que evalúa la calidad del sueño durante un período de 1 mes. El PSQI es un cuestionario que consta de 19 ítems individuales, teniendo una duración entre 5 a 10 minutos en completarse. Las dimensiones que evalúa son: la calidad subjetiva del sueño, la latencia del sueño, la duración del sueño, la eficiencia habitual del sueño, las perturbaciones del sueño, el uso de medicación para dormir y disfunción diurna. En la dimensión eficiencia habitual del sueño, los resultados se calculan dividiendo el número de horas dormidas y el número de horas permanecidas en la cama por 100. Para la dimensión del uso de medicación para dormir se puntúa en una escala binaria, donde 0 indica ausencia de uso de medicación y 1 indica uso de medicación. Se emplea una escala de tipo Likert de 0 a 3 para las demás dimensiones, donde (0) significa ninguna vez en las últimas semanas, (1) menos

de una vez a la semana, (2) uno o dos veces a la semana y (3) tres veces o más a la semana. Los puntajes de los siete componentes se combinan para calcular el puntaje general de PSQI, que oscila entre 0 y 21 donde un puntaje mayor indica una peor calidad del sueño. En cuanto a la validez y confiabilidad, el PSQI ha demostrado ser significativo mediante análisis factorial, con tres factores relacionados con las características del sueño, la duración del sueño y las perturbaciones del sueño, junto con el consumo de medicamentos que explicaron el 60,2% de la varianza. Además, se ha informado que el coeficiente de confiabilidad por alfa de Cronbach es de 0,56, mientras que el coeficiente de correlación de Pearson, que oscila entre 0,08 y 0,49 (Luna et al., 2015).

Procedimientos.

Se solicitó una carta, pidiendo la autorización correspondiente a la dirección de escuela para llevar a cabo la investigación con los estudiantes (Ver Anexo 01).

En cuanto a la aplicación del instrumento, se llevó a cabo, a través de un formulario que fue llenado de manera individual y virtual mediante la plataforma Google Forms. Mediante esta modalidad, se incluyó el consentimiento informado para adultos e información detallada y clara sobre los objetivos del estudio. Asimismo, se garantizó la confidencialidad y privacidad de los datos recopilados. En el cuestionario, estuvieron conformado tanto los datos sociodemográficos como los ítems específicos de los instrumentos, para que los implicados en el estudio que cumplan con los criterios de inclusión puedan completarlo.

Para asegurar la participación de los alumnos, se gestionó por medio de contacto personal y amical, contacto con la delegada del octavo ciclo, quien a su vez fue la intermediaria de establecer contacto con los delegados de cada ciclo de la carrera de psicología, a quienes se les solicitó que compartan el enlace del cuestionario con los estudiantes. En donde, el periodo de completar el cuestionario fue de 4 semanas, brindando a los participantes tiempo suficiente para responder de modo integro.

El estudio concluyó con la entrega de los resultados e informe a los directivos; además, se proporcionaron las conclusiones y se formularon las recomendaciones basadas en los hallazgos del estudio.

Aspectos éticos.

El Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la una Universidad Particular de Chiclayo, evaluó el proyecto de investigación actual. El Comité se encargó de revisar y evaluar la ética y la integridad de la investigación propuesta para garantizar que se

cumplan los principios éticos y se protejan los derechos e intereses de los participantes. Además, el informe de investigación fue analizado a través del programa Turnitin, el cual es un programa que se utiliza para verificar la originalidad del trabajo de investigación y detecta cualquier forma de plagio. En el presente proyecto, arrojé un porcentaje de similitud de 16%.

Además, se siguieron los estándares establecidos en el Informe Belmont de la National Commission for the Protection of Human (1979) en términos de principios éticos. Estos principios incluyen el respeto a las personas. Además de proteger su integridad garantizando que los datos recopilados solo se utilicen para la investigación.

En cuanto al proceso de participación, los estudiantes enfrentaron un riesgo mínimo, debido a que, al responder las preguntas relacionadas con la procrastinación académica y la calidad del sueño, es posible que los participantes experimenten emociones y sentimientos asociados a sus propias experiencias. Cabe señalar, que ningún participante estuvo obligado a responder a las preguntas formuladas y cuenta con la libertad de retirarse en cualquier momento si así lo desea. Además, se le entregó al estudiante un consentimiento informado (ver Anexo 03), que incluye la invitación a participar en el estudio y los siguientes elementos: el objetivo del estudio, los procedimientos, los posibles riesgos, los beneficios, los costos e incentivos, la confidencialidad, el uso de la información y sus derechos. El propósito de este proyecto es ayudar a la institución en la que se llevó a cabo la investigación a diseñar e implementar programas que promuevan la calidad del sueño y prevenir la procrastinación académica.

Asimismo, la muestra representativa se seleccionó utilizando el muestreo intencional no probabilístico. Para asegurar un trato equitativo y justo para todos los participantes en el estudio, se ejecutó un rigor científico que permita la objetividad durante el proceso de recopilación de información.

El propósito de este proyecto es ayudar a la institución en la que se llevó a cabo la investigación a diseñar e implementar programas que promuevan la calidad del sueño y prevenir la procrastinación académica.

Procesamiento y análisis de datos.

Una vez se recopilaron los datos mediante la plataforma Google Forms, se procedió a organizarlos en una base de datos estructurada, utilizando una codificación de las respuestas en escala Likert. Se asignaron las categorías correspondientes a variables relevantes, como el sexo y el ciclo académico de los estudiantes, así como a las dimensiones de procrastinación académica y calidad de sueño. Además, para procesar los datos y responder a los objetivos específicos del estudio, se utilizó la plataforma Jamovi.

Cabe destacar que, para facilitar el análisis de los datos, se otorgaron niveles de alto, medio y bajo, a las respuestas de los instrumentos utilizados. Esta clasificación permitió la interpretación más sencilla de los resultados y facilitó la identificación de patrones o diferencias significativas entre los grupos.

Por otro lado, se realizó un análisis de normalidad para verificar si los datos se ajustan a una distribución normal. En función de este análisis, se determinó si es apropiado o no, utilizar pruebas paramétricas o no paramétricas para evaluar las diferencias entre los diferentes grupos. Los resultados del análisis de normalidad indicaron que, las variables no seguían una distribución normal, es por esta razón que se emplearon pruebas no paramétricas. Específicamente, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar las relaciones entre variables y la prueba U de Mann-Whitney para comparar las diferencias entre los grupos.

Cuando el análisis estadístico fue completado, los resultados se presentan de manera clara y concisa utilizando tablas. Estas representaciones visuales permitieron mostrar de manera efectiva los hallazgos relevantes, a través de la discusión.

Resultados y Discusión

Relación entre procrastinación académica y calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología

En la tabla 1, los resultados muestran una correlación positiva entre la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), lo que indica que a medida que aumenta la procrastinación académica, también lo hace la percepción de una calidad de sueño deficiente en los estudiantes.

Tabla 1

Relación entre procrastinación académica y calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología

Variables	Escala de Procrastinación Académica (EPA)	
	<i>Rho</i>	<i>p</i>
Índice de Calidad de Sueño (PSQI)	0.121	0.039

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

La relación encontrada entre las variables de procrastinación académica y calidad de sueño puede explicarse mediante la teoría de la falta de autorregulación. Esta teoría sugiere que las deficiencias en los procesos de autorregulación, es decir, la falta de habilidades para regular el comportamiento y gestionar el tiempo pueden contribuir tanto a la procrastinación académica como a la mala calidad del sueño (Sirois y Pychyl, 2013).

Además, en un estudio realizado en China, se encontró que la procrastinación académica estaba relacionada con una calidad del sueño deficiente en estudiantes (Li et al., 2023). Esto respalda la idea de que la procrastinación académica puede llegar a afectar negativamente en la calidad del sueño, lo que concuerda con los hallazgos del presente estudio.

Adicionalmente, un estudio en Ecuador también respalda estos hallazgos al encontrar una correlación positiva entre la calidad del sueño y procrastinación académica en el alumnado universitario (Viracocha y Manzano, 2023). Estos resultados sugieren que la vinculación entre procrastinación académica y calidad del sueño puede ser consistente en diferentes contextos culturales y poblaciones estudiantiles.

Diferencia sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de psicología según sexo

En la tabla 2, los resultados indican diferencias en la Escala de Procrastinación Académica (EPA) entre hombres y mujeres. Encontrando que los hombres presentan puntajes más altos, en comparación con las mujeres que obtuvieron puntajes un poco más bajos.

Tabla 2

Diferencia sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de psicología según sexo (U de Mann-Whitney)

	U	Hombres		Mujeres		Diferencias de medias	p	r _{bis}
		M	DE	M	DE			
Escala de Procrastinación Académica (EPA)	3074	34.1	6.66	31.6	7.06	-2	0.043	0.195

Nota. ** $p < .01$, * $p < .05$, U=U de Mann-Whitney, M=Media, DE=Desviación estándar, r_{bis}=Correlación biserial (tamaño de efecto)

Estos resultados podrían relacionarse el hecho de que la procrastinación académica es un fenómeno común entre los estudiantes universitarios, tanto hombres como mujeres, el cual se encuentra caracterizado por postergar tareas académicas importantes a pesar de ser conscientes de las consecuencias negativas (Steel, 2007). Existen investigaciones que proponen que las diferencias de género en la procrastinación pueden verse influidas por las expectativas sociales y las normas de género. Ambas influyen en la manera en que los alumnos abordan las responsabilidades académicas, con presiones sociales que pueden afectar de manera diferente a hombres y mujeres en términos de cumplimiento de tareas y gestión del tiempo (Tice y Baumeister, 1997).

Es importante destacar que esta tendencia se alinea con hallazgos previos, como el estudio en Perú, en donde se encontró una asociación entre el sexo de los estudiantes y la procrastinación académica, indicando que los hombres tienden a posponer más sus estudios, con una media de 41.3, en comparación con las mujeres, que presentaron una media de 9.0 en la escala de procrastinación (Gil y Botello, 2018).

Además, otro estudio realizado en Ecuador demostró que los estudiantes del sexo masculino tienden a procrastinar ligeramente más en sus estudios, con una media de 28.8, en comparación con las estudiantes del sexo femenino, con una media de 27.6 (Cevallos, 2019). Estos resultados sugieren un contraste en la manera en que mujeres y hombres gestionan sus responsabilidades académicas. Esta diferencia puede reflejar una variabilidad en la autorregulación del comportamiento, las estrategias de afrontamiento y la gestión del tiempo ante el estrés académico.

Diferencia sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de psicología según ciclo académico

En la tabla 3, se han agrupado los estudiantes según el ciclo académico en dos grupos: II, IV y VI, VIII, X. Los resultados muestran diferencias en las comparaciones entre ambos grupos de ciclos académicos en la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Específicamente, los estudiantes de los ciclos académicos más tempranos tienden a mostrar niveles ligeramente más bajos de procrastinación académica en comparación con aquellos en ciclos académicos más avanzados.

Tabla 3

Diferencia sobre la procrastinación académica en estudiantes universitarios de la carrera de psicología según ciclo académico (U de Mann-Whitney)

	U	II, IV		VI, VIII, X		Diferencias de medias	p	r _{bis}
		M	DE	M	DE			
Escala de Procrastinación Académica (EPA)	3899	30.3	6.19	33.2	7.31	-3	0.002	0.258

Nota. ** $p < .01$, * $p < .05$, U=U de Mann-Whitney, M=Media, DE=Desviación estándar, r_{bis}=Correlación biserial (tamaño de efecto)

Los resultados obtenidos demuestran coherencia con estudios previos que han identificado la procrastinación académica como un fenómeno común entre el alumnado universitario (Steel, 2007). Además, los factores que contribuyen a la procrastinación, como la falta de autorregulación, el miedo al fracaso y el perfeccionismo, pueden interactuar de manera

compleja con el avance en el ciclo académico, intensificándose estas conductas procrastinadoras a medida que aumenta la carga de trabajo y las expectativas académicas (Ferrari et al., 1995).

Por otro lado, los hallazgos se relacionan con estudios previos en Pakistán han demostrado que los estudiantes universitarios tienden a procrastinar más a medida que avanzan en su carrera (Tahir et al., 2022).

Asimismo, un estudio realizado en Perú evidencia que son los estudiantes de ciclos más avanzados los que tienden a exhibir niveles más altos de procrastinación académica que los ciclos más bajos (Bahamonde y Camacho, 2022). Esta tendencia puede indicar que la procrastinación académica podría deberse a una acumulación de responsabilidades a medida que avanza el ciclo académico, lo que puede aumentar la presión y el estrés asociados con las tareas pendientes.

Diferencias sobre la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología según sexo

En la tabla 4, se evidencian las diferencias en la calidad del sueño entre hombres y mujeres de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología. Los resultados revelan que las mujeres presentan una puntuación más alta en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI), en comparación con los hombres.

Tabla 4

Diferencias sobre la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología según sexo (U de Mann-Whitney)

	U	Hombres		Mujeres		Diferencias de medias	p	r _{bis}
		M	DE	M	DE			
Índice de Calidad de Sueño (PSQI)	2870	7.89	3.11	9.31	3.19	1	0.01	0.248

Nota. ** $p < .01$, * $p < .05$, U=U de Mann-Whitney, M=Media, DE=Desviación estándar, r_{bis}=Correlación biserial (tamaño de efecto)

La calidad del sueño puede verse afectado por una variedad de factores, como los hábitos de sueño, los trastornos del sueño y el estilo de vida, que pueden afectar de manera diferente a

hombres y mujeres. Por ejemplo, las preocupaciones académicas, el estrés o la ansiedad pueden ser más prevalentes entre las mujeres, lo que podría contribuir a una menor calidad del sueño en este grupo (Gillen et al., 2013). Estas diferencias pueden estar relacionadas con factores hormonales, como el ciclo menstrual, así como con el estrés psicológico y las preocupaciones emocionales que afectan de manera desproporcionada a las mujeres (Dorsey et al., 2021).

Un estudio llevado a cabo en Chile, evidencia que las estudiantes universitarias tienen una calidad subjetiva del sueño es inferior en comparación con sus pares masculinos. Con una media de 9.3, las mujeres muestran una calidad del sueño, ligeramente inferior a la de los hombres, quienes obtuvieron una media de 8.0 (Bustamante et al., 2022). Estos hallazgos guardan similitud con los resultados obtenidos en el presente estudio. Esta diferencia podría atribuirse a una variedad de factores, incluidos aspectos fisiológicos, psicológicos y socioculturales que pueden influir en los patrones de sueño de cada género.

Diferencias sobre la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología según ciclo académico

En la tabla 5, se muestra un análisis sobre la calidad del sueño en estudiantes universitarios de psicología, clasificados por ciclo académico. Los resultados indican una diferencia entre los dos grupos de ciclos académicos en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Específicamente, en los ciclos II, IV tienen una puntuación un poco más elevada en comparación con los estudiantes de los ciclos VI, VIII, X.

Tabla 5

Diferencias sobre la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología según ciclo académico (U de Mann-Whitney)

	U	II, IV		VI, VIII, X		Diferencias de medias	p	r _{bis}
		M	DE	M	DE			
Índice de Calidad de Sueño (PSQI)	4016	9.78	2.99	8.54	3.27	1	0.004	0.236

Nota. ** $p < .01$, * $p < .05$, U=U de Mann-Whitney, M=Media, DE=Desviación estándar, r_{bis}=Correlación biserial (tamaño de efecto)

La teoría del higiene del sueño, podría explicar la razón por lo que los estudiantes de ciclos inferiores experimentan puntajes un poco más altos que los ciclos superiores. Esta teoría, destaca la importancia de mantener hábitos saludables antes de acostarse para garantizar un sueño de calidad (Buysse, 2014). En este sentido, los estudiantes de los ciclos II y IV podrían estar experimentando dificultades para mantener rutinas adecuadas de sueño debido a la carga académica y el estrés asociado a esta.

Además, la teoría del procesamiento de la información ofrece un marco para entender cómo la consolidación y el procesamiento de la información adquirida durante el día pueden influir en la calidad del sueño (Diekelmann y Born, 2010). Por lo tanto, los grupos de ciclos académicos podrían reflejar variaciones en la cantidad o complejidad de la información que los estudiantes deben procesar en cada etapa de su programa académico, lo que podría afectar su capacidad para conciliar el sueño o experimentar un sueño reparador.

Estudios previos realizados en Singapur han evidenciado que los estudiantes de los primeros años universitarios experimentan una calidad de sueño significativamente inferior en comparación con aquellos en los últimos años de su carrera (Armand et al., 2021). Asimismo, investigaciones llevadas a cabo en una universidad de Perú mostraron que los estudiantes de primer año y de años intermedios presentaban una mayor frecuencia de una deficiente calidad de sueño en comparación con los estudiantes de años superiores (Del Pielago et al., 2013). Estas discrepancias podrían atribuirse al proceso de adaptación de los estudiantes durante los primeros años, donde aún no están completamente familiarizados con el ritmo universitario, mientras que a medida que avanzan en su carrera, se van ajustando y desarrollando estrategias para mejorar su calidad de sueño.

Relación entre procrastinación académica y calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología.

En la tabla 6, se evidencia una relación entre las dimensiones de procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología. Específicamente, se encontraron correlaciones entre la dimensión de latencia del sueño y la dimensión de autorregulación académica. También, se encontraron diferencias entre la eficiencia de sueño y ambas dimensiones de procrastinación académica (autorregulación académica y postergación de actividades). Además, el uso de medicación para dormir mostró una correlación con la postergación de actividades. Por otro lado, las dimensiones de calidad subjetiva del sueño, duración del sueño, alteraciones del sueño y disfunción diurna no

mostraron una relación significativa con ninguna de las dimensiones de procrastinación académica.

Tabla 6

Relación entre procrastinación académica y calidad de sueño de los estudiantes universitarios de la carrera de psicología

Dimensiones	Autorregulación académica		Postergación de actividades	
	<i>Rho</i>	<i>p</i>	<i>Rho</i>	<i>p</i>
Calidad subjetiva del sueño	0.046	0.509	0.029	0.676
Latencia del sueño	0.159	0.02	0.026	0.708
Duración del sueño	-0.012	0.863	0.042	0.548
Eficiencia del sueño	0.139	0.043	0.199	0.004
Alteraciones del sueño	0.006	0.931	-0.052	0.451
Uso de medicación para dormir	0.008	0.912	-0.135	0.05
Disfunción diurna	0.074	0.284	0.107	0.122

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

La teoría del higiene del sueño puede explicar esta relación entre las variables de calidad de sueño y procrastinación académica. En la cual se explica que los hábitos poco saludables antes de acostarse pueden contribuir tanto a la procrastinación como a la mala calidad del sueño (Buysse, 2014). Es así como la falta de habilidades para gestionar el tiempo de manera efectiva y regular el comportamiento puede dar lugar a conductas procrastinadoras que, a su vez, pueden afectar la calidad del sueño (Steel y Ferrari, 2013).

Adicionalmente, existen estudios previos que respaldan este vínculo entre la procrastinación académica y la calidad del sueño. Por ejemplo, en China encontraron que la procrastinación académica mediaba entre el uso problemático de teléfonos inteligentes y la calidad del sueño en estudiantes (Li et al., 2023). Esto sugiere que las conductas procrastinadoras pueden influir en la calidad del sueño a través de diversos mecanismos, como el uso excesivo de dispositivos electrónicos (televisores, tablets, computadoras, videojuegos, etc.) que pueden afectar los hábitos de sueño.

Conclusiones

Los resultados de esta investigación confirman una relación significativa entre la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de psicología.

Se concluye que, según la variable sexo, los hombres mostraron puntajes más altos en procrastinación académica, mientras que las mujeres presentaron una calidad de sueño ligeramente inferior.

Se concluye que, según la variable ciclo académico, los estudiantes de ciclos académicos más avanzados exhibieron niveles más altos de procrastinación académica, mientras que aquellos en ciclos iniciales mostraron una calidad de sueño ligeramente inferior.

Se concluye, una relación significativa entre ciertas dimensiones de procrastinación académica y calidad de sueño. Específicamente, se observaron correlaciones entre la latencia del sueño y la autorregulación académica, así como entre la eficiencia del sueño y ambas dimensiones de procrastinación académica.

Recomendaciones

Se recomienda, diseñar e implementar intervenciones educativas dirigidas a mejorar los hábitos de sueño en estudiantes universitarios, con el objetivo de promover un entorno de aprendizaje saludable, mejorar el rendimiento académico y la calidad del sueño.

Se recomienda, realizar estudios longitudinales para examinar la evolución de la procrastinación académica y la calidad del sueño en estudiantes universitarios, con el fin de desarrollar estrategias de intervención más efectivas.

Se recomienda, a las futuras investigaciones considerar otros posibles factores que puedan influir en la relación entre procrastinación académica y calidad del sueño, como el estrés, la ansiedad y los estilos de afrontamiento, con el fin de desarrollar enfoques de intervención más integrales.

Referencias

- Aguilar, L., Caballero, S., Ormea, V., Aquino, R., Yaya, E., Portugal, A., Gomez, J., Zavaleta, J. y Muñoz, A. (2017). Neurociencia del sueño: rol en los procesos de aprendizaje y calidad de vida. *Apuntes De Ciencia & Sociedad*, 7(2), 103-108. <https://doi.org/10.18259/acs.2017015>
- Armand, M., Biassoni, F. y Corrias, A. (2021) Sleep, Well-Being and Academic Performance: A Study in a Singapore Residential College. *Frontiers in Psychology*, 12, 672238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.672238>
- Aspée, J., González, J., & Herrera, Y. (2021). Relación funcional entre procrastinación académica y compromiso en estudiantes de educación superior: una propuesta de análisis. *Perspectiva educacional*, 60(1), 4-22. <http://dx.doi.org/10.4151/07189729-vol.60-iss.1-art.1116>
- Ayala, A., Rodríguez, R., Villanueva, W., Hernández, M. y Campos, M. (2020). La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos. *Revista Muro de la Investigación*, 5 (2), 43-44. <https://doi.org/10.17162/rmi.v5i2.1324>
- Bahamonde, A., y Camacho, A. (2022). *Procrastinación académica entre estudiantes universitarios del primer y último año de psicología de una universidad particular en Piura* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.12759/9328>
- Bastien, C., Vallières, A., y Morin, C. (2001). Validation of the Insomnia Severity Index as an outcome measure for insomnia research. *Sleep medicine*, 2(4), 297–307. [https://doi.org/10.1016/s1389-9457\(00\)00065-4](https://doi.org/10.1016/s1389-9457(00)00065-4)
- Borbély, A., Daan, S., Wirz-Justice, A., y Deboer, T. (2016). El modelo de dos procesos de regulación del sueño: una reevaluación. *Journal of sleep research*, 25(2), 131–143. <https://doi.org/10.1111/jsr.12371>
- Barrantes, P., y Caicedo, K. (2021). *Procrastinación y autoeficacia académica en estudiantes de Psicología de una universidad de Chiclayo, 2021* [Tesis de licenciatura, Universidad Señor de Sipán]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.12802/10383>
- Bustamante, E., Durán, E., & Álvarez, J. (2022). Calidad del sueño y bienestar en estudiantes universitarios chilenos. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 54(2), 45-56.
- Buysse, D. (2014). Salud del sueño: ¿Podemos definirla? ¿Es importante?. *Sleep Research Society*, 37(1), 9-17. <https://doi.org/10.5665/sleep.3298>

- Cevallos, E. (2019). *Relación entre la edad, año escolar y procrastinación académica en una muestra de adolescentes de una institución educativa en la ciudad de Salcedo* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio institucional <http://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/2727>
- Chávez, J. K., y Morales, M. (2017). Procrastinación académica de estudiantes en el primer año de carrera. *Revista Electrónica Sobre Cuerpos Académicos Y Grupos De Investigación*, 4(8). Recuperado a partir de <http://cagi.org.mx/index.php/CAGI/article/view/154>
- Cohen, J., Cohen, P., West, S.G., & Aiken, L.S. (2013). *Applied Multiple Regression/Correlation Analysis for the Behavioral Sciences* (3rd ed.). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780203774441>
- Del Pielago, A., Failoc, V., Plasencia, E. y Díaz, C. (2013). Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta Médica Peruana*, 30(4), 63-68.
- Diekelmann, S., y Born, J. (2010). La función de memoria del sueño. *Nature reviews. Neuroscience*, 11(2), 114–126. <https://doi.org/10.1038/nrn2762>
- Domínguez, S., y Campos, Y. (2017). Influencia de la satisfacción con los estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de psicología: un estudio preliminar. *Liberabit*, 23(1), 123-135. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2017.v23n1.09>
- Domínguez, S., Villegas, G. y Centeno, S. (2014). Procrastinación académica: validación de una escala en una muestra de estudiantes de una universidad privada. *Liberabit*, 20(2), 293-304.
- Dorsey, A., De Lecea, L. y Jennings, K. (2021). Neurobiological and Hormonal Mechanisms Regulating Women's Sleep. *Frontiers in Psychology*, 14, 625397 <https://doi.org/10.3389/fnins.2020.625397>
- Estrada, M., y Montañez, M. (2018). *Procrastinación y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una Institución Educativa de Huancavelica-2018* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Los Andes]. Repositorio institucional <https://hdl.handle.net/20.500.12848/1681>
- Ferrari, J., Johnson, J. y McCown, W. (1995). *Procrastinación y evitación de tareas*. Springer US.
- Ferrari, J., Özer, B. y Demir, A. (2009). Procrastinación crónica entre adultos turcos: Exploración de los estilos de decisión, evitación y excitación. *The Journal of Social Psychology*, 149, 402-408. <https://doi.org/10.3200/SOCP.149.3.402-408>

- Garzón, A. (2015). *Gestión del tiempo, éxito académico y procrastinación en el alumnado universitario* [Tesis doctoral, Universidad de Sevilla]. Universidad de Sevilla Repositorio Institucional. <https://hdl.handle.net/11441/69987>
- Gil, L. y Botello, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *Casus. Revista de investigación y Casos en Salud*, 3(2), 89-96. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- Gillen, C., Huynh, V. y Fuligni, A. (2013). ¿Estudiar o dormir? El coste académico de estudiar más en detrimento del sueño. *Child development*, 84(1), 133–142. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2012.01834.x>
- Guavativa, J., y Pérez, V. (2017). *Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomas, sede Villavicencio Colombia*. [Tesis de licenciatura, Universidad Santo Tomas]. Repositorio Institucional <http://repository.usta.edu.co/handle/11634/12370>
- Hidalgo, S., Martínez, I. y Sospedra, M. (2021). Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica. *European journal of education and psychology*, 14(1), 1-13. <https://doi.org/10.32457/ejep.v14i1.1533>
- Klassen, R., Krawchuk, L., y Rajani, S. (2008). Procrastinación académica de estudiantes universitarios: La baja autoeficacia para autorregularse predice mayores niveles de procrastinación. *Contemporary educational psychology*, 33(4), 915-931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Li, B., Gu, Y., Yang, Y., Zhao, M., y Dong, Y. (2023). The effect of problematic smartphone use on school engagement and disengagement among middle school students: The mediating role of academic procrastination and sleep quality. *Journal of adolescence*, 95(5), 1033–1044. <https://doi.org/10.1002/jad.12173>
- Llhuha, G. y Pocomucha, A. (2021). *Procrastinación en estudiantes de la Escuela Profesional de Educación Inicial de la Universidad Nacional del Centro del Perú*. [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional del Centro del Perú]. Repositorio Institucional <http://hdl.handle.net/20.500.12894/7882>
- Luna, Y., Robles, Y., y Agüero, Y. (2015). Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental*, 31(2), 23–28. <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91>
- Manchado, M. y Hervías, F. (2021). Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Interdisciplinaria*, 38(2), 242-258. <https://doi.org/10.16888/interd.2021.38.2.16>

- Mousalli, G. (2015). Métodos y diseños de investigación cuantitativa. Mérida. <https://doi.org/10.13140/RG.2.1.2633.9446>
- National Commission for the Protection of Human Subjects of Biomedical and Behavioral Research. (1979). *The Belmont Report: Ethical Principles and Guidelines for the Protection of Human Subjects of Research*. U.S. Department of Health, Education, and Welfare. <https://www.hhs.gov/ohrp/regulations-and-policy/belmont-report/index.html>
- National Heart, Lung, and Blood Institute. (2013). Sueño saludable. *National Institutes of Health*. [https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance SPANISH Final.pdf](https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf)
- Nava, J. (2018). *Procrastinación en estudiantes universitarios de la facultad de psicología de una universidad privada del cercado de Lima*. [Tesis de licenciatura, Universidad Inca Garcilaso de la Vega]. Repositorio Institucional <http://repositorio.uigv.edu.pe/handle/20.500.11818/3394>
- Núñez, R., y Cisneros B. (2019). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Nuevas ideas en informática educativa*, 15(1), 114-120. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Calidad del sueño*. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/sleep-and-sleep-disorders>
- Piovani, J. y Krawczyk, N. (2017). Los Estudios Comparativos: algunas notas históricas, epistemológicas y metodológicas. *Educação & Realidade*, 42(3), 821-840. <https://doi.org/10.1590/2175-623667609>
- Pilcher, J. y Walters, A. (1997). Cómo afecta la privación de sueño a las variables psicológicas relacionadas con el rendimiento cognitivo de los estudiantes universitarios. *Journal of American college health* 46(3), 121–126. <https://doi.org/10.1080/07448489709595597>
- Quant, D. y Sánchez, A. (2012). Procrastinación académica: concepto e implicaciones. *Revista vanguardia psicológica clínica teórica y práctica*, 3(1), 45-59. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815146>
- Rodríguez, M. y Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista médica sanitas*, 21(3), 141-146. <https://doi.org/10.26852/01234250.20>
- Rozental, A., Forsell, E., Svensson, A., Andersson, G. y Carlbring, P. (2015). Terapia cognitivo-conductual basada en Internet para la procrastinación: Un ensayo controlado aleatorizado. *Journal of consulting and clinical psychology*, 83(4), 808–824. <https://doi.org/10.1037/ccp0000023>

- Sierra, J., Jiménez, C. y Martín-, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental*, 25(6), 35-43.
- Sirois, F., y Pychyl, T. (2013). La procrastinación y la prioridad de la regulación del estado de ánimo a corto plazo: Consecuencias para el yo futuro. *Social and personality psychology compass*, 7(2), 115-127. <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Soldatos, C., Dikeos, D. y Paparrigopoulos, T. (2000). Athens Insomnia Scale: validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of psychosomatic research*, 48(6), 555–560. [https://doi.org/10.1016/s0022-3999\(00\)00095-7](https://doi.org/10.1016/s0022-3999(00)00095-7)
- Steel P. (2007). La naturaleza de la procrastinación: una revisión metaanalítica y teórica de fracaso de autorregulación por excelencia. *Psychological bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P. (2012). Procrastinación: *Por qué dejamos para mañana lo que podemos hacer hoy*. (J. Campo, Trad.). Editorial Delbolsillo.
- Steel, P. y Ferrari, J. (2013). Sexo, educación y procrastinación: Estudio epidemiológico de las características de los procrastinadores a partir de una muestra global. *European Journal of Personality*, 27(1), 51–58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>
- Steel, P. y König, C. J. (2006). Integración de las teorías de la motivación. *Academy of management review*, 31(4), 889-913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Tahir, M., Yasmin, R., Butt, M. W. U., Gul, S., Aamer, S., y Naeem, N. (2022). Exploración del nivel de procrastinación académica y posibles estrategias de afrontamiento entre estudiantes de medicina. *The Journal of the Pakistan Medical Association*, 72(4), 629–633. <https://doi.org/10.47391/JPMA.0710>
- Thodes, M. E. (2020). El desarrollo de la consciencia y la actividad onírica. *Trilogía (Santiago)*, 32(43), 66-88. <https://repositorio.utem.cl/handle/30081993/1140>
- Tice, D., y Baumeister, R. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological science*, 8(6), 454-458. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>
- Vidal, F., Vidal, M., Huilca, H., Gutiérrez, E., Castro, M., y Gómez, Y. (2021). Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima- Perú. *Nutrición Clínica y Dietética Hospitalaria*, 41(4), 73–79. <https://doi.org/10.12873/414vidal>
- Viracocha, L. y Manzano, F. (2023). Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades*, 4(1), 906-918. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>

Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C. y Vaca, 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/revecuatneuro130100077>

Anexos

Anexo 01: Resolución de aprobación

CONSEJO DE FACULTAD
RESOLUCIÓN N° 396-2023-USAT-FMED
Chiclayo, 27 de octubre de 2023

Vista la solicitud virtual N° TRL-2023-12608 en virtud de la aprobación con fecha 23 de octubre de 2023 por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina del Proyecto de Investigación de la estudiante PAICO ROMERIO FABIOLA ALEXANDRA, de la Escuela de Psicología. Asesor: Mtra. Gaby Maria Virreyra Salas.

CONSIDERANDO:

Que esta investigación forma parte de las áreas y líneas de investigación de la Escuela de Psicología.

Que el proyecto de Investigación denominado: **PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CHICLAYO, 2023**, fue aprobado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina.

En uso de las atribuciones conferidas por la Ley Universitaria N° 30220 y el Estatuto de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo;


SE RESUELVE:

Artículo 1º.- Declarar aprobado el Proyecto de Investigación para continuar con el proceso de recolección de datos y finalización del mismo.

Artículo 2º.- Dar a conocer la presente resolución a la interesada.

Regístrese, comuníquese y archívese.




Mtro. Jorge Luis Limo Liza
Secretario Académico (e)
Facultad de Medicina




Mtro. Luis Enrique Jara Romero
Decano (e)
Facultad de Medicina

Anexo 02: Consentimiento informado

Consentimiento para participar en un estudio de investigación - ADULTOS -

Datos informativos:

Institución : Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo
Investigadores : Fabiola Alexandra Paico Romero
Título : Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes universitarios de una universidad privada de Chiclayo, 2023

Propósito del Estudio:

Estamos invitando a estudiantes universitarios a participar en este estudio que busca entender cómo la procrastinación académica se relaciona con la calidad de sueño. Se busca explorar si existe alguna conexión entre la postergación de tareas y la forma en que dormimos.

Procedimientos:

Si usted acepta participar en este estudio se desarrollará los siguientes pasos: Antes de participar, se proporcionará una información detallada y clara sobre los objetivos del estudio, así como el consentimiento informado. Después, accederá mediante un link al instrumento, el cual deberá de responder de manera individual y virtual utilizando la plataforma Google Forms. En este cuestionario tendrá que completar sus datos personales, para luego responder a las preguntas de los instrumentos utilizados en la investigación. Se redactará un informe final de investigación que podrá ser compartido con los directivos.

Riesgos:

La aplicación de los instrumentos utilizados implicara un riesgo mínimo para los participantes. Al responder las preguntas sobre procrastinación académica y calidad de sueño, es posible que los participantes experimenten emociones y sentimientos asociados con sus vivencias. Sin embargo, los datos de los participantes no serán revelados.

Beneficios:

Los beneficios directos para los participantes en este estudio se centran en la oportunidad de contribuir al avance del conocimiento científico, reflexionar sobre sus propios hábitos de estudio y calidad de sueño, y tomar decisiones informadas para su desarrollo académico y bienestar.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole, únicamente la satisfacción de colaborar a un mejor entendimiento del tema en estudio.

Confidencialidad:

Todos los datos recopilados serán tratados de manera confidencial y se utilizarán únicamente con fines de investigación, respetando los principios éticos y legales establecidos. La información recopilada será utilizada exclusivamente para los fines de este estudio y no se compartirá ni se divulgará.

Uso futuro de la información obtenida:

Deseamos conservar la información de sus datos u otra información guardadas en archivos por un periodo de 2 años como máximo.

Autorizo guardar la base de datos:

Si No

Derechos del participante:

Si usted decide participar en el estudio, y si por algún motivo desiste, puede retirarse de éste en cualquier momento, sin perjuicio alguno. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité de Ética en investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, al correo: comiteetica.medicina@usat.edu.pe

CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio, comprendo en qué consiste mi participación en la investigación, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento, sin perjuicio alguno hacia mi persona.

FIRMA

Si, acepto No deseo participar

Participante:

Nombre:

DNI:

Fecha

Investigador

Nombre: Fabiola Alexandra Paico Romero

DNI: 70417119

Fecha

Anexo 03: Escala de Procrastinación Académica (EPA)

A continuación encontrarás una serie de preguntas que hacen referencia a tu modo de estudiar. Lee cada frase y contesta según tus últimos 12 meses de tu vida como estudiante marcando con una X de acuerdo con la siguiente escala de valoración:

1 = Nunca

2 = Casi Nunca

3 = A Veces

4 = Casi Siempre

5 = Siempre

		1	2	3	4	5
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
4	Asisto regularmente a clase					
5	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
6	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
7	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
8	Constantemente intento mejorar mis hábitos de estudio.					
9	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema es aburrido.					
10	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
11	Trato de terminar mis trabajo importantes con tiempo de sobra.					
12	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					

Anexo 05: Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)

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: __/_/_/

3. 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 la hora que crea que durmió: /__/_/

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

	Ninguna vez en las últimas semanas	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres veces o más a la semana
No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora				
Despertarse durante la noche o la madrugada				
Tener que levantarse temprano para ir al baño				
No poder respirar bien				
Toser o roncar ruidosamente				
Sentir frío				
Sentir demasiado calor				
Tener pesadillas o malos sueños				
Sufrir Dolores				
Otras razones (especificar)				

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

	Ninguna vez en las últimas semanas	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres veces o más a la semana
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?				
¿Cuántas veces habría tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?				

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

	Ninguna vez en las últimas semanas	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres veces o más a la semana
¿Cuántas veces has sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?				
¿Ha presentado 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)

	Nada	Poco	Regular o moderado	Mucho o bastante
¿qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado(a) o entusiasmado(a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?				

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

	Ninguna vez en las últimas semanas	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres veces o más a la semana
¿cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?				