



ESCUELA DE POSGRADO

Tesis

Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad
privada de Lima, 2023

**Para optar el Grado Académico de
Maestro en Docencia Universitaria**

Presentado por:

Autora: Vasconsuelo Acuña, Gloria Emily

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-7099-3701>

Asesor: Mg. Iraola Real, Ivan

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6479-8961>

Lima – Perú

2024

| | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|
|  Universidad Norbert Wiener | DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | | |
| | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033 | VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01 | FECHA: 08/11/2022 |

Yo, Vasconsuelo Acuña Gloria Emily Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico “*CALIDAD DE SUEÑO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2023*” asesorado por el docente: Ivan Iraola Real, con DNI 10818596, con ORCID <https://orcid.org/0000-0001-6479-8961> tiene un índice de similitud de (07) (siete)% con código oid:14912:377812454 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el Turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



Vasconsuelo Acuña Gloria Emily
 DNI: 70881930

Nombres y apellidos del Egresado
 DNI:



.....
 Iraola Real Ivan
 DNI: 10818596

Lima, 03 de setiembre de 2024

| | | | |
|--|---|------------------------------------|--------------------------|
|  Universidad Norbert Wiener | DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN | | |
| | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033 | VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01 | FECHA: 08/11/2022 |

En el análisis con el software antiplagio se aplicó el filtro de citas confirmando que los textos citados indicaban correctamente los apellidos de los autores y los mismos estaban correctamente referenciados.

Luego, se aplicó el filtro de fraseología común por los siguientes motivos:

Se aplicó el filtro de fraseología común porque todas las tesis de Wiener tienen la misma estructura de la guía y repiten varias cosas, como el índice, introducción, títulos y subtítulos, el protocolo de consentimiento informado, etc. Y al ser tesis cuantitativas, repiten los mismos procedimientos metodológicos y muchas frases comunes en la carátula, índice, lista de tablas, los problemas de investigación, objetivos, hipótesis, pruebas de hipótesis, matrices, etc. Además, las variables de estudio ya han sido investigadas en la universidad.

Tesis

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”

Línea de investigación

Educación de calidad

Asesor (a)

Mg. Iraola Real, Ivan

Código ORCID: 0000-0001-6479-8961

DEDICATORIA

Se lo dedico a Dios por darme la determinación de empezar y la dedicación de continuar, a mis padres Sara y Donato por enseñarme que la vida está llena de retos y debemos poner todo nuestro empeño para construir la victoria, a mis hermanos por siempre encaminarme a seguir avanzando en todo lo que me propongo, a mi novio Erick Anicama por ayudarme a continuar en marcha en mis retos con su amor incondicional.

AGRADECIMIENTO

Agradecer a todas las personas que colaboraron en el estudio y a mi asesor Ivan Iraola Real por siempre darme su apoyo para lograr este gran trabajo.

| | | |
|---------------|---------------|-----|
| | ÍNDICE | |
| ÍNDICE | | V |
| RESUMEN | | VII |

| | |
|---|------|
| ABSTRACT | VIII |
| INTRODUCCIÓN | IX |
| CAPÍTULO I: EL PROBLEMA | 1 |
| 1.1. Planteamiento del problema..... | 1 |
| 1.2. Formulación del problema | 5 |
| 1.3. Objetivos de la Investigación..... | 6 |
| 1.4. Justificación de la Investigación | 7 |
| 1.5. Limitaciones de la investigación..... | 9 |
| CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO | 10 |
| 2.1. Antecedentes de la investigación | 10 |
| 2.2. Bases teóricas..... | 17 |
| 2.3. Formulación de hipótesis..... | 29 |
| CAPÍTULO III. METODOLOGÍA | 31 |
| 3.1. Método de la investigación..... | 31 |
| 3.2. Enfoque de la investigación..... | 31 |
| 3.3. Tipo de investigación | 31 |
| 3.4. Diseño de la investigación | 32 |
| 3.4.1. Corte..... | 32 |
| 3.4.2. Alcance | 32 |
| 3.5. Población, muestra y muestreo | 33 |
| 3.5.1.-Población | 33 |
| 3.5.2.-Muestra..... | 33 |
| 3.5.3 Tipo de muestreo | 34 |
| 3.6. Variables y operacionalización | 35 |
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos..... | 38 |
| 3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos..... | 42 |
| 3.9. Aspectos éticos..... | 43 |
| CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS..... | 44 |
| CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES | 69 |
| REFERENCIAS | 75 |
| ANEXOS | 88 |
| Anexo 1: Matriz de Consistencia..... | 88 |
| Anexo 2: Instrumentos | 93 |
| Anexo 3: Validez de los instrumentos | 99 |
| Anexo 4: Confiabilidad de los Instrumentos | 129 |

| | |
|---|-----|
| Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética | 130 |
| Anexo 6: Formato de consentimiento informado..... | 131 |
| Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos | 132 |
| Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin | 133 |

LISTA DE TABLA

| | |
|--|-----|
| Tabla 1 Operacionalización de la variable Calidad de sueño y de la variable Estrés | 36 |
| Tabla 2 Técnicas e instrumentos de recolección de datos | 38 |
| Tabla 3 Juicio de expertos que validaron los instrumentos del estudio | 41 |
| Tabla 4 Estadísticas de fiabilidad..... | 42 |
| Tabla 5 Horas en las que se acuestan..... | 45 |
| Tabla 6 tiempo que demora en dormir | 46 |
| Tabla 7 Hora en la que se despiertan | 47 |
| Tabla 8 Horas efectivas que ha dormido | 49 |
| Tabla 9 Estadísticos Descriptivos variables y dimensiones | 50 |
| Tabla 10 Pruebas de normalidad | 52 |
| Tabla 11 Correlación entre calidad de sueño y estrés académico | 54 |
| Tabla 12 Correlación entre la dimensión calidad subjetiva de sueño y estrés académico..... | 55 |
| Tabla 13 Correlación entre la dimensión Latencia de sueño y estrés académico | 56 |
| Tabla 14 Correlación entre la dimensión Duración de sueño y estrés académico | 57 |
| Tabla 15 Correlación entre la dimensión Eficacia de sueño habitual y estrés académico..... | 58 |
| Tabla 16 Correlación entre la dimensión Perturbaciones de sueño y estrés académico | 59 |
| Tabla 17 Correlación entre la dimensión Uso de medicación hipnótica y estrés académico | 60 |
| Tabla 18 Correlación entre la dimensión Disfunción diurna y estrés académico | 61 |
| Tabla 19 Anexo 1: Matriz de Consistencia | 88 |
| Tabla 20 Anexo 2: Instrumentos 1 | 93 |
| Tabla 21 Instrumento 2 | 96 |
| Tabla 22 Anexo 3: Validez de los instrumentos..... | 99 |
| Tabla 23 Estadísticas de confiabilidad..... | 129 |

RESUMEN

El sueño es uno de los procesos fisiológicos más importantes para el cuerpo abarcando el ámbito mental, físico y psicológico, al realizarse de manera adecuada las

horas de sueño, la calidad de sueño garantiza que el ritmo metabólico del mismo sea óptimo durante sus actividades de la vida diaria, ya que al no regularse de manera correcta esta trae consigo diversas alteraciones es por ello que la calidad de sueño y el estrés académico son ámbitos importantes a tomar en cuenta, visto que va en aumento durante el paso de los años. Objetivo: Analizar la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023. Método: cuantitativo correlacional, conformada por una muestra de 81 estudiantes. Se utilizó el cuestionario de Índice de calidad de sueño de Pittsburg y el inventario de SISCO del estrés académico. Resultados y conclusiones: La calidad de sueño en estudiantes universitarios fue $9,31 \pm 3,557$ (rango 5.8-12.9), que indica que ciertos estudiantes merecen atención médica y algunos merecen atención médica y tratamiento, manteniendo con frecuencia una mala calidad de sueño. En relación al estrés académico se encontró que la media $57,85 \pm 3,856$ (rango 54-61.7) que nos indica que tienen un estrés académico moderado. Se concluye que en relación de la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de una universidad de Lima existe una correlación positiva buena, con un coeficiente de Rho de Pearson de 0,682 y un nivel de significancia de $0,000 < p - \text{valor de } (p < 0.05)$.

Palabras claves: Sueño, calidad de sueño, estrés, estrés académico, somnolencia.

ABSTRACT

Sleep is one of the most important physiological processes for the body, covering the mental, physical and psychological spheres. When the hours of sleep are carried out adequately, the quality of sleep guarantees that its metabolic rate is optimal during its activities daily life. Nevertheless, since when it is not regulated correctly it brings with it various alterations, which is why the quality of sleep and academic stress are important areas to take into account, given that it increases over the years. Objective: Analyze the relationship between sleep quality and academic stress in students at a private university in Lima, 2023. Method: quantitative correlational, made up of a sample of 81 students. The Pittsburg Sleep Quality Index questionnaire and the SISCO inventory of academic stress were used. Results and conclusions: The quality of sleep in university students was 9.31 ± 3.557 (range 5.8-12.9), which indicates that certain students deserve medical attention and some deserve medical attention and treatment, frequently maintaining poor quality of sleep. In relation to academic stress we found that the mean 57.85 ± 3.856 (range 54-61.7) which indicates that they have moderate academic stress. It is concluded that in relation to sleep quality and academic stress in students at a university in Lima there is a good positive correlation, with a Pearson's Rho coefficient of 0.682 and a significance level of $0.000 < p - \text{value of } (p < 0.05)$.

Keywords: Sleep, sleep quality, stress, academic stress, drowsiness.

INTRODUCCIÓN

La tesis de investigación que se presenta: Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023, se elaboró en el contexto de la línea de investigación educación de calidad, del programa de Maestría en Docencia Universitaria de la Universidad Norbert Wiener.

La calidad de sueño es un proceso complejo que abarca diversidad puntos; y respecto a esta temática, se sabe que no solo indica una buena forma de dormir durante la noche sino la forma en la que se involucra una serie de pasos y etapas para obtener una óptima calidad de sueño y de esta manera también se mantenga óptimamente durante el día desarrollando las actividades de forma adecuada, tanto laborales, educativas o cotidianas.

Por otro lado, están involucradas a la problemática actual que es el estrés académico el cual tiene un proceso complejo en los estudiantes universitarios siendo perjudicial porque evidencia desequilibrio sistémico, manifestándose a través de la ansiedad, cansancio, síntomas depresivos, desesperanza, etc., generando reacciones adversas que se convierten en estresores como la irritabilidad, falta de concentración, malas relaciones inter e intrapersonales, conllevando la aparición del estrés académico con repercusiones en las actividades educativas.

De acuerdo a esta problemática, esta investigación se estructura en los siguientes cinco capítulos:

En el Capítulo I, se plantea la problemática a nivel mundial, nacional y del entorno respecto a la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios, formulación del problema de investigación, los objetivos generales y específicos. La justificación con sus aportes respectivos a nivel teórico, metodológico y práctico, además de mencionar la limitación de dicha investigación.

Capítulo II, Se menciona los antecedentes internacionales y nacionales que hacen referencia a la calidad de sueño y estrés académico. Además de las bases teóricas que sustentan dicha investigación en su conceptualización y utilización de los instrumentos.

Capítulo III, se detalla el método, enfoque, tipo, nivel, diseño y corte de la investigación, donde especifica también la validación y confiabilidad de los instrumentos de estudio, para su posterior procesamiento y análisis de datos.

Capítulo IV, se menciona la descripción de los resultados, comprobando la hipótesis, contrastando la discusión con los antecedentes nacionales e internacionales previamente mencionados. Para finalizar con el Capítulo V, en el cual se desarrollan las conclusiones y recomendaciones respectivamente

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Sociedad Mundial del Sueño (World Sleep Society [WSS], 2024) desde algún tiempo estudia los temas en cuanto al acto de dormir involucrando los aspectos sociales, conductuales y educativos, llamando a concientizar a la población sobre los trastornos o desórdenes del sueño. Sumándose a estos estudios, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020), considera que la calidad de sueño es de suma importancia porque mejora la salud física, mental y el bienestar, lo cual contribuye a combatir diversas enfermedades asociadas. Ya que, al no cumplir con dormir el promedio de ocho horas durante la noche, la respuesta de desempeño, supervivencia y desarrollo son insuficientes (Binjanbr et al., 2023). Así, este déficit repercute en el organismo causando agotamiento físico y psíquico, evitando un correcto desarrollo en el ser humano. Lo que es preocupante porque según la OMS se reportó que en 2020 el 40% de la población a nivel mundial dormía mal; es decir, menos horas de las recomendadas, conllevando a sufrir de trastornos fisiológicos y psíquicos como el estrés o la ansiedad (OMS, 2020). Situación que se ha complicado porque recientemente, se

estima que a nivel mundial existe una prevalencia combinada de problemas del sueño en un 57% de la población (Binjanbr et al., 2023).

Ante esta problemática, es necesario considerar que el sueño es uno de los principales procesos fisiológicos que garantiza la salud física y emocional al ser humano (Mendiburu-Zavala et al., 2021). Además, que se ha demostrado, que en el campo educativo el sueño es de gran relevancia para garantizar un adecuado desempeño académico (Toctaguano y Eugenio, 2023); razón por la cual, los problemas de la calidad de sueño afectan a la población universitaria quienes a nivel mundial duermen en reducidos horarios (Jahrami et al., 2020). Por lo que, es muy importante que promover que duerman de forma óptima; y con mayor razón, en la actualidad que han transcurrido diversos cambios tanto académicos, sociales, familiares, laborales y de salud; los cuales han provocado alteraciones al dormir, reduciendo las horas de sueño, generando intervalos de descanso desordenados e irregulares horarios al dormir. Todo esto no solo trae consigo malestar, fatiga, cansancio, depresión, sino también esto afecta la salud física y mental (Barraza, 2018).

Si bien, los seres humanos, en promedio duermen entre siete a ocho horas (Binjanbr et al., 2023; Mendiburu-Zavala et al., 2021); al disminuir las horas de sueño y alterando la calidad de descanso, se afecta la homeostasis y provocando enfermedades cardíacas, el incremento de presión arterial, diabetes, artritis y otras condiciones médicas. Es por ello que, la calidad de sueño debe ser siempre óptima (Talero et al., 2013), para lograr óptimos resultados en el campo educativo (Toctaguano y Eugenio, 2023). Los trastornos del sueño afectan a gran parte de la población universitaria a nivel mundial; como lo es en el caso del estudio de Chaabane et al. (2024); quienes identificaron que, en África, específicamente el 30,4% de estudiantes de Jordania y el

59,1% de estudiantes de Marruecos sufrían de insomnio. Luego, un 13,5% de estudiantes de Jordania y un 22,4% de Arabia Saudita sufrían de trastornos del ritmo cardíaco del sueño-vigilia. Y el 22,5% de estudiantes de Pakistán sufrían de trastornos respiratorios del sueño. Lo que estuvo asociado a la ansiedad, uso excesivo del internet y un deficiente desempeño académico. Y en estudios con una muestra europea del Reino Unido confirmó que el 62% dormía menos de siete horas, el 75% de estudiantes universitarios se autocalificaba como “malos durmientes”; luego, el 42% expresó que dormía mal y el 5% muy mal. También, el 36% de los encuestados indicó que solía tardar más de 30 minutos en dormir (Stores et al., 2023). Además, en estudios con muestras de Latinoamérica revelaron que los trastornos del sueño representan aproximadamente el 25% de los problemas de salud sin recibir la atención oportuna (Etindele et al., 2023). Por ejemplo, la población mexicana un 60% sufre de estrés académico y el 91% de la población estudiantil sufre estrés académico en Ecuador (Olivas-Ugarte et al., 2021).

Por otro lado, en el contexto peruano, se identificó que el 50,9% de estudiantes universitarios tenían problemas de calidad de sueño, con repercusiones en su salud sexual; luego, el 13,1% sufrió de apnea obstructiva del sueño (Gutierrez-Velarde et al., 2023). Y en recientes estudios, se identificó que, luego de la pandemia un 12,5% de estudiantes universitarios peruanos presentaron problemas de sueño relacionados al consumo excesivo de redes sociales como el Facebook (Figuroa-Quiñones et al., 2024). Situación que es preocupante porque lo principal de la calidad de sueño no solo indica una buena forma de dormir durante la noche sino también es mantener un correcto funcionamiento durante el día, desarrollando de esta manera sus diversas actividades de forma adecuada; tanto laborales, educativas o cotidianas (Sierra et al.,

2002). Además, el sueño como proceso fisiológico, es importante por su relación con el ciclo circadiano que se cumple durante las 24 horas del día, regulando la temperatura corporal y el metabolismo (Lira y Custodio, 2018). Consolidando la memoria, mejorando el aprendizaje (Cross et al., 2018), y favoreciendo así el desempeño académico (Toctaguano y Eugenio, 2023).

Pero, por el contrario, los desórdenes de sueño generan estrés (Barraza, 2018; Toctaguano et al., 2023) que en algunos casos es mayor en las mujeres (Roberts et al., 2019). Pero, al tratarse del estrés, concepto que desde el siglo pasado se ha mencionado con mayor frecuencia y en diversas situaciones sociales (Lazarus, 1966), por lo que está muy asociado al comportamiento bajo presión o exigencias (Berrio y Mazo, 2011). El estrés es la forma de actuar de las personas ante nuevas situaciones que tienden a alterar el comportamiento porque sienten que no sabe cómo actuar (Lazarus, 1966; Selye, 1973). Por ejemplo, muchos estudiantes y profesionales sufrieron de estrés porque durante la pandemia se formaron en clases virtuales (Olivas-Ugarte et al., 2021). Siendo una situación en la que muchos de ellos no conocían la forma de cómo desenvolverse, ya que muchos de ellos no dominan las tecnologías (Allen, et al., 2020).

Particularmente, el estrés de tipo académico es mayor en los estudiantes universitarios (Castillo-Navarrete et al., 2018); pero, es más frecuente durante el desarrollo de los semestres por el exceso de tareas educativas (Castillo et al., 2018). Generando diversas sensaciones como tensión, cansancio, inquietud, nerviosismo y diversas formas de sensaciones (Lazarus, 1966; Martín, 2007; Selye, 1973). Incluso, mayor presión en los estudiantes quienes en la mayoría de los casos no solicitan ayuda para no demostrar debilidad (Barrera et al., 2019). La problemática actual es el estrés el mismo que va en aumento durante el paso de los años. Sin embargo, el estrés académico

generado en los estudiantes universitarios (Olivas-Ugarte et al., 2021) es perjudicial porque evidencia ansiedad, cansancio, síntomas depresivos, desesperanza, tendencia a discutir, etc. (Barraza, 2018).

Pero, no recibe mucho énfasis en cuanto a la investigación, no teniendo mucha relevancia en conocer más sobre el tema; además, teniendo en cuenta que en estudios peruanos se identificó que hubo casos de estudiantes universitarios tenían problemas sueño (Figuroa-Quñones et al., 2024; Gutierrez-Velarde et al., 2023); y sabiendo que, en estudios previos, se identificó que estos desórdenes de sueño en estudiantes universitarios se asociaron al estrés académico (Alcántara, 2022; Bellido, 2022; Pajares, 2019). Resulta necesario estudiar esta problemática, por ello que este trabajo de investigación pretende “establecer la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en los estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

1.2. Formulación del problema

1.2.1 Problema general

¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?

1.2.2 Problemas específicos

- a. ¿Cuál es la relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?
- b. ¿Cuál es la relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?

- c. ¿Cuál es la relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?
- d. ¿Cuál es la relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?
- e. ¿Cuál es la relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?
- f. ¿Cuál es la relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?
- g. ¿Cuál es la relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?

1.3 Objetivos de la Investigación

1.3.1. Objetivo General

Establecer la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

1.3.2. Objetivos específicos

- a. Determinar la relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.
- b. Determinar la relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.
- c. Determinar la relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

- d. Determinar la relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.
- e. Determinar la relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.
- f. Determinar la relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.
- g. Determinar la relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

1.4 Justificación de la Investigación

Este estudio se justificó con base a que la calidad de sueño es un tema de suma importancia en el ámbito educativo y conocerlo nos permitirá saber sobre las diferentes dimensiones y su relación con el estrés académico en cuanto a los estresores internos y externos de los estudiantes de una universidad privada de Lima (González y Pérez, 2019).

1.4.1. Teórica

En el aspecto teórico se justificó en la búsqueda de una demostración de la relación existente entre la calidad de sueño según (Talero et al., 2013) y el estrés académico (González y Pérez, 2019). Teniendo en cuenta cómo duermen los estudiantes, si cumplen o no con las horas correctas de sueño y si también mantienen una buena calidad de sueño. La justificación teórica se centró en que actualmente, los estudiantes pasan muchas horas sin dormir a causa de los trabajos académicos o del horario laboral; lo que genera un desbalance sistémico mostrándose con diversos síntomas afectando el área cognitiva, conductual y fisiológico; produciendo así cambios

a corto o largo plazo. Es así que este estudio permitió aportar teóricamente conociendo al propio estudiante y determinando cuáles son los factores relevantes de la calidad del sueño y qué es lo más importante que se tuvo que tener en cuenta en cuanto al estrés académico, las alteraciones que se van a presentar y así descartar si tienen o no alguna alteración, conocer acerca de los estresores más comunes que se presentan en los estudiantes.

1.4.2. Metodológica

La justificación metodológica, en este estudio tuvo relevancia en base a la relación de los dos instrumentos de investigación como son el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP) de Buysse et al. (1989) y el inventario de estrés académico de SISCO de Barraza (2007). Permitiendo conocer cómo es estadísticamente la relación entre ambas variables de estudio sobre los estudiantes de una Universidad privada de Lima, 2023.

1.4.3. Práctica

Este estudio asimismo se desarrolló la justificación práctica, en base al conocimiento de la relación a las variables de estudios, dejando un aporte de la investigación para el bienestar de los estudiantes (Delgado, 2021) y por lo tanto en la sociedad, permitiendo de esta manera que las instituciones educativas, tomen las medidas adecuadas y de esta manera evitar algún grado de mala calidad de sueño en los estudiantes, conociendo las alteraciones que podrían ocurrir, los síntomas, las perturbaciones que podrían tener los estudiantes a corto o largo plazo con una tal cual en cuanto al estrés académico el cual se presentará en corto plazo.

De esta manera se tendrá nuevos conocimientos para la comunidad docente, ya que esto generaría nuevos enfoques de investigación en cuanto a la calidad de sueño y

estrés académico, los cuales podrían ser utilizados para futuras investigaciones y ampliar de esa manera diversos conocimientos (Toctaguano y Eugenio, 2023).

1.5 Limitaciones de la investigación

Con respecto a las limitaciones del presente estudio, se puede mencionar que se encontraron reducido número de antecedentes en cuanto a ambas variables; tanto como calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios; los estudios se encontraron por separado, ya que existen pocas investigaciones donde ambas variables estén entrelazadas. Metodológicamente, el estudio tiene como limitaciones el contar con las validaciones oportunas de los expertos.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1 Antecedentes internacionales

Gomes et al. (2017) realizaron un estudio con el objetivo general de “evaluar el patrón de sueño y los factores asociados a su calidad entre los estudiantes de medicina de la Universidad Federal de Paraíba (Brasil)”. A nivel metodológico se contó con una muestra de 277 estudiantes de ambos sexos, quienes brindaron respuesta al cuestionario de Índice de Calidad de sueño de Pittsburg y a la escala de somnolencia de Epworth. En los resultados se observó que, el 72.2 % de los estudiantes tienen una deficiente calidad de sueño y el 81.6% tiene somnolencia diurna severa. Además, se relaciona significativamente con la deficiente calidad de sueño: dificultades para dormir, uso de medicamentos para dormir, interferencia con las actividades diarias, no conciliar el sueño en al menos 30 minutos una vez a la semana, o temprano en la mañana, no respirar cómodamente, despertarse en medio de la noche y tener pesadillas. En conclusión, el estudio recomienda adoptar medidas para reducir el estrés y la higiene del sueño, evitando mayores trastornos asociados, así como la adopción de horarios regulares mejorando el sueño y estudiar.

Buttazzoni y Casadey (2018) realizaron un estudio con el objetivo de “analizar la influencia de la calidad de sueño y el estrés académico en el rendimiento académico en estudiantes universitarios”. Su estudio fue cuantitativo, aplicado, diseño descriptivo correlacional, con población de 106 estudiantes de la Universidad Católica de Argentina. Se utilizó el Índice de Pittsburg de calidad de sueño y el cuestionario de SISCO para el estrés académico. Los resultados fueron que el 66 % de la muestra obtuvo un porcentaje mayor a cinco de ICSP indicando inadecuadas formas de dormir y el 34% restante obtuvo menos de cinco indicando buena forma de dormir. En cuanto al estrés académico se observó que el 7.9% tienen bajo nivel de estrés, el 41.6% presentó niveles de estrés moderado. En conclusión, sí existe una relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, pero no se observó relación alguna entre el estrés y rendimiento académico.

Al-Khani et al. (2019) desarrollaron una investigación con el objetivo de “evaluar la calidad de sueño, salud mental (depresión, ansiedad y estrés) y rendimiento académico en los estudiantes de medicina de Arabia Saudita”. La metodología fue cuantitativa de diseño no experimental correlacional. La muestra fue 301 estudiantes quienes participaron brindando sus auto reportes sobre las variables estudiadas. Luego de la aplicación de los instrumentos, los resultados evidenciaron que la falta de sueño obtuvo un valor porcentual de 63.2% siendo mayor en estudiantes sedentarios. También, se observó que los estudiantes que menos duermen tuvieron mejor rendimiento académico, que los que duermen más horas. Finalmente, se descubrió que particularmente, en la muestra estudiada, la calidad de sueño se asoció significativamente a la depresión, ansiedad y el estrés.

Maheshwari y Shaukat (2019) desarrollaron un estudio con el objetivo de “analizar la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de Pakistán”. El método fue de tipo observacional, transversal, en una muestra de estudiantes de pregrado. Se utilizó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y el rendimiento académico se evaluó mediante el promedio de las calificaciones. Los datos se analizaron mediante el software SPSS. Los resultados evidenciaron que el 64.24% de los estudiantes obtuvieron un PSQI ≥ 5 , que indicó una deficiente calidad de sueño. Luego se observó que el promedio de las calificaciones de los que duermen mal fue $2,92 \pm 1,09$ que fue significativamente menor de los que duermen bien. Además, se observó un promedio de las calificaciones menor 2,0-2,7, el 28.2 % una deficiente calidad de sueño subjetiva, 29,05% tuvo una deficiente latencia de sueño, el 29,4% tuvo una duración del sueño entre 5 a 7 horas, el 27,8% tuvo eficiencia de sueño en un 85% a más, y el 37.7% presentó disfunción diurna. En conclusión, los estudiantes pakistaníes tienen una deficiente calidad de sueño, con una prevalencia negativa en su rendimiento académico.

Alotaibi et al. (2020) desarrollaron una investigación cuyo objetivo fue “determinar la relación entre la calidad de sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad de Arabia Saudita”. Fue un estudio transversal, en el que se aplicó el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), la escala de angustia psicológica de Kessler (K10), preguntas sobre el promedio general de las calificaciones de los estudiantes de la facultad de medicina. Luego del análisis de los datos, los resultados evidenciaron que la calidad de sueño obtuvo una media de $8,13 \pm 3,46$; luego, el 77% tuvo deficiente calidad de sueño y el 63,5% informó algún nivel de estrés psicológico. Además, la deficiente calidad de sueño se asoció

significativamente con niveles elevados de estrés. También se observó que, el estrés y la siesta diurna se asociaron a la deficiente calidad de sueño. Y la deficiente de sueño y estrés no mostraron ninguna relación significativa. Finalmente, se concluyó que, la deficiente calidad de sueño mostrada se relaciona con los elevados niveles de estrés.

Toctaguano y Eugenio (2023) realizaron un estudio con el objetivo de “determinar si existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes de bachillerato de la Unidad Educativa “Ramón Barba Naranjo”. Objetivo que se logró al aplicar una metodología no experimental con análisis descriptivos y correlacionales. De esta manera, investigaron una muestra de 190 estudiantes con edades que oscilaban entre 16 a 18 años de un programa de bachillerato de la ciudad de Latacunga (Ecuador). Así, identificaron que 66 estudiantes (34,7%) lograron buena calidad de sueño y 124 (65,3%) presentaron mala calidad de sueño. Y respecto al estrés académica, 46 estudiantes (24,2%) presentaron niveles leves, 77(40,5%) lograron niveles severos y 67(35,3%) lograron niveles avanzados. Finalmente, en los análisis de correlaciones identificaron que, la calidad de sueño se relacionaba significativamente con el estrés académico con un coeficiente de correlación de 0,45 y un valor de significatividad menor al 0,001.

2.1.2 Antecedentes nacionales

Becerra (2018) realizó un estudio según el objetivo “analizar la calidad de sueño y estrés académico en el bienestar de estudiantes universitarios de Perú”. La muestra estuvo conformada por 224 estudiantes en quienes se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) y el inventario de SISCO que mide el estrés académico. En los resultados preliminares se observó óptimos niveles de confiabilidad en los

instrumentos. Luego se identificó que el 67% de los estudiantes tenían deficiente calidad de sueño. Y el 85.7% experimentaron ansiedad y preocupación en una intensidad media alta, existiendo elevado efecto negativo. Los estudiantes con mayor edad y que trabajan tanto como los de los últimos ciclos que a la vez también trabajaban, obtuvieron síntomas físicos de estrés académico.

Pajares (2019) realizó un estudio con el objetivo “determinar la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes de la carrera profesional de derecho de una universidad privada de Lima”. La muestra fue de 200 estudiantes de ambos sexos. Entre los instrumentos se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) y el Inventario SISCO de Barraza (2007) que evalúa el estrés académico. Luego, los resultados demostraron que un 93% de los encuestados alcanzaron una media alta de intensidad de estrés académico, indicando que la dimensión estresores predominaba debido a la sobrecarga de tareas, evaluaciones y el corto tiempo para realizarlas. En cuanto a calidad de sueño, se indicó 76.5% presentó mala calidad de sueño. Con respecto a la diferencia de sexos se obtuvo que las mujeres tienen mayor estrés académico y deficiente calidad de sueño. También se obtuvo que la relación entre la relación entre calidad de sueño y el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. Se obtuvo también que los alumnos de Lima presentaron deficiente calidad de sueño en comparación con los alumnos de provincia. Y que los que no trabajan presentan mayor estrés académico. Por último, la relación entre calidad de sueño y dimensiones de estrés académico es significativamente alta; por lo cual resulta con el objetivo “Determinar la relación de la calidad de sueño y los niveles del estrés académico en estudiantes de la facultad de ciencias de la salud de una universidad peruana”. Para el logro del objetivo, se contó con una muestra de 226 estudiantes entre

octavo y décimo ciclo. Usando como punto de comparación la edad, género, facultad y actividad laboral. El diseño del estudio fue descriptivo y correlacional. Como instrumentos se aplicaron el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (PSQI) y el Inventario de SISCO de Estrés Académico. Los resultados evidenciaron que el 43.4% indicando que los estudiantes padecen deficiente calidad de sueño con diversas alteraciones leves. El 82.7% evidenció un nivel de estrés académico moderado, el cual no se relaciona con la edad y el género. Sin embargo, en cuanto a las facultades, las que presentaron mayor nivel de estrés fueron, en primer lugar, la facultad de medicina; seguida de obstetricia que presentó mayores niveles de alteraciones en cuanto a la calidad de sueño. Finalmente, se concluyó que la calidad es deficiente en los estudiantes que trabajan.

Montalván y Obregón (2020) desarrollaron una investigación con el objetivo de “determinar la relación entre el estrés académico, calidad de sueño y funcionalidad familiar en estudiantes de una universidad de Huánuco – Perú”. A nivel metodológico el estudio fue de tipo descriptivo y transversal. La muestra fue de 179 estudiantes quienes cumplieron los criterios de selección. Además, se consideró en análisis de los datos sociodemográficos (género, edad, año de estudio, condición laboral y grupo familiar), acompañados del inventario de depresión de Beck, del Índice de calidad de sueño de Pittsburg, del Inventario de SISCO del estrés académico, y del test de funcionamiento familiar (FF-SIL). Luego de los análisis, los resultados demostraron que el 32,97% tuvo depresión, 22,35% depresión leve. Luego, la calidad de sueño, la funcionalidad familiar y el año de estudio, se asociaron estadísticamente con la depresión. No se halló relación entre estrés académico y depresión. Finalmente, se concluyó que la deficiente calidad de

sueño, disfunción familiar y cursar los primeros años de la carrera aumentan la depresión en los estudiantes de medicina.

Alcántara (2022) realizó un estudio que buscó “determinar la frecuencia de la calidad de sueño en alumnos de medicina de la Universidad Santo Toribio de Mogrovejo en los meses octubre-noviembre del año 2020”. Este estudio fue descriptivo y transversal, en el que encuestó 218 estudiantes de medicina humana de Chiclayo, evaluando la calidad de sueño a través del cuestionario de Pittsburg. La media de la edad fue 20.5 años, y un ligero predominio el sexo femenino el 58%. Existieron 195 (89.5%) malos dormidores. Se observó que la edad de los buenos dormidores era ligeramente mayor que los malos dormidores (22.5 - 20.4). Además, las mujeres presentaron más probabilidad de ser malas dormidoras. El antecedente de COVID-19 no alteró la frecuencia de malos dormidores. La menor edad, el sexo femenino el menor número de créditos universitarios, el mayor número de horas de estudio, no hacer actividades extracurriculares, estrés, ansiedad y depresión eran más frecuentes en malos dormidores punto en conclusión la frecuencia de mala calidad de sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID 19 fue alta. Los estudiantes de medicina mayores a 18 años con una carga académica regular tuvieron mala calidad de sueño.

Bellido (2022) realizó una investigación cuyo objetivo fue “estudiar la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Arequipa”. Este estudio se desarrolló de acuerdo a una metodología cuantitativa de diseño no experimental correlacional. Así, se administraron los instrumentos del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) y el Inventario SISCO SV adaptado al contexto del Covid – 19. Estos instrumentos fueron completados por una muestra de 234 estudiantes de 17 a 21 años de edad de las carreras de Psicología, Administración,

Ingeniería Industrial y Medicina Humana de universidades de Arequipa. Luego del análisis de los resultados; se observó que el 96,2% presentaron problemas de calidad de sueño y el 88,6% tenían estrés académico moderado. Finalmente, se observó que la calidad de sueño correlacionó con el estrés académico.

2.2 Bases teóricas

El sueño es un estado biológico reversible; el cual cumple la función de restablecer de energía y restauración de organismo para de esta manera mantener intercalado el tiempo de vigilia o insomnio, considerando que su tiempo de duración es de 24 horas, considerando el ciclo circadiano, del sueño y de la vigilia, los cuales se interrelacionan con las diferentes áreas de encéfalo, diencefalo y corteza cerebral provocando la homeostasis del individuo (Lira y Custodio, 2018). Este estado fisiológico fundamental, permitiendo cambios en el crecimiento del cerebro y el cuerpo humano durante los primeros años de vida. Sin embargo, el dormir adecuadamente, desde siempre ha sido un estímulo fascinante y de suma importancia pero que con el pasar del tiempo, la tecnología, los quehaceres, la responsabilidad, las tareas, las obligaciones académicas, etc., provocan que esta se vaya perdiendo y disminuyendo las horas de las mismas (Mendiburu-Zavala et al., 2021).

En promedio, toda persona debe dedicar aproximadamente ocho horas al día para dormir (Binjanbr et al., 2023; Mendiburu-Zavala et al., 2021). Debido a esto, el sueño es una de las etapas de gran relevancia a la que se le dedica un aproximado del 35% del día, por lo que la calidad del mismo influye completamente en la vida. Así, la calidad de sueño es esencial para mantener un estilo de vida saludable, no solo se trata de dormir durante la noche, sino también el buen rendimiento en el día, manteniendo un

nivel de atención optimizando lo aprendido en la universidad (Mendiburu-Zavala et al., 2021). Motivo por el cual, en el marco del Día Mundial del Sueño, la fundación Royal Philips, pide a la población entender sobre la importancia que genera tener estos trastornos que provoca el no dormir regularmente, por lo que se debe conocer los pasos sobre su prevención precoz, el diagnóstico oportuno y el adecuado tratamiento.

2.2.1. El origen de los estudios del sueño

Según Vizcarra (2000) el origen del sueño tiene sus inicios a la aparición de los seres vivos; incluso, en las civilizaciones antiguas se pensaba que era originado por Dios, en la Grecia antigua estas explicaciones se incluían en argumentos de Platón, Aristóteles e Hipócrates. En cuanto a los griegos, la colección de poemas épicos de Homero en 900 (a.c.) remontan al siglo XII (a.c.). Época en la cual, estos poemas realizados por Homero destacaban la importancia del sueño y su deificación en la forma de Hypnos personificación del sueño. En el siglo XIX, las descripciones clínicas indicaban las condiciones patológicas del sueño. Hammond en 1869 en su libro titulado "*El sueño y sus desajustes*" describió la variedad de condiciones patológicas del sueño y abordó el tema del insomnio. como Mitchell, quien también hablo de los trastornos del sueño y el insomnio.

A inicios del siglo XX ya se contaban con algunos estudios de los sueños a cargo del médico austriaco Sigmund Freud (1900) quien había planteado la teoría que los sueños eran expresiones del inconsciente, de esta manera, se expresaban deseos y recuerdos reprimidos. Freud desarrolló su libro titulado "La interpretación de los sueños", publicado en el año 1900; libro en el cual, expresaba que con el análisis de los sueños se podría realizar tratamientos a enfermedades nerviosas y a la histeria

conversiva (que se había vuelto muy común en su tiempo). Desde luego, se asumía cierta interpretación vinculada a la sexualidad humana.

Luego Berger (1929) desarrolló las técnicas de la electroencefalografía (EEG) mediante las cuales se pudo realizar el análisis de las ondas y actividades cerebrales durante las etapas del sueño y de la vigilia. Esto ayudó a conocer que, durante la vigilia o estados de alerta, el cerebro emite ondas electro encéfalo gráficas de gran velocidad, pero de bajo voltaje; a diferencia de la etapa de somnolencia, en la cual, las ondas cerebrales son lentas de alto voltaje. Ayudando a clasificar las etapas del sueño según el estado de conciencia, pero, aún se desconocía la relación entre los sueños con alguna etapa en particular.

Con el paso de los años, se observa que el sueño siempre ha sido un tema de interés para los seres humanos; y como prueba de ello, en la etapa científica, fueron Aserinsky y Kleitman (1953) quienes descubrieron que el sueño se relacionaba a ondas cerebrales electromagnéticas (rápidas y lentas) que se acompañaban de movimientos oculares rápidos (MOR) que denominaron la fase del sueño MOR. Para, luego con los estudios de Dement y Kleitman en la segunda mitad de la década de los años 50 del siglo pasado se descubriera que los movimientos oculares rápidos durante la etapa MOR estaba relacionados con los ensueños (acción inconsciente de soñar mientras se duerme).

Todos estos estudios estuvieron vinculados al desarrollo de experimentos; que, al ser realizados con animales, contribuyeron al descubrimiento de las funciones del sistema nervioso, así como de los neurotransmisores que se asocian al sueño. De esta manera, en el presente siglo se han logrado mayores avances en el conocimiento del

sueño MOR; así como de las demás etapas (Ramírez-Salado y Cruz-Aguilar, 2014). Por ejemplo, se tiene conocimiento que entre el sueño y la vigilia se realiza el procesamiento de la información aprendida durante una jornada de estudios; es decir, al estar despiertos estudiando algo, se codifica lo estudiado, luego, al dormir, se almacena lo estudiado porque el sistema nervioso establece sinapsis de consolidación debido a la ausencia de estímulos externos. Luego, al despertar se puede recordar la información con mayor facilidad (Aguilar et al., 2011; Feld y Diekelmann, 2015).

Así, en la década pasado, los estudios de Cross et al. (2018) explicaron que, durante ocho horas de sueño, se requiere de la comunicación del hipocampo con el neocortex, luego de los procesos selectivos de las representaciones de la memoria y así, fortalecimiento de las representaciones neocorticales de la memoria. De esta manera, las ondas cerebrales Theta del sueño MOR consolida los recuerdos de la memoria. Además, los recientes estudios en la presente década, han demostrado que el sueño es esencial para los procesos fisiológicos; es decir, para la salud física y mental (Mendiburu-Zavala et al., 2021). Adicionalmente, en el campo educativo, los estudios del sueño han ayudado a demostrar que dormir adecuada ayuda a mejorar los aprendizajes y lograr óptimos niveles de desempeño académico (Toctaguano y Eugenio, 2023).

2.2.2 El sueño

Mendiburu-Zavala et al. (2021) refirieron que el sueño es uno de los procesos fisiológicos de mayor importancia para el hombre, durante el transcurso de la noche se duerme en un promedio siete a ocho horas según diversas investigaciones; así, el ritmo de sueño garantiza el adecuado ritmo metabólico del cuerpo. Además, Lira y Custodio (2018) indicaron que la población joven es la que realiza mayor actividad y necesita en

su mayoría más tiempo para completar su sueño, así mantener un adecuado estado activo durante el transcurrir de día, sea en el área estudiantil, laboral y de la vida diaria. Se refiere así a que el sueño es un proceso espontáneo donde el cuerpo ingresa en un estado periódico de pérdida de conciencia ingresando en diferentes etapas de este (Velayos et al., 2007). Etapas que a continuación se explican.

2.2.2.1 Etapas del sueño

Etapa I: Somnolencia y adormecimiento en el estado de vigilia donde el tono muscular aún existe y el movimiento ocular no existe o si los hay son lentos o suaves (Velayos et al., 2007).

Etapa II - III: Estado donde aún existe tono muscular, no existe movimiento ocular y el sueño es ligero siendo de mínimo movimiento (Velayos et al., 2007).

Etapa IV: Etapa donde no existe movimientos oculares, al igual que el tono muscular, siendo la fase más reparadora de las etapas del sueño; se evidencia algunos movimientos involuntarios del cuerpo, cambios posturales, giros, es difícil que la persona se despierte (Velayos et al., 2007).

Sueño No REM: (NREM)

El sueño No REM se le denomina así por sus siglas en inglés que significa: *No* es la negación del *Rapid Eye Movement* (en castellano Movimientos Oculares Rápidos - MOR); de esta manera, al denominarlos “No REM” significa que no hay movimientos oculares rápidos. En esta etapa están los movimientos rápidos constituyendo el 25 % de

la fase del sueño evidenciándose un umbral disminuido. Sin embargo, el individuo puede despertar en cualquier momento durante la fase del sueño (Velayos et al., 2007).

Sueño REM:

El sueño REM se le denomina así por sus siglas en inglés que significa *Rapid Eye Movement* (en castellano Movimientos Oculares Rápidos - MOR); de esta manera, al denominarlos “REM” significa que sí hay movimientos oculares rápidos. Constituye el 50% de la fase del sueño donde según diversas investigaciones esta fase puede ir perdiendo énfasis durante las fases del sueño con el pasar de los años, es la fase donde la persona (Velayos et al., 2007).

2.2.3 Calidad de sueño

En la actualidad se evidenció que el sueño tiene gran importancia en las actividades de la vida diaria; es por ello que, el cuerpo actúa de diferentes maneras ante la falta de sueño, limitando el funcionamiento normal del individuo, afectando la vida laboral, estudiantes y personal (Sierra et al., 2002). El sueño es muy importante, ya que realiza una buena recuperación corporal y mantiene una buena salud (Mendiburu-Zavala et al., 2021). El descanso ayuda a las personas a desarrollarse de forma óptima en su entorno; sin embargo, la falta de tiempo, las reducidas horas de sueño y el incorrecto descanso alteran la calidad de sueño (Sierra et al., 2002). Por ejemplo; García y Navarro (2016) identificaron que el 80 % de la población que sufre de problemas de sueño son los estudiantes universitarios, con significativas repercusiones en su salud.

Esto es de gran preocupación porque se ha demostrado que, en población estudiantil, el sueño influye en el logro de aprendizajes (Toctaguano y Eugenio, 2023) y

en la consolidación de la memoria (Cross et al., 2018). Además, se ha confirmado que la falta de sueño no solo incrementa el déficit del rendimiento estudiantil, sino también, afecta el desempeño laboral, elevando el riesgo de sufrir accidentes o estar predispuestos a sufrir diversas enfermedades (García y Navarro, 2016). Esto también se toma como evidencia en el trastorno del estado de ánimo, ansiedad, cansancio, depresión, desesperación, tendencia a comunicarse de forma agresiva (Barraza, 2018), y sufrir condiciones médicas como: diabetes, insuficiencia cardíaca, enfermedad obstructiva pulmonar crónica, artritis reumatoide, alteraciones músculo esqueléticas, problemas en próstata, entre otras (García y Navarro, 2016).

Desde algunas décadas atrás, Sierra et al. (2002) refieren que la calidad de sueño en estudiantes se había visto alterada con el transcurrir del tiempo, afectando directamente su desarrollo académico, físico y social de los mismos. Evidenciándose los efectos negativos de la inadecuada calidad del sueño que afectan el desarrollo natural de las actividades (Barraza, 2018), recordando que el ciclo circadiano se da durante las veinticuatro horas esto brinda reparación y regula el organismo para permitir un mejor funcionamiento metabólico (Lira y Custodio, 2018). Es por ello que la calidad de sueño es algo muy importante. Esta relevancia radica en que se tienen estudios que evidencian que la calidad del sueño garantizando ocho horas de descanso (Mendiburu-Zavala et al., 2021) es beneficiosa para la memoria, el aprendizaje (Cross et al., 2018) y el rendimiento estudiantil (Toctaguano et al., 2023).

Sin embargo, las diversas actividades laborales y académicas generan inadecuados horarios para dormir generando desórdenes en el sueño. Los mismos que generan problemas emocionales, depresivos, de angustia (Barraza, 2018); sobresaliendo

el estrés (Barraza, 2018; Bellido, 2022; Toctaguano y Eugenio, 2023) el mismo que durante la pandemia estuvo asociado a la exigencia del dominio de las herramientas digitales y por la necesidad de desenvolverse en un nuevo ambiente tecnológico en el que se evidenciaron muchas falencias (Allen et al., 2020). Es por ello que, durante y luego de la pandemia el estrés se vino de la mano con el incremento de las actividades virtuales se convirtió en una dolencia psicológica muy común en estudiantes y profesionales (Olivares-Ugarte et al., 2021).

2.2.4 Dimensiones de la calidad del sueño

Según Luna-Solis (2015) la calidad de sueño presenta las siguientes dimensiones:

Calidad subjetiva del sueño: esta dimensión consiste en la evaluación subjetiva que las personas otorgan expresando qué tan bueno es su ritmo de sueño durante sus horas de descanso; así, cada persona puede evaluar su calidad de descanso como muy buena o muy mala.

Latencia del sueño: respecto a esta dimensión refiere al tiempo que las personas han demorado en quedarse dormidas. Así, la dimensión sostiene que la latencia del sueño implica un grado en el cual el cuerpo de forma inconsciente espera para entrar en la somnolencia.

Duración del sueño: esta dimensión está vinculada a la calidad del sueño en cuanto al tiempo en el cual la persona duerme. Considerando esta evaluación con intervalos en horas; desde menos de cinco horas (que no es lo ideal) a más de siete horas que es lo adecuado.

Eficiencia del sueño habitual: Considerando que el sueño depende de las horas de descanso; esta dimensión trata acerca del hábito del dormir; que involucra la hora de

acostarse y de despertarse; de esta manera, la eficiencia del sueño se define en términos de la costumbre personal de descansar.

Perturbaciones del sueño: respecto a esta dimensión se parte de la idea que el sueño debe ser continuo; en consecuencia, si las personas perciben que han tenido interrupciones y se han despertado en las madrugadas por alguna necesidad fisiológica, por algún problema respiratorio, por toser, roncar, por sentir frío o calor, por pesadillas, dolores, etc.

Uso de medicación hipnótica: esta dimensión refiere a las veces en las que las personas se han auto medicado o cuentan con alguna receta médica para consumir algún fármaco o droga para dormir.

Disfunción diurna: consiste en las veces que las personas han experimentado somnolencia durante algunas actividades cotidianas como comer, conducir, etc.

Indicando que el descanso en el horario de dormir no es el adecuado.

2.2.5 El estrés

El estrés ha sido conceptualizado desde el siglo pasado por especialistas en salud mental, destacando principalmente Lazarus (1966) y Selye (1973); quienes lo conceptualizaron como un fenómeno fuertemente relacionado a sensaciones de tensión física, de agotamiento constante, a elevados niveles de ansiedad o angustia; y a sensaciones diversas de malestar. Si bien este tipo de sensaciones las pueden experimentar personas que se dedican a diversas actividades como las labores del hogar. Motivo por el cual, en algunas situaciones se ha identificado que los niveles de estrés son más elevados en las mujeres a diferencia de los varones (Roberts et al., 2019). El

estrés se ha visto con mayor incidencia en estudiantes y profesionales (Olivares-Ugarte et al., 2021). Principalmente en estudiantes quienes debido al exceso de actividades académicas (Castillo et al., 2018) terminan sufriendo de desórdenes en su horario al momento de dormir (Barraza, 2018; Toctaguano y Eugenio, 2023).

El estrés es un proceso donde las conductas emocionales y conductuales actúan ante diversas situaciones siendo estas nuevas y de mayor intensidad a las que habitualmente están acostumbrados y adaptados reflejándose como una amenaza, colocándolos en alerta (Mendoza y Oyarzo, 2015). Es por ello que el estrés es estudiado continuamente bajo diversas teorías, las cuales se enfocan en causas internas y externas, basándose en estímulos adecuados según la demanda del estudiante (Berrio y Mazo, 2011). Según Lazarus (1966; Selye, 1973) toda situación o contexto novedoso tienden a alterar el comportamiento de las personas, haciendo que no se sepa cómo actuar; lo que termina por generar estrés. De acuerdo a ello, según Berrio y Mazo (2011) todo estudiante que está sometido a contextos nuevos, situaciones estudiantiles o diversas demandas, que se consideran estresores (*input*), alterando el equilibrio sistémico (situación estresante), manifestándose síntomas (indicadores de desequilibrio), provocando que el estudiante confronte situaciones de afrontamiento (*output*).

2.2.6 El estrés académico

El estrés académico se evidencia bajo diversos puntos algunos de estos son la tensión, cansancio, el agobio, ansiedad, inquietud, como también en base a la presión estudiantil, laboral, emocional, entre otras. El proceso es psicológico y adaptativo donde el estudiante está sometido a demandas llamados estresores (Berrio y Mazo, 2011). Este tipo de estrés es más frecuente en estudiantes universitarios (Castillo-Navarrete et al.,

2018). El estrés académico que padecen los estudiantes se manifiesta tanto en pregrado como posgrado dentro de la educación universitaria, donde el estudiante está en constantes cambios y adaptaciones experimentando tensión. Esta situación que el estudiante mantiene durante sus procesos de aprendizaje hace que el estudiante esté expuesto a estímulos internos, externos enfocados a factores ambientales, físico y emocionales que son generadores de estrés (Berrio y Mazo, 2011).

Por razones evidentes, el estrés académico se incrementa más cuando los estudiantes cursan los ciclos académicos y las demandas de tareas o evaluaciones es mayor (Castillo et al., 2018). Es así que las actividades, demandas y eventos ocasionales tienden a provocar este tipo de estrés repercutiendo en el bienestar, la salud y el rendimiento académico que es muy importante en los estudiantes (Díaz, 2019). Y al tener mayor incidencia en estudiantes universitarios (Castillo-Navarrete et al., 2018), para los mismos tiene repercusiones negativas en la salud mental perjudicando la vida emocional de los estudiantes (Barraza, 2018).

2.2.6.1 Los estresores

Son estímulos que son provocados por situaciones amenazantes provocando que el organismo se vea en un cambio amenazante donde inicia con angustia hasta sentir temor de morir. Los estresores tienden a provocar desequilibrio sistémico manifestando una serie de síntomas como indicadores de este (Lazarus, 1966; Selye, 1973).

2.2.6.2 Tipos de estresores

Existen tres tipos de estresores:

Estresores físicos: son elementos externos como sustancias tóxicas, inflamables y químicas que afectan al organismo.

Estresores sociales: Los que provienen de la interacción con diversos individuos, siendo sucesos de pérdidas sean familiares, amicales, conflictos laborales o comunicación verbal siendo estímulos externos (Barraza, 2005).

Estresores psicológicos: Son aspectos de la psique como odios, celos, frustración, etc. que, incrementan la frecuencia cardíaca, cansancio y fatiga (Díaz, 2019).

2.2.6.3 Síntomas

Cuando el individuo es expuesto a situaciones estresantes generan hormonas que desencadenan cambios en la presión arterial, frecuencia respiratoria, frecuencia cardíaca y cambios metabólicos (Barraza, 2005). Dando lugar a reacciones físicas, de comportamiento y psicológicas (Lazarus, 1966; Selye, 1973). Cuando el estudiante se encuentra bajo estrés o estímulos estresantes puede presentar síntomas como depresión, miedo, mareos, vértigo, tensión, ansiedad, hostilidad al momento de responder ante los sucesos (Barraza, 2018). Presentando somnolencia diurna, problemas digestivos, dolor o sensación de cierre de la garganta (Barraza, 2005).

2.2.6.4 Afrontamiento del estrés

El estrés implica la necesaria relación entre individuo-ambiente en el que participan factores emocionales (Barraza, 2005). Por ello, el afrontamiento podría variar según el estímulo estresor. Pero también puede variar al recibir apoyo moral, emocional o consejos amicales (Díaz, 2019). Es por esta razón que, es muy importante conocer

más a fondo la situación en la que se encuentran los estudiantes universitarios más aun con los sucesos ocurridos en la pandemia y en los últimos años (Olivares-Ugarte et al., 2021), para conocer cómo se han visto afectados; es por eso la importancia de realizar este proyecto titulado “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1 Hipótesis general

H_i: Existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀: No existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

2.3.2 Hipótesis específicas

H_{E1}: Existe relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀₁: No existe relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_{E2}: Existe relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀₂: No existe relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_{E3}: Existe relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀₃: No existe relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_{E4}: Existe relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀₄: No existe relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_{E5}: Existe relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀₅: No existe relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_{E6}: Existe relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀₆: No existe relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_{E7}: Existe relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀₇: No existe relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

CAPÍTULO III. METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

El presente estudio se ejecutó de acuerdo al método hipotético deductivo el cual se sustentó en aportes teóricos y evidencias empíricas que apoyaron a contrastar la veracidad de las hipótesis (Rodríguez y Pérez, 2017). Así, en el desarrollo del estudio, se analizaron argumentos teóricos y estudios empíricos para contrastar la relación o no de la calidad del sueño y el estrés académico en la unidad de análisis.

3.2. Enfoque de la investigación

De acuerdo al método, el enfoque del estudio fue cuantitativo, de esta manera, se procedió planificando de forma rigurosa paso a paso del proceso de investigación; además, se aplicó instrumentos validados y se realizaron las pruebas de hipótesis mediante procesos estadísticos (Maxwell, 2019). Así, los instrumentos para evaluar la calidad de sueño y el estrés académico ayudaron a contrastar las hipótesis.

3.3. Tipo de investigación

El estudio fue de tipo básico, debido a que se enfocó en aportar nuevos conocimientos en base a la realidad enriqueciendo el conocimiento científico y sus

diversos postulados. Así, al obtenerse información y novedosos conocimientos, se aportó brindando nuevos conocimientos de las variables de estudio y de la posible relación entre las mismas (Sánchez, 2019).

3.4. Diseño de la investigación

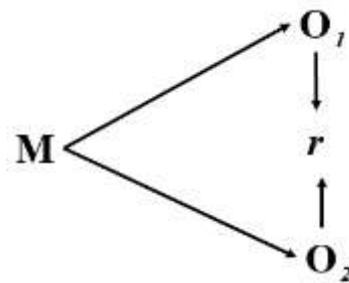
Según Hernández et al. (2014), la presente investigación correspondió al diseño no experimental, ya que se estableció en estudio de las variables y de su relación entre ambas sin provocar relaciones casuales o sin manipular alguna de las variables. De esta manera, se aplicaron los instrumentos con la finalidad de recopilar información de cómo es el ritmo de sueño de los estudiantes; así como, de sus niveles de estrés, sin alterar o controlar intencionalmente cada variable.

3.4.1. Corte

Debido a que la aplicación de los instrumentos y el recojo de la información se realizó en un momento breve y sin realizar cortes repetitivos; el presente estudio fue transversal (Hernández y Mendoza, 2018). Por ello, los instrumentos de la calidad del sueño y del estrés académico se aplicaron en un solo recojo (un corte) durante el desarrollo de los ciclos del período lectivo 2023 - I.

3.4.2. Alcance

Además, en coherencia al tipo de investigación y al corte; a la presente investigación le correspondió un alcance descriptivo – correlacional (Hernández et al., 2014). Por ello, se verificó que la hipótesis afirmara o negara la relación entre la calidad de sueño y los niveles de estrés en el entorno educativo de los estudiantes de una universidad privada de Lima.



Donde:

M = Muestra de estudiantes de una universidad privada de Lima.

O₁ = Observación de la variable calidad de sueño.

O₂ = Observación de la variable estrés académico.

r = Coeficiente de correlación.

3.5. Población, muestra y muestreo

3.5.1.-Población

La investigación contó con una población de 100 estudiantes de la carrera de educación de una universidad privada de Lima. Como parte de la población, todos los integrantes poseían características homogéneas que les brindó posibilidades de ser seleccionados y participar del presente estudio (Hernández et al., 2014).

3.5.2.-Muestra

La muestra es el subconjunto que representó a la población; como tal, también posee las características requeridas para el estudio; por lo que se les aplicó los instrumentos (Hernández y Mendoza, 2018). Para esta selección se aplicó los criterios de Cochran (1977) expuestos en la fórmula siguiente:

$$n = \frac{N * Z\alpha^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z\alpha^2 * p * q}$$

Donde:

- N (Población total) = 100
- $Z\alpha$ (Índice de confianza) = 95% = 1.96
- p = (Proporción estudiantil) = 50% = 0.5
- q = (Proporción esperada) = $1-p$
- d = error (5%=0.05)

Unidad de análisis:

De acuerdo a este proceso estadístico, la muestra lograda fue de 81 estudiantes de la carrera de educación de una universidad privada de Lima, 2023. Se evaluó la prueba piloto aproximadamente 40 de los estudiantes

3.5.3 Tipo de muestreo

Los participantes fueron seleccionados mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia; así, los participantes cumplieron con los criterios de inclusión según accesibilidad y proximidad (Ozten y Manterola, 2017), que pertenecían a la carrera de educación del primer ciclo al décimo ciclo.

De acuerdo a esto, la muestra se seleccionó según los siguientes criterios de inclusión:

Criterios de inclusión:

- Estudiantes de la universidad privada de Lima.
- Estudiantes de educación del primer al décimo ciclo.
- Estudiantes que estuvieron matriculados en un ciclo lectivo del 2023 I.

- Estudiantes según consentimiento informado aceptaron participar en el estudio.
- Estudiantes que colaboraron y terminaron los cuestionarios por completo.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que no eran de la universidad privada seleccionada.
- Estudiantes que no estuvieran matriculados en un ciclo lectivo del 2023 I.
- Estudiantes según consentimiento informado rechazaron participar en el estudio.
- Estudiantes que no colaboraron y no terminaron los cuestionarios por completo.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: Calidad de sueño

Variable 2: Estrés académico

A continuación, la tabla de operacionalización de variable

Tabla 1
Operacionalización de variables

| VARIABLES | DEFINICIÓN CONCEPTUAL | DEFINICIÓN OPERACIONAL | DIMENSIONES | INDICADORES | ESCALA DE MEDICIÓN | ESCALA VALORATIVA (NIVELES O RANGOS) |
|-------------------------|---|---|--|--|---------------------------|--|
| CALIDAD DE SUEÑO | Hace referencia al dormir bien durante la noche y el rendimiento durante el día, ya que influye en la salud y la buena calidad de vida (Ojeda y Padilla, 2018). | La variable se midió con el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg (PSQI). | -Calidad subjetiva de sueño. -Latencia de sueño. -Duración del sueño. -Eficacia del sueño habitual. -Perturbación del sueño. -Uso de medicación hipnótica. -Disfunción | -Como ha dormido -Hora de irse a acostar -Tiempo en dormirse -A qué hora se levantó de la cama por la mañana -Cuántas horas completas ha dormido por noche | Cuantitativo Intervalo | Cuestionario índice de calidad de sueño de Pittsburg. 0-4: sin problemas de sueño. 5-7: merece atención médica. 8-14: merece atención médica y tratamiento. 15-21: problema grave de sueño (Buysse, 1989). |

diurna.

-
 Problemas para
 dormir
 -Cuántas
 veces tomo
 medicinas para
 dormir
 -Cuántas
 veces ha sentido
 somnolencia

| | | | | | | |
|----------------|---|--|--|--|--------------------------|---|
| S ACADÉMICO | El estrés académico se define como una reacción de activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual ante estímulos y eventos académicos (Castillo et al., 2018). | La variable se midió con el inventario de SISCO de estrés académico. | Estresores académicos. Síntomas. Estrategias de afrontamiento. | Reacciones Físicas Reacciones Psicológicas Reacciones Comportamentales | Cuantitativo. Ordinal | Cuestionario: Inventario de SISCO. 0 – 33%= Leve. 34-66% = Moderado. 67 – 100%= Profundo (Barraza, 2007). |
| | <hr/> | | | | | |

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1 Técnica

Tabla 2

Técnica por cada variable

| Variable | Técnica |
|------------------|---|
| Calidad de sueño | Índice de calidad de sueño de Pittsburg – Versión peruana (Luna-Solis, 2015). |
| Estrés académico | Inventario de SISCO del estrés académico (Barraza, 2007). |

3.7.2 Descripción

Instrumento 1: Índice de calidad de sueño de Pittsburg – Versión peruana

Autor: Daniel Buysse

Año: 1989

Objetivo: Fue evaluar a los estudiantes que no cumplieron sus horas de sueño.

Adaptación al contexto peruano: Ybeth Luna-Solis (2015).

Descripción: Instrumento validado en el Perú y presentó siete situaciones del sueño: Calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración de sueño, eficiencia del sueño habitual, perturbaciones de sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. Este test poseía en total son 24 preguntas, tomando en cuenta solo lo que había sucedido durante el último mes y durante las cuatro semanas anteriores (Buysse, 1989).

Calificación: Cada ítem tiene un puntaje de 0 a 3:

0: Ninguna vez durante el último mes.

1: Menos de una vez a la semana.

2: Entre una y dos veces a la semana.

3: Tres a más veces a la semana.

Esta puntuación total osciló entre los 0 a los 21 puntos. A mayor puntuación total mala calidad de sueño.

Baremos: Al sumar los puntajes, los baremos se interpretan de la siguiente manera:

0-4: Sin problemas de sueño.

5-7: Merece atención médica.

8-14: Merece atención médica y tratamiento.

15-21: Problema grave de sueño (Buysse, 1989).

Ficha de recolección de datos: Se brindó un consentimiento informado a los estudiantes, después de haber aceptado su participación en el estudio a realizar; esto incluyó edad, sexo, horas de sueño en el tiempo de las últimas 4 semanas (Buysse, 1989).

Instrumento 2: Inventario de SISCO del estrés académico

Autor: Arturo Barraza Macias

Año: 2007

Origen: Colombia

Objetivo: Medir el estrés académico estudiantil mediante la puntuación.

Descripción: Este inventario tuvo 31 ítems. Que contenían preguntas de filtro con respuestas dicotómicas (si-no), determinando si pudo o no responder la encuesta. Un ítem con respuesta del 1 (poco) al 5 (mucho), permitiendo saber el nivel de estrés académico.

Existieron 8 ítems de escala de Likert de cinco valores (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) identificaron los estímulos estresores del entorno del evaluado. Luego, 15 ítems de tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre) permitiendo conocer las reacciones y síntomas en cuanto a los estímulos estresores según su frecuencia. 6 ítems con respuestas de tipo Likert (nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre, siempre) identificaron las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

Descripción de áreas: estresores, estrategias de afrontamiento, síntomas

Síntomas físicos.

Síntomas psicológicos.

Síntomas comportamentales (Barraza, 2007).

Calificación e interpretación

La calificación fue de orden sumativo, corresponde a una escala Likert, dentro de las dimensiones o totalidad de inventario.

1: Nunca

2: Rara vez

3: Algunas veces

4: Casi siempre

5: Siempre (Barraza, 2007).

Baremos:

La puntuación total tuvo un valor al final según su calificación. Se mide por cada ítem y se transforma en porcentaje a través de la regla de tres simples. Una vez obtenido el porcentaje, los baremos se interpretan de la siguiente manera:

0 - 33%: Leve.

34 - 66%: Moderado.

67 – 100%: Profundo (Barraza, 2007).

3.7.3. Validación

La validación se realizó con los siguientes jueces expertos:

Tabla 3

Juicio de expertos que validaron los instrumentos del estudio

| Nº | Experto | Aplicabilidad |
|-----------|--------------------------------|---------------|
| Experto 1 | Mg Fanny Paquita Córdova Ccasa | Si |
| Experto 2 | Mg Miriam Bejarano Ambrosio | Si |
| Experto 3 | Mg. Santos Lucio Chero Pisfil | Si |
| Experto 4 | Mg. Yajaira Aime Diaz Mau | Si |
| Experto 5 | Mg. Zoila Chero Pisfil | Si |

Criterios de validación:

- El instrumento recogió información detallada y explícita sobre el problema de investigación.
- El instrumento elegido respondió a los objetivos de estudio.
- Los ítems de los instrumentos a validarse brindaron respuesta a la operacionalización de las variables.
- La secuencia detallada facilitó el desarrollo del instrumento.
- Los ítems fueron entendibles y claros.

3.7.4. Confiabilidad

En la Tabla 1 se observó el análisis de confiabilidad que se realizó con la estimación de consistencia interna del coeficiente alfa de Cronbach para ambas escalas. Se evaluó la prueba piloto aproximadamente 40 de los estudiantes (50%). Esta evaluación se realizó

para ambas variables de estudio para verificar si los instrumentos contaron con consistencia adecuada; la misma que se expresó en el coeficiente de Alfa de Cronbach obtenido de 0,863 en cuanto a la calidad de sueño y de 0,860 para la evaluación del estrés académico consecutivamente al encontrarse dentro del índice de consistencia de 0.8 a 1.0, demostrando que la consistencia de los instrumentos es alta (Saíto et al., 2021).

Tabla 4

Estadísticas de fiabilidad

| Cuestionario | N de elementos | Alfa de Cronbach |
|------------------|----------------|------------------|
| Calidad de | 81 | 0,863 |
| sueño | 81 | 0,860 |
| Estrés Académico | | |

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

El procesamiento de datos se realizó con el programa de cálculo Excel (Microsoft, 2023) y luego con el programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS 26) (International Business Machines [IBM], 2023). Primero se realizaron los análisis de validez y confiabilidad de los instrumentos esperando los valores óptimos de confiabilidad ($\alpha > 0,70$) con el alfa de Cronbach (Saito et al., 2021). Cuando se confirmó la confiabilidad, se realizaron los análisis de estadística inferencial detallados en la elaboración de cuadros y gráficos. Además, se analizaron las frecuencias de los datos demográficos y las medias de las variables y dimensiones. Finalmente, se realizaron las pruebas de hipótesis (Espinoza, 2018). Pero, debido a que la muestra fue mayor a 50 estudiantes, se analizó la distribución normal de las variables con la prueba de Kolmogorov

y Smirnov (Roco-Videla et al., 2023). De acuerdo a esto, se determinó el uso de coeficiente r de Pearson o Rho de Spearman (Flores-Ruiz et al., 2017).

3.9. Aspectos éticos

Para el siguiente trabajo de investigación se tomó en cuenta los principios éticos del Comité Institucional de Ética para la Investigación (CIEI) (Universidad Privada Norbert Wiener [UPNW], 2023). Durante la redacción y elaboración de la tesis se procedió a elaborar la redacción de los citados textuales o parafraseados con la respectiva mención a los autores según lo establecido por las Normas de la Asociación Psicológica Americana (APA, 2019); así, luego, la redacción se verificó con el software de coincidencias y antiplagio Turnitin (2023). Desde la aplicación de los instrumentos; se procedió protegiendo la confidencialidad, privacidad y libertad de los participantes de la muestra. Para ello, se brindó un protocolo de consentimiento informado explicando que la participación del estudio era voluntaria y confidencial (Goodwin, 2010). De esta manera, en todo el proceso de investigación se evitó brindar información contextual de la muestra (de la institución educativa o el distrito) para evitar su identificación (Nduna et al., 2022).

CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS

4.1 Descripción de resultados

4.1.1. Análisis de Frecuencias

Al analizar los datos demográficos de los estudiantes encuestados se observó que, de los 81 participantes, 76 eran mujeres (93,8%) y 5 eran varones (6,2%). Ellos oscilaban entre los 18 a 60 años de edad (Media = 27,64; Desviación Estándar = 4,23). Y respecto a su ciclo de estudios; 27 estudiantes (33,3%) pertenecían al primer ciclo, 5 (6,2%) al noveno ciclo y 49 (60,5%) al décimo ciclo).

En relación a la pregunta: “En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)”; en la Tabla 5 se observó una predominancia de 24 estudiantes (29,0%) quienes se acostaban a las 23:00 pm horas; luego 21 estudiantes (26,3%) que se acostaban a las 00:00 am horas (medianoche) y 12 estudiantes (15,0%) que se acostaban a la 01:00am horas.

Tabla 5*Frecuencia que indica las horas en las que se acuestan*

| Horas en las que se acuestan | | Frec | Porc | Porce | Porcentaje |
|-------------------------------------|------|--------|---------|----------------|------------|
| | | uencia | centaje | centaje válido | acumulado |
| V | 00: | 21 | 25,9 | 26,3 | 26,3 |
| álido | 00am | | | | |
| | 01: | 12 | 14,8 | 15,0 | 41,3 |
| | 00am | | | | |
| | 02: | 5 | 6,2 | 6,3 | 47,5 |
| | 00am | | | | |
| | 03: | 8 | 9,9 | 10,0 | 57,5 |
| | 00am | | | | |
| | 04: | 2 | 2,5 | 2,5 | 60,0 |
| | 00am | | | | |
| | 05: | 1 | 1,2 | 1,3 | 61,3 |
| 00am | | | | | |
| | 14: | 1 | 1,2 | 1,3 | 62,5 |
| | 00pm | | | | |
| | 21: | 1 | 1,2 | 1,3 | 63,7 |
| | 00pm | | | | |

| | | | | | |
|----------|------|----|------|-------|-------|
| | 22: | 5 | 6,2 | 6,3 | 70,0 |
| | 00pm | | | | |
| | 23: | 24 | 29,6 | 30,0 | 100,0 |
| | 00pm | | | | |
| | Tot | 80 | 98,8 | 100,0 | |
| | al | | | | |
| P | Sist | 1 | 1,2 | | |
| Perdidos | ema | | | | |
| Total | | 81 | 100, | | |
| | | | 0 | | |

Luego, en relación a la pregunta: “En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?”. En la Tabla 6 se observó una predominancia de 30 estudiantes (37,0%) quienes demoraron 10 minutos en dormir; luego 23 estudiantes (28,4%) que demoraron 30 minutos. Además, en menor proporción, 17 estudiantes (21,0%) quienes demoraron en dormir de 1 hora a más; y 11 estudiantes (13,6%) que demoraron 5 minutos en dormir.

Tabla 6

Frecuencia que indica el tiempo en conciliar el sueño

| Tiempo que demora en dormir | | | | |
|------------------------------------|--------|---------|---------|-----------|
| | | | Por | Por |
| | Frec | Porc | centaje | centaje |
| | uencia | centaje | válido | acumulado |

| | | | | | |
|-------|------------|----|------|-----|------|
| V | 5 | 11 | 13,6 | 13, | 13,6 |
| álido | Minutos | | | 6 | |
| | 10 | 30 | 37,0 | 37, | 50,6 |
| | Minutos | | | 0 | |
| | 30 | 23 | 28,4 | 28, | 79,0 |
| | Minutos | | | 4 | |
| | 1 | 17 | 21,0 | 21, | 100, |
| | Hora a más | | | 0 | 0 |
| | Tot | 81 | 100, | 100 | |
| al | | 0 | ,0 | | |

Además, en relación a la pregunta: “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)”. En la Tabla 7 se observó una predominancia de 35 estudiantes (43,2%) quienes despiertan entre las 6:00 am a 6:30 am; luego, 24 estudiantes (29,6%) quienes despiertan entre las 5:00 am a 5:30 am. También, 11 estudiantes (13,6%) que despiertan entre las 8:00 am a más. Además, en menor proporción, 4 estudiantes (4,9%) despiertan entre las 7:00 am a 7:30 am. Y 7 estudiantes (8,6%) despiertan entre las 4:00 am a 4:30am.

Tabla 7

Frecuencia que indica la hora en la que se despiertan

| Hora en la que se despiertan |
|-------------------------------------|
|-------------------------------------|

| | | Frec | Porc | Por | Por |
|--------|--------|--------|---------|---------|-----------|
| | | uencia | centaje | centaje | centaje |
| | | | | válido | acumulado |
| V | 4 - | 7 | 8,6 | 8,6 | 8,6 |
| válido | 4:30am | | | | |
| | 5 - | 24 | 29,6 | 29, | 38, |
| | 5:30am | | | 6 | 3 |
| | 6 - | 35 | 43,2 | 43, | 81, |
| | 6:30am | | | 2 | 5 |
| | 7 - | 4 | 4,9 | 4,9 | 86, |
| | 7:30am | | | | 4 |
| | 8 a | 11 | 13,6 | 13, | 100 |
| más | | | | 6 | ,0 |
| | Tot | 81 | 100, | 100 | |
| al | | | 0 | ,0 | |

También, respecto a la pregunta: “En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas/completas ha dormido por noche?”. En la Tabla 8 se observó una predominancia de 24 estudiantes (32,1%) que indicaron que efectivamente durmieron 5 horas. Luego, 18 estudiantes (22,2%) respondieron que efectivamente durmieron 4 horas. También, 18 estudiantes (22,2%) indicaron que efectivamente durmieron 6 horas. 14 estudiantes (17,3%) que indican que efectivamente durmieron 7 horas. Y solo 5 estudiantes (6,2%) que indican que efectivamente durmieron 8 horas.

Tabla 8

Frecuencia que indica la cantidad de horas efectivas que ha dormido

| | | Horas efectivas que ha dormido | | | | |
|-------|-------|---------------------------------------|---------|--------------|---------------|--|
| | | Frec | Por | Porce | Porcent | |
| | | uencia | centaje | ntaje válido | aje acumulado | |
| V | 4 | 18 | 22, | 22,2 | 22,2 | |
| álido | horas | | 2 | | | |
| | 5 | 26 | 32, | 32,1 | 54,3 | |
| | horas | | 1 | | | |
| | 6 | 18 | 22, | 22,2 | 76,5 | |
| | horas | | 2 | | | |
| | 7 | 14 | 17, | 17,3 | 93,8 | |
| | horas | | 3 | | | |
| | 8 | 5 | 6,2 | 6,2 | 100,0 | |
| | horas | | | | | |
| | T | 81 | 100 | 100,0 | | |
| | otal | | ,0 | | | |

4.1.2. Estadísticos descriptivos

A continuación, se explican las medias de las variables y de las dimensiones de la variable 1. Para la variable uno se analizaron las medias según los baremos del instrumento adaptado por Luna-Solis (2015). En los cuales, de 0 – 4 el encuestada está “sin problemas de sueño”, de 5 – 7 “merece atención médica”, de 8 – 14 “merece atención médica y tratamiento”; y de 15 a 21 posee un “problema de sueño grave”. De esta manera, en la Tabla 9 se observó que la calidad de sueño alcanzó una media de 9,31 y una desviación estándar 3,557; lo que quiere decir que, los estudiantes encuestados se ubican en el diagnóstico “merece atención médica y tratamiento”. Y respecto a las dimensiones de esta variable, se observó que, la calidad subjetiva de sueño logró una media de 8,25, la latencia del sueño de 8,01, la duración del sueño de 9,75, la eficacia del sueño habitual de 8,25, la perturbación del sueño de 7,92, la mediación hipnótica de 9,75 y la disfunción diurna logró una media de 9,00. Se observó que las dimensiones (incluso con valores redondeados) corresponden al baremo de 8 – 14 que confirmó el diagnóstico “merece atención médica y tratamiento” de la variable calidad de sueño. Asimismo, se observó que el estrés académico logró una media de 7,85. Lo que quiere decir que, los estudiantes presentan un nivel profundo de estrés académico (Luna-Solis, 2015).

Tabla 9*Estadísticos descriptivos*

| Variables y dimensiones | Mínimo | Máximo | Media | Desv. Desviación |
|-------------------------|--------|--------|-------|------------------|
| Calidad de sueño | 1 | 1 | 9 | 3,557 |
| | 1 | 9 | ,31 | |

| | | | | |
|----------------------|---|---|-----|-------|
| Calidad subjetiva | 1 | 1 | 8 | 3,152 |
| de sueño | 1 | 5 | ,25 | |
| Latencia del sueño | 1 | 1 | 8 | 4,415 |
| | 1 | 5 | ,01 | |
| Duración del sueño | 1 | 1 | 9 | 4,78 |
| | 1 | 3 | ,75 | |
| Eficacia del sueño | 1 | 1 | 8 | 5,85 |
| habitual | 1 | 1 | ,25 | |
| Perturbación del | 1 | 1 | 7 | 5,42 |
| sueño | 1 | 2 | ,92 | |
| Medicación | 0 | 1 | 9 | 10,45 |
| hipnótica | 1 | 2 | ,75 | |
| Disfunción diurna | 1 | 1 | 9 | 7,450 |
| | 1 | 2 | ,00 | |
| Estrés académico | 0 | 1 | 7 | 3,856 |
| | 1 | 2 | ,85 | |
| <hr/> | | | | |
| N válido (por lista) | | | | |
| 1 | | | | |
| <hr/> | | | | |

Después de analizar las medias mediante los estadísticos descriptivos, a continuación, se analizó de la normalidad de las variables.

4.1.3 Análisis de normalidad

De esta forma, se exploró si las variables y dimensiones poseen una distribución normal aplicando la prueba de Kolmogorov-Smirnov; de acuerdo a este resultado, se determinó los estadísticos de correlación a emplear. Este procedimiento se aplicó debido a que la muestra es de 81 participantes (Roco-Videla et al., 2023).

Así, en la Tabla 10 se observan las variables con sus respectivos estadísticos y niveles de significatividad.

Tabla 10

Prueba de normalidad para los instrumentos de las variables

| Variables y dimensiones | Kolmogorov-Smirnov ^a | | |
|-------------------------|---------------------------------|---|----------|
| | Estadístico | g | Sig. (p) |
| Calidad de sueño | 0,085 | 8 | 0,040 |
| | | 1 | |
| Estrés académico | 0,112 | 8 | 0,052 |
| | | 1 | |

De acuerdo a los resultados de la Tabla 10, se evidenció que la variable calidad de sueño logró nivel de significancia de $p < 0,05$, pero, la variable estrés académico alcanzó un nivel de significancia que no es menor al 0,05; por lo que se asumió como con el valor de $p > 0,05$). Según estos resultados, se confirmó que la distribución de los datos es normal, así, se determinó realizar los análisis de las pruebas de hipótesis con el estadístico del r de Pearson (Romero, 2016). Así, a continuación, se contrastaron las hipótesis:

4.1.4 Prueba de hipótesis

4.1.4.1 Prueba de hipótesis general

H₀: No existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_i: Existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Se observó que en cuanto a los resultados de la hipótesis general mostrada en la Tabla 11 se logró un nivel de significancia (sig.) para la correlación entre la calidad de sueño y el estrés académico de 0,000 siendo menor a 0.05. Del mismo modo según el valor de la correlación de Pearson es 0,682 precisa que la indicada relación es positiva, existiendo una correlación buena $r = 0,682$ ($p < 0.05$). Por lo que se decidió admitir la hipótesis alterna “Existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” y rechazar la hipótesis nula “No existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.”, indicando que la calidad de sueño se relaciona significativamente con el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Tabla 11*Prueba de la hipótesis general*

| | | Calidad de sueño | Estrés Académico |
|---------------------|---------------------------|---------------------|---------------------|
| Calidad de sueño | Correlación de Pearson | 1,000 | ,682** |
| | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | N | 81 | 92 |
| Estrés Académico | Correlación de Pearson | ,682** | 1,000 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | N | 81 | 81 |

4.1.4.2 Prueba de hipótesis específicas

Hipótesis Especifica 1

A continuación, se explica la prueba de la primera hipótesis específica que plantea que:

H₀1: No existe relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_E1: Existe relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

En el análisis de la correlación con el coeficiente de Pearson de la primera hipótesis específica, se observó en la Tabla 12 que logró un valor es 0,635 con un nivel de significancia (sig.) para la correlación entre la calidad subjetiva de sueño y el estrés

académico es de (0,001) siendo menor a 0,05. Por lo que se decidió aceptar la primera hipótesis específica alterna que plantea que “Sí existe relación directa entre calidad subjetiva de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” Y se rechazó la hipótesis nula que indica que “No existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

Tabla 12

Prueba de la hipótesis específica 1

| | | Calidad subjetiva | Estrés académico |
|----------------------|------------------|----------------------|---------------------|
| Calidad subjetiva | Correlación de | 1 | ,635 |
| | Pearson | | |
| | Sig. (bilateral) | . | ,001 |
| | N | 81 | 81 |
| Estrés académico | Correlación de | ,635 | 1 |
| | Pearson | | |
| | Sig. (bilateral) | ,001 | . |
| | N | 81 | 81 |

Hipótesis Específica 2

H₀2: No existe relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_E2: Existe relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Luego, en el análisis de la correlación con el coeficiente de Pearson de la segunda hipótesis específica, se observó en la Tabla 13 que logró un valor es 0,428 con un nivel

de significancia (sig.) para la correlación entre la latencia del sueño y el estrés académico es de (0,004) siendo menor a 0,05. Por lo que se decidió aceptar la segunda hipótesis específica alterna que plantea que “Sí existe relación directa entre latencia del sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” Y se rechazó la hipótesis nula que indica que “No existe relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

Tabla 13

Prueba de la hipótesis específica 2

| | | Latencia del sueño | Estrés académico |
|-----------------------|---------------------------|-----------------------|---------------------|
| Latencia del sueño | Correlación de Pearson | 1 | ,428 |
| | Sig. (bilateral) | . | ,004 |
| | N | 81 | 81 |
| Estrés académico | Correlación de Pearson | ,428 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,004 | . |
| | N | 81 | 81 |

Hipótesis Específica 3

H₀3: No existe relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_E3: Existe relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Después, en el análisis de la correlación con el coeficiente de Pearson de la tercera hipótesis específica, se observó en la Tabla 14 que logró un valor es 0,528 con un nivel de significancia (sig.) para la correlación entre la duración del sueño y el estrés académico es de (0,050) que al encontrarse en el rango de aceptación. Se decidió aceptar la tercera hipótesis específica alterna que plantea que “Sí existe relación directa entre la duración del sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” Y se rechazó la hipótesis nula que indica que “No existe relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

Hipótesis Específica 4

Tabla 14

Prueba de la hipótesis específica 3

| | | Duración del sueño | Estrés académico |
|-----------------------|------------------|-----------------------|---------------------|
| Correlación de | | | |
| | Pearson | 1 | ,528 |
| Duración del sueño | Sig. (bilateral) | . | ,050 |
| | N | 81 | 81 |
| Correlación de | | | |
| | Pearson | ,528 | 1 |
| Estrés académico | Sig. (bilateral) | ,050 | . |
| | N | 81 | 81 |

H₀4: No existe relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_E4: Existe relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Luego, al observar el análisis de la correlación con el coeficiente de Pearson de la cuarta hipótesis específica, se observó en la Tabla 15 que logró un valor es 0,488 con un nivel de significancia (sig.) para la correlación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico es de (0,049) siendo menor del rango de aceptación a 0,05. Por ello, se decidió aceptar la cuarta hipótesis específica alterna que plantea que “Sí existe relación directa entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” Y se rechazó la hipótesis nula que indica que “No existe relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

Tabla 15

Prueba de la hipótesis específica 4

| | | Eficacia del sueño habitual | Estrés académico |
|--------------------------------|-----------------------------|--------------------------------|---------------------|
| Eficacia del sueño habitual | Correlación de | 1 | ,488 |
| | Pearson Sig. (bilateral) | . | ,049 |
| | N | 81 | 81 |
| Estrés académico | Correlación de | ,488 | 1 |
| | Pearson Sig. (bilateral) | ,049 | . |
| | N | 81 | 81 |

Hipótesis Específica 5

H₀₅: No existe relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₅: Existe relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Además, en el análisis de la correlación con el coeficiente de Pearson de la quinta hipótesis específica, se observó en la Tabla 16 que logró un valor es 0,675 con un nivel de significancia (sig.) para la correlación entre la perturbación del sueño y el estrés académico es de (0,050) que al estar dentro del rango de aceptación. Se decidió aceptar la quinta hipótesis específica alterna que plantea que “Sí existe relación directa entre la perturbación del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” Y se rechazó la hipótesis nula que indica que “No existe relación entre la perturbación del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

Tabla 16

Prueba de la hipótesis específica 5

| | | Perturbación n del sueño | Estrés académico |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|---------------------|
| Perturbación del sueño | Correlación de | 1 | ,675 |
| | Pearson Sig. (bilateral) | . | ,050 |
| | N | 81 | 81 |
| Estrés académico | Correlación de | ,675 | 1 |
| | Pearson Sig. (bilateral) | ,050 | . |
| | N | 81 | 81 |

Hipótesis Específica 6

H₀₆: No existe relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_{F6}: Existe relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Luego, en el análisis de la correlación con el coeficiente de Pearson de la sexta hipótesis específica, se observó en la Tabla 17 que logró un valor es 0,987 con un nivel de significancia (sig.) para la correlación entre la medicación hipnótica y el estrés académico es de (0,000) siendo menor del rango de aceptación a 0,05. Por ello, se decidió aceptar la sexta hipótesis específica alterna que plantea que “Sí existe relación directa entre la medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” Y se rechazó la hipótesis nula que indica que “No existe relación entre la medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

Tabla 17

Prueba de la hipótesis específica 6

| | | Medica ción hipnótica | Estrés académico |
|-------------------------|------------------|--------------------------|---------------------|
| Medicación hipnótica | Correlación de | 1 | ,987 |
| | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | N | 81 | 81 |
| Estrés académico | Correlación de | ,987 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | N | 81 | 81 |

Hipótesis Específica 7

H₀7: No existe relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_E7: Existe relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

En el análisis de la correlación con el coeficiente de Pearson de la séptima hipótesis específica, se observó en la Tabla 18 que logró un valor es 0,845 con un nivel de significancia (sig.) para la correlación entre la disfunción diurna y el estrés académico es de (0,000) siendo menor del rango de aceptación a 0,05. Por ello, se decidió aceptar la séptima hipótesis específica alterna que plantea que “Sí existe relación directa entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.” Y se rechazó la hipótesis nula que indica que “No existe relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023”.

Tabla 18

Prueba de la hipótesis específica 7

| | | Disfunción diurna | Estrés académico |
|-----------------------|------------------|----------------------|---------------------|
| Disfu nción diurna | Correlación de | 1 | ,845 |
| | Sig. (bilateral) | . | ,000 |
| | N | 81 | 81 |
| Estré s académico | Correlación de | ,845 | 1 |
| | Sig. (bilateral) | ,000 | . |
| | N | 81 | 81 |

4.2 Discusión de resultados

El trabajo de investigación realizado, buscó establecer la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima. Estudio que surge a partir del conocimiento que actualmente los estudiantes atraviesan diversos procesos y factores que pueden desencadenar algún tipo de estrés en su vida cotidiana, las tareas académicas, la carga académica constante, las tareas académicas domiciliarias y lecturas continuas. Todo esto pueden ser causante, que el estudiante duerma menos y esto a su vez, produzca un desequilibrio sistémico, manifestado a través de diferentes signos y síntomas, causando lo que se conoce como estrés académico (Toctaguano y Eugenio, 2023); lo cual genera reacciones como irritabilidad, falta de concentración e incluso genera mala calidad de sueño; reiniciando el ciclo de los problemas del sueño y el estrés. Y así, este estrés genera problemas del sueño (Alcántara, 2022). Ante esta problemática se plantearon varias hipótesis que establecen esta relación entre ambas variables; hipótesis que fueron discutidas a continuación.

Luego de obtener los resultados, se confirmó la hipótesis general que planteó que *existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023*. Cuya resultante con un coeficiente de correlación de Pearson es de 0,682; por lo que se determinó una correlación buena. Asimismo, se evidenció el nivel de significancia adecuado (sig.) ($p=0,000$); que al ser menor al ($p<0.05$), confirmó la relación hipotetizada. Por lo tanto, se aceptó la hipótesis alterna y se rechazó la hipótesis nula. Dicha correlación estadística: positiva entre ambas variables, puede deberse a que los estudiantes presentan diversos procesos y factores que desencadenan algún tipo de alteración en la calidad de sueño, ya que la carga académica, las tareas académicas domiciliarias, factores externos universitarios, afectan de algún modo las relaciones intra e

interpersonales afectando el proceso de aprendizaje debido a las pocas horas de sueño provocando estrés académico. Provocando que si exista relación entre ambas variables calidad de sueño y estrés académico.

Este hallazgo confirmó los estudios de Toctaguano y Eugenio (2023); quienes al investigar una muestra de 190 estudiantes ecuatorianos identificaron que la calidad de sueño y el estrés académico se relacionaron significativamente. Otros resultados a considerar son los de Al-Khani et al. (2019) quienes identificaron una media fue 5.7 ± 3.2 (rango 2.5 – 8.9) así algunos estudiantes no tenían problemas en el sueño y otros estudiantes merecían recibir atención médica y tratamiento. Así también como Alotaibi et al. (2020) observaron que los problemas de sueño se relacionaron con el estrés académico. Evidenciándose que el 77% de los estudiantes tienen una deficiente calidad de sueño en la facultad de medicina, hallazgos similares al presente estudio en el que el 76% de los estudiantes no dormían la cantidad de horas adecuadas, oscilando entre 5-4 horas durante la noche.

Lo que coincidió con los resultados de Montalván y Obregón (2020) quienes identificaron que el 61.3% de los estudiantes de Huánuco (Perú) no cumplen las horas de sueño; y que, si bien esto no generó problemas de estrés, sí generó problemas emocionales como la depresión. Confirmando los estudios de Pajares (2019) quien reportó que los problemas de la calidad de sueño se relacionaban a todas las dimensiones del estrés académico. También los estudios de Maheshwari y Shaukat (2019) quienes observaron que los estudiantes no tienen problemas de sueño y cumplen con las horas necesarias de sueño durante la noche; sin embargo, observaron que los problemas en los hábitos para dormir se asocian al estrés académico. Motivo por el cual, Gomes et al. (2017) sugieren que es

necesario adoptar medidas para fomentar la higiene del sueño respetando horarios adecuados para dormir y así reducir el estrés.

En relación al estrés académico, en el presente estudio se identificó que la media es $57,85 \pm 3,856$ (rango 54-61.7) que indica que algunos tienen un estrés académico moderado. Obteniendo resultados parecidos al estudio de Pajares (2019) quienes encontraron una media de $42.5\% \pm 1.11$ (rango 43.61-41.39) demostrando que algunos estudiantes tienen estrés académico moderado. Sin embargo, a diferencia de los resultados de Becerra (2018) que halló una media de 96.4 ± 0.89 que indica que los participantes tienen estrés académico severo o profundo afectando a su desarrollo académico y procesos de aprendizaje. Lo cual es prudente considerar porque, en los estudios de Alcántara (2022) se identificó que en los estudiantes peruanos el estrés está asociado a problemas de sueño.

Con respecto a la primera hipótesis específica, obtuvo una correlación de Pearson 0,635 con significancia. 0,001 siendo menor a 0,05 ($p < 0,05$) evidenciando una relación significativa; que permitió aceptar la hipótesis alterna que indica *existe relación directa entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Hallazgo que coincidió con los hallazgos de Toctaguano y Eugenio (2023); quienes identificaron que la calidad de sueño estaba relacionada significativamente con el estrés académico en estudiantes de Ecuador. Coincidiendo con los estudios Buttazzoni y Casadey (2018) observaron que la calidad de sueño predice el rendimiento académico en relación al estrés académico. Y en algunos estudios como los de Montalván y Obregón (2020); se identificó que, los estudiantes de la provincia peruana de Huánuco que presentaron problemas de sueño tenían problemas depresivos. Además, los estudios de Alcántara (2022) explicaron que los estudiantes de Chiclayo (Perú) que en su mayoría tienen mala calidad subjetiva de sueño usualmente tienen estrés; y otros

problemas psicológicos como ansiedad y depresión. Por lo que, la preocupación por la calidad de sueño no solo debe extenderse a aspectos del estrés académico sino también a otras variables psicológicas.

En relación a la segunda hipótesis específica, se observó un coeficiente de correlación de Pearson 0,428 con un valor de significancia de 0,004, que, al ser menor a 0,05 ($p < 0,05$) indicó que tiene una correlación moderada. Así, se aceptó la hipótesis alterna que explica que *existe relación directa entre latencia de sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Este hallazgo confirma los estudios de Bellido (2022) quien al analizar una muestra de estudiantes universitarios de Arequipa (Perú) identificaron que la latencia del sueño, correlacionó significativamente con el estrés académico en los estudiantes universitarios. Además, el hallazgo se sustenta con el estudio de Buttazzoni y Casadey (2018) quienes identificaron que esta dimensión de la latencia del sueño se relaciona moderadamente con el estrés en estudiantes universitarios en Paraná – Argentina. Similar al estudio realizado por Maheshwari y Shaukat (2019) que indica que demoran en conciliar el sueño un tiempo mayor a los 30 minutos, lo que indicaría que sufren de disfunción diurna casi todos los días al disminuir sus horas de sueño. Que, en consecuencia, genera estrés.

Luego, en relación a la tercera hipótesis específica, se identificó una correlación del coeficiente de Pearson de 0,528, cuyo valor de significancia fue de 0,050 siendo igual y no mayor a 0,05 ($p < 0,05$); lo que permitió que se acepte la hipótesis alterna que planteó que *existe relación directa entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Hallazgo se sustenta en la investigación de Buttazzoni y Casadey, (2018), quienes identificaron que esta dimensión de la duración del sueño se relaciona significativamente con los estudiantes universitarios en Paraná – Argentina,

encontrando que los estudiantes no pueden dormir el tiempo de horas necesarias para el correcto funcionamiento en sus actividades de la vida diaria. Estos estudios confirman que el estudio de Pajares (2019) quienes habían observado que los estudiantes duermen menos de seis horas diarias en Lima, Perú. Al igual que Alcántara (2022) quien observó una prevalencia deficiente en cuanto a esta dimensión en su estudio en Chiclayo, Perú; que, al ser parte de la calidad de sueño, se asocia al estrés académico. Pero, de forma más específica, en los estudios de Bellido (2022) con una muestra de 234 estudiantes de 17 a 21 años de edad de las carreras de Psicología, Administración, Ingeniería Industrial y Medicina Humana de universidades de Arequipa; se identificó que, la duración del sueño obtuvo un coeficiente de correlación significativo con el estrés académico; confirmando esta relación.

En relación a la cuarta hipótesis específica, con una correlación de Pearson 0,488 y con una significancia 0,049 siendo menor a 0,05 ($p < 0,05$) mostrando que hay correlación significativa. Esto permitió aceptar la hipótesis alterna y rechazar la nula; así se confirmó que *existe relación directa entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Hallazgo que difiere de los estudios de Bellido (2022); que identificó que, en los estudiantes universitarios peruanos, esta dimensión de eficacia del sueño no se relaciona con el estrés académico. Pero, el resultado del presente estudio podría considerar hallazgos de la investigación de Maheshwari y Shaukat (2019), que indica que la mayoría de los estudiantes pakistaníes tienen dificultad para dormir y despertarse, no siguiendo un régimen de horas necesarias para la recuperación corporal; es por ello que, duermen pocas horas. Sin embargo, es diferente al estudio de Buttazzoni y Casadey (2018), quienes explican que los estudiantes no tienen alteración en la eficacia del sueño en Paraná, Argentina; porque siguen un tiempo

determinado al momento de acostarse y levantarse. Desde luego que, en esta muestra de estudiantes argentinos no identificó relación alguna entre el estrés. Pero, es posible que ampliando el estudio se pueda identificar relación alguna porque los estudios de Barraza (2018) confirmaron que los problemas del sueño están asociados al estrés.

En relación a la quinta hipótesis específica, se obtuvo un coeficiente de correlación de Pearson de 0,675 con un nivel de significancia: 0,050 siendo igual y no mayor a 0,05 ($p < 0,05$); mostrando que hay correlación entre las variables. Por ello se aceptó la hipótesis alterna que *existe relación directa entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*; que indica que los estudiantes tuvieron problemas durante la noche, se despertaron, no pudieron dormir de manera adecuada, tuvieron problemas al respirar, toser o roncar durante la noche. Este resultado difiere de la investigación de Buttazzoni y Casadey (2018) en el que observaron que los estudiantes no tienen alteración en las perturbaciones del sueño en Paraná, Argentina; en la cual no se reportó correlación entre perturbaciones al dormir con el estrés académico. Resultado parecido a la investigación de Maheshwari y Shaukat (2019), que indica que las perturbaciones del sueño tienen un patrón decreciente en los estudiantes de la universidad de Pakistán; es decir, observaron que no tienen problemas para mantener el sueño durante la noche; lo que se asocia a problemas en el rendimiento académico. Investigación que también se corrobora en el estudio de Bellido (2022), quien identificó que, en los estudiantes universitarios peruanos, las perturbaciones o alteraciones del sueño se relacionan con el estrés académico.

Luego, en relación a la sexta hipótesis específica, se identificó un coeficiente de correlación de Pearson 0,987, con un valor de significancia: 0,000 siendo menor a 0,05 ($p < 0,05$); mostrando que hay correlación significativa, aceptando la hipótesis alterna y

rechazando la hipótesis nula. De esta manera se confirmó que *existe relación directa entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Lo que indicó que los estudiantes tienen cierta alteración respecto al uso de medicación hipnótica, evidenciando así, usar de medicación para conciliar el sueño, como también tendría estrés académico. Lo que confirma el estudio de Alcántara (2022), con una muestra de estudiantes peruanos que explica que muchos consumían medicación para conciliar el sueño durante la noche; sin embargo, no se determina una relación entre el consumo de estos fármacos con el estrés académico. Sin embargo, en los estudios de Bellido (2022), se observó que los estudiantes universitarios usaban medicamentos para dormir, lo que sí les generaba estrés académico. Además, el hallazgo del presente estudio difiere con el estudio de Buttazzoni y Casadey (2018) quienes explican que los estudiantes no necesitaban recurrir al consumo de medicación hipnótica para poder conciliar el sueño; y que existe una relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, y entre el estrés y rendimiento académico. Lo que permite reflexionar en la necesidad de analizar otros contextos; además, las carreras profesionales de los estudiantes para lograr una mejor conclusión al respecto.

Finalmente, en la séptima hipótesis específica, logró un coeficiente de correlación de Pearson 0,845 con un valor de significancia de 0,000 siendo menor a 0,05 ($p < 0,05$). mostrando que hay correlación entre las variables. De esta manera se aceptó la hipótesis alterna que plantea que *existe relación directa entre disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima*. Esto quiere decir que, los estudiantes tienen alteración en la disfunción diurna, que demuestra que tienen sueño o somnolencia diurna durante sus actividades de la vida diaria; por lo tanto, no logran realizar sus actividades de forma óptima, es así que también tienen estrés académico. Este

hallazgo es similar al estudio Alcántara (2022) quien observó una tendencia negativa a mantener somnolencia constante durante el día; pero, en el estudio no se relaciona directamente con el estrés académico. Y similar a estudio de Buttazzoni y Casadey (2018) quienes identificaron una predominancia moderada en cuanto a la dimensión disfunción diurna que indica que los estudiantes tienen tendencia a tener sueño al realizar sus actividades de la vida diaria durante el día. Si bien, estos estudios no reflejan del todo la relación entre la somnolencia diurna y el estrés académico, existen estudios como en el de Barraza (2018) y el de Toctaguano y Eugenio (2023) quienes confirman que los desórdenes del sueño generan estrés. Motivo por el cual estas variables y dimensiones deben seguir siendo estudiadas de acuerdo al contexto de las muestras analizadas.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Primera: En relación a las variables de estudio: calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, se concluye que existe correlación buena, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,682 y un nivel de significancia (sig.) ($p=0,000$) siendo menor al ($p<0.05$). Por lo

tanto, se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0), es decir que en la muestra de estudiantes con dificultades del sueño están estrechamente vinculadas al estrés educativo.

Segunda: Respecto a la primera hipótesis específica de calidad de sueño: calidad subjetiva de sueño y el estrés académico, se concluye que existe correlación positiva buena, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,635 y un nivel de significancia (sig.) ($p=0,001$) siendo menor al ($p<0.05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0), Es decir, en la muestra de estudiantes, la calidad subjetiva del sueño genera en ellos estrés académico.

Tercera: Respecto a la segunda hipótesis específica de calidad de sueño: latencia de sueño y el estrés académico, se concluye que existe una correlación moderada, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,428 y un nivel de significancia (sig.) ($p=0,004$) siendo menor al ($p<0.05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0), es así que, se entiende que para los estudiantes universitarios la latencia del sueño genera estrés académico.

Cuarta: Respecto a la tercera hipótesis específica de calidad de sueño: duración de sueño y el estrés académico, se concluye que existe una correlación moderada con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,528 y un nivel de significancia (sig.) ($p=0,050$) siendo igual y no mayor a ($p<0.05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0), es así que, se puede afirmar que en los estudiantes universitarios el tiempo durmiendo está estrechamente vinculado al estrés académico.

Quinta: Respecto a la cuarta hipótesis de calidad de sueño: eficacia de sueño habitual y el estrés académico, se concluye que existe una correlación moderada, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,488 y un nivel de significancia (sig.) ($p=0,049$) siendo menor a ($p<0.05$). Es decir que, se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0), es así, que, para los estudiantes, percibir que su sueño no ha sido eficaz les genera estrés académico o educativo.

Sexta: Respecto a la quinta hipótesis específica de la calidad de sueño: perturbaciones del sueño y el estrés académico, se concluye que existe una correlación buena, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,675 y un nivel de significancia (sig.) ($p=0,050$) siendo igual y no mayor a ($p<0.05$). Por lo tanto, se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0). Esto indica que en los estudiantes universitarios las perturbaciones del sueño generan estrés académico y tienen relación con el mismo.

Séptima: Respecto a la sexta hipótesis específica de la calidad de sueño: medicación hipnótica y el estrés académico, se concluye que existe una correlación muy buena, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,987 y un nivel de significancia (sig.) ($p=0,000$) siendo menor ($p<0.05$). Lo que indica que se acepta la hipótesis alterna (H_a) y se rechaza la hipótesis nula (H_0). Lo que quiere decir que, en los estudiantes el consumo de medicamentos para dormir se asocia a que ellos padezcan de estrés académico.

Octava: Finalmente, respecto a la séptima hipótesis específica de la calidad de sueño: disfunción diurna y el estrés académico, se concluye que existe una correlación buena, con un coeficiente de correlación de Pearson de 0,845 y

un nivel de significancia (sig.) ($p=0,000$) siendo menor ($p<0.05$). Lo que quiere decir que, para los estudiantes encuestados, la disfunción diurna se relaciona con el estrés académico influyendo así la calidad de su sueño y sus dimensiones directamente en el incremento del estrés académico.

5.2. Recomendaciones

Se plantea las siguientes recomendaciones:

Primero: Aplicar el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg para medir la calidad

de sueño y el inventario de SISCO para medir el estrés académico en los estudiantes de diferentes ciclos de estudio, así el docente pueda tomar las medidas adecuadas para ayudar al manejo del estrés que está relacionado a la calidad de sueño del estudiante, realizando talleres de reforzamiento de clases, talleres de actividades recreativas y estrategias de afrontamiento del estrés, así como talleres de hábitos de sueño, de forma semanal o quincenal para mejorar la calidad de sueño del estudiante.

Segundo: Que el docente agregue a su metodología de enseñanza estrategias y técnicas

de aprendizaje y habilidades de estudio, así mismo, introducir hábitos de estudio a los estudiantes, de tal forma que puedan facilitar su aprendizaje y puedan disminuir la percepción de estos estresores. Por lo que se sugiere que el docente asista a cursos de forma constante en busca de nuevos beneficios de la calidad de sueño, de esta manera influir una mejora en la calidad de sueño de los estudiantes y por ende en la disminución del estrés académico.

Tercero: Facilitar el desarrollo de trabajos en la sesión de clases y así evitar dejar muchas tareas para la casa logrando poder conciliar el sueño a una hora prudente donde completen el tiempo en dormir de manera adecuada.

Cuarto: Se sugiere que las universidades realicen talleres de calidad de sueño y estrategias de afrontamiento del estrés, así como otras situaciones problemáticas del estudiante, enfocados en la prevención y evitando complicaciones futuras, logrando influir en disminuir el estrés en los estudiantes reforzando mayor concentración al mantener la concentración en clase optima mejorando sus calificaciones.

Quinto: Para lograr mayor eficacia del sueño se sugiere que los estudiantes deben enfocarse en sus horas de sueño durante la noche para que sean eficaces, se sugiere que el estudiante asista a talleres de relajación y creatividad, evitando así que la sintomatología aumente y sea causante de una complicación física, mental y orgánica e inclusive abandone los estudios.

Sexto: A fin de evitar perturbaciones del sueño, se sugiere que los estudiantes se enfoquen en detectar y prevenir sus causas; así como, los docentes deberán participar activamente, evitando que el estudiante llegue a situaciones de estrés, realizando un seguimiento continuo del rendimiento del estudiante al responder de manera óptima en clase, verificando constantemente que estos estén cumpliendo con todos los talleres antes mencionados.

Séptimo: Se sugiere fomentar actividades de orientación que promuevan la calidad de sueño sin necesidad de hacer uso de medicamentos; de esta manera, evitar que los estudiantes hagan uso de fármacos para dormir porque estos están vinculados al estrés académico. Por lo que también, es necesario difundir

cronogramas de talleres, tareas y actividades a realizar en cuanto a sus tareas de manera óptima limitando horarios de entregas y colocando tiempo favorables de entrega de tareas, de esta manera los estudiantes lograrán planificarse, mantener un nivel de estrés bajo y por lo mismo se estarían logrando mantener una buena calidad de sueño y evitar la disfunción diurna para que entiendan, aprendan y desarrollen óptimamente su desenvolvimiento académico.

Octavo: Finalmente, se sugiere conservar las evaluaciones de la calidad de sueño en los estudiantes, a fin de detectar las veces que sienten sueño en actividades cotidianas como estar en clases, estudiar, entre otras; que van relacionadas al estrés. Además, promover horarios y cronogramas de actividades de forma anticipada, los estudiantes podrán evitar la disfunción diurna.

REFERENCIAS

Aguilar, L., Pardo, G., Oruro, E., y León, R. (2011). *Breves consideraciones sobre el papel del sueño en la memoria y el aprendizaje*. CEREBRUM: UNIFE

Alcántara, G (2022). *Calidad de sueño en alumnos de medicina de Chiclayo durante la pandemia por Covid 19*. [Tesis de licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Repositorio USAT.
<http://hdl.handle.net/20.500.12423/4628>

Al-Khani, A. M., Sarhandi, M. I., Zaghoul, M. S., Ewid, M., y Saquib, N. (2019). A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 12(1), 665.
<https://doi.org/10.1186/s13104-019-4713-2>

Allen, J., Rowan, L., y Singh, P. (2020). Teaching and teacher education in the time of COVID-19, *Asia-Pacific Journal of Teacher Education*, 48(3), 233-236.
<https://doi.org/10.1080/1359866X.2020.1752051>

- Alotaibi, A. Alosaimi, F. Alajlan A. y Bin. K. (2020). La relación entre la calidad de sueño, el estrés académico y el rendimiento académico entre estudiantes de medicina. *Journal of Family Community Med.* 27(1). 23-28.
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6984036/#>
- Alotaibi, A., Alosaimi, F., Alajlan, A., y Bin Abdulrahman, A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family y Community Medicine*, 27(1), 23–28.
https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- American Psychological Association. (2019). *Publication Manual of the American Psychological Association*. (7.^a ed.). <https://doi.org/10.1037/0000165-000>
- Aserinsky, E., y Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility and concomitant phenomena during sleep. *Science*, 118, 273-274.
<https://doi.org/10.1126/science.118.3062.273>
- Barraza, A. (2005). Características del estrés académico de los alumnos de educación media superior. *Investigación Educativa*, (4), 15-20.
https://www.researchgate.net/publication/28285958_Caracteristicas_del_estres_academico_en_los_alumnos_de_Educacion_Media_Superior
- Barraza, A. (2007, 26 de febrero). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista Psicología Científica.com/em* > 9(13).
<https://pscient.net/8vd5j>
- Barraza, A. (2018). *Inventario Sistemico Cognoscitivista SV-21 para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.*

- http://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barrera, A., Neira, M., Raipán, P., Riquelme, P., y Escobar, B. (2019). Apoyo social percibido y factores sociodemográficos en relación con los síntomas de ansiedad, depresión y estrés en universitarios chilenos. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 24(2), 105-115. <https://doi.org/10.5944/rppc.23676>
- Becerra, A. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12664>
- Bedoya, F. Matos, L. y Zelaya, E. (2014). Niveles de estrés académico, manifestaciones psicosomáticas y estrategias de afrontamiento en alumnos de la facultad de medicina de una universidad privada de Lima en el año 2012. *Revista Neuropsiquiatra*, 77(4), 262-270. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=372033988009>
- Bellido, C. (2022). *Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María, Perú]. *Repositorio institucional UCSM*. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12173>
- Berger, H. (1929). Über das Elektrenkephalogramm des Menschen. *Archiv für Psychiatrie und Nervenkrankheiten* 87, 527–570. <https://doi.org/10.1007/BF01797193>
- Berrio, N. y Mazo, R. (2011). Estrés académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*. 3(2), 65-82. <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rpsua/v3n2/v3n2a6.pdf>
- Binjabr, M., Alalawi, I., Alzahrani, R., Albalawi, O., Hamzah, R., Ibrahim, Y., Buali, F., Husni, M., Bahammam, A., Vitiello, M., & Jahrami, H. (2023). The Worldwide

- Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants. *Current Sleep Medicine Reports*, 9, 161–179. <https://doi.org/10.1007/s40675-023-00258-5>
- Buttazonni, M. y Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad de sueño y el estrés académico en el rendimiento académico en estudiantes universitarios* [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica de Argentina]. Repositorio institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/559>
- Buysse, D. (1989). Índice de calidad de sueño de Pittsburg. Sleep quality according to the Pittsburgh sleep quality index.
- Buysse, J. Reynolds, F. Monk. H. Berman, R., y Kupfer, J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Castillo, I. Barrios, A., y Alvis, L. (2018). Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena, Colombia. *Investigación en Enfermería: Imagen y Desarrollo*, 20(2), 1-11. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=145256681002>
- Castillo-Navarrete, J., Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W. y Vicente, B. (2020). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO-II de Estrés Académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 3(56), 101-116. <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664450009/html/>
- Cochran, W. G. (1977). *Sampling techniques*. John Wiley y Sons.

- Contreras, A. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica las Condes*, 24(3), 341-349. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(13\)70171-8](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(13)70171-8)
- Cross, R., Kohler, J., Schlesewsky, M., Gaskell, G. y Bornkessel, I. (2018). Sleep-Dependent Memory Consolidation and Incremental Sentence Comprehension: Computational Dependencies during Language Learning as Revealed by Neuronal Oscillations. *Frontiers in Human Neuroscience*. 12,1-18. <https://doi.org/10.3389/fnhum.2018.00018>
- Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño. (2023). <https://multimedia.elsevier.es/PublicationsMultimediaV1/item/multimedia/S021265671400122X:mmc1.pdf?idApp=UINPBA00004N>
- Chaabane, S., Chaabna, K., Khawaja, S., Aboughanem, J., Mittal, D., Mamtani, R., y Cheema, S. (2024). Sleep disorders and associated factors among medical students in the Middle East and North Africa: a systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*, 14, 4656. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-53818-2>
- De Freitas, D., y Moraes, K. (2012) Qualidade de sono e sua Relação com o Rendimiento Académico em estudantes Universitarios de Turnos Distintos. *Psico* 43(3).
- Delgado, M. (2021). La investigación científica: su importancia en la formación de investigadores. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 5(3), 2385-2386. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v5i3.476

- Díaz, A. (2019). *Estrés académico y su relación con la Somnolencia diurna en estudiantes del VIII ciclo de Terapia Física y Rehabilitación de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2018* [Tesis de Maestría, Universidad Privada Norbert Wiener]. Repositorio institucional UPNW. <https://hdl.handle.net/20.500.13053/3033>
- Espinoza, E. (2018). La hipótesis en la investigación. *MENDIVE Revista de Educación*, 16(1), 122-139. <http://scielo.sld.cu/pdf/men/v16n1/1815-7696-men-16-01-122.pdf>
- Etindele, F., Torres Silva, F., Queiroz, R., Carvalho, M., Zoukal, S., y Cordova, G. (2023). Prevalence of Sleep Disturbances in Latin American Populations and Its Association with Their Socioeconomic Status—A Systematic Review and a Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(24), 7508. <https://doi.org/10.3390/jcm12247508>
- Feld, G., y Diekelmann, S. (2015). Sleep smart—optimizing sleep for declarative learning and memory. *Frontiers in Psychology*, 6(622). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2015.00622>
- Figueroa-Quñones, J., Valle-Salvatierra, W., y Condor, N. (2024). Facebook addiction and sleep problems in peruvian university students after the COVID-19 pandemic. *Heliyon*, 10(e24383), 1-8. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e24383>
- Flores-Ruiz, E., Miranda-Novales, M. G., y Villasís-Keever, M. Ángel. (2017). El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. *Estadística inferencial. Revista Alergia México*, 64(3), 364–370. <https://doi.org/10.29262/ram.v64i3.304>
- Freud, S. (1900). *La interpretación de los sueños*. Ediciones AKAL.

- García, S. y Navarro, B. (2016). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. *Revisión de la bibliografía. Revista Clínica de Medicina de Familia*. 10(3),170-178. <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-170.pdf>
- Gomes, L Cavalcanti, B. De Araujo, D., y De Almeida, M. (2017). Aspectos relacionados a qualidade do sono em estudantes de medicina / features related to quality of sleep in medical students, *Revista brasileira de Neurologia e Psiquiatria*. 21 (3), 213-223. <https://rbnp.emnuvens.com.br/rbnp/article/viewFile/208/130>
- González, S. y Pérez. S. (2019). Tecnoestrés docente: el lado opuesto de la utilización de las nuevas tecnologías por los Docentes del Nivel Medio. *Revista Científica Estudios e Investigaciones*, 8(1), 21-35. <http://doi.org/10.26885/rcei.8.1.21>
- Goodwin, J. (2010). *Research in psychology: methods and design*. Brujas.
- Gutierrez-Velarde, P., Valladares-Garrido, J., Peralta, C., Vera-Ponce, V., y Grandez-Urbina, J. (2023). Poor sleep quality and erectile dysfunction in students from a Peruvian University: A cross-sectional study. *Frontiers in Public Health*, 11(932718). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.932718>
- Hernández, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Interamericana Editores, S.A.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación (6ª ed.)*. McGraw-Hill Education.
- International Business Machines. (2023). IBM SPSS Statistics. <https://www.ibm.com/es-es/products/spss-statistics>

- Jahrami, H., Dewald-Kaufmann, J., Faris, M., Al Ansari, A., Taha, M., y Al Ansari, N. (2020). Prevalence of sleep problems among medical students: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Public Health (Berl.)* 28, 605–622.
<https://doi.org/10.1007/s10389-019-01064-6>
- Lazarus, R. (1966). *Psychological stress and the coping process*. McGraw-Hill.
- Luna-Solis, Y. (2015). Índice de calidad de sueño de Pittsburgh – Versión peruana.
- Lira, D. y Custodio, N. (2018). Trastorno del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-psiquiatría*. 81 (1).
<http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- Malatesta, N., y Lolay, N. (2016). *Relación entre el estrés académico, calidad de sueño y somnolencia diurna con rendimiento académico en los estudiantes de primero a sexto año de la escuela de medicina humana de la UNHEVAL durante el primer semestre – 2014*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco]. Repositorio UNHEVAL. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/660>
- Martin, I. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios, *Apuntes de Psicología*, 25(1), 87-99. http://copao.cop.es/files/contenidos/VOL25_1_7.pdf
- Maxwell, J. (2019). Distinguishing Between Quantitative and Qualitative Research: A Response to Morgan. *Journal of Mixed Methods Research*, 13(2), 1–6.
<https://doi.org/10.1177/1558689819828255>
- Mendiburu-Zavala, C. E.; Pérez-Pérez, C.; Lugo-Ancona, P.; Peñaloza-Cuevas, R., y Pérez, M. E. (2021). Calidad del sueño, estrés percibido y desórdenes temporomandibulares dolorosos en adultos jóvenes de dos comunidades mexicanas.

International Journal of Odontostomatology, 15(4), 915-921.

<http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2021000400915>

Mendoza, M. y Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud de la universidad de los Lagos Osomo. *Revista Chilena de Neuro - Psiquiatría*. 53(3), 149-157. <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>

Maheshwari, G., y Shaukat, F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*, 11(4), e4357. <https://doi.org/10.7759/cureus.4357>

Microsoft. (2023). *Microsoft Excel*. <https://www.microsoft.com/es-es/microsoft-365/excel>

Montalván, J., y Obregón, B. (2020). *Estrés académico, calidad de sueño y funcionalidad familiar asociados con la depresión en estudiantes del primero al quinto año de medicina humana de la Universidad Nacional Valdiván de Huánuco en el 2018* [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Hermilio Valdizan - Huánuco]. Repositorio UNHEVAL.

<https://repositorio.unheval.edu.pe/handle/20.500.13080/5569>

Monterrosa, A., Ulloque, L. y Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Duazary*, 11(2), 85-97. <https://www.redalyc.org/pdf/5121/512156302003.pdf>

Nduna, M., Mayisela, S., Balton, S., Gobodo-Madikizela, P., Kheswa, J. G., Khumalo, I. P., Makusha, T., Naidu, M., Sikweyiya, Y., Sithole, S. L., y Tabane, C. (2022). *Research Site Anonymity in Context. Journal of Empirical Research on Human Research Ethics*. <https://doi.org/10.1177/15562646221084838>

- Ojeda, J. y Padilla E. (2018). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitario* [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María]. Repositorio UCSM. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8411>
- Olivas-Ugarte, L., Morales-Hernandez, S., y Solano-Jáuregui, M. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2), 647. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). *Trastornos del sueño: el 40% de la población mundial duerme mal*. <https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>
- Ozten, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de muestreo sobre una población a estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1):227-232. <https://scielo.conicyt.cl/pdf/ijmorphol/v35n1/art37.pdf>
- Pajares, C. (2019). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho*. Pontificia Universidad Católica del Perú [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. *Repositorio institucional PUCP*. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16290>
- Pulido, M. (2015). Ceremonial y protocolo: métodos y técnicas de investigación científica. *Opción*, 31(1), 1137-1156. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=31043005061>
- Ramírez-Salado, I., y Cruz-Aguilar, M. (2014). El origen y las funciones de los sueños a partir de los potenciales PGO. *Salud Mental*, 37(1), 49-58. <https://www.scielo.org.mx/pdf/sm/v37n1/v37n1a7.pdf>

- Roberts, L., Gao, C., y Scullin, M. (2019). Sex Differences in the Effects of Perceived Stress on Sleep Quality: A Structural Equation Model Approach. *Sleep*, 42(1), A113. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsz067.276>
- Roco-Videla, A., Landabur-Ayala, R., Maureira-Carsaleda, N., y Olguin-Barraza, M. (2023). ¿Cómo determinar efectivamente si una serie de datos sigue una distribución normal cuando el tamaño muestral es pequeño? *Nutrición Hospitalaria*, 40(1), 334-335. <https://dx.doi.org/10.20960/nh.04519>
- Rodríguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios*, (82), 175–195. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Romero, R. (2016). Ética y epistemología en la investigación científica. Tendencias y perspectivas. *Quipukamayoc*, 24(46), 43-54. <https://doi.org/10.15381/quipu.v24i46.13208>
<https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/quipu/article/view/13208>
- Royal, P. (2017). *Encuesta de Philips, en el Día Mundial del Sueño, revela como las personas priorizan el sueño en todo el mundo*. <https://www.philips.es/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2017/20170317-philips-survey-on-world-dream-day-reveals-how-people-prioritize-sleep-around-the-world.html>
- Saito, D., Yajima, R., Washizaki, H., Fukazawa, Y. (2021). Validation of Rubric Evaluation for Programming Education. *Education Sciences*. 11, 656. <https://doi.org/10.3390/educsci11100656>
- Sánchez, F. (2019). Fundamentos epistémicos de la investigación cualitativa y cuantitativa: consensos y disensos. *Revista Digital de Investigación en Docencia Universitaria*, 13(1), 102-122. <https://doi.org/10.19083/ridu.2019.644>

- Selye, H. (1973). The Evolution of the Stress Concept: The originator of the concept traces its development from the discovery in 1936 of the alarm reactions to modern therapeutic applications of syntoxic and catatoxic hormones. *American Scientist*, 61(6), 692-699
- Sierra, C., Jiménez, C., y Martín, J. (2002). Calidad de sueño en estudiantes Universitarios. Importancia de la Higiene de Sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>
- Sociedad Española de Neurología. (2023). *Revista de prensa*.
<https://www.sen.es/saladeprensa/pdf/Link182.pdf>
- Stores, R., Linceviciute, S., Pilkington, K., y Ridge, D. (2023). Sleep disturbance, mental health, wellbeing and educational impact in UK university students: a mixed methods study. *Journal of Further and Higher Education*, 47(8), 995-1008.
<https://doi.org/10.1080/0309877X.2023.2209777>
- Talero, C., Duran, F. y Pérez, I. (2013). Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Revista Ciencias de la Salud*, 11(3), 333-48. <https://www.scielo.org.co/pdf/recis/v11n3/v11n3a08.pdf>
- Toctaguano, B., y Eugenio, L. C. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1245-1262. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479
- Turnitin. (2023). Empower students to do their best, original work.
<https://www.turnitin.com/>
- Universidad Privada Norbert Wiener. (2023). Comité Institucional de Ética para la Investigación (CIEI).

https://intranet.uwiener.edu.pe/univwiener/portales/centroinvestigacion/Comite_institucional_etica.aspx

Vizcarra, E. (2000). Evolución historia de los métodos de la investigación en los trastornos del sueño. *Revista Médica Herediana*, 11(4), 136-143.

<http://www.scielo.org.pe/pdf/rmh/v11n4/v11n4ce2.pdf>

Velayos, J. Moleres, F. Irujo, A. Yllanes, D., y Paternain, B. (2007). Bases anatómicas del sueño. *Anales del Sistema Sanitarios de Navarra*, 30(1), 7-17.

<https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s1/02.pdf>

Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., y Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *PeerJ*, 3, e840. <https://doi.org/10.7717/peerj.840>

World Sleep Society. (2024). *Welcome to World Sleep Society*.

<https://worldsleepsociety.org/>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia

| Formulación del Problema | Objetivos | Hipótesis | Variables | Diseño metodológico |
|--|---|--|---|--|
| <p>Problema general</p> <p>¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> | <p>Objetivo General</p> <p>Establecer la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023</p> | <p>Hipótesis General</p> <p>Hi: Existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H0: No existe relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> | <p>Variables 1</p> <p>CALIDAD DE SUEÑO</p> <p>Dimensiones</p> <ul style="list-style-type: none"> -Calidad subjetiva de sueño. -Latencia de sueño. -Duración del sueño. -Eficacia del sueño. -Perturbación del sueño habitual. -Uso de medicación hipnótica. -Disfunción diurna. | <p>Tipo De Investigación</p> <p>Enfoque: Investigación cuantitativa.</p> <p>Tipo: Prospectiva Intervalo</p> <p>Nivel: Aplicativo</p> |
| <p>Problemas Específicos</p> <p>¿Cuál es la relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico</p> | <p>Objetivos Específicos</p> <p>Determinar la relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en</p> | <p>Hipótesis Especificas</p> <p>H_{E1}: Existe relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en</p> | <p>Variables 2</p> <p>Dimensiones</p> <p>ESTRÉS ACADEMICO</p> <ul style="list-style-type: none"> -Estrésores académicos -Síntomas | <p>Método y Diseño de la Investigación</p> <p>Población y Muestra</p> <p>Diseño: no experimental</p> |

| | | | | |
|---|---|--|---------------------------------------|---|
| <p>en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> | <p>estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre las perturbaciones del</p> | <p>estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H₀₁: No existe relación entre la calidad subjetiva del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H_{E2}: Existe relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H₀₂: No existe relación entre la latencia del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H_{E3}: Existe relación entre la duración del sueño y</p> | <p>-Estrategias de afrontamiento.</p> | <p>de Población: 100 estudiantes.</p> <p>Muestra: 81 estudiantes.</p> <p>Tipo de muestreo:</p> <p>Muestreo no probabilístico por conveniencia se seleccionarán a los estudiantes al azar y que cumplan los criterios de inclusión.</p> |
|---|---|--|---------------------------------------|---|

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| <p>2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023?</p> | <p>sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Determinar la relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> | <p>el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H₀3: No existe relación entre la duración del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H_E4: Existe relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H₀4: No existe relación entre la eficacia del sueño habitual y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> | | |
|--|---|--|--|--|

| | | | | |
|--|--|---|--|--|
| | | <p>H_E5: Existe relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H₀5: No existe relación entre las perturbaciones del sueño y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H_E6: Existe relación entre el uso de medicación hipnótica y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>H₀6: No existe relación entre el uso de medicación hipnótica y el</p> | | |
|--|--|---|--|--|

estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H_E7: Existe relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

H₀7: No existe relación entre la disfunción diurna y el estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023.

Anexo 2: Instrumentos

Instrumento 1

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

LA SIGUIENTE INVESTIGACION SE REALIZARÁ PARA MEDIR EL NIVEL DE CALIDAD DE SUEÑO

INICIALES Y CODIGO: _____ EDAD: _____ años. SEXO: F () / M ()

AÑO ACADEMICO: _____

Las siguientes preguntas hacen referencia a como a dormido usted normalmente:

| | |
|---|--|
| 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/completas 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: marque con un aspa (x)

| | 0. Ninguna vez en las últimas 4 semanas | 1 .Menos de una vez a la semana | 2 .Uno o dos veces a la semana | 3 .Tres o más veces a la semana | N o 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. ¿Toser 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).

| | 0. Bastante buena | 1. Buena | 2. Mala | 3. Bastante Mala |
|--|-------------------|----------|---------|------------------|
| ¿Cómo valoraría usted su calidad de sueño (como durmió) durante estas semanas? | | | | |

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

| | 0. Ninguna vez en las últimas 4 semanas | 1. Menos de una vez a la semana | 2. Una o dos veces a la semana | 3. Tres o más veces a la semana | No responde |
|--|---|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 7.1 ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir durante estas últimas semanas? | | | | | |

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

| | 0. Ninguna vez en las últimas 4 semanas | 1. Menos de una vez a la semana | 2. Una o dos veces a la semana | 3. Tres o más veces a la semana | No responde |
|--|---|---------------------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------|
| 8.1 ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| sueño) cuando usted comía, ¿Conversaba, estudiaba o desarrollaba alguna otra actividad? | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|

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

| | 0 .Nada | 1 .Poco | 2. Regular o Moderado | 3.Mucho o bastante |
|--|------------|------------|-----------------------------|-----------------------|
| 9.1 ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado(a) o entusiasmado(a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta) | | | | |

Instrumento 2

ÍNVENTARIO DE SISCO DEL ESTRÉS ACADEMICO

LA SIGUIENTE INVESTIGACION SE REALIZARÁ PARA MEDIR EL NIVEL DE ESTRÉS ACADEMICO

INICIALES Y CODIGO: _____ EDAD: _____ años. SEXO: F () / M ()

AÑO ACADEMICO: _____

- 1- Durante el transcurso de este semestre ¿Has tenido momentos de preocupación o nerviosismo?
SI () NO ()

- 2- Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala de 1 a 5 señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) mucho. marca con una (X).

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| | | | | |

- 3- En una escala del (1) al (5) Donde (1) Es Nunca, (2) Es rara vez, (3) Algunas veces, (4) Es casi siempre, (5) Siempre. Señala con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones.

| DIMENSIÓN 1: ESTÍMULOS ESTRESORES | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4)) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |
|---|--------------|-----------------|-------------------------|--------------------------|----------------|
| La competencia con los compañeros del grupo. | | | | | |
| Sobre cargas de tareas y trabajos escolares | | | | | |
| La personalidad y carácter del profesor | | | | | |
| Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | |
| El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | |
| No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | |
| Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | |
| Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | |

- 4- En una escala del (1) al (5) Donde (1) Es Nunca, (2) Es rara vez, (3) Algunas veces, (4) Es casi siempre, (5) Siempre. Señala con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones cuando estabas preocupado o nervioso.

| REACCIONES FÍSICAS | | | | | |
|---|---------------------|-----------------------|-----------------------------|----------------------------|-----------------------|
| DIMENSIÓN 2: SÍNTOMAS | (1) NUNCA | 2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |
| Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | |
| Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | |
| Dolores de cabeza o migrañas | | | | | |
| Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | |
| Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | |
| Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | |
| REACCIONES PSICOLÓGICAS | | | | | |
| | (1) NUNCA | 2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |
| Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | |
| Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) | | | | | |
| Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | |
| Problemas de concentración | | | | | |
| Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | |
| REACCIONES COMPORTAMENTALES | | | | | |
| | (1) NUNCA | 2) RARA VEZ | (3) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| Conflictos o tendencia para polimerizar o discutir | | | | | |
| Aislamiento de los demás. | | | | | |
| Desgano para realizar las labores académicas o estudiantiles. | | | | | |
| Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | |

- 5- En una escala del (1) al (5) Donde (1) Es Nunca, (2) Es rara vez, (3) Algunas veces, (4) Es casi siempre, (5) Siempre. Señala con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba la preocupación o el nerviosismo.

| | (1) NUNCA | (2) RARA VEZ | (3)) ALGUNAS VECES | (4) CASI SIEMPRE | (5) SIEMPRE |
|---|--------------|--------------------|------------------------------|-------------------------|----------------|
| Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideos o sentimientos sin dañar a otros). | | | | | |
| Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | |
| Elegios a sí mismo. | | | | | |
| La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). | | | | | |
| Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | |
| Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | |

Anexo 3: Validez de los instrumentos



CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima, 27 de diciembre del 2022

Mg. Fanny Paquita Córdova Ccasa

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de la maestría en Docencia Universitaria requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magister en Docencia Universitaria.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de la línea de investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Instrumento

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente.

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Gloria Emily Vasconsuelo Acuña'.

Gloria Emily Vasconsuelo Acuña

D.N.I: 70881930



CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima, 27 de diciembre del 2022

Mg. Miriam Bejarano Ambrosio

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de la maestría en Docencia Universitaria requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magister en Docencia Universitaria.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de la línea de investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Instrumento

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Gloria", enclosed in a faint rectangular box.

Gloria Emily Vasconsuelo Acuña

D.N.I: 70881930



CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima, 27 de diciembre del 2022

Mg. Santos Lucio Chero Pífil

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de la maestría en Docencia Universitaria requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magister en Docencia Universitaria.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de la línea de investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Instrumento

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "G. Vasconsuelo", enclosed in a faint rectangular box.

Gloria Emily Vasconsuelo Acuña

D.N.I: 70881930



CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima, 27 de diciembre del 2022

Mg. Yajaira Aimé Diaz Mau

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de la maestría en Docencia Universitaria requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magister en Docencia Universitaria.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de la línea de investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Instrumento

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "G. Vasconsuelo", enclosed in a faint rectangular box.

Gloria Emily Vasconsuelo Acuña

D.N.I: 70881930



CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima, 27 de diciembre del 2022

Mg. Zoila Chero Pífil.

Presente

Asunto: VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS A TRAVÉS DE JUICIO DE EXPERTO.

Es muy grato comunicarme con usted para expresarle mi saludo y así mismo, hacer de su conocimiento que siendo estudiante del programa de la maestría en Docencia Universitaria requiero validar los instrumentos con los cuales recogeré la información necesaria para desarrollar mi investigación y con la cual optaré el grado de Magister en Docencia Universitaria.

El título nombre de mi proyecto de investigación es: “Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023” y siendo imprescindible contar con la aprobación de docentes especializados para aplicar los instrumentos en mención, he considerado conveniente recurrir a Usted, ante su connotada experiencia en temas de la línea de investigación.

El expediente de validación, que le hacemos llegar contiene:

- Carta de presentación.
- Matriz de consistencia
- Matriz de operacionalización de las variables.
- Certificado de validez de contenido de los instrumentos.
- Instrumento

Expresándole los sentimientos de respeto y consideración me despido de usted, no sin antes agradecerle por la atención que dispense a la presente.

Atentamente,

A handwritten signature in black ink, appearing to read "Gloria", enclosed in a faint rectangular box.

Gloria Emily Vasconsuelo Acuña

D.N.I: 70881930

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023.”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CALIDAD DE SUEÑO

| ° | DIMENSIONES / ítems | P | | R | | C | | SUGERENCIAS |
|---|--|-------------------------|---|------------------------|---|----------------------|---|-------------|
| | | ertinencia ¹ | | elevancia ² | | laridad ³ | | |
| | DIMENSIÓN 1: Calidad subjetiva de sueño | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 6. ¿Cómo valoraría usted su calidad de sueño (como durmió) durante estas semanas? | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: Latencia de sueño | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? | | | | | | | |
| | 5.a ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora? | | | | | | | |
| | DIMENSION 3: Duración del sueño | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| | DIMENSION 4: Eficacia del sueño habitual | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 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). | | | | | | | |
| | 1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas). | | | | | | | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| | DIMENSION 5: Perturbaciones del sueño | Í | o | Í | o | Í | o | |

| | | | | | | | | |
|----------|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| | <p>5b. ¿Despertarse durante la noche o la madrugada?</p> <p>5c. Tener que levantarse temprano para ir al baño?</p> <p>5d. ¿No poder respirar bien?</p> <p>5e. ¿Toser o roncar ruidosamente?</p> <p>5f. ¿Sentir frío?</p> <p>5g. ¿Sentir demasiado calor?</p> <p>5h. ¿Tener pesadillas o “malos sueños”?</p> <p>5i. ¿Sufrir dolores?</p> <p>5j. Otras razones:</p> | | | | | | | |
| | DIMENSION 6: Uso de medicación hipnótica | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 7. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir durante estas últimas semanas? | | | | | | | |
| | DIMENSION 7: Disfunción diurna | Í | o | Í | o | Í | o | |
| 0 | 8. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño) cuando usted comía, ¿Conversaba, estudiaba o desarrollaba alguna otra actividad? | | | | | | | |
| 1 | 9. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado(a) o entusiasmado(a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta) | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No

aplicable [] Apellidos y nombres del juez validador

Mg. Fanny Paquita Córdova Ccasa

DNI 10340180

Especialidad del validador: Magister en docencia universitaria.

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

| ° | DIMENSIONES / items | P | | R | | C | | SUGER ENCIAS |
|---|--|-------------------------|---|------------------------|---|----------------------|---|-----------------|
| | | ertinencia ¹ | | elevancia ² | | laridad ³ | | |
| | DIMENSIÓN 1: ESTÍMULOS ESTRESORES Con que frecuencia te inquietaron (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| 1 | La competencia con los compañeros del grupo | | | | | | | |
| 2 | Sobre cargas de tareas y trabajos escolares | | | | | | | |
| 3 | La personalidad y carácter del profesor | | | | | | | |
| 4 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | | | |
| 5 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | | | |
| 6 | No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | | |
| 7 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | | | |
| | Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: SINTOMAS Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | <u>Reacciones físicas</u> Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | | | |
| | Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| 0 | | | | | | | | |
| 1 | Dolores de cabeza o migrañas | | | | | | | |
| 2 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | | | |
| 3 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | | |
| 4 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | | |
| 5 | <u>Reacciones Psicológicas</u> Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | | | |
| 6 | Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) | | | | | | | |
| 7 | Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | | |
| 8 | Problemas de concentración | | | | | | | |
| 9 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | | |
| 0 | <u>Reacciones comportamentales</u> Conflictos o tendencia para polimerizar o discutir | | | | | | | |
| 1 | Aislamiento de los demás. | | | | | | | |
| 2 | Desgano para realizar las labores académicas o estudiantiles. | | | | | | | |
| 3 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | | |
| DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | í | o | í | o | í | o | |
| Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | | | | | | | | |
| 4 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideos o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | | | |
| | Elaboración de un plan y ejecución de | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 5 | sus tareas | | | | | | | |
| 26 | Elogios a sí mismo. | | | | | | | |
| 7 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). | | | | | | | |
| 8 | Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | | | |
| 9 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x] Aplicable después de corregir [] No aplicable []
Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Fanny Paquita Córdova Ccasa

DNI 10340180

Especialidad del validador: Magister en Docencia universitaria.

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CALIDAD DE SUEÑO

| No. | DIMENSIONES / ítems | Per | | Rel | | Cla | | SUGERENCIAS |
|-----|--|-----------------------|---|----------------------|---|--------------------|----|-------------|
| | | tinencia ¹ | | evancia ² | | ridad ³ | AS | |
| | DIMENSIÓN 1: Calidad subjetiva de sueño | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 6. ¿Cómo valoraría usted su calidad de sueño (como durmió) durante estas semanas? | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: Latencia de sueño | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? | | | | | | | |
| | 5.a ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora? | | | | | | | |
| | DIMENSION 3: Duración del sueño | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| | DIMENSION 4: Eficacia del sueño habitual | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 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). | | | | | | | |
| | 1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas). | | | | | | | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |

| DIMENSION 5: Perturbaciones del sueño | | Í | o | Í | o | Í | o | |
|--|---|----|---|---|---|---|---|--|
| | 5b. ¿Despertarse durante la noche o la madrugada? 5c. Tener que levantarse temprano para ir al baño? 5d. ¿No poder respirar bien? 5e. ¿Toser o roncar ruidosamente? 5f. ¿Sentir frío? 5g. ¿Sentir demasiado calor? 5h. ¿Tener pesadillas o “malos sueños” 5i. ¿Sufrir dolores? 5j. Otras razones: | | | | | | | |
| DIMENSION 6: Uso de medicación hipnótica | | xÍ | o | Í | o | Í | o | |
| | 7. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir durante estas últimas semanas? | | | | | | | |
| DIMENSION 7: Disfunción diurna | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| 0 | 8. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño) cuando usted comía, ¿Conversaba, estudiaba o desarrollaba alguna otra actividad? | | | | | | | |
| 1 | 9. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado(a) o entusiasmado(a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta) | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Míriam Bejarano Ambrosio

DNI: 41677988

Especialidad del validador: Magister en docencia universitaria

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023.”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

| ° | DIMENSIONES / ítems | P | | Rel | | Cla | | SUGERENCI AS |
|---|---|-------------------------|---|----------------------|---|--------------------|---|-----------------|
| | | ertinencia ¹ | | evancia ² | | ridad ³ | | |
| | DIMENSIÓN 1: ESTÍMULOS ESTRESORES Con que frecuencia te inquietaron (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| 1 | La competencia con los compañeros del grupo | | | | | | | |
| 2 | Sobre cargas de tareas y trabajos escolares | | | | | | | |
| 3 | La personalidad y carácter del profesor | | | | | | | |
| 4 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | | | |
| 5 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | | | |
| 6 | No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | | |
| 7 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | | | |
| | Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | | | |

| DIMENSION 2: SINTOMAS | | Í | o | Í | o | Í | o | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|--|
| Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | | | | | | | | |
| | <u>Reacciones físicas</u> Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | | | |
| 0 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | | | |
| 1 | Dolores de cabeza o migrañas | | | | | | | |
| 2 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | | | |
| 3 | etc. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, | | | | | | | |
| 4 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | | |
| 5 | <u>Reacciones Psicológicas</u> Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | | | |
| 6 | Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) | | | | | | | |
| 7 | Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | | |
| 8 | Problemas de concentración | | | | | | | |
| 9 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | | |
| 0 | <u>Reacciones comportamentales</u> Conflictos o tendencia a polimerizar o discutir | | | | | | | |
| 1 | Aislamiento de los demás. | | | | | | | |
| 2 | Desgano para realizar las labores académicas o estudiantiles. | | | | | | | |
| 3 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | | |

| DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | Í | o | Í | o | Í | o | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|--|
| Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | | | | | | | | |
| 4 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideos o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | | | |
| 5 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | | | |
| 26 | Elogios a sí mismo. | | | | | | | |
| 7 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). | | | | | | | |
| 8 | Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | | | |
| 9 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Míriam Bejarano Ambrosio

DNI: 41677988

Especialidad del validador: Magister en docencia universitaria.

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CALIDAD DE SUEÑO

| ° | DIMENSIONES / items | P | | Re | | C | | SUGERE NCIAS |
|---|--|---|---|----|---|---|---|-----------------|
| | | í | o | í | o | í | o | |
| | DIMENSION 1: Calidad subjetiva de sueño | í | o | í | o | í | o | |
| | 6. ¿Cómo valoraría usted su calidad de sueño (como durmió) durante estas semanas? | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: Latencia de sueño | í | o | í | o | í | o | |
| | 2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? | | | | | | | |
| | 5.a ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora? | | | | | | | |
| | DIMENSION 3: Duración del sueño | í | o | í | o | í | o | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| | DIMENSION 4: Eficacia del sueño habitual | í | o | í | o | í | o | |
| | 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). | | | | | | | |
| | 1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas). | | | | | | | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| | DIMENSION 5: Perturbaciones del sueño | í | o | í | o | í | o | |
| | 5b. ¿Despertarse durante la noche o la madrugada? | | | | | | | |
| | 5c. Tener que levantarse temprano para ir al baño? | | | | | | | |
| | 5d. ¿No poder respirar bien? | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|---|--|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 5e. ¿Toser o roncar ruidosamente? 5f. ¿Sentir frío? 5g. ¿Sentir demasiado calor? 5h. ¿Tener pesadillas o “malos sueños” 5i. ¿Sufrir dolores? 5j. Otras razones: | | | | | | |
| DIMENSION 6: Uso de medicación hipnótica | | Í | o | Í | o | Í | o |
| | 7. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir durante estas últimas semanas? | | | | | | |
| DIMENSION 7: Disfunción diurna | | Í | o | Í | o | Í | o |
| 0 | 8. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño) cuando usted comía, ¿Conversaba, estudiaba o desarrollaba alguna otra actividad? | | | | | | |
| 1 | 9. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado(a) o entusiasmado(a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta) | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: **Aplicable** [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Santos Lucio Chero Pisfil.

DNI: 06139258

Especialidad del validador:

Maestro en Educación con mención en docencia y gestión educativa.

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023.”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

| Ítem | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Confiabilidad ³ | | SUGERENCIAS |
|------|--|--------------------------|---|-------------------------|---|----------------------------|---|-------------|
| | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | DIMENSIÓN 1: ESTÍMULOS ESTRESORES Con que frecuencia te inquietaron (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| 8 | La competencia con los compañeros del grupo | | | | | | | |
| 9 | Sobre cargas de tareas y trabajos escolares | | | | | | | |
| 10 | La personalidad y carácter del profesor | | | | | | | |
| 11 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | | | |
| 12 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | | | |
| 13 | No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | | |
| 14 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | | | |
| | Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: SINTOMAS Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | <u>Reacciones físicas</u> Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | | | |
| 0 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | | | |
| | Dolores de cabeza o migrañas | | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | | | | | | |
| 2 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | | |
| 3 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | |
| 4 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | |
| 5 | <i>Reacciones Psicológicas</i> Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | | |
| 6 | Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) | | | | | | |
| 7 | Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | |
| 8 | Problemas de concentración | | | | | | |
| 9 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | |
| 0 | <i>Reacciones comportamentales</i> Conflictos o tendencia a polimerizar o discutir | | | | | | |
| 1 | Aislamiento de los demás. | | | | | | |
| 2 | Desgano para realizar las labores académicas o estudiantiles. | | | | | | |
| 3 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | |
| DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | Í | o | Í | o | Í | o |
| Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | | | | | | | |
| 4 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideos o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | | |
| 5 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|----|---|--|--|--|--|--|--|--|
| 26 | Elegios a sí mismo. | | | | | | | |
| 7 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). | | | | | | | |
| 8 | Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | | | |
| 9 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Santos Lucio Chero Pisfil

DNI: 06139258

Especialidad del validador:

Maestro en educación con mención en docencia y gestión educativa

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo



Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023.”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

| ° | DIMENSIONES / items | P | | R | | C | | SUGER ENCIAS |
|---|--|---|---|---|---|---|---|-----------------|
| | | í | o | í | o | í | o | |
| | DIMENSION 1: Calidad subjetiva de sueño | í | o | í | o | í | o | |
| | 6. ¿Cómo valoraría usted su calidad de sueño (como durmió) durante estas semanas? | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: Latencia de sueño | í | o | í | o | í | o | |
| | 2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? | | | | | | | |
| | 5.a ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora? | | | | | | | |
| | DIMENSION 3: Duración del sueño | í | o | í | o | í | o | |
| | 4.En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| | DIMENSION 4: Eficacia del sueño habitual | í | o | í | o | í | o | |
| | 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). | | | | | | | |
| | 1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas). | | | | | | | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| | DIMENSION 5: Perturbaciones del sueño | í | o | í | o | í | o | |



TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023.”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

| ° | DIMENSIONES / items | P | | R | | C | | S |
|---|--|-------------------------|---|------------------------|---|----------------------|---|---|
| | | ertinencia ¹ | | elevancia ² | | laridad ³ | | |
| | DIMENSION 1: ESTIMULOS ESTRESORES Con que frecuencia te inquietaron (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | La competencia con los compañeros del grupo | | | | | | | |
| | Sobre cargas de tareas y trabajos escolares | | | | | | | |
| | La personalidad y carácter del profesor | | | | | | | |
| | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | | | |
| | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | | | |
| | No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | | |
| | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | | | |
| | Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: SINTOMAS Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | <u>Reacciones físicas</u> Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | | | |
| 0 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | | | |
| 1 | Dolores de cabeza o migrañas | | | | | | | |
| 2 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | | | |
| | etc. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, | | | | | | | |

| | | | | | | | | |
|--|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| 3 | | | | | | | | |
| 4 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | | |
| 5 | <u>Reacciones Psicológicas</u> Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | | | |
| 6 | Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) | | | | | | | |
| 7 | Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | | |
| 8 | Problemas de concentración | | | | | | | |
| 9 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | | |
| 0 | <u>Reacciones comportamentales</u> Conflictos o tendencia a polimerizar o discutir | | | | | | | |
| 1 | Aislamiento de los demás. | | | | | | | |
| 2 | Desgano para realizar las labores académicas o estudiantiles. | | | | | | | |
| 3 | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | | |
| DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | | | | | | | | |
| 4 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideos o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | | | |
| 5 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | | | |
| 6 | Elegios a sí mismo. | | | | | | | |
| 7 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). | | | | | | | |
| 8 | Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | | | |
| 9 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia)

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X] Aplicable después de
corregir [] No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Aimeé Yajaira Diaz Mau.

DNI: 40604280

Especialidad del validador: Maestro en Docencia Universitaria

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** *El ítem corresponde al concepto teórico formulado.*

²**Relevancia:** *El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo*

³**Claridad:** *Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo* **Nota:** *Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión*



Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE CALIDAD DE SUEÑO

| Ítem | DIMENSIONES / ítems | P Importancia ¹ | | R Relevancia ² | | C Cohesión ³ | | SUGERENCIAS |
|---|--|-------------------------------|---|------------------------------|---|----------------------------|---|-------------|
| | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| DIMENSIÓN 1: Calidad subjetiva de sueño | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 6. ¿Cómo valoraría usted su calidad de sueño (como durmió) durante estas semanas? | | | | | | | |
| DIMENSION 2: Latencia de sueño | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? | | | | | | | |
| | 5.a ¿No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora? | | | | | | | |
| DIMENSION 3: Duración del sueño | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| DIMENSION 4: Eficacia del sueño habitual | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | 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). | | | | | | | |
| | 1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas). | | | | | | | |
| | 4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas (completas sin despertar) ha dormido por noche? | | | | | | | |
| DIMENSION 5: Perturbaciones del | | | | | | | | |

| sueño | | I | o | I | o | I | o |
|---|---|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| | 5b. ¿Despertarse durante la noche o la madrugada? 5c. Tener que levantarse temprano para ir al baño? 5d. ¿No poder respirar bien? 5e. ¿Toser o roncar ruidosamente? 5f. ¿Sentir frío? 5g. ¿Sentir demasiado calor? 5h. ¿Tener pesadillas o “malos sueños” 5i. ¿Sufrir dolores? 5j. Otras razones: | | | | | | |
| DIMENSION 6: Uso de medicación hipnótica | | Í | o | Í | o | Í | o |
| | 7. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir durante estas últimas semanas? | | | | | | |
| DIMENSION 7: Disfunción diurna | | Í | o | Í | o | Í | o |
| 0 | 8. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño) cuando usted comía, ¿Conversaba, estudiaba o desarrollaba alguna otra actividad? | | | | | | |
| 1 | 9. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado(a) o entusiasmado(a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta) | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [x]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Zoila Chero Pífil.

Especialidad del validador:

Maestro en Educación con mención en docencia y gestión educativa.

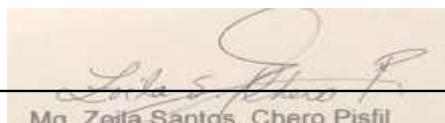
27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Mg. Zoila Santos Chero Pisfil

Firma del Experto Informante

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN:

“Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023”

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE ESTRÉS ACADÉMICO

| Ítem | DIMENSIONES / ítems | Pertinencia ¹ | | Relevancia ² | | Claridad ³ | | SUGERENCIAS |
|------|--|--------------------------|---|-------------------------|---|-----------------------|---|-------------|
| | | Í | o | Í | o | Í | o | |
| | DIMENSIÓN 1: ESTÍMULOS ESTRESORES Con que frecuencia te inquietaron (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | Í | o | Í | o | Í | o | |
| 15 | La competencia con los compañeros del grupo | | | | | | | |
| 16 | Sobre cargas de tareas y trabajos escolares | | | | | | | |
| 17 | La personalidad y carácter del profesor | | | | | | | |
| 18 | Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.) | | | | | | | |
| 19 | El tipo de trabajo que te piden los profesores (consultas de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.) | | | | | | | |
| 20 | No entender los temas que se abordan en la clase. | | | | | | | |
| 21 | Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.) | | | | | | | |
| | Tiempo limitado para hacer el trabajo | | | | | | | |
| | DIMENSION 2: SINTOMAS Con que frecuencia tuviste las siguientes reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estabas preocupado o nervioso (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi | Í | o | Í | o | Í | o | |

| siempre/ Siempre) | | | | | | | |
|-------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| | <u>Reacciones físicas</u> Trastornos de sueño (insomnio o pesadillas) | | | | | | |
| 0 | Fatiga crónica (cansancio permanente) | | | | | | |
| 1 | Dolores de cabeza o migrañas | | | | | | |
| 2 | Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea. | | | | | | |
| 3 | Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc. | | | | | | |
| 4 | Somnolencia o mayor necesidad de dormir. | | | | | | |
| 5 | <u>Reacciones Psicológicas</u> Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo) | | | | | | |
| 6 | Sentimiento de depresión y tristeza (decaído) | | | | | | |
| 7 | Ansiedad, angustia o desesperación. | | | | | | |
| 8 | Problemas de concentración | | | | | | |
| 9 | Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad. | | | | | | |
| 0 | <u>Reacciones comportamentales</u> Conflictos o tendencia a polimerizar o discutir | | | | | | |
| 1 | Aislamiento de los demás. | | | | | | |
| 2 | Desgano para realizar las labores académicas o estudiantiles. | | | | | | |
| | Aumento o reducción del consumo de alimentos. | | | | | | |

| | | | | | | | |
|--|--|---|---|---|---|---|---|
| 3 | | | | | | | |
| DIMENSION 3: ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO | | í | o | í | o | í | o |
| Con que frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que le causaba la preocupación o el nerviosismo (Nunca/ Rara vez/ Algunas veces/ Casi siempre/ Siempre) | | | | | | | |
| 4 | Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros) | | | | | | |
| 5 | Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas | | | | | | |
| 26 | Elegios a sí mismo. | | | | | | |
| 7 | La religiosidad (oraciones o asistencia a misa). | | | | | | |
| 8 | Búsqueda de información sobre la situación. | | | | | | |
| 9 | Ventilación y confidencias (verbalización de la situación que preocupa) | | | | | | |

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X]

Aplicable después de corregir []

No aplicable []

Apellidos y nombres del juez validador.

Mg. Zoila Chero Pífil.

Especialidad del validador:

Maestro en educación con mención en docencia y gestión educativa

27 DE DIC DEL 2022

¹**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

²**Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

³**Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión



Firma del Experto

Informante

Anexo 4: Confiabilidad de los Instrumentos

Resultados estadísticos

Estadística de confiabilidad

De acuerdo a los análisis de la estadística de la confiabilidad, se evaluó la consistencia interna y se confirmó que existen adecuados coeficientes de confiabilidad para cada instrumento. En la evaluación general se pudo obtener un coeficiente de 0,863 para la escala de Calidad de sueño, y de 0,860 para la escala de estrés académico. Resultados que según Saito et al. (2021) resultan ser óptimos para continuar con el análisis de los resultados.

Tabla 23

Estadísticas de fiabilidad

| Cuestionario | N de elementos | Alfa de Cronbach |
|------------------|----------------|------------------|
| Calidad de sueño | 81 | 0,863 |
| Estrés Académico | 81 | 0,860 |

Anexo 5: Aprobación del Comité de Ética



COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA PARA LA INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 28 de agosto de 2023

Investigador(a)
Vasconsuelo Acuña Gloria Emily
Exp. N°: 0805-2023

De mi consideración:

Es grato expresarle mi cordial saludo y a la vez informarle que el Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener (CIEI-UPNW) **evaluó y APROBÓ** los siguientes documentos:

- Protocolo titulado: "**Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023**" Versión **02** con fecha **12/08/2023**.
- Formulario de Consentimiento Informado Versión **01** con fecha **19/07/2023**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Vasconsuelo Acuña Gloria Emily y a los investigadores colaboradores (no aplica)

La APROBACIÓN comprende el cumplimiento de las buenas prácticas éticas, el balance riesgo/beneficio, la calificación del equipo de investigación y la confidencialidad de los datos, entre otros.

El investigador deberá considerar los siguientes puntos detallados a continuación:

1. **La vigencia** de la aprobación es de **dos años** (24 meses) a partir de la emisión de este documento.
2. **El Informe de Avances** se presentará cada 6 meses, y el informe final una vez concluido el estudio.
3. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEI-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
4. Si aplica, **la Renovación** de aprobación del proyecto de investigación deberá iniciarse treinta (30) días antes de la fecha de vencimiento, con su respectivo informe de avance.

Es cuanto informo a usted para su conocimiento y fines pertinentes.

Atentamente,


Yenny Marisol Bellido Fuente
Presidenta del CIEI-UPNW



Anexo 6: Formato de consentimiento informado

Nombre del estudio:

“CALIDAD DE SUEÑO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA, 2022”

El objetivo del estudio: Determinar la relación entre calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad de Lima, 2023.

Si usted acepta participar en el siguiente estudio, se le solicitará responder todas las preguntas de la encuesta: el primer cuestionario (ICSP) cuenta con 19 preguntas sobre qué tal ha dormido en las últimas 4 semanas y el segundo cuestionario es el inventario llamado SISCO.

La participación es completamente voluntaria, toda información que se recoja será confidencial y no se utilizará para ningún otro propósito fuera de esta investigación.

Sus respuestas serán codificadas usando un número aleatorio colocado por el investigador, por lo tanto, serán completamente anónimas. Si usted tiene alguna duda sobre este estudio puedes realizar algunas preguntas sobre el cuestionario en cualquier momento, igualmente puede retirarse del proyecto si usted lo decide sin problema alguno. Si alguna de las preguntas le parece incómodas tiene derecho de hacerlas conocer a la investigadora y de no responderlas. Quedando excluido del estudio.

Esta investigación no genera riesgos para la salud ni en el nivel físico, emocional o mental. Cualquier duda sobre el estudio comuníquese con la investigadora, Lic. Emily Vasconsuelo Acuña, Teléfono: 984185873. Su firma en este documento brinda un aval y demuestra que acepta todas las condiciones mencionadas anteriormente. Desde ya agradecemos su participación.

Acepto participar voluntariamente en esta investigación, declaro haber sido informado del objetivo de la investigación. Reconozco que la información que yo proporcione en el curso de esta investigación es estrictamente confidencial y no será usada para ningún otro propósito fuera de los de este estudio sin mi consentimiento. He sido informado que puedo hacer preguntas sobre el proyecto en cualquier momento y que puedo retirarme del mismo cuando así lo decida, sin que esto me perjudique. Entiendo que mi firma en este documento significa que he decidido participar después de haber leído la información presentada en esta hoja de consentimiento.

Lugar y fecha: Lima, julio 2023.

Investigador

Firma del participante

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos

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

*Sra. Vasconsuelo Acuña Gloria Emily
Universidad Norbert Wiener
Los Olivos, 12 de setiembre de 2023
Asunto: Aprobación de aplicación de instrumentos de tesis.*

Las autoridades de la facultad han aprobado la aplicación de los instrumentos para el desarrollo de su tesis. Por ello, se autoriza únicamente la aplicación de los siguientes cuestionarios;

- *Índice de calidad de sueño de Pittsburg*
- *Inventario de SISCO del estrés académico*

Usted puede comunicarse con el coordinador académico, mediante el siguiente correo electrónico academico@un.n.pe. De esta forma podrá hacer las gestiones para acceder a las aulas y aplicar los instrumentos solicitados.

Atentamente,



Mg. _____
Director
Dirección de Investigación
Universidad de _____

Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin

Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

**Tesis Word Versión Final Vasconsuelo 0
3Ago2024.docx**

AUTOR

Gloria Emily Vasconsuelo Acuña

RECuento DE PALABRAS

28603 Words

RECuento DE CARACTERES

155586 Characters

RECuento DE PÁGINAS

142 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

1.1MB

FECHA DE ENTREGA

Aug 3, 2024 3:44 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Aug 3, 2024 3:46 PM GMT-5

- **7% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 3% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 7% Base de datos de trabajos entregados
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

- **Excluir del Reporte de Similitud**

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente

Resumen

● 7% Overall Similarity

Top sources found in the following databases:

- 3% Internet database
- 3% Publications database
- Crossref database
- Crossref Posted Content database
- 7% Submitted Works database

TOP SOURCES

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

| | | |
|---|---|-----|
| 1 | hdl.handle.net Internet | 2% |
| 2 | uwiener on 2023-10-20 Submitted works | <1% |
| 3 | uwiener on 2024-05-05 Submitted works | <1% |
| 4 | uwiener on 2023-10-08 Submitted works | <1% |
| 5 | uwiener on 2024-02-27 Submitted works | <1% |
| 6 | Universidad Católica de Santa María on 2022-10-03 Submitted works | <1% |
| 7 | uwiener on 2023-11-21 Submitted works | <1% |
| 8 | uwiener on 2023-10-19 Submitted works | <1% |