



Universidad  
Norbert Wiener

**ESCUELA DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA**

**Tesis**

Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y  
Bioquímica de una universidad privada de Lima 2025

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

**Presentado por:**

**Autora:** Terrones Quispe, Agripina Elizabett


**Código ORCID:** <https://orcid.org/0009-0002-8403-8366>

**Asesor:** Dr. Rosario Pacahuala, Emilio Augusto

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-2421-548X>

**Lima – Perú**

**2026**

|  |   |                                    |
|--|---|------------------------------------|
| <br>Universidad<br>Norbert Wiener | <b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b> |                                    |
|  | CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033  | <b>VERSIÓN: 01</b><br>REVISIÓN: 01 |

FECHA: 26/03/2026

Yo, AGRIPINA ELIZABETT TERRONES QUISPE Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que la tesis "CALIDAD DE SUEÑO Y PROCRASTINACION ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2025. " Asesorado por el docente: Rosario Pacahuala, Emilio Augusto Con DNI 40872575 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0003-2421-548X> tiene un índice de similitud de **18 %** con código oid: 14912:575332766 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.

**En caso se supere el porcentaje de similitud máximo establecido (mayor a 20%), tanto general como por fuente primaria, afirmo que dicho excedente corresponde al marco metodológico del documento. Procedo a detallar y justificar del mismo:**

---

---

---

---

---



.....  
 Firma de autor 1  
 AGRIPINA ELIZABETT TERRONES QUISPE  
 DNI: 44076324



Firma  
 Rosario Pacahuala, Emilio Augusto  
 DNI: 40872575

Lima, 06 de Abril de 2026

**Dedicatoria**

Dedico la presente investigación a mis padres por su estímulo en continuar con mis estudios profesionales, son la vitamina energética en mi día a día y seguidamente a mis docentes de la Maestría quienes me inculcaron la importancia de nuestro deber como futuros Maestros Universitarios.

**Agradecimiento**

Agradezco en primer lugar a Dios por la vida que me proporciona para poder cumplir mis metas trazadas y a mis padres que sin su apoyo incondicional, el camino de la vida profesional sería muy compleja, hacen que mis días sean muy gratificantes.

## ÍNDICE

|  |           |
|--|-----------|
| Dedicatoria                                | ii        |
| Agradecimiento                             | iii       |
| Índice general                             | iv        |
| Índice de tablas                           | vi        |
| Resumen                                    | vii       |
| Abstract                                   | viii      |
| Introducción                               | ix        |
| <b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA</b>             | <b>1</b>  |
| 1.1 Planteamiento del problema.....        | 1         |
| 1.2. Formulación del problema.....         | 3         |
| 1.2.1. Problema general.....               | 3         |
| 1.2.2. Problemas específicos.....          | 3         |
| 1.3 Objetivos de la investigación.....     | 4         |
| 1.3.1. Objetivo general.....               | 4         |
| 1.3.2. Objetivos específicos:.....         | 4         |
| 1.4 Justificación de la investigación..... | 4         |
| 1.4.1. Teórica.....                        | 4         |
| 1.4.2. Metodológica.....                   | 4         |
| 1.4.3. Práctica.....                       | 5         |
| 1.5 Limitaciones de la investigación.....  | 5         |
| <b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>     | <b>6</b>  |
| 2.1. Antecedentes .....                    | 6         |
| 2.2. Bases teóricas.....                   | 13        |
| 2.3. Formulación de hipótesis:.....        | 28        |
| 2.3.1. Hipótesis general:.....             | 28        |
| 2.3.2. Hipótesis específicas.....          | 29        |
| <b>CAPÍTULO III. METODOLOGÍA.....</b>      | <b>30</b> |
| 3.1. Método de la investigación.....       | 30        |

|  |    |
|--|----|
| 3.2. Enfoque de la investigación.....                        | 30 |
| 3.3. Tipo de investigación.....                              | 31 |
| 3.4. Diseño de la investigación.....                         | 31 |
| 3.5. Población, muestra y muestreo.....                      | 33 |
| 3.6. Variables y operacionalización.....                     | 34 |
| 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....    | 37 |
| 3.7.1. Técnica.....  | 37 |
| 3.7.2. Descripción de instrumentos.....                      | 38 |
| 3.7.3. Validación.....                                       | 39 |
| 3.7.4. Confiabilidad.....                                    | 40 |
| 3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos.....          | 42 |
| 3.9. Aspectos éticos.....                                    | 43 |
| CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS..... | 44 |
| 4.1. Resultados.....   | 44 |
| 4.1.1. Análisis descriptivos de resultados.....              | 44 |
| 4.1.2. Discusión de resultados.....                          | 55 |
| CAPITULO V:CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....               | 59 |
| 5.1.Conclusiones.....  | 59 |
| 5.2.Recomendaciones.....                                     | 60 |
| REFERENCIAS.....   | 62 |
| Anexo 1: Matriz de consistencia.....                         | 73 |
| Anexo 2: Instrumentos.....                                   | 75 |
| Anexo 3: Validez del instrumento.....                        | 78 |
| Anexo 4: Confiabilidad del instrumento.....                  | 88 |
| Anexo 5: Aprobación del comité de ética.....                 | 91 |
| Anexo 6: Formato de consentimiento informado.....            | 92 |
| Anexo 7: Reporte de similitud de Turnitin .....              | 94 |

## Índice de Tablas

Tabla 1. Datos sociodemográficos en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada Lima, 2025

Tabla 2. Calidad de sueño y sus dimensiones en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada Lima, 2025

Tabla 3. Procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada Lima, 2025

Tabla 5. Prueba de normalidad

Tabla 6. Tabla correlación entre calidad de sueño y Procrastinación académica

Tabla 7. Tabla correlación entre dimensión duración del sueño y procrastinación académica.

Tabla 8. Tabla correlación entre dimensión alteraciones del sueño y procrastinación académica

Tabla 9. Tabla correlación entre la dimensión disfunción diurna y procrastinación académica.

## Resumen

**Introducción:** La calidad de sueño constituye un componente esencial para el desempeño académico, la regulación emocional y el funcionamiento cognitivo de los estudiantes universitarios. Sin embargo, en los últimos años se ha evidenciado un incremento en conductas de postergación académica, especialmente en contextos de alta demanda académica como las carreras de ciencias de la salud. **Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad privada de Lima, 2025. **Materiales y métodos:** el enfoque fue cuantitativo, diseño no experimental, transversal y correlacional. La población estuvo conformada por 109 estudiantes de la escuela de farmacia y bioquímica. Los instrumentos fueron la escala de Procrastinación académica y el cuestionario de calidad del sueño, ambos válidos y confiables para ser aplicados en el estudio.

**Resultados:** La calidad de sueño mostró niveles mayoritariamente regulares y deficientes (76.15 % en conjunto), mientras que la procrastinación académica alcanzó niveles moderados y altos en el 83.48 % de los estudiantes. Las correlaciones evidenciaron una relación positiva muy fuerte entre la calidad de sueño global y la procrastinación académica ( $\rho = 0.891$ ;  $p < 0.001$ ). Además, se encontraron asociaciones significativas entre las dimensiones duración del sueño ( $\rho = 0.207$ ), alteraciones del sueño ( $\rho = 0.643$ ) y disfunción diurna ( $\rho = 0.665$ ) con la procrastinación.

**Conclusión:** existe asociación significativa entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.

**Palabras clave:** calidad de sueño, procrastinación, estudiante.

## Abstract

**Introduction:** Sleep quality is an essential component for academic performance, emotional regulation, and cognitive functioning in university students. However, in recent years, an increase in academic procrastination behaviors has been observed, especially in high-demand programs such as health sciences. **Objective:** To determine the relationship between sleep quality and academic procrastination in pharmacy and biochemistry students at a private university in Lima, 2025. **Materials and Methods:** The study employed a quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional, and correlational design. The population consisted of 109 students from the School of Pharmacy and Biochemistry. The instruments used were the Academic Procrastination Scale and the Sleep Quality Questionnaire, both validated and reliable for application in this study. **Results:** Sleep quality showed predominantly regular and poor levels (76.15% combined), while academic procrastination reached moderate and high levels in 83.48% of students. Correlation analyses revealed a very strong positive relationship between global sleep quality and academic procrastination ( $\rho = 0.891$ ;  $p < 0.001$ ). Additionally, significant associations were found between the dimensions of sleep duration ( $\rho = 0.207$ ), sleep disturbances ( $\rho = 0.643$ ), and daytime dysfunction ( $\rho = 0.665$ ) with procrastination. **Conclusion:** There is a significant association between sleep quality and academic procrastination among Pharmacy and Biochemistry students at a Private University in Lima, 2025.

**Keywords:** sleep quality, procrastination, student.

## Introducción

La calidad de sueño se ha consolidado como un elemento crucial para el rendimiento de los estudiantes, la salud emocional de los universitarios. En las carreras relacionadas a ciencias de la salud, donde las exigencias académicas son elevadas y la carga de estudio es constante, los patrones de sueño tienden a alterarse, generando fatiga, somnolencia diurna y dificultades para concentrarse. Estos factores no solo afectan el desempeño académico, sino que también influyen en la conducta de autorregulación, generando una mayor predisposición a la procrastinación académica, entendido como la postergación voluntaria e innecesaria de actividades relevantes.

Diversos estudios recientes evidencian que los trastornos del sueño pueden afectar directamente la capacidad del estudiante para organizar su tiempo, mantener la motivación y cumplir con sus responsabilidades académicas. En dicho contexto, el vínculo entre sueño y procrastinación adquiere relevancia en alumnos de Farmacia y Bioquímica, quienes enfrentan altas demandas cognitivas, horarios extendidos y prácticas que requieren elevados niveles de concentración.

Finalmente, este estudio se estructura en cinco capítulos: el Capítulo I presenta el problema de investigación; el Capítulo II desarrolla los antecedentes y bases teóricas; el Capítulo III describe la metodología; el Capítulo IV los resultados y su discusión; y el Capítulo V presenta las conclusiones y recomendaciones.

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

El estudiante Universitario se desenvuelve en diferentes ámbitos tanto cognitivo y social donde pone a prueba sus capacidades, competencias y habilidades para lograr alta competitividad en su campo laboral (Jahrami et al., 2020). Sin embargo, el camino del éxito no está libre de desafíos como el determinar el tiempo para cada actividad académica maximizando su esfuerzo, empeño y dedicación lo cual acarrea problemas en su calidad de sueño , del descanso que necesita para continuar en su día a día lo cual puede afectar su desempeño académico en la Universidad (Suardíaz-Muro et al., 2020).

Se reporta que el 40% de los estudiantes universitarios no completan las fases del sueño recomendado que va de 8 a 9 horas manifestando problemas físicos y psicológicos que predisponen a desarrollar trastornos del sueño con alta presencia en los estudiantes del campo de la salud que en otras carreras universitarias (Rosero et al., 2025). Asimismo, se hace notar que las actividades extraacadémicas como es el trabajo, exigen un grado mayor de responsabilidad por alcanzar los objetivos académicos lo cual conlleva al uso de medicamentos psicotrópicos que

de una u otra forma producen trastornos de sueño. El uso de dispositivos electrónicos tales como el celular, laptop también se considera factores que afectan la calidad del sueño (Suardiaz-Muro et al., 2020).

Es por ello, que la calidad de sueño se comprende como el grado de satisfacción que logra obtener el individuo con el sueño desde la etapa del inicio hasta el despertar refrescante y reparador (Nsengimana et al., 2023). Asimismo, la OMS menciona que una buena calidad de sueño aporta beneficios importantes para contrarrestar los efectos de las enfermedades y al no hacerlo, pone en peligro la supervivencia del individuo (Binjanbr et al., 2023). Por lo tanto, una buena calidad de sueño en el estudiante universitario garantiza un buen desempeño académico (Toctaguano y Eugenio, 2023). En el Perú, se reportó que el 50.9% de la población universitaria padece de trastornos de sueño y alrededor del 13% sufría de apnea obstructiva del sueño (Gutierrez-Velarde et al., 2023).

En vista del presente panorama que afronta el estudiante universitario, a nivel mundial se evidencia un fenómeno llamado procrastinación académica, el cual consiste en el comportamiento propio del estudiante en retrasar, aplazar una actividad académica por otra de menor importancia lo cual afecta no solo en el campo universitario sino en los diferentes aspectos de la vida del estudiante como en la salud, relaciones sociales entre otros (Estremadoiro y Schulmeyer, 2021)

De acuerdo a un informe mundial de la UNESCO, la procrastinación académica es considerada un factor que predispone a la deserción o abandono estudiantil lo cual es un problema que afecta al campo estudiantil en todos los países del mundo. Por ejemplo: en España y Estados Unidos afecta hasta el 50% de los estudiantes universitarios, abandonan los estudios al igual que ocurren entre los jóvenes entre 25 a 29 años que viven en Latinoamérica (Toapanta y

Gavilanes, 2023). En Ecuador, reportaron las instituciones universitarias que solo en el 2020, el 54.70 % lograron obtener su título universitario de manera óptima en el periodo académico estipulado y la deserción estudiantil fue de 27% (Senescyt, 2021). Aquí en el Perú, se ha demostrado que la población universitaria varonil tiene más tendencia a procrastinar que la población femenina (Negrón et al., 2023).

Además, esta conducta que experimenta el estudiante se ve reflejado en su rendimiento académico de manera negativa provocando cambios en el carácter presentando frustración, ansiedad y depresión (Manchado y Hervías, 2021). Por lo tanto, es necesario realizar la presente investigación entre ambas variables para generar aporte positivo en la comunidad universitaria y sembrar las bases ante posteriores investigaciones científicas.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema General**

¿Qué relación hay entre la calidad de sueño y la procrastinación en estudiantes de farmacia y bioquímica de una universidad privada de Lima, 2025?

### **1.2.2. Problemas Específicos**

¿Qué relación hay entre la duración de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de farmacia y bioquímica?

¿Qué relación hay entre las alteraciones del sueño y procrastinación académica en estudiantes de farmacia y bioquímica?

¿Qué relación hay entre la disfunción diurna y la procrastinación académica en estudiantes de farmacia y bioquímica?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo general**

Determinar la relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de farmacia y bioquímica de una universidad privada de lima, 2025

#### **1.3.2. Objetivos específicos**

Determinar la relación entre la duración de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de farmacia y bioquímica.

Determinar la relación entre las alteraciones del sueño y procrastinación académica en estudiantes de farmacia y bioquímica.

Determinar la relación entre a disfunción diurna y la procrastinación académica en estudiantes de farmacia y bioquímica.

### **1.4. Justificación de la investigación**

#### **1.4.1. Teórica**

El estudio a tratar se justifica en actualizar las bases teóricas sobre la calidad de sueño y la procrastinación académica que afecta a los alumnos en etapa universitaria tanto en el rendimiento académico, actividades extracadémicas e incluso la salud. Asimismo, se presta a elevar el índice de deserción educativa, problema que se evidencia a nivel mundial. Por tanto, el presente estudio tuvo influencia en la captación de nuevos conocimientos y a la reflexión de ambas variables en toda la comunidad educativa universitaria.

#### **1.4.2. Metodológica**

Para desarrollar la investigación, se tomó en cuenta el instrumento previamente validado para cada variable del cual serán procesados psicométricamente. Esto nos permitirá recopilar los datos y analizarlos dando como resultado la obtención de información verídica, real, lo cual

impulsará a diseñar nuevas aportaciones en el diseño de nuevas técnicas de investigación para ambas variables aplicados en el campo de la educación universitaria.

### **1.4.3 Práctica**

El tratamiento de las variables, nos permitió conocer, analizar y comparar la relación que existe entre ambas teniendo en cuenta sus dimensiones, sirviendo de base para próximas investigaciones científicas. Asimismo, permitió al estudiante hacer ajustes en su vida profesional y personal, para las instituciones universitarias activará la promoción de actividades de apoyo al estudiante del cual reportará en aporte significativo para la sociedad.

## **1.5. Limitaciones de la investigación**

### **1.5.1 Temporal**

Para la investigación fue importante el manejo de los tiempo entre mi persona y los encuestados voluntarios que mostraron accesibilidad en el desarrollo de las preguntas, por lo que no hubo limitaciones.

### **1.5.2 Espacial**

El desarrollo de la encuesta se realizó de las instalaciones de la Universidad previo permiso de las autoridades correspondientes, por lo tanto, no hubo limitaciones.

### **1.5.3 Población o unidad de análisis**

Los encuestados mostraron accesibilidad al poder contestar la encuesta de manera voluntaria ya que era un tema de interés mutuo, por lo tanto, no se presentó limitaciones.



## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 1.2. Antecedentes

#### Internacionales

Rosero et al. (2025) presentó el informe realizado en el País hermano del Ecuador donde participaron 130 estudiantes universitarios entre los 18 a 30 años, aplicando el estudio de tipo cuantitativo, transversal, usando encuesta como técnica para evaluar el vínculo entre la calidad de sueño y el dolor musculoesquelético. Usaron los siguientes instrumentos: El índice de calidad de sueño de Pittsburg y el cuestionario de Malestar musculoesquelético de Cornell para la segunda variable. Los resultados fueron se observó una leve correlación ( $Rho = 0,174$ ,  $p$  menor a  $0,05$ ) concluyendo que no hay mucha incidencia entre ambas pero que a mayor dolor musculoesquelético existirá más presencia del insomnio.

Ordoñez et al. (2023) aplicaron el estudio en Ecuador el objetivo de encontrar relación entre la Calidad de sueño y bienestar psicológico aplicados a 234 estudiantes universitarios entre los 18 años a 30 años. Dicha investigación fue de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental. Utilizaron dos instrumentos: índice de calidad de sueño de Pittsburg (PSQI) y

Escala de bienestar psicológico de Ryff. Esto permitió encontrar que la normalidad fue de  $p$  menor a 0.05 entre ambas variables, por lo tanto, no existe relación entre ellas.

Viracocha et al. (2023) realizaron de tipo cuantitativo, transversal, no experimental, correlacional. Su objetivo se basó en hallar el vínculo entre la Calidad de sueño y la procrastinación. Para ello usaron como técnica el cuestionario y escala para cada variable aplicados en 141 discentes universitarios de Ecuador, las edades comprendían entre los 19 a 28 años. Se aplicó el instrumento Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y la segunda Escala de Procrastinación Académica (EPA). Se obtuvo como producto que ambas variables se relacionan numéricamente ( $Rho=0.167$ ,  $p<0.05$ ), concluyendo que a una mala calidad de sueño incrementa la conducta de procrastinar actividades académicas.

Cordovez et al. (2023) llevaron su estudio a Chile con el deseo de determinar si existe relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico aplicando en 181 estudiantes universitarios. Los cuestionarios fueron aplicados para cada variable de estudio y cuyos instrumentos fueron: la Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) y la Adaptación española de la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff. El resultado que obtuvieron fue de  $r(181) = -0.240$  y  $p = <.001$ , dando como conclusión que la procrastinación si afecta al estudiante en su bienestar trayendo consigo estrés, ansiedad y la condición de vida.

Toapanta (2023), en Ecuador, realizaron un estudio cuyo objetivo fue “analizar a la relación entre calidad de sueño y Procrastinación académica en estudiantes universitarios” bajo un enfoque cuantitativo, diseño correlacional, con una muestra de 141 estudiantes. Los resultados mostraron que, el mayor porcentaje de los estudiantes presentó mala calidad de sueño (73.8%). Respecto a la procrastinación académica, se evidenció elevados niveles de autorregulación académica (49.6%) y especialmente un predominio elevado en la postergación

de actividades (83%). Al analizar la relación entre ambas variables, no se halló asociación significativa entre las variables ( $Rho = -0.059$ ;  $p > 0.05$ ); sin embargo, sí se identificó una correlación positiva leve entre la calidad de sueño y la postergación de actividades ( $Rho = 0.167$ ;  $p < 0.05$ ).

Pusparini et al. (2022), en su estudio cuyo objetivo fue “evaluar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en estudiantes del programa de Medicina durante la pandemia de COVID-19”, con diseño transversal, aplicando un cuestionario a 84 estudiantes. Los resultados mostraron que el 46.4% tuvieron niveles altos de procrastinación, en tanto que el 53.6% mostró niveles bajos. En relación con la calidad de sueño, el 61.9% de los alumnos presentó una mala calidad de sueño, frente a un 38.1% con buena calidad. Finalmente, los autores concluyeron que no hubo un vínculo estadísticamente significativo entre la procrastinación y la calidad de sueño ( $r = 0.059$ ;  $p = 0.298$ ), aunque identificaron una correlación positiva débil entre procrastinación y disfunción diurna ( $r = 0.323$ ;  $p = 0.001$ ).

Zúñiga-Vera et al. (2021) ejecutaron su estudio en Ecuador con la implicancia de analizar el vínculo entre la Calidad de sueño y la Calidad de vida en los discentes universitarios, cuya metodología aplicaron de tipo observacional transversal, cuantitativo, aplicando la técnica de encuesta en 211 alumnos con edades que fluctúan entre los 18 a 28 años. Se aplicaron dos instrumentos: Para evaluar la calidad del sueño se aplicó el cuestionario de Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), y para determinar la CV se usó la escala WHOQOL-BREF. Se encontró que el PSQI fue de  $7,2 \pm 3,1$  mientras que para la WHOQOL-BREF arrojó el dato de 60,9%. Asimismo, el coeficiente de correlación de Pearson fue  $r^2$ . Se concluyó que una mala calidad de sueño afecta significativamente la calidad de vida del discente universitario.

Hidalgo et al. (2021) hicieron su investigación en España para determinar la presencia o no de la relación entre la procrastinación académica, rendimiento académico y factores de personalidad aplicados a la comunidad universitaria. Fue de tipo cuantitativo, transversal bajo la técnica de encuesta aplicado en 195 alumnos entre los 18 a 51 años. Aplicaron para evaluar la procrastinación académica el instrumento de Academic Procrastination Scale-Short Form y para los factores de personalidad se usó el Ten-Item Personality Inventory. El resultado fue significativo ( $F = 4.161$ ,  $p < .001$ ) concluyendo que la procrastinación se encuentra relacionada en forma negativa con el rendimiento, pero si con el factor de personalidad en cuanto a la responsabilidad del estudiante.

Cherréz et al. (2021) Tuvieron la misión de encontrar en Ecuador, la relación entre la procrastinación académica con la ansiedad en la comunidad universitaria estudiantil. La aplicación del estudio fue de tipo cuantitativo, correlacional y descriptivo. Participaron 82 estudiantes quienes respondieron a cuestionarios debidamente formulados y validados. El instrumento que se usó fue Escala de Procrastinación Académica de Busko (EPA) y para la siguiente variable se consideró la valoración para la Ansiedad de Hamilton. Se obtuvieron resultados equilibrados del 52% y 48 % en cada variable, por lo tanto, se determinó que hubo vínculo positivo entre la postergación de actividades académicas y la ansiedad en los discentes.

### **Nacionales**

Paico (2025), en su estudio cuyo objetivo fue “analizar la relación entre Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de psicología” bajo una metodología cuantitativa, diseño correlacional, en 212 alumnos, utilizando el cuestionario EPA y el índice de Pittsburg. Consecuentemente, en tanto que, el mayor porcentaje de alumnos presenta una mala calidad de sueño (73.8%), mientras que solo el 26.2% alcanza una calidad adecuada.

En cuanto a la procrastinación académica, se observó que la autorregulación académica mostró un nivel alto en el 49.6% de los estudiantes, seguido de un 39.0% en nivel medio. Se concluyó que relación estadísticamente significativa entre las variables en los alumnos, mostrando una correlación positiva débil ( $Rho = 0.121$ ;  $p = 0.039$ ).

Prada y Correa (2024), en su estudio cuyo objetivo fue “determinar la asociación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima”, llevaron a cabo una investigación observacional, descriptiva y transversal, con una muestra de 143 alumnos, utilizando el Cuestionario de Pittsburgh y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Los hallazgos mostraron que la calidad de sueño fue mala en el 85.3% de los estudiantes, evidenciando una prevalencia marcada de problemas de descanso. Asimismo, el 33.6% tuvieron niveles altos de procrastinación, mientras que el resto mostró niveles leves a moderados. En el análisis de asociación, no se halló relación significativa entre la calidad de sueño global y la procrastinación ( $p > 0.05$ ); sin embargo, se identificó una asociación significativa en la dimensión de calidad subjetiva del sueño ( $p = 0.038$ ).

Arteaga et al. (2022) Realizaron el estudio con el objetivo de encontrar relación entre la adicción de redes sociales y la procrastinación académica aplicados a 304 estudiantes universitarios de Tarapoto. Se consideró un enfoque cuantitativo, correlacional. Se utilizó cuestionarios con los siguientes instrumentos: Para evaluar la adicción a redes sociales usaron El Cuestionario de Adicción a Redes Sociales (ARS) y para la procrastinación académica el Test de Procrastinación Académica creado por Busko y validado por Condori y Mamani. El resultado estadístico fue de  $p$  menor a 0,05, concluyendo que hubo vínculo negativo entre ambas variables de estudio.

Borger et al. (2021) Llevaron su investigación en Arequipa para determinar la relación que existe entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en 407 estudiantes universitarios. El estudio realizado tuvo característica cuantitativa, no experimental de tipo correlacional donde usaron cuestionarios para obtener resultados entre ambas variables. El instrumento para procrastinación académica fue Escala de Procrastinación Académica EPA y para evaluar el bienestar psicológico la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff dando como resultados índices de correlación de Pearson  $-0.373$  y  $-0.264$ , concluyendo así que la relación estadística es baja donde mayor bienestar psicológico es menos la probabilidad que el alumno postergue actividades académicas.

Reusche (2022) buscó en Lima, la relación entre la procrastinación académica y el estrés en 100 estudiantes de enfermería. Su indagación para obtener resultados fue de enfoque cuantitativo, descriptiva, correlacional, no experimental, bajo la técnica de encuesta a base de cuestionarios aplicados a cada variable. Los instrumentos fueron Escala de procrastinación Académica (EPA)(Procrastinación académica) y Inventario del estrés académico SISCO (Estrés académico). Se halló que el coeficiente de correlación Rho de Spearman fue de  $0.531$ , determinando una conexión ligeramente positiva entre las variables estudiadas.

Napuche (2024) su investigación lo realizó en Ucayali cuyo objetivo era determinar relacionar la procrastinación académica y el logro de competencias de tipo cuantitativo, correlacional, no experimental aplicados en 200 estudiantes de la facultad de Ingeniería. Para ello utilizó encuestas en base a cuestionarios para cada variable. Se aplicaron los instrumentos Ficha técnica de procrastinación académica y Ficha técnica de logro de competencias cuyo resultado se obtuvo que  $63.60\%$  de estudiantes tuvo nivel moderado de procrastinación y el

41.70% no logra desarrollar las competencias académicas lo cual se concluyó que la procrastinación si afecta en el forjamiento apropiado de competencias.

Navarro (2023) realizó su investigación en Lima con la determinación de obtener resultados de la conexión entre la Calidad de sueño y la procrastinación académica. El estudio que aplicó fue de tipo cuantitativo, transversal y correlacional llevado en 150 estudiantes. Además, usó la técnica de encuesta con cuestionarios en base a los siguientes instrumentos: Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Procrastinación Académica. Finalmente, se obtuvo que existe una relación significativa entre la calidad de sueño y la dimensión Autorregulación académica ( $p=0.039$ ). También, fue positiva la relación entre la edad y la dimensión autorregulación académica ( $p=0.028$ ) así como la percepción de horas de sueño y la dimensión Autorregulación académica ( $p=0.048$ ).

Estrada y Mamani (2024) estudiaron la relación que existe entre la calidad de sueño y el distrés psicológico aplicado en 378 estudiantes ubicados en Puerto Maldonado. Aplicaron el enfoque cuantitativo, correlacional, no experimental, descriptivo. Utilizaron la técnica de encuesta donde los estudiantes dieron respuesta a cuestionarios. La Escala de Distrés Psicológico y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh fueron los instrumentos aplicados para cada variable. Los resultados obtenidos fueron significativamente correlacional al nivel 0,01 (bilateral). Se concluyó que el distrés psicológico afecta la condición de sueño entre los discentes universitarios y se recomendó atención médica para ellos.

Peralta (2024) tuvo el objetivo de buscar la relación entre la calidad de sueño, salud mental y actividad física aplicado en 308 estudiantes universitarios de Puerto Maldonado. La metodología fue cuantitativa, correlacional. Su estudio fue a base de encuesta. Para ello utilizó cuestionario y escala. El instrumento de la Escala de Sueño ESMOS, la Escala de Depresión,

Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Cuestionario Internacional de Actividad Física (IPAQ) dando como resultado la calidad de sueño se vinculó con la depresión ( $r_s = -0.343$ ;  $p < .05$ ); ansiedad, estrés y actividad física. Por lo tanto, se concluyó que si se relacionan las variables: a mejor calidad de sueño, menores problemas de salud mental y por lo tanto promueve la actividad física.

Velasquez (2024) su objetivo de estudio fue encontrar relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico en 80 estudiantes de Lima. Para desarrollar su investigación, aplicó el enfoque cuantitativo, correlacional, transversal utilizando encuesta como técnica de valoración. Los cuestionarios se aplicaron en cada variable donde los instrumentos que utilizaron son: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh y Escala RAU de Rendimiento académico. Su resultado que obtuvo fue menor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ), mientras que el coeficiente de correlación Rho de Spearman de 0,63, concluyendo que si existe relación moderada: a mejor calidad de sueño es mejor el desempeño académico entre los alumnos.

## **2.2 Bases Teóricas**

### **2.2.1. Calidad de sueño**

Últimamente, los estudios están intensificando en la valoración de la calidad del sueño que presentan los individuos en relación con sus actividades cotidianas, en especial en los estudiantes quienes afrontan equilibrar los estudios con su vida personal. El sueño se considera un proceso biológicamente natural que todo ser humano lo hace con la finalidad de compensar el descanso de todas nuestras actividades diarias, aportando un beneficio significativo en el desarrollo cognitivo y psicológico del individuo. En los universitarios es vital para optimizar su desempeño académico y en sus relaciones interpersonales. Asimismo, condiciona a activar la memoria y el estado anímico en sus actividades académicas. La calidad de sueño se define a la condición en que el individuo desarrolla el sueño en cuanto a la toma de consideración de las

horas de sueño que van entre las 7 a 8 horas promedio para que el cuerpo tenga una buena recuperación de vitalidad (Nieto, 2022). También, se menciona que hace referencia al número de horas de sueño que un individuo necesita para lograr el funcionamiento integral creando así un bienestar emocional, psicológico adecuado y por lo tanto promueve mejorar su calidad de vida. No solamente se basa en el descanso nocturno sino al hecho de hacer actividades diurnas de manera satisfactoria donde esté presente la lucidez. (Ordoñez et al., 2023) Por tal motivo, es necesario conciliar el sueño lo cual promueve el buen funcionamiento de nuestros órganos internos manteniendo un estado de salud óptimo. Se considera como un proceso natural, biológico necesario para alcanzar una regulación de índole emocional, aportando significativamente en la promoción de la memoria y recuperación del estado físico reparador (Mendiburu-Zavala et al., 2021).

Para lograr una calidad de sueño satisfactoria, debe ser facilitada, continua, sin interrupciones de tal manera que la despertar se sienta recuperado el individuo y con ganas de realizar sus actividades cotidianas. Este proceso biológico incluso favorece los procesos cognitivos tales como mejorar la memoria, buen estado físico e incluso emocionalmente positivo (Schmickler et al., 2023). El sueño vendría hacer un estado fisiológicamente rítmico el cual se intercala con la vigilia considerada promotor del bienestar físico-mental de la persona (Ordoñez et al., 2023).

Asimismo, el sueño se considera un estado progresivo de la disminución de la capacidad de respuesta a estímulos debido a que no hay percepción del medio donde se encuentra el individuo, reducción del estado de conciencia. Esta condición es promovida por cuatro factores: el ritmo circadiano que funciona como un ciclo horario cuya misión es de regular la temperatura corporal, sistema hormonal, el ciclo del sueño y el estado de vigilia durante las 24 horas del día,

factores internos como es la edad (en el caso de las personas mayores, el ritmo circadiano se adelanta por ende el individuo concilia el sueño horas antes de la noche y se despierta horas antes de la mañana lo cual condiciona a un descanso ligero con presencia de somnolencia diurna y repentino despertar durante la noche), las actividades que hace la persona para estimular ( limita el uso de dispositivos electrónicos horas antes del sueño, realizar ejercicios , leer libros físicos entre otros) o frenar el sueño ( uso de dispositivos electrónicos, comer abundante horas antes del sueño , etc) y el ambiente que le rodea para que pueda descansar ( tales como el ruido, la intensidad de la luz, el estado de la cama , el clima frio o cálido del lugar de la habitación). Por lo tanto, la calidad de sueño está relacionado entre un adecuado descanso durante la noche y un correcto desarrollo de actividades durante el día. Teniendo en cuenta los dos últimos factores se mencionan que son interesantes desarrollarlos ya que genera un efecto de limpieza del sueño ya que ayuda en gran medida el estímulo la calidad del sueño de noche y vigilia en el día. Además, la nutrición adecuada a base de vitaminas del grupo B, aminoácidos (triptófano) y suplementos a base de calcio favorecen la inducción del sueño. De allí, la importancia de conciliar un sueño óptimo para revitalizar nuestro cuerpo y brindar salud integral promoviendo una excelente calidad de vida (Aldea-Parra et al., 2024).

Se menciona también, que el sueño es un mecanismo reversible, vital considerado como una necesidad biológica importante mediante el generar cambios en el estado de conciencia y el de estar alerta. Fundamental para el desarrollo de la neurogénesis cuyo desequilibrio generaría cambios en la memoria, desarrollo de aprendizaje, en la toma de decisiones e incluso la solución de los problemas y otros estragos de deterioro a largo plazo en la salud de la persona. Quien se encarga de producir la melatonina es la glándula pineal produciendo así el ritmo adecuado del ciclo circadiano y consecuentemente la inducción del sueño. El ciclo circadiano está relacionado

con el ciclo diurno y nocturno de allí que necesita del sol para realizar las tareas del día y la noche para exclusivamente dormir. Quien se encarga de causar estos efectos es el hipotálamo (sincronizador del reloj biológico) al recibir el estímulo (señales de luz) por parte de las células ganglionares del ojo (González Horna, X., 2024).

En cuanto a las horas apropiadas para conciliar es sueño, es diversa de acuerdo a la edad. Por ejemplo, en el caso de adolescentes va entre un rango de 8 a 10 horas mientras que para el caso de una persona adulta se considera adecuado entre 7 a 9 horas. Otros indican, estar aproximadamente el 85% acostado sobre la cama, obtener el sueño alrededor de treinta minutos y despertarse mínimo una vez durante la noche. Esto es posible ya que el sueño está regulado por el hipotálamo que trabaja en concordancia con el ritmo circadiano, por la presencia de melatonina. Una mala calidad de sueño que lamentablemente está afectando a la población en general incluido los estudiantes universitarios, trae consigo problemas en las relaciones interpersonales y satisfacción de lograr los objetivos personales. Se menciona que si está condición se sigue practicando, entraríamos en una fuerte crisis de salud afectando consecutivamente a la nación en general. De haber reducción en las horas de sueño condiciona a la persona a desarrollar problemas de salud tales como Diabetes mellitus, cáncer, obesidad, problemas cardiovasculares y hasta enfermedades mentales como la depresión. La respuesta radica en que existe conexión entre el SNC y el sistema inmunológico vinculado a la calidad del sueño. La estimulación en la liberación de monocitos, neutrófilos, células de Killer causa reducción de las horas de sueño óptimo y condiciona a generar un trastorno regulatorio de la circulación de las células de leucocitos promoviendo la liberación de citoquinas inflamatorias afectando la salud del paciente (Salinas et al.,2023).

También, se ha visto notable que la actividad física y la salud mental va relacionado con la calidad de sueño promoviendo bienestar en los estudiantes en las cuales hacen frente a diversos desafíos de índole académico poniendo a prueba su desarrollo cognitivo que muchas veces traspasa sus actividades extraacadémicas tales como el trabajo, la familia generando trastornos de sueño (Paricahua et al., 2023).

Dentro de los factores que condiciona una mala calidad de sueño están los malos hábitos del consumo excesivo de estimulantes como la cafeína u otros estimulantes, poca actividad física y el uso de celulares o computadoras hasta altas horas de la noche, dificultando conciliar un sueño reparador trayendo como consecuencias nefastas en el aspecto cognitivo, físico como debilitar el sistema inmunológico, emocional, pérdida de memoria (Zhang et al., 2022).

El ejercicio físico es de importancia para obtener una buena calidad de sueño. El movimiento corporal promueve el consumo de energía condicionando a limitar el sedentarismo, la inactividad física que ocasiona malestar corporal y limitando el normal funcionamiento del organismo. Se trata de inducir a nuestro cuerpo a movimientos musculares promoviendo el consumo de energía y equilibrando nuestras emociones debido a que produce relajación. Además, la promoción de la actividad física está considerada como uno de los aportes esenciales para lograr una vida saludable ya que reduce la incidencia de llevar una vida sedentaria. También, reduce problemas cardiovasculares, fortalecimiento del músculo esquelético y lograr el peso ideal. Al hacer ejercicios abre la posibilidad a que el individuo se relacione más con los demás por que las actividades que realizan mayormente lo hacen en grupo y entre ellos se estimulan a lograr sus objetivos lo cual contribuye al desarrollo de nuevas habilidades y fortalece sus relaciones interpersonales. Por lo tanto, el estudiante que lo hace regularmente estará

evitando caer en algunos de los trastornos emocionales y tendrá buenos hábitos en su día a día (Mahindru et al., 2023).

Asimismo, según investigaciones recientes, una mala calidad de sueño repercute a incrementar el dolor musculoesquelético promoviendo desórdenes mentales en la población estudiantil de todo el mundo. Usualmente el estudiante universitario pasa muchas horas sentado por las actividades académicas en un promedio de 10 horas diarias y la situación se agrava cuando carga cosas pesadas sufriendo sobre carga muscular. Por lo tanto, se evidencia en el paciente mediante dolores en la zona lumbar, cuello y hombros donde se pone rígido impidiendo así conciliar un sueño reparador (Rosero et al., 2025).

Por tal motivo, una mala calidad de sueño condiciona al individuo en afectaciones clínicas notables tales como el insomnio, irritabilidad, daño en la arquitectura del sueño. Según las investigaciones, las personas al dormir pasan por dos fases del sueño alternadas:

- Sueño de Ondas lentas (no MOR): Se presenta durante la primera fase del sueño que se da al acostarse y se caracteriza por ser reparador, tiene mayor duración y por tanto es profundo. Presenta somnolencia inicial, luego entra a un sueño ligero donde la frecuencia cardiaca y la frecuencia respiratoria se regulan y la temperatura corporal descende iniciando así el sueño profundo, donde la persona concilia mejor el sueño y causa un difícil despertar. Por lo tanto, es la fase ideal para restaurar nuestro cuerpo.
- Sueño de movimientos oculares rápidos (MOR): Se presenta cuando la persona está dormida y los ojos se mueven rápidamente y se da cada hora y media aproximadamente. La frecuencia cardiaca y frecuencia respiratoria empieza a aumentar y donde aparecen los ensueños. Por lo tanto, es la fase donde se fortalece la memoria y el estado emocional (Navarro, 2023).

El uso del Internet viene hacer la herramienta más importante en la población de todas las edades logrando maximizar nuestros conocimientos, nuestras redes de contacto manteniendo una comunidad activa con personas de todo el mundo y para obtener ello, necesitamos de los dispositivos electrónicos tales como laptop, computadores, celulares que nos facilitan el proceso de la comunicación. Estos dispositivos tienen la característica de emitir un tipo de luz que retrasan la producción de melatonina afectando nuestro ritmo circadiano por las noches. Como consecuencia promueve un trastorno de sueño llamado insomnio afectando negativamente en nuestro cuerpo en todo aspecto. La cantidad de horas que consumimos al realizar esta actividad es notablemente alto causando reducción de horas de sueño. Este sacrificio promueve degeneraciones afectivas del individuo en sus quehaceres cotidianos lo cual resulta alarmante en la población (Jimenez et al., 2021).

En el campo universitario, los alumnos afrontan diversos desafíos entre su vida personal y académica lo cual repercute a su bienestar general. Tales así que, el sueño prácticamente pasa a convertirse de baja importancia durante su vida actual. Según investigaciones, ellos son la población que peor calidad de sueño presenta al resto de estudiantes que no ejercen estudios universitarios la cual afecta en su rendimiento académico y otros. Por ende, se considera sumamente importante una adecuada dosis de sueño para el equilibrio y bienestar general. Esto se nota evidenciado en la calidad de sueño relacionado en sus actividades académicas y el desarrollo de su aprendizaje ya sea de manera favorable o desfavorable en la instrucción académica trayendo consigo el riesgo su desarrollo profesional. También, condiciona al estudiante a tener la tendencia a una comunicación tosca, agresiva dificultando su socialización con los demás. Asimismo, las alteraciones psicológicas (tales como el estrés y la ansiedad) pueden ser evitados en los estudiantes si duermen sus horas completas para regular sus estados

emocionales y de ánimo, lo cual permitirá realizar sus tareas diarias de una manera óptima y afrontar los problemas con un espíritu esperanzador. Además, mantener el equilibrio emocional hace posible que las actividades sean productivas contribuyen así a cambios importantes dentro de la sociedad. (Toctaguano y Eugenio, 2023).

Cuando el estudiante utiliza dispositivos electrónicos durante la madrugada, reduce en gran medida las horas de sueño y la inducción al sueño lo cual es más evidente en aquellos cuyo uso se da en su propia habitación, creando un espacio personal, íntimo que afecta a obtener un descanso placentero. Por medio del uso de dichos equipos, aumenta el grado de excitación que da a través de la emisión de la luz de la pantalla, luminosa provocando alteraciones en el sueño. (Maurya et al.,2022).

Los estudiantes del campo la salud, vienen hacer el sector más afectado a sufrir estos cambios en su calidad de sueño. Las jornadas largas y alternadas modifican su estado emocional e incluso afecta a su metabolismo trayendo consigo el riesgo su vida. Asimismo, el ambiente estresante con los múltiples problemas de salud de los pacientes, promueve el desgaste físico y mental alterando su calidad de sueño satisfactorio. Por lo tanto, estrés psicológico que afecta a los estudiantes debe tratarse oportunamente para no caer en problemas psicológicos graves tales como es el suicidio (Estrada, 2024). Dichos estudiantes son vulnerables a desarrollar somnolencia diurna excesiva debido a los variados horarios laborales privándose del sueño como respuesta adaptativa para alcanzar el objetivo de sus labores que exigen estar despiertos por más tiempo de lo previsto. Además, causa fatiga, desconcentración constante y dificultad en el estado de vigilia lo cual perjudica su rendimiento físico y académico. Por lo tanto, se ven en la necesidad de recurrir a sustancias energizantes que los mantengan activos en el día para cumplir con su jornada estudiantil y a sustancias psicotrópicas cuyo efecto causa sueño forzado.

Investigadores consideran apropiado analizar el fenómeno considerada como una patología que necesita ser abordada y tratada en los estudiantes que presentan el cambio de estar durmiendo en circunstancias que amerita estar despierto notándose la ruptura del ritmo circadiano, una mala condición de la calidad del sueño (Miniguano et.al.,2022)

### **2.2.2 Procrastinación académica**

La procrastinación también recibe el nombre de dilación, considerada el comportamiento que afecta negativamente de diferentes formas en la vida del individuo tanto en lo personal, laboral y académico por lo se relaciona con el estado de animosidad que tiene la persona por realizar las actividades antipáticas. En algún momento, hemos tenido la tendencia a procrastinar, pero se convierte en un problema cuando se genera un hábito mal sano. Se puede generar a temprana edad educativa del estudiante, continúa en la universidad y puede transferirse a lo largo de toda su vida trayendo sentimientos de abatimiento, cuadros nerviosos y falta de quietud. Eleva el estrés al realizar las actividades con más presión de lo habitual desarrollando una irregularidad en su desempeño propio. Este fenómeno, empezó hacer estudiado desde la década de los setenta quienes investigadores como Sigmund Freud lo conocían como condición para evitar asignaciones, tareas por el hecho de considerarlas dañinas para el inconsciente y por lo tanto induce a procrastinar. Entre las investigaciones indican que los varones son los que más tienden a desarrollar este comportamiento en especial los jóvenes adultos. Por ello, es que se intensificó el estudio para ayudarlos en su vida estudiantil cuyo porcentaje de casos representan el 80 % de estudiantes que procrastinan, ocasionando problemas graves en su rendimiento académico, motivación, hábitos inadecuados para el estudio y no establecer con claridad sus metas con miras a poder alcanzar el objetivo. Par la década de los ochenta, la procrastinación se escuchaba a grandes voces y fue necesario diseñar escalas para medirlo encontrándose que muchos

estudiantes procrastinan debido a cuadros de ansiedad por las evaluaciones, pereza por rebelarse ante la sujeción, dificultad para saber administrar sus tiempos, sucumben el miedo al fracaso, grado de asertividad y la búsqueda del perfeccionismo (Parada y Schulmeyer ,2021).

La procrastinación académica es una conducta que toma el estudiante con la finalidad de postergar actividades académicas y sustituirlas por otras de menor valía. Par la institución académica es una variable a tomar en cuenta al momento de medir indicadores como repetición de curso, inasistencias, abandono de clases u aplazamiento (Gün et al., 2020). Se considera como un fallo de autorregulación que está afectando a los estudiantes universitarios donde cada vez se percibe la alta tendencia de esta mala conducta incluso de manera seguida de inicio a fin del ciclo académico, como un ciclo vicioso, que amerita ser corregida oportunamente. Es un acto voluntario que desde el punto de vista personal del individuo, toma la decisión de derivar asuntos importantes a un segundo plano trayendo consigo resultados desfavorables de retraso de actividades, condicionando un panorama desalentador, frustrante y compleja (Napuche, 2023). La RAE (Real academia española) menciona al término procrastinar como al acto de postergar y diferir actividades que se consideraran impostergables por realizar otras de baja relevancia consideradas distractores (Diccionario de la lengua española, 2021).

Según investigaciones recientes, la mayor tendencia a procrastinar académicamente esta reflejado en la población masculina en las cuales no gestionan sus tiempos. Es prácticamente una tendencia actual en las universidades perjudicando el rendimiento académico, en la toma de sus decisiones y el logro del éxito en la comunidad estudiantil. Esta conducta es posible debido al desarrollo de tareas difíciles, abrumadoras hasta cierto punto aburridas lo cual condiciona a aumentar su miedo al fracaso y por ende procrastinan. Además, las instituciones educativas no ofrecen apoyo pedagógico que oriente a dichos alumnos en la concientización de sus objetivos

afectando notablemente en el desarrollo de su aprendizaje condicionando a no lograr sus competencias académicas necesarias para su crecimiento profesional y personal (Gonzalez, 2022).

Se menciona que la procrastinación comienza desde la niñez cuya formación de la personalidad inicia con ella poniendo en tela de juicio el ego propio del individuo frente a dicha actividad o gresa. Por ello, hecho de procrastinar académicamente está considerado como un factor del fracaso autorregulador del estudiante, algo irracional viendo el impacto académico por que retrasa tareas, dando lugar a estados emocionales negativos como el no poder controlar sus emociones. Se encuentran desmotivados y tratan de reemplazar por otra actividad más rápida, motivadora que por aquella que le creó incomodidad. Asimismo, la falta de regulación propia es promotor del beneficio ideal del espacio de tiempo diseñado para las tareas académicas. Escasa planificación, falta de control y capacidad hacia la reflexión de este (Wang et al., 2022). Es lo mismo a decir, que el estudiante sabe que debe realizar una actividad, pero se le ocurre la idea de no hacerlo en el tiempo estipulado, la posterga irracionalmente (Yan y Zhang, 2022). Existe modificación cognitiva por medio de la práctica de procrastinar que procesan la información de una manera incorrecta y su manera de pensar es contraria a lo esperado promoviendo aires de imposibilidad y fracaso inmediato, no poseen tolerancia y por lo cual terminan abandonando la actividad encomendada. La prevalencia en el Perú se evidencia aproximadamente en el 50% de los estudiantes quienes se asemejan a la comparación de los estudiantes asiáticos y con otros países latinoamericanos, un acto injustificado a pesar de tener conocimiento de las graves consecuencias de seguir procrastinando (Chavez-Fernandez et al., 2024).

Por lo tanto, se considera un verdadero problema en la etapa universitaria. Los jóvenes poseen mayor libertad de sus acciones, ya no son supervisadas por sus progenitores teniendo la

opción de tomar sus propias decisiones aumentando la tendencia a procrastinar sus actividades académicas y cuando llega el momento de emitir respuesta, tratan de justificar utilizando engaños, excusas injustificadas. Es por ello por lo que la institución educativa debe contemplar realizar cambios en sus estrategias de enseñanzas, desarrollo del aprendizaje, la dinámica de las tareas encomendadas para que el estudiante interactúe adecuadamente con ello. Si no, las consecuencias negativas se presentan en forma de malestar personal, se sentirán fracasados, disminución de su autoestima y alteración de la esperanza positiva. Además, sus ganas de superarse se desestiman, disminuye la confianza en sus capacidades y aumenta su pesar, ansiedad convirtiendo la situación en algo abrumador, obstaculizando su rendimiento académico (Borger y Morote ,2021).

Se ha detectado que los estudiantes universitarios más jóvenes poseen esta conducta irregular de procrastinar en sus actividades poniendo en peligro su rendimiento académico y que incluso puede ser promovido por las críticas perfeccionistas de los padres hacia ellos al ver que no logran sus objetivos, incrementando el nivel de procrastinación. Por lo tanto, el estudiante se frustra tanto que decide procrastinar ya que tiene miedo a fracasar nuevamente aumentando el riesgo de tener inseguridad (Goroshit y Hen, 2021).

La procrastinación académica se puede diferenciar en tres niveles:

Procrastinación académica-bajo: Reflejada por un comportamiento no continuo y no crea una alteración considerable del desempeño educativo. Presenta motivación disminuida, pero de manera eventual, pero si llega a cumplir con sus actividades.

Procrastinación académica- medio: Es un hábito más constante estimulando la presencia de ansiedad por la presión a cumplir con el objetivo y aumenta el estrés por que no gestiona los tiempos para hacerlo.

Procrastinación académica- alto: Es considerado de alto impacto negativo en el rendimiento educativo del estudiante. Pueden elevar los casos de bajas calificaciones, abandono de estudios, sentimientos de culpabilidad por la persistencia en el hábito de no querer hacer actividades importantes (Rodriguez , 2025)

Por lo tanto, el estudiante universitario tiene que aprender a manejar sus emociones por la carga dinámica de actividades académicas, laborales e incluso no solo se eleva la exigencia de los docentes sino la del mismo estudiante en esforzase por alcanzar el objetivo, inclinándolo a procrastinar. Se considera un problema trayendo consigo consecuencias nada favorables en su bienestar personal, social y psicológico (Vargas y Mamani, 2022).

Por lo tanto, la procrastinación se clasifica en:

**Procrastinación situacional:** Esta dada cuando el individuo está indeciso en elegir actividades de poca importancia en su vida cotidiana tales como lavar, planchar lo cual es evidenciada por no tener la capacidad de saber tomar en cuenta la gestión del tiempo.

**Procrastinación crónica:** Es una conducta más crítica afectando la vida diaria de la persona de distintas maneras. Se vuelve una costumbre el hecho de aplazar actividades primordiales con consecuencias negativas, afectando su conducta emocional. Asimismo, incrementa la desconfianza, baja autoestima, no tienen ánimo para ser competitivos, no adaptables a nuevos ambientes y presentan cansancio lo cual ya amerita ser atendido como una patología profunda. Se relaciona este hecho con la falta de actividad física, mala alimentación

afectando de forma negativa a la salud y de las cuales amerita apoyo psicológico para revertir esa conducta. Por ende, son considerados personas vagas, no presentan voluntad para realizar sus actividades ni interés de hacerlo (Borger y Morote, 2021).

Se dice que existe procrastinación activa y procrastinación pasiva lo cual hace replantear su importancia. En el caso de la procrastinación activa, el individuo tiene más tendencia asumir los cambios ante una situación repentina, a trabajar favorablemente bajo presión y por lo tanto son más estables en el manejo de sus emociones. Además, son creativos en cuanto al pensar por medio de la auto eficiencia por que están conscientes de que pueden llegar a realizar la actividad. Muchas veces busca crear un ambiente adrenalínico y desafiante en relación al tiempo haciendo que sea más atrayente su trabajo sin causarle desmotivación o enfado de hacerlo. Mientras que en la procrastinación pasiva, refleja todo lo contrario y es la forma tradicional de como se expresa la procrastinación. Comportamiento deliberado de postergar sin darle importancia y cuando llega el momento final de dar como culminado el proceso simplemente se ve atorado en un mar de muchos trabajos para trabajarlos al mismo momento (Wang et al., 2022).

Algunas causas que promueven esta conducta son:

- Falta de valor a cada actividad.
- No contempla las expectativas referentes al grado de magnitud fácil o dificultoso de la actividad.
- El individuo es conducido por sus emociones y acepta cierta actividad que al final no sabe cómo realizarla.
- No toma en cuenta los beneficios de la satisfacción personal, por lo tanto, afecta a su motivación en la realización de las tareas, no podrá llegar a su objetivo trazado.

- Desconoce lo que se tiene que hacer y dilata el tiempo para la actividad en el tiempo previsto, quedándose con la duda predisponiendo a procrastinar consecutivamente, aunque puede recibir apoyo.

- Falta de organización del tiempo y no sabe que tiene que utilizar para empezar la actividad señalada causando la pérdida del éxito en el logro de sus objetivos (Reusche,2022)

Asimismo, ha sido estudiado desde cuatro enfoques:

- Enfoque psicodinámico: está relacionado con el estilo de la crianza del individuo en la formación de su personalidad y la poca relación entre el niño y sus padres como minimizar su autoestima y saltar a resaltar sus frustraciones induciendo a que se convierta en un ser rebelde. Por ende, el estudiante cuando está en la universidad, lo toma como una medida de sublevación frente a la autoridad o relevancia de la tarea encomendada proporcionada por los docentes. De allí la importancia de que los padres centren la atención en sus hijos en inculcar hábitos saludables sin presionar en demasía el cumplimiento de sus obligaciones hasta el punto de sobrepasar su autoestima y valoración personal.
- Enfoque motivacional: La motivación es indispensable para alcanzar el éxito a pesar del temor que implica realizar un trabajo que demande energía, tiempo o miedo al fracaso. Por tal motivo, algunos se sienten amenazadas por realizar cierta tarea, se les hace difícil continuar por el temor a fracasar y deciden hacer otras tareas menos complejas pero cuyo resultado será satisfactorio. Mientras que los estudiantes motivados tienen tendencia no aplazar actividades y cumplen con sus prioridades haciendo que tome decisiones oportunas.

- Enfoque conductual: se refiere a la condición de obtener una recompensa engañosa, es decir, realizar actividades que genere pronta satisfacción y dejar voluntariamente aquellas que son más complejas con recompensas a largo plazo, con el fin de engañar al cerebro de que goce de la satisfacción por la recompensa obtenida a corto plazo.
- Enfoque cognitivo- conductual: Menciona que la realización de las actividades va de acorde con sus creencias, formas de pensar y actitudes frente a su realidad o en forma contraria a ello. Por lo tanto, el hecho de procrastinar responde a creencias irracionales de querer postergar. Esto se evidencia cuando el individuo tiene conciencia que debe realizar su tarea, sin embargo, deliberadamente decide postergarla teniendo en cuenta las consecuencias negativas de su actuar causando después molestia y ejecuta el trabajo a último momento a regañadientes, prometiéndose así mismo no volver a actuar así pero que lamentablemente reincide en su accionar convirtiéndose en una costumbre, en algo adaptativo. Por consecuencia, desarrolla sentimientos de culpabilidad, falta de esperanza, depresión y cuadros de ansiedad. También, se ha analizado que procrastinar guarda relación directa con las ideas irracionales y la impulsividad (Borger y Morote, 2021)

## **2.3. Formulación de hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general.**

Hi: Existe relación significativa entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.

Ho: No existe relación significativa entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.

### **2.3.2. Hipótesis específicas.**

#### **Hipótesis específica N° 1:**

Hi: Existe relación entre la duración de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

Ho: No relación entre la duración de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

#### **Hipótesis específica N°2:**

Hi: Existe relación entre las alteraciones del sueño y procrastinación académica en estudiantes Farmacia y Bioquímica.

Ho: No existe relación entre las alteraciones del sueño y procrastinación académica en estudiantes Farmacia y Bioquímica.

#### **Hipótesis específica N°3:**

Hi: Existe relación entre la disfunción diurna y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

Ho: No existe relación entre la disfunción diurna y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación.**

La metodología que aplica al estudio es Hipotético – deductivo. Esto se debe a que las hipótesis planteadas, se sometieran a pruebas estadísticas donde los resultados finales se contrastan con la realidad llegando a nuevas conclusiones y deducciones empíricas (Arias et al, 2020)

Por lo tanto, el método cuenta con un diseño estructurado que analiza, investiga los resultados con la finalidad de confirmar o negar lo previamente planteado en base a las evidencias sólidas y reales (Arispe et al., 2020).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

El enfoque aplicado fue cuantitativo por que la investigación de interés implica la medición de las variables y su cuantificación, por tanto, los resultados son estadísticos (Ruiz y Valenzuela, 2021).

El enfoque de tipo cuantitativo permite cuantificar con la finalidad de crear nuevas hipótesis que dará a lugar la formación de teorías que serán propicias en ampliar el conocimiento científico sobre las variables a investigar (Arispe et al., 2020)

Este tipo de estudio, analizan los resultados obtenidos para responder las cuestiones planteadas en la hipótesis por medio del conteo numérico y sus mediciones estadísticas. (Sánchez et al. ,2018).

Por lo tanto, la investigación nos permitió medir las variables en base a datos concretos con cifras numéricas (Hernández - Sampieri y Mendoza, 2018)

### **3.3. Tipo de investigación**

En cuanto a ello, fue básica comúnmente conocido como fundamental o pura. Su finalidad es amplificar el conocimiento Teórico-científico sin llevarlo a la práctica (Haro, 2024).

Asimismo, conlleva comprender asertivamente y a profundidad determinado fenómeno, principio y plantar teorías de manera generalizada de acuerdo con la investigación (Arispe et al., 2020).

Por lo tanto, se forma en base a un marco teórico, pero sin contrastarlo con la práctica (Ramos y Cristhian Edgar, 2023).

### **3.4. Diseño de investigación**

Para ejecutar la pesquisa, las variables no fueron manipuladas correspondiendo al diseño no experimental.

Como es un trabajo de campo en la que implica recolectar datos tangibles de acuerdo con la realidad, no aplica alterar las variables (Arias y Covinos, 2021). Por tanto, los datos se

transcriben tal cual se han obtenido para la investigación, respetando el espacio donde se ha visto la problemática planteada (Arispe, 2020).

### **Nivel y corte de investigación.**

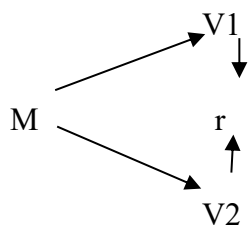
#### **Corte:**

La investigación consta de un corte transversal. Esto es posible porque la recolección de datos se dio en un solo momento de la línea de tiempo (Manterola et al., 2023). Asimismo, solo realiza una medición de las variables en cada objeto de estudio (Gallego ,2021). Es por ello por lo que este corte de investigación es de tipo transversal lo cual permite describir las variables y analizar su relación en un tiempo determinado.

#### **Nivel:**

El estudio se alineó al tipo de nivel correlacional. Los estudios cuantitativos correlacionales permiten cuantificar relaciones entre las variables que se expresarán en hipótesis (Arias y Covinos, 2021). También, tiene la finalidad de determinar hasta que grado una variable depende de la otra en la relación planteada (Ramos, 2020). Por tanto, la investigación busca realizar el hallazgo de la existencia del vínculo entre ambas variables y obtener la dependencia o independencia entre las mismas en el objeto del campo estudiantil.

Por lo tanto, el esquema para la presente investigación, está dada de la siguiente forma:



#### **Leyenda:**

M: 109 Estudiantes universitarios de una Universidad Privada de Lima.

V1: Calidad de sueño

V2: Procrastinación académica

r: Emite la relación entre las variables a investigar

### **3.5. Población, muestra y muestreo**

#### **3.5.1. Población**

La población que se empleó para la investigación, constó de 109 estudiantes del I al X ciclo de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de una Universidad privada de Lima. La población vendría hacer el conjunto de individuos que poseen aspectos comunes del cual pueden ser reconocidos dentro de un proceso de investigación. (Arias y Covinos, 2020). Asimismo, deben estar dentro de un mismo espacio común que permita analizar sus características que comparten entre sí (Arispe et al., 2020).

#### **3.5.2. Muestra**

La muestra es la agrupación representativa de individuos que se extrae de la población a investigar (Arias y Covinos,2021). Por tanto, debe ser demarcado anticipadamente por la población para así obtener resultados generales y que correspondan a sus parámetros correlacionalmente (Arispe et al., 2020). Por consiguiente, la muestra representativa del estudio constó de 109 estudiantes del I al X ciclo de la Facultad de Farmacia y Bioquímica.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión**

- Alumnos que pertenecen del primer al décimo ciclo de la Facultad de Farmacia y Bioquímica.
- Deben que estar debidamente matriculados.
- Que sean mayores de 18 años.
- Hayan firmado el consentimiento informado.
- Cuenten con disposición para realizar el estudio.

### **Criterios de exclusión**

- Alumnos que no pertenecen entre el primer al décimo ciclo de la facultad de Farmacia y Bioquímica.
- Quienes no están debidamente matriculados.
- Que no sean mayores de 18 años.
- No hayan firmado el consentimiento informado.
- No cuenten con disposición para realizar el estudio.

### **3.6. Variables y operacionalización**

#### **VARIABLE 01:**

#### **CALIDAD DE SUEÑO**

Duración de Sueño.

Alteraciones del sueño.

Disfunción diurna

#### **VARIABLE 02:**

#### **PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA**

Postergación de tareas

Falta de autorregulación

Desmotivación o evitación

### **Matriz de operacionalización de variables**

**Tabla 1***Matriz de operacionalización de las variables*

| <b>Variable</b>                           | <b>Definición conceptual</b>   | <b>Definición operacional</b>   | <b>Dimensiones</b>   | <b>Indicadores</b>   | <b>Escala de medición</b>                                     | <b>Escala valorativa (Niveles o rangos)</b>  |
|---|--|---|--|--|---|--|
| <b>V1:</b><br><br><b>Calidad de sueño</b> | “La Calidad de sueño se define a la condición de desarrollar las horas de sueño que van entre las 7 a 8 horas promedio con la finalidad de que el cuerpo tenga una buena recuperación de vitalidad al despertar”<br><br>(Nieto, 2022). | Se desarrollará en base a la técnica de encuesta, aplicando el instrumento de cuestionario de | Duración de Sueño.<br><br>Alteraciones del sueño.<br><br>Disfunción diurna | Horas dormidas durante la noche<br><br>Número de veces que despierto en las noches<br><br>Número de veces que ha sentido somnolencia | 0 a 3 puntos por ítem (0 = sin problema; 3 = problema severo) | Puntaje total posible: 0 a 18 puntos.<br><br>A mayor puntuación, peor calidad de sueño |

| <b>Variable</b> | <b>Definición conceptual</b> | <b>Definición operacional</b> | <b>Dimensiones</b> | <b>Indicadores</b> | <b>Escala de medición</b> | <b>Escala valorativa (Niveles o rangos)</b> |
|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|---|
|-----------------|------------------------------|-------------------------------|--------------------|--------------------|---------------------------|---|

|   |  |   |   |   |  |
|---|--|---|---|---|--|
| <p><b>V2:</b></p> <p><b>Procrastinación académica</b></p> | <p>“La procrastinación académica es una conducta que toma el estudiante con la finalidad de postergar actividades académicas y sustituirlas por otras de menor valía”</p> <p>(Gün et al., 2020).</p> | <p>Se desarrolla en base a la técnica de encuesta y con el instrumento de escala.</p> | <p>Postergación de las tareas</p> <p>Falta de autorregulación</p> | <p>No posterga las actividades. (Inversa)</p> <p>Halla excusas.</p> <p>Deja tareas al último momento.</p> <p>Posterga trabajos.</p> <p>Retraso decisiones importantes.</p> <p>Entrega tareas tarde.</p> <p>Continuamente pospongo mejorar mis hábitos de trabajo.</p> <p>Invierte tiempo en estudio. (Inversa)</p> <p>Lo mejor es postergar tareas.</p> <p>Cuando tengo dificultad para entender una tarea busco ayuda inmediatamente. (Inversa)</p> <p>Utiliza la planificación. (Inversa)</p> | <p>Puntaje total posible: 17 a 68 puntos.</p> <p>A mayor puntuación, mayor nivel de procrastinación académica.</p> |
|---|--|---|---|---|--|

|  |                           |   |
|--|---------------------------|---|
|  |                           | Me prometo hacer algo y luego me cuesta hacerlo. Siempre dispongo de tiempo para acabar tareas importantes. (Inversa) |
|  |                           | Perder tiempo. Termino tareas con anticipación. (Inversa)   |
|  |                           | .   |
|  | Desmotivación o evitación | Posponer tareas. (Inversa)  |
|  |                           | Soy incorregible perdiendo el tiempo.   |

*Nota:* La tabla muestra la operacionalización de cada variable.

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

La técnica aplicada para el presente estudio fue la encuesta. Se utilizará dos tipos de encuestas para recopilar información por cada variable. Dichas encuestas nos permitirán recoger la información que se necesita para dar respuesta a las cuestiones planteadas en la investigación. (Hernández y Duana, 2020). Los datos que se obtienen son precisos que logra ser valorado por ser efectivos para obtener datos de forma inmediata (Ávila,2020)

#### 3.7.2. Descripción de instrumentos

El instrumento utilizado en la variable Calidad de sueño es mediante el cuestionario. El cuestionario consta de un listado de ítems o preguntas el cual servirá para recopilar la información acerca de la variable a investigar de manera concreta (Arispe et al., 2020).

Mientras que el instrumento aplicado para la variable Procrastinación académica es escala. La escala es un instrumento que muestra el estado de la variable a investigar y está constituida por valores numéricos ordenados de forma secuencial (Ruiz, 2022).

#### Tabla 2

*Ficha técnica del instrumento: Calidad de sueño*

| <b>Nombre del instrumento</b> | <b>Índice de calidad de sueño de Pittsburgh</b>   |
|-------------------------------|---|
| Autor y año:                  | Buysse et al. (1989)  |
| Adaptación                    | Royuela y Macías (1997) Versión española  |
| Administración:               | Individual.   |
| Tiempo de aplicación:         | 10 a 15 minutos   |
| Sujetos de aplicación:        | Estudiantes de pregrado del I al X ciclo de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima |
| Objetivo                      | Evalúa la calidad y aspectos del sueño  |

|                                 |   |
|---------------------------------|---|
| Dimensiones que evalúa:         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Duración de Sueño.</li> <li>● Alteraciones del sueño.</li> <li>● Disfunción diurna</li> </ul>  |
| Puntuación y escala valorativa: | <p>Cuestionario que contiene 6 preguntas<br/>0 a 3 puntos por ítem (0 = sin problema; 3 = problema severo)</p> <p>Puntaje total posible: 0 a 18 puntos.<br/>A mayor puntuación, peor calidad de sueño</p> |

*Nota:* La tabla muestra la descripción del instrumento: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

### Tabla 3

*Ficha técnica del instrumento: Procrastinación académica*

| Nombre del instrumento          | Escala de Procrastinación Académica   |
|---------------------------------|---|
| Autor y año:                    | Monroy y González-Geraldo (2022)  |
| Administración:                 | Individual  |
| Tiempo de aplicación:           | 15 minutos aproximadamente  |
| Sujetos de aplicación:          | Estudiantes de pregrado del I al X ciclo de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima   |
| Objetivo                        | Mide la conducta de posponer actividades y tareas académicas  |
| Dimensiones que evalúa:         | <ul style="list-style-type: none"> <li>● Postergación de las tareas</li> <li>● Falta de autorregulación</li> <li>● Desmotivación o evitación</li> </ul>   |
| Puntuación y escala valorativa: | <p>Escala que contiene 17 ítems:<br/>“Ese NO soy yo de ninguna manera” (1)<br/>“Ese NO es normalmente mi estilo” (2)<br/>“Ese es normalmente mi estilo” (3)<br/>“Ese soy claramente yo” (4).</p> <p>Puntaje total posible: 17 a 68 puntos<br/>A mayor puntuación, mayor nivel de procrastinación académica.</p> |

*Nota:* La tabla muestra la descripción del instrumento: Escala de Procrastinación Académica

### 3.7.3. Validación

La validación del contenido de los instrumentos se realizó a través de cinco jueces expertos en el campo académico, quienes tienen la misión de evaluar la pertinencia, claridad y coherencia de los ítems de cada instrumento (Hernández y Mendoza, 2018).

También, se puede añadir que la validación consiste en la proporción que el instrumento muestra ser representativo de forma total al fenómeno que se tomará para medir. Por tanto, antes de medir el fenómeno o variables es necesario validar el contenido por expertos y así obtener la confiabilidad de lo que se pretende medir en las variables de estudio. (Lopez et al.,2021). Por consiguiente,

**Tabla 4**

*Validación de los instrumentos por expertos*

| Nº | EXPERTO                            | DECISION                      |
|----|------------------------------------|-------------------------------|
| 1  | Mg. Lily Marisol Pizarro Arancibia | Aplicable                     |
| 2  | Jose Luis Solis Toscano            | Aplicable                     |
| 3  | Mg. Luz Susana Hidalgo Vara        | Aplicable                     |
| 4  | Mescua Figueroa Augusto César      | Aplicable                     |
| 5  | Dra. Marile Lozano Lozano          | Aplicable después de corregir |

*Nota:* Cada experto revisó cada instrumento para la toma de su decisión.

### 3.7.4. Confiabilidad

La presente investigación se evaluó primero por medio de una prueba piloto donde participarán 20 estudiantes de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima que no son la muestra y se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach porque son respuestas politómicas, donde se espera que el resultado sea cercano a uno y así evaluar la confiabilidad de los instrumentos para cada variable.

Arispe et al. (2020) menciona que la confiabilidad es vital para analizar los diferentes ítems que se detalla en el test o prueba con relación a su nivel de asociación entre sí. Por lo tanto, permite confiar en que los resultados sean fidedignos y que tomarán con la seriedad del caso si son válidos y confiables. (Sánchez et al.,2018).

Se evaluó la consistencia interna de los instrumentos aplicados en una submuestra de 20 estudiantes. Ambos instrumentos mostraron una excelente consistencia interna en esta muestra (PSQI:  $\alpha = 0.979$ ; Procrastinación:  $\alpha = 0.988$ ), superando el umbral recomendado de 0,80 para investigación aplicada. Esto indica que los ítems miden de forma homogénea sus respectivos constructos.

### **Prueba de confiabilidad instrumento calidad de sueño**

**Tabla 5**

*Resumen de procesamiento de casos*

|       |          | N  | %     |
|-------|----------|----|-------|
| Casos | Válido   | 20 | 100,0 |
|       | Excluido | 0  | ,0    |
|       | Total    | 20 | 100,0 |

*Nota:* Resultados del procesamiento de casos.

**Tabla 6**

*Estadísticas de fiabilidad*

| Alfa de Cronbach |                |
|------------------|----------------|
| Cronbach         | N de elementos |
| ,979             | 6              |

*Nota:* Resultado de la estadística de fiabilidad

### Prueba de confiabilidad instrumento procrastinación académica

**Tabla 7**

*Resumen de procesamiento de casos*

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido                | 20 | 100,0 |
|       | Excluido <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 20 | 100,0 |

*Nota:* Resultados obtenidos del procesamiento de casos.

**Tabla 8**

*Estadísticas de fiabilidad*

| Alfa de Cronbach |                |
|------------------|----------------|
| Alfa de Cronbach | N de elementos |
| ,988             | 17             |

*Nota:* Resultado de la estadística de fiabilidad.

### **3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

El procesamiento de datos se realizó con el programa de cálculo Excel y luego con el programa estadístico Statistical Package for Social Sciences (SPSS 27) (International Business Machines [IBM], 2027) para que el software procese los resultados. Por tanto, se obtiene resultados descriptivos (aplicación de la estadística descriptiva) donde se menciona la frecuencia, porcentaje, cuadros estadísticos en acompañamiento de gráficos de barras. También, nos brindó resultados inferenciales por medio de la prueba de normalidad aplicado a los datos para observar si poseen una distribución normal o no.

De acuerdo con la cantidad de participantes es apropiado utilizar la prueba de Kolmogorov. Según ello, la prueba estadística utilizada fue la Rho de Spearman debido a la distribución no normal de las variables y dimensiones a las cuales se aplicó la prueba de correlación.

### **3.9. Aspectos éticos**

Para la elaboración de la presente investigación, se tomó en cuenta los principios éticos del Comité Institucional de Ética para la Investigación (CIEI) de nuestra alma mater, Universidad Privada Norbert Wiener. En su capítulo 3, artículo 5 y 6 menciona que se debe brindar protección del participante (anonimato), la utilización del consentimiento informado expresado de manera voluntaria y por tanto son confidenciales que solo fue aplicado para el presente proceso de investigación. Asimismo, en la recolección de datos, fue necesario solicitar la autorización respectiva de la universidad para la formalidad del proceso, evitando la vulnerabilidad al derecho de privacidad. Asimismo, para la elaboración de la redacción se mencionó a los autores (respeto de la autoría) por cada cita aplicando las Normas de la Asociación Psicológica Americana (APA, 2019) versión 7. Se tiene la precisión que bajo la evaluación del Turnitin no debe sobrepasar el 20% de similitud.

## CAPÍTULO IV. PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

**Tabla 9**

*Datos sociodemográficos en estudiantes de Farmacia y Bioquímica*

| Sexo         | Frecuencia | Porcentaje |
|--------------|------------|------------|
| Femenino     | 69         | 63.30%     |
| Masculino    | 40         | 36.70%     |
| Edad         | Frecuencia | Porcentaje |
| 21 – 30 años | 44         | 40.37%     |
| 16 – 20 años | 43         | 39.45%     |
| 31 – 40 años | 18         | 16.51%     |
| 41 – 50 años | 4          | 3.67%      |
| Ciclo        | Frecuencia | Porcentaje |
| 2            | 19         | 17.43%     |
| 1            | 14         | 12.84%     |
| 3            | 13         | 11.93%     |
| 4            | 11         | 10.09%     |
| 8            | 11         | 10.09%     |

|              |            |                |
|--------------|------------|----------------|
| 5            | 10         | 9.17%          |
| 7            | 9          | 8.26%          |
| 6            | 8          | 7.34%          |
| 10           | 7          | 6.42%          |
| 9            | 7          | 6.42%          |
| <b>TOTAL</b> | <b>109</b> | <b>100.00%</b> |

Nota.  $N = 109$ . Los porcentajes se calcularon sobre el total de estudiantes encuestados.

En la Tabla 9 se observa que, en cuanto al sexo, el 63,3 % ( $n = 69$ ) de los estudiantes fueron mujeres, mientras que el 36,7% ( $n = 40$ ) fueron varones. Respecto a la edad, la distribución fue: 40.37 % ( $n = 44$ ) en el rango 21 – 30 años, 39.45 % ( $n = 43$ ) en el rango 16 – 20 años, 16.51 % ( $n = 18$ ) en el rango 31 – 40 años, 3.67 % ( $n = 4$ ) en el rango 41 – 50 años. En cuanto al ciclo académico, 17.43 % ( $n = 19$ ) en el ciclo 2, 12.84 % ( $n = 14$ ) en el ciclo 1, 11.93 % ( $n = 13$ ) en el ciclo 3, 10.09 % ( $n = 11$ ) en el ciclo 4, 10.09 % ( $n = 11$ ) en el ciclo 8, 9.17 % ( $n = 10$ ) en el ciclo 5, 8.26 % ( $n = 9$ ) en el ciclo 7, 7.34 % ( $n = 8$ ) en el ciclo 6, 6.42 % ( $n = 7$ ) en el ciclo 10, 6.42 % ( $n = 7$ ) en el ciclo 9.

### Tabla 10

*Calidad de sueño y sus dimensiones en estudiantes de Farmacia y Bioquímica*

|                  |            | Frecuencia | Porcentaje |
|------------------|------------|------------|------------|
| Calidad de sueño | Regular    | 44         | 40.37%     |
|                  | Deficiente | 39         | 35.78%     |
|                  | Buena      | 26         | 23.85%     |
|                  | Total      | 109        | 100,0      |

|                              |            |     |        |
|------------------------------|------------|-----|--------|
| Dimensión Duración del sueño | Regular    | 71  | 65.14% |
|                              | Buena      | 38  | 34.86% |
|                              | Deficiente | 0   | 0      |
|                              | Total      | 109 | 100,0  |

|                                  |            |     |        |
|----------------------------------|------------|-----|--------|
| Dimensión alteraciones del sueño | Deficiente | 41  | 37.61% |
|                                  | Buena      | 37  | 33.94% |
|                                  | Regular    | 31  | 28.44% |
|                                  | Total      | 109 | 100,0  |

|                             |            |     |        |
|-----------------------------|------------|-----|--------|
| Dimensión disfunción diurna | Deficiente | 47  | 43.12% |
|                             | Buena      | 39  | 35.78% |
|                             | Regular    | 23  | 21.10% |
|                             | Total      | 109 | 100,0  |

*Nota.*  $N = 109$ . Los porcentajes se calcularon sobre el total de estudiantes encuestados.

En la Tabla 10 se observa que, en la calidad de sueño (global): Predominó el nivel regular con 40.37 % ( $n = 44$ ), seguido de deficiente con 35.78 % ( $n = 39$ ), buena con 23.85 % ( $n = 26$ ). En la dimensión duración del sueño: Predominó el nivel regular con 65.14 % ( $n = 71$ ), seguido de buena con 34.86 % ( $n = 38$ ). En la dimensión alteraciones del sueño: Predominó el nivel deficiente con 37.61 % ( $n = 41$ ), seguido de buena con 33.94 % ( $n = 37$ ), regular con 28.44 % ( $n = 31$ ). En la dimensión disfunción diurna: Predominó el nivel

deficiente con 43.12 % (n = 47), seguido de buena con 35.78 % (n = 39), regular con 21.10 % (n = 23).

**Tabla 11**

*Procrastinación académica y sus dimensiones en estudiantes de Farmacia y Bioquímica*

|                                       |          | Frecuencia | Porcentaje |
|---------------------------------------|----------|------------|------------|
| Procastinación<br>académica           | Moderado | 54         | 49.54%     |
|                                       | Alto     | 37         | 33.94%     |
|                                       | Bajo     | 18         | 16.51%     |
|                                       | Total    | 109        | 100.00%    |
| Dimensión<br>postergación de tareas   | Moderado | 56         | 51.38%     |
|                                       | Bajo     | 28         | 25.69%     |
|                                       | Alto     | 25         | 22.94%     |
|                                       | Total    | 109        | 100.00%    |
| Dimensión falta de<br>autorregulación | Moderado | 52         | 47.71%     |
|                                       | Alto     | 30         | 27.52%     |
|                                       | Bajo     | 27         | 24.77%     |
|                                       | Total    | 109        | 100.00%    |

|                              |          |     |         |
|------------------------------|----------|-----|---------|
| Dimensión                    | Moderado | 49  | 44.95%  |
| desmotivación y<br>evitación | Bajo     | 34  | 31.19%  |
|                              | Alto     | 26  | 23.85%  |
|                              | Total    | 109 | 100.00% |

*Nota.*  $N = 109$ . Los porcentajes se calcularon sobre el total de estudiantes encuestados.

En la Tabla 11 se observa que, en la procrastinación académica (global): Predominó el nivel moderado con 49.54 % ( $n = 54$ ), seguido de alto con 33.94 % ( $n = 37$ ), bajo con 16.51 % ( $n = 18$ ). En la dimensión postergación de tareas: Predominó el nivel moderado con 51.38 % ( $n = 56$ ), seguido de bajo con 25.69 % ( $n = 28$ ), alto con 22.94 % ( $n = 25$ ). En la dimensión falta de autorregulación: Predominó el nivel moderado con 47.71 % ( $n = 52$ ), seguido de alto con 27.52 % ( $n = 30$ ), bajo con 24.77 % ( $n = 27$ ). En la dimensión desmotivación/evitación: Predominó el nivel moderado con 44.95 % ( $n = 49$ ), seguido de bajo con 31.19 % ( $n = 34$ ), alto con 23.85 % ( $n = 26$ ).

### **Prueba de Hipótesis**

#### **Análisis de normalidad**

##### **Hipótesis nula ( $H_0$ ):**

Los datos de la variable siguen una distribución normal.

##### **Hipótesis alterna ( $H_1$ ):**

Los datos de la variable no siguen una distribución normal.

Nivel de significancia:

Si  $p > 0.05$ , no se rechaza  $H_0$ , lo que significa que la variable tiene una distribución aproximadamente normal.

Si  $p \leq 0.05$ , se rechaza  $H_0$ , indicando que la variable no presenta una distribución normal.

La elección de la prueba de Kolmogorov–Smirnov (K–S) para evaluar la normalidad de los datos en este estudio se fundamenta en el tamaño muestral y en las características estadísticas de las variables analizadas. Dado que la investigación contó con una muestra de 109 estudiantes.

Tabla 12

## Prueba de normalidad

Prueba de Kolmogorov-Smirnov para una muestra

|   |                               | Calidad de sueño | Dimensión disfunción sueño | Dimensión alteraciones del sueño | Dimensión duración del sueño | Dimensión Procrastinación académica |      |
|---|-------------------------------|------------------|----------------------------|----------------------------------|------------------------------|-------------------------------------|------|
| N   |                               | 109              | 109                        | 109                              | 109                          | 109                                 |      |
| Parámetros normales <sup>a, b</sup>       | Media                         | 7,68             | 2,93                       | 2,76                             | 1,99                         | 40,74                               |      |
|   | Desv.                         | 3,448            | 2,163                      | 2,147                            | 1,198                        | 10,835                              |      |
|   | Desviación                    |                  |                            |                                  |                              |                                     |      |
| Máximas diferencias extremas              | Absoluta                      | ,107             | ,171                       | ,133                             | ,323                         | ,056                                |      |
|   | Positivo                      | ,103             | ,171                       | ,133                             | ,200                         | ,039                                |      |
|   | Negativo                      | -,107            | -,161                      | -,109                            | -,323                        | -,056                               |      |
| Estadístico de prueba                     |                               | ,107             | ,171                       | ,133                             | ,323                         | ,056                                |      |
| Sig. asin. (bilateral) <sup>c</sup>       |                               | ,004             | ,000                       | ,000                             | ,000                         | ,200 <sup>e</sup>                   |      |
| Sig. Monte Carlo (bilateral) <sup>d</sup> | Sig.                          | ,004             | ,000                       | ,000                             | ,000                         | ,557                                |      |
|   | Intervalo de confianza al 99% | Límite inferior  | ,002                       | ,000                             | ,000                         | ,000                                | ,544 |
|   |                               | Límite superior  | ,005                       | ,000                             | ,000                         | ,000                                | ,569 |

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Nota: Resultados de la prueba de normalidad

## Interpretación

Bajo la evidencia de la prueba de Kolmogorov–Smirnov aplicada a las variables de la investigación, se observó que la calidad de sueño y sus dimensiones (duración, alteraciones y disfunción diurna) presentaron valores de significancia inferiores a 0,05, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal. En cambio, la variable procrastinación académica obtuvo un valor de  $p = 0,200$ , superior a 0,05, evidenciando una distribución normal; sin embargo, dado que la mayoría de las variables analizadas no cumplen con el supuesto de normalidad, se optó por emplear una prueba no paramétrica. Por lo tanto, se empleó el coeficiente de correlación Rho de Spearman, adecuado para datos ordinales o no normales.

### **Hipótesis general**

H0: No Existe correlación positiva entre la calidad de sueño y Procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

H1: Existe correlación positiva entre la calidad de sueño y Procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

**Nivel de significancia:** 0,05

**Estadístico de prueba:** Rho de Spearman

### **Tabla 13**

*Tabla correlación entre calidad de sueño y Procrastinación académica*

|  | Calidad<br>de sueño | Procrastinación<br>académica |
|--|---------------------|------------------------------|
|  |                     |                              |

|                 |                 |                  |        |        |
|-----------------|-----------------|------------------|--------|--------|
| Rho de Spearman | Calidad de      | Coefficiente de  | 1,000  | ,891** |
|                 | sueño           | correlación      |        |        |
|                 |                 | Sig. (bilateral) | .      | ,000   |
|                 |                 | N                | 109    | 109    |
|                 | procrastinación | Coefficiente de  | ,891** | 1,000  |
|                 |                 | correlación      |        |        |
|                 |                 | Sig. (bilateral) | ,000   | .      |
|                 |                 | N                | 109    | 109    |

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota:* Resultados de las correlaciones entre las variables.

Interpretación: En la tabla 13 se aprecia que el coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la calidad de sueño y la procrastinación académica fue de  $\rho = 0,891$ , con un nivel de significancia  $p = 0,000$ , menor a 0,01. Este resultado indica la existencia de una correlación positiva muy fuerte y altamente significativa entre ambas variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

### Hipótesis específica 1

$H_0$ : No Existe correlación significativa entre dimensión duración del sueño y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

$H_1$ : Existe correlación significativa entre dimensión duración del sueño y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

**Nivel de significancia:** 0,05

**Estadístico de prueba:** Rho de Spearman

**Tabla 14**

*Tabla correlación entre dimensión duración del sueño y procrastinación académica.*

**Correlaciones**

|                 |                           |                             | Duración del sueño | Procrastinación académica |
|-----------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------|---------------------------|
| Rho de Spearman | Duración del sueño        | Coefficiente de correlación | 1,000              | ,207*                     |
|                 |                           | Sig. (bilateral)            | .                  | ,031                      |
|                 |                           | N                           | 109                | 109                       |
|                 | procrastinación académica | Coefficiente de correlación | ,207*              | 1,000                     |
|                 |                           | Sig. (bilateral)            | ,031               | .                         |
|                 |                           | N                           | 109                | 109                       |

\*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

*Nota:* Resultados de las correlaciones entre las dimensiones

Interpretación: En la tabla 14 se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la duración del sueño y la procrastinación académica fue de  $\rho = 0,207$ , con un valor de  $p = 0,031$ , inferior a 0,05. Este resultado indica la existencia de una correlación positiva débil y estadísticamente significativa entre ambas variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

**Hipótesis específica 2**

$H_0$ : No existe correlación significativa entre dimensión alteraciones del sueño y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

$H_1$ : Existe correlación significativa entre dimensión alteraciones del sueño y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

**Nivel de significancia:** 0,05

**Estadístico de prueba:** Rho de Spearman

**Tabla 15**

*Tabla correlación entre dimensión alteraciones del sueño y procrastinación académica*

| <b>Correlaciones</b> |                        |                               | Procrastinación<br>total | Alteraciones del<br>sueño |
|----------------------|------------------------|-------------------------------|--------------------------|---------------------------|
| Rho de Spearman      | procrastinación total  | Coeficiente de<br>correlación | 1,000                    | ,643**                    |
|                      |                        | Sig. (bilateral)              | .                        | ,000                      |
|                      |                        | N                             | 109                      | 109                       |
|                      | Alteraciones del sueño | Coeficiente de<br>correlación | ,643**                   | 1,000                     |
|                      |                        | Sig. (bilateral)              | ,000                     | .                         |
|                      |                        | N                             | 109                      | 109                       |

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota:* Resultados de las correlaciones entre las dimensiones.

Interpretación: En la tabla 15 se observa que el coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la procrastinación académica total y las alteraciones del sueño fue de  $\rho = 0,643$ , con un valor de  $p = 0,000$ , menor a 0,01. Este resultado evidencia la existencia de una correlación positiva moderada y altamente significativa entre ambas variables. En este sentido, se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se rechaza la hipótesis alterna ( $H_1$ ).

### **Hipótesis específica 3**

H0: No existe correlación significativa entre la dimensión disfunción diurna y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

H1: Existe correlación significativa entre la dimensión disfunción diurna y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

Nivel de significancia: 0,05

Estadístico de prueba: Rho de Spearman

**Tabla 16**

*Tabla correlación entre la dimensión disfunción diurna y procrastinación académica*

| <b>Correlaciones</b> |                              |                               | Procrastinación<br>académica | Disfunción<br>diurna |
|----------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------|
| Rho de Spearman      | procrastinación<br>académica | Coeficiente de<br>correlación | 1,000                        | ,665**               |
|                      |                              | Sig. (bilateral)              | .                            | ,000                 |
|                      |                              | N                             | 109                          | 109                  |
| Disfunción diurna    | Disfunción diurna            | Coeficiente de<br>correlación | ,665**                       | 1,000                |
|                      |                              | Sig. (bilateral)              | ,000                         | .                    |
|                      |                              | N                             | 109                          | 109                  |

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

*Nota:* Resultados de las correlaciones entre las dimensiones.

Interpretación: En la tabla 16 se aprecia que el coeficiente de correlación Rho de Spearman entre la procrastinación académica y la disfunción diurna fue de  $\rho = 0,665$ , con un valor de  $p = 0,000$ , menor al nivel de significancia de  $0,01$ . Este resultado evidencia una correlación positiva moderada y altamente significativa entre ambas variables. En consecuencia, se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se acepta la hipótesis alterna ( $H_1$ ), concluyéndose que existe una relación directa y significativa entre ambas variables.

#### **4.1.2 Discusión de resultados**

Par la investigación, se contempló como propósito vincular la relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica, considerando tanto la variable global como sus dimensiones específicas. Estos hallazgos fueron contrastados con antecedentes nacionales e internacionales que han abordado la interacción entre el descanso, la autorregulación académica y las conductas de postergación. La evidencia disponible muestra resultados heterogéneos: algunos estudios reportan correlaciones significativas entre mala calidad de sueño y procrastinación, mientras que otros no encuentran asociaciones globales, pero sí con dimensiones específicas del sueño. A partir de este panorama diverso, se procede a discutir los hallazgos del presente trabajo.

En cuanto al objetivo general, se halló una correlación positiva y significativa entre la calidad de sueño y la procrastinación académica, lo que indica que una peor calidad de sueño está asociada a mayores niveles de postergación de actividades. Este hallazgo coincide con lo expuesto por Viracocha et al. (2023), quienes identificaron una correlación leve pero significativa ( $Rho = 0.167$ ;  $p < 0.05$ ) entre ambas variables en estudiantes ecuatorianos,

evidenciando que el deterioro del sueño favorece la procrastinación. Asimismo, Paico (2025) encontró una relación positiva débil ( $Rho = 0.121$ ;  $p = 0.039$ ) entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en universitarios peruanos, coincidiendo con la tendencia observada en este estudio. De igual manera, los resultados se asemejan a lo reportado por Pusparini et al. (2022), quienes encontraron una correlación positiva débil entre la procrastinación y la disfunción diurna, uno de los componentes de la calidad de sueño.

En cuanto al primer objetivo específico, se halló una correlación significativa entre la duración del sueño y los niveles de procrastinación, lo que sugiere que los estudiantes con menor tiempo de descanso tienden a posponer más sus actividades. Este resultado coincide con el reporte de Toapanta (2023), quien encontró una relación significativa entre calidad de sueño y la dimensión de postergación de actividades, especialmente en estudiantes con menor cantidad de horas de sueño. Asimismo, Zúñiga-Vera et al. (2021) señalaron que una duración insuficiente del sueño contribuye al deterioro de la calidad de vida y del funcionamiento diario, lo cual puede favorecer conductas procrastinadoras ante la fatiga y la falta de energía. Asimismo, Peralta (2024) halló que menores horas de sueño se vinculan con alteraciones emocionales (estrés y ansiedad), factores que la literatura reconoce como desencadenantes de la procrastinación. Por tanto, existe sustento empírico para afirmar que la privación parcial de sueño interfiere en la autorregulación académica y favorece la postergación.

En cuanto al segundo objetivo específico, se halló que las alteraciones del sueño (despertares nocturnos, problemas para conciliar, sueño interrumpido) se correlacionan significativamente con la procrastinación académica. Este resultado se asemeja a lo descrito por Rosero et al. (2025), quienes identificaron que los estudiantes con trastornos en la calidad del sueño presentaban mayores complicaciones diurnas y síntomas de insomnio, factores que

influyen en su desempeño cotidiano. Además, Viracocha et al. (2023) reportaron que la baja calidad de sueño aumentaba la procrastinación en tareas académicas. Además, Prada y Correa (2024) evidenciaron que la dimensión de calidad subjetiva del sueño estuvo significativamente vinculada con la procrastinación académica, lo que confirma que las alteraciones percibidas en el dormir influyen directamente en la capacidad de planificación y ejecución de actividades. Esto respalda lo hallado en la investigación, indicando que las alteraciones del sueño comprometen la energía, motivación e iniciativa de los estudiantes, aumentando su tendencia a procrastinar.

En cuanto al objetivo específico tercero, se halló una correlación significativa entre la disfunción diurna y la procrastinación académica, destacando que la somnolencia, fatiga y bajo rendimiento cognitivo durante el día influyen directamente en la postergación de actividades.

Esto coincide plenamente con los hallazgos de Pusparini et al. (2022), quienes encontraron una correlación positiva moderada entre la disfunción diurna y la procrastinación ( $r = 0.323$ ;  $p = 0.001$ ), demostrando que las dificultades para mantenerse alerta afectan la productividad académica. Asimismo, Estrada y Mamani (2024) mostraron que el distrés psicológico y sus efectos sobre la calidad de sueño derivan en problemas funcionales diurnos que impactan negativamente en el rendimiento académico y la regulación de tareas. Ello refuerza que la disfunción diurna, al comprometer la atención sostenida y la capacidad de iniciar tareas, constituye un factor crítico en la explicación de la procrastinación académica.

Finalmente, la investigación aporta evidencia actualizada sobre el vínculo entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de ciencias de la salud, un grupo especialmente vulnerable a altas demandas cognitivas y cargas académicas intensas. La contribución radica en confirmar que la calidad de sueño no solo se vincula con la

procrastinación global, sino también con dimensiones específicas como la duración del sueño, las alteraciones nocturnas y la disfunción diurna.

## **CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1 Conclusiones**

La calidad del sueño se relaciona de manera directa con la procrastinación académica, evidenciando que a medida que se presentan mayores dificultades en el sueño, los estudiantes tienden a postergar con mayor frecuencia sus actividades académicas. Este hallazgo sugiere que el descanso inadecuado constituye un factor relevante que influye negativamente en la autorregulación del tiempo y el cumplimiento de responsabilidades académicas en los estudiantes de Farmacia y Bioquímica.

La duración del sueño muestra una relación significativa, aunque de baja magnitud, con la procrastinación académica, lo que indica que dormir menos horas se asocia con una ligera tendencia a postergar tareas académicas. Si bien esta dimensión no presenta una influencia fuerte, sí evidencia que la cantidad de horas de sueño cumple un rol complementario en el comportamiento procrastinador de los estudiantes.

Las alteraciones del sueño se asocian de manera moderada y significativa con la procrastinación académica, lo que permite inferir que los problemas relacionados con la continuidad, calidad y estabilidad del sueño influyen de forma importante en la postergación de actividades académicas. Esto pone de manifiesto que no solo la duración, sino también la calidad estructural del sueño, impacta en el desempeño y la conducta académica.

La disfunción diurna presenta una relación directa y significativa con la procrastinación académica, evidenciando que el cansancio, la somnolencia y la disminución del rendimiento durante el día favorecen la postergación de tareas. Este resultado resalta que las consecuencias diurnas del mal dormir afectan la capacidad de concentración, planificación y ejecución académica de los estudiantes.

## **5.2 Recomendaciones**

Se recomienda la implementación programas institucionales de educación para el sueño saludable, orientados hacia la promoción la higiene del sueño, organización del tiempo y manejo del estrés académico. Estos programas pueden ser talleres, material educativo y asesoría personalizada para que los estudiantes desarrollen hábitos de descanso adecuados que reduzcan la tendencia a procrastinar.

Se recomienda que la universidad promueva estrategias para gestionar el tiempo académico, tales como talleres de planificación semanal, o uso de agendas virtuales. Aumentar el control y orden del tiempo permitirá a los estudiantes descansar las horas necesarias y disminuir las conductas procrastinadoras relacionadas con la falta de descanso.

Se recomienda trabajar en forma conjunta con el área de psicología, quien puede brindar intervenciones enfocadas en el manejo de la ansiedad y los trastornos del sueño, como sesiones

de relajación o apoyo psicológico. Abordar las alteraciones del sueño puede mejorar la calidad subjetiva del descanso y disminuir la postergación académica vinculada a las dificultades para conciliar o mantener el sueño.

Se sugiere que la universidad pueda implementar espacios y políticas para fomentar pausas activas, y regulación del uso de dispositivos electrónicos, especialmente en horarios nocturnos. Disminuir la fatiga y somnolencia durante el día contribuirá a mejorar el rendimiento cognitivo y disminuir la procrastinación asociada a la disfunción diurna.

## REFERENCIAS

- Angel, M. C., Cortés, F. R., Codoceo, C. V. (2023). Relación entre la procrastinación académica y el bienestar psicológico en estudiantes de educación superior chilenos. *Wimb Lu*, 18(1), 83-100. <https://doi.org/10.15517/wl.v18i1.54653>.
- Aldea-Parra V, Anabalón-Henríquez J, Henríquez-Figueroa S. *Sleep Quality Related to Internet Addiction in University Students in Ñuble, Chile, 2023*. *Aquichan*. 2024;24(3):e2436. <https://doi.org/10.5294/aqui.2024.24.3.6>
- Altamirano C., & Rodríguez M. (2021). *Procrastinación académica y su relación con la ansiedad*. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 16-28. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.03>
- Arias-Gómez, J., Villasís-Keever, M., Miranda, G. Arispe, C., Yangali, J., Guerrero, M., Lozada de Bonilla, O., Acuña, L. y Arellano, C. (2020). *La investigación científica. Una aproximación para los estudios de posgrado*. Universidad Internacional del Ecuador. <https://www.redalyc.org/pdf/4867/486755023011.pdf>
- Arias, J., y Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la investigación [Research design and methodology]*. Arequipa, Perú: Enfoques Consulting EIRL. <https://n9.cl/blxng>
- Arispe, C., Yangali, Y., Guerrero, M., Rivera, O., Acuña, L., & Arellano, C. (2020). Metodología. *En la universidad de Ecuador. La investigación científica* (Primera edición, 56-92. <https://repositorio.uide.edu.ec/bitstream/37000/4310/1/LA%20INVESTIGACION%20CIENTIFICA.pdf>

- Arteaga H, QuispebN, Sánchez K, Polin J, Coronado J, & Cjuno J. (2022). *Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana*. *Revista Eugenio Espejo*, 16(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación para administración, economía y ciencias sociales* 4 edición. Editorial Pearson Educación. [https://www.academia.edu/74069056/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_Administraci%C3%B3n\\_econom%C3%ADa\\_humanidades\\_y\\_ciencias\\_sociales\\_C%C3%A9sar\\_Bernal](https://www.academia.edu/74069056/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Administraci%C3%B3n_econom%C3%ADa_humanidades_y_ciencias_sociales_C%C3%A9sar_Bernal)
- 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>
- Borger N., & Morote F. (2021). *Procrastinación académica y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/10687>
- Cruz-Castro, L., Martínez, C., Peñasco, C., & Sanz-Menéndez, L. (2020). *The classification of public research organizations: Taxonomical explorations*. *Research Evaluation*, 29(4), 377-391. <https://doi.org/10.1093/reseval/rvaa013>
- Chavez S, Haro Y, Machaca L, & RengifoC. (2024). *Inteligencia emocional y procrastinación académica en estudiantes universitarios en Perú*. *Ciencias Psicológicas*, 18(1), e3333. Pub 01 de junio de 2024. <https://doi.org/10.22235/cp.v18i1.3333>

Estremadoiro B, & Schulmeyer M. (2021). *Procrastinación académica en estudiantes universitarios*. Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura, (30), 51-66. Recuperado en 04 de marzo de 2025, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&tlng=es).

Estrada E., & Mamani M. (2024). *Distrés psicológico y calidad de sueño: Un estudio transversal en estudiantes universitarios*. Gaceta Médica de Caracas, 132(1).

Feria H, Matilla M, Mantecón S. *La entrevista y la encuesta: ¿métodos o técnicas de indagación empírica?*, revista Didasc@lia: didáctica y educación, 2020 volumen 11 numero 3, Cuba

Gallego A, Del Castillo G. *Estudios transversales o de prevalencia*. FAPap Monogr. 2021;6:33-7

González X. (2024). Relación entre la calidad de sueño y procesos cognitivos en estudiantes universitarios.

Gonzales, R. (2022). *Teaching performance and learning achievements in university students*. Revista Innova Educación, 4(2), 25-44. <https://doi.org/10.35622/j.rie.2022.01.002>

Goroshit, M., & Hen, M. (2021). *Academic procrastination and academic performance: Do learning disabilities matter?* *Current Psychology*, 40(5), 2490–2498. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00183-3>

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>

- Gün, F., Turabik, T., & Atanur, G. (2020). *The relationship between academic self-efficacy and academic procrastination tendency: A study on teacher candidates. Hacettepe Egitim Dergisi*, 35(4), 815-826. <https://doi.org/10.16986/HUJE.2019051688>
- Haro A, Chisag E., Ruiz J, & Caicedo J. (2024). *Tipos y clasificación de las investigaciones. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 5 (2), 956 – 966. <https://doi.org/10.56712/latam.v5i2.1927>
- Hernández, S. y Duana, D. (2020). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos. Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA* Publicación semestral. <https://www.mendeley.com/catalogue/e7c2be6e-eb2d-3472-8c23-075b804668a0/>
- Hernández – Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación – Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta.* Mc Graw Hill. [http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales\\_de\\_consulta/Drogas\\_de\\_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf](http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drogas_de_Abuso/Articulos/SampieriLasRutas.pdf)
- Hernández y Mendoza. (2018). *Metodología de la investigación.* Mc.Graw-Hill.
- Huerta Abanto, C. (2021). *Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.* Universidad Privada Norbert Wiener. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.13053/5391>
- Hidalgo-Fuentes, S., Martínez-Álvarez, I., & Sospedra-Baeza, M. J. (2021). *Rendimiento académico en universitarios españoles: el papel de la personalidad y la procrastinación académica.* *European journal of education and psychology*, 14(1), 1-13.

*International Journal of Odontostomatology*, 15(4), 915-921. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2021000400915>

López R, Avello R, Palmero D, Sánchez S, & Quintana M. (2019). Validación de instrumentos como garantía de la credibilidad en las investigaciones científicas. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 48(Supl. 1), . Epub 01 de diciembre de 2019. Recuperado en 05 de marzo de 2025, de [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0138-65572019000500011&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0138-65572019000500011&lng=es&tlng=es).

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>

Jiménez, S, Jiménez, I., Pierard S, & Jiménez, A. (2021). *Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-19*. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 25(109), 116-123.

Mahindru et al., 2023. Role of physical activity on mental health and well-being: A review. *Cureus*, 15(1), e33475. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>

Manchado M., & Hervías F. (2021). *Procrastinación, ansiedad ante los exámenes y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. *Interdisciplinaria*, 38(2), 243-258.

Manterola C, Hernández M, Otzen, T, Espinosa M, & Grande L. (2023). *Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. International Journal of Morphology*, 41(1), 146-155. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022023000100146>

- Maurya et al., (2022). *The association of smartphone screen time with sleep problems among adolescents and young adults: Crosssectional findings from India*. BMC Public Health, 22(1), 1686. <https://doi.org/10.1186/s12889-022-14076-x>
- Mendiburu C; Pérez C.; Lugo P.; Peñaloza R., y Pérez M. (2021). *Calidad del sueño, estrés percibido y desórdenes temporomandibulares dolorosos en adultos jóvenes de dos comunidades mexicanas*.
- Mery B, & Gavilanes D.(2023). *Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS, 5(7), 108–115. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.912>
- Napuche F (2024). *Procrastinación y logro de competencias en estudiantes de ingeniería civil de una universidad pública de Ucayali, 2023*.
- Navarro J. (2023). *Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de Lima en el 2022*.
- Negrón, R., Medina, L., & Asenjo, N. (2023). *Características demográficas y procrastinación de lo/as estudiantes de una universidad pública peruana 2022*. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, 7(1), 4837-4850. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4804](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4804)
- Nsengimana A, Mugabo E, Niyonsenga J, Hategekimana JC, Biracyaza E, Mutarambirwa R, et al. *Sleep quality among undergraduate medical students in Rwanda: a comparative study*. Sci Rep. 2023 Dec 1;13(1).
- Nieto, H. (2022). *Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá*. redes, 1(14), 71-82.

Oswaldo H, (2021) *Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen.*

*Revista Cubana de Medicina General Integral.* 2021;37(3):e1442

Paico A. (2025). *Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes universitarios de la carrera de psicología de una universidad privada de Chiclayo, 2023* [Tesis de

licenciatura, Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo]. Disponible en:

[https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0aab9ee0-488b-47a8-a6a9-](https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0aab9ee0-488b-47a8-a6a9-0aeb4b09835a/content)

[0aeb4b09835a/content](https://repositorio.usat.edu.pe/server/api/core/bitstreams/0aab9ee0-488b-47a8-a6a9-0aeb4b09835a/content)

Paricahua, J, Estrada E, Velasquez, L. & Herrera A. (2023). *Explorando las prácticas saludables:*

*Estilos de vida entre estudiantes universitarios de la Amazonía peruana.* Journal of Law

and Sustainable Development, 11(4), e665.

Peralta, J, Araoz, E, Mollocondo R, Giersch L, Osorio A., Visa, G., & Laricano, E. (2024). *Calidad*

*de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía*

*peruana.* Retos: nuevas tendencias en educación física, deporte y recreación, (61), 59-68.

Pimienta, J. y De la Orden, A. (2017). *Metodología de la investigación.* Pearson Educación de

*México,*

S.A.

Disponible

en:

[https://books.google.com.pe/books/about/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%](https://books.google.com.pe/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_3a_ed.html?id=X9qzswEACAAJ&redir_esc=y)

[C3%B3n\\_3a\\_ed.html?id=X9qzswEACAAJ&redir\\_esc=y](https://books.google.com.pe/books/about/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_3a_ed.html?id=X9qzswEACAAJ&redir_esc=y)

Prada I, & Correa D. (2024). *Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de*

*medicina de una universidad privada de Lima* [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana

Unión] [https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7e469428-c354-4f9c-](https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7e469428-c354-4f9c-9a49-1312d3f832ee/content)

[9a49-1312d3f832ee/content](https://repositorio.upeu.edu.pe/server/api/core/bitstreams/7e469428-c354-4f9c-9a49-1312d3f832ee/content)

- Pusparini, A., Saktini, F, Asikin, H., & Sumekar, T. (2022). *The relationship between academic procrastination and sleep quality of students of medical study program, Faculty of Medicine, Diponegoro University during the COVID-19 pandemic.*
- Ramos C. (2023). *La investigación básica como propuesta de línea de investigación en psicología.* Revista de Investigacion Psicologica, (30), 151-161. Epub 00 de diciembre de 2023. <https://doi.org/10.53287/wrtc9638pi23r>
- Ramírez E. (2024). *Análisis de la calidad del sueño en los estudiantes de posgrado del área de la salud en bogotá, COLOMBIA* (Doctoral dissertation, UNIVERSIDAD CES).
- Ramos C. (2020). *Los Alcances de una Investigación.* CienciAmérica, 9(3). Recuperado el 11 de 08 de 2021, de <http://dx.doi.org/10.33210/ca.v9i3.336>
- Rosero, B.; Suarez, M.; Vinueza, N. (2025). *Asociación entre dolor musculoesquelético y calidad de sueño en estudiantes universitarios.* Un estudio transversal (Tesis de maestría). Universidad de las Américas, Quito.
- Rodriguez A. (2025). *Procrastinación académica y la ansiedad en estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Centro del Perú–Huancayo, 2024.*
- Ruiz, H. & Valenzuela, R. (2021). *Metodología de la investigación.* Perú: Fondo Editorial.
- Ruiz, C. (2002). *Instrumentos de investigación educativa. Procedimientos para su diseño y validación.* Barquisimeto, Venezuela: CIDEG.
- Sánchez, M., Rodríguez, A. y Costa, A. (2018). *Desde los métodos cualitativos hacia los modelos mixtos: tendencia actual de investigación en ciencias sociales.* RISTI - Revista Ibérica de

*Sistemas e Tecnologias de Informação.* 10.17013/risti.28.0.  
<https://doi.org/10.17013/risti.28.0>

Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación. (2021). Sistema de Acceso a la Educación Superior. [https://www.educacionsuperior.gob.ec/wp-content/uploads/2022/02/PROYECTO\\_SEAES.pdf](https://www.educacionsuperior.gob.ec/wp-content/uploads/2022/02/PROYECTO_SEAES.pdf)

Sánchez, H., Reyes, C. y Mejía, K. (2018). *Manual de términos en investigación científica, tecnológica y humanística*. Universidad Ricardo Palma.

Suardiaz-Muro, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., Martín, P. y Vela, A. (2020). *Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática*. *Revista de Neurología*, 71 (2),43-53 <https://www.svnps.org/wp-content/uploads/2020/09/rendimientoby020043.pdf>

Schmickler, J. M., Blaschke, S., Robbins, R., & Mess, F. (2023). *Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2019. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032019>

Toctaguano, B., y Eugenio, L. (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](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479)

Toapanta L, & Gavilanes F. (2023). *Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios*. *LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades* 4(1), 908-918. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>

- Reusche E. (2022). *Procrastinación y estrés académico en estudiantes de segunda especialidad de enfermería de una universidad privada de Lima, 2022.*
- Rosero B, Suarez Montalvo M, & Vinueza N. (2025). *Asociación entre dolor musculoesquelético y calidad de sueño en estudiantes universitarios. Un estudio transversal* (Master's thesis, Quito: Universidad de las Américas, 2025).
- Viracocha, L. M. T., & Manzano, F. R. G. (2023). *Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios: Sleep Quality and Academic Procrastination in University Students*. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1), 906-918.
- Velásquez J. (2024). *Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.*
- Vargas S., & Mamani C. (2022). *Estres academico y procrastinacion en estudiantes de 1 y 2 ciclo de la Carrera Profesional de Derecho de la Universidad Privada de Tacna*. DERECHO, 11(11), 134 - 150. Recuperado a partir de <https://revistas.upt.edu.pe/ojs/index.php/derecho/article/view/699>
- Wang, Q., Kou, Z., Du, Y., Wang, K., & Xu, Y. (2022). *Academic Procrastination and Negative Emotions Among Adolescents During the COVID-19 Pandemic: The Mediating and Buffering Effects of Online-Shopping Addiction*. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.789505>
- Yan, B., & Zhang, X. (2022). *What Research Has Been Conducted on Procrastination? Evidence From a Systematical Bibliometric Analysis*. *Frontiers in Psychology*, <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.809044>

Zhang et al.,2022 *Prediction of sleep quality among university students after analyzing lifestyles, sports habits, and mental health.* *Frontiers in Psychiatry*, 13, 927619.  
<https://doi.org/10.3389/fpsyt.2022.927619>

Zúñiga A., Coronel M., Naranjo C., y Vaca R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80.

## Anexos

## Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título del proyecto de tesis de Investigación:** Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025

| PROBLEMA   | OBJETIVOS   | HIPÓTESIS  | VARIABLES  | METODOLOGÍA  |
|--|---|--|--|--|
| <p><b>Formulación del problema general:</b><br/>¿Qué relación hay entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025?</p> <p><b>Problemas específicos:</b></p> <p>a. ¿Qué relación hay entre la duración de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025?</p> <p>b. ¿Qué relación hay entre las alteraciones del sueño y procrastinación</p> | <p><b>Objetivo general:</b><br/>Determinar la relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>a. Determinar la relación entre la duración de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> <p>b. Determinar la relación entre las alteraciones del sueño y procrastinación</p> | <p><b>Hipótesis general:</b><br/>Existe relación significativa entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>a. Existe relación entre la duración de sueño y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> <p>b. Existe relación entre las alteraciones del sueño y procrastinación académica en estudiantes Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> | <p><b>Variable 1:</b><br/>Calidad de sueño</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Duración de Sueño.</p> <p>Alteraciones del sueño.</p> <p>Disfunción diurna</p> <p><b>Variable 2:</b><br/>Procrastinación académica</p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <p>Postergación de tareas.</p> <p>Falta de autorregulación.</p> <p>Desmotivación o evitación.</p> | <p><b>Tipo de Investigación:</b><br/>Básica</p> <p><b>Método y diseño de la investigación.</b></p> <p><b>Método de la investigación:</b><br/>Hipotético - deductivo</p> <p><b>Diseño de la Investigación:</b><br/>No experimental</p> <p><b>Enfoque:</b><br/>Cuantitativo</p> <p><b>Corte:</b><br/>Transversal</p> <p><b>Nivel:</b><br/>Correlacional</p> <p><b>Población y muestra:</b></p> <p><b>Población:</b><br/>109 estudiantes del I al X ciclo de la Facultad de</p> |

|   |   |   |  |  |
|---|---|---|--|--|
| <p>académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025?</p> <p>c. ¿Qué relación hay entre la disfunción diurna y la procrastinación académica en estudiantes Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025?</p> | <p>académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> <p>c. Determinar la relación entre la disfunción diurna y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> | <p>c. Existe relación entre la disfunción diurna y la procrastinación académica en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025.</p> |  | <p>Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025</p> <p><b>Muestra:</b><br/>109 estudiantes del I al X ciclo de la Facultad de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025</p> |
|---|---|---|--|--|

## Anexo 2: Instrumentos

### ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes.

**Por favor conteste TODAS las preguntas.**

#### Dimensión 1: Duración del sueño

1. ¿Cuántas horas de sueño logra dormir normalmente cada noche?

- Más de 7 horas (0)
- 6 a 7 horas (1)
- 5 a 6 horas (2)
- Menos de 5 horas (3)

#### Dimensión 2: Alteraciones del sueño

2. ¿Con qué frecuencia tiene dificultad para conciliar el sueño?

- 0 = Nunca,
- 1 = <1 vez por semana
- 2 = 1–2 veces
- 3 =  $\geq 3$  veces por semana.

3. ¿Con qué frecuencia se despierta durante la noche o muy temprano?

- 0 = Nunca,
- 1 = <1 vez por semana
- 2 = 1–2 veces
- 3 =  $\geq 3$  veces por semana

4. ¿Con qué frecuencia presenta pesadillas o molestias que interrumpen su descanso?

- 0 = Nunca,
- 1 = <1 vez por semana
- 2 = 1–2 veces
- 3 =  $\geq 3$  veces por semana

#### Dimensión 3: Disfunción diurna

5. ¿Con qué frecuencia siente somnolencia o cansancio durante el día?

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Frecuente

3 = Siempre

6. ¿Con qué frecuencia tiene dificultad para concentrarse por falta de sueño?

0 = Nunca

1 = A veces

2 = Frecuente

3 = Siempre

### Escala de Procrastinación Académica (EPA)

Escala de valoración:

- Ese NO soy yo de ninguna manera: 1
- Ese NO es normalmente mi estilo: 2
- Ese es normalmente mi estilo: 3
- Ese soy claramente yo: 4

| Ítems  | 1 | 2 | 3 | 4 |
|--|---|---|---|---|
| <b>Dimensión 1: Postergación de tareas</b>   |   |   |   |   |
| 1. No suelo dejar para mañana lo que puedo hacer hoy. (Inversa)                          |   |   |   |   |
| 3. Me las arreglo para encontrar una excusa para no hacer alguna tarea que debo realizar |   |   |   |   |
| 4. Cuando tengo que realizar una tarea normalmente la dejo para el último momento.       |   |   |   |   |
| 5. Dejo para el último momento la entrega de tareas o trabajos.                          |   |   |   |   |
| 7. Retraso tomar decisiones difíciles.   |   |   |   |   |
| 10. Normalmente entrego mis tareas en el último momento.                                 |   |   |   |   |
| 13. Continuamente pospongo mejorar mis hábitos de trabajo.                               |   |   |   |   |
| 15. Invierto el tiempo necesario en estudiar incluso si me resulta aburrido.             |   |   |   |   |
| 17. Creo que lo mejor es postergar las tareas que son complicadas de abordar.            |   |   |   |   |
| <b>Dimensión 2: Falta de autorregulación</b>   |   |   |   |   |
| 2. Cuando tengo dificultad para entender una tarea busco ayuda inmediatamente. (Inversa) |   |   |   |   |
| 6. Siempre sigo los planes de trabajo que he planificado. (Inversa)                      |   |   |   |   |
| 8. Me prometo hacer algo y luego me cuesta hacerlo.                                      |   |   |   |   |
| 9. Siempre dispongo de tiempo para acabar tareas importantes. (Inversa)                  |   |   |   |   |
| 11. Suelo perder el tiempo, pero no soy capaz de hacer nada al respecto.                 |   |   |   |   |
| 12. Termino las tareas importantes con suficiente antelación. (Inversa)                  |   |   |   |   |
| <b>Dimensión 3: Desmotivación o evitación</b>  |   |   |   |   |
| 14. Posponer tareas hasta mañana no es mi manera de actuar. (Inversa)                    |   |   |   |   |
| 16. Soy incorregible perdiendo el tiempo.  |   |   |   |   |

### Anexo 3: Validez del instrumento

| Variable 2: Procrastinación académica |  | Si | No | Si | No | Si | No |   |
|---------------------------------------|--|----|----|----|----|----|----|---|
| 1                                     | No suelo dejar para mañana lo que puedo hacer hoy.   | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 2                                     | Cuando tengo dificultad para entender una tarea busco ayuda inmediatamente.                        | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 3                                     | Me las arreglo para encontrar una excusa para no hacer <b>alguna una tarea que debo realizar</b> . | X  |    | X  |    |    | X  | Corregir, no se entiende la pregunta                              |
| 4                                     | Cuando tengo que realizar una tarea normalmente la dejo para el último momento.                    | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 5                                     | Dejo para el último momento la entrega de tareas o trabajos.                                       | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 6                                     | Siempre <b>sigo</b> los planes de trabajo <b>que he planificado</b> .                              |    | X  | X  |    |    | X  | Siempre cumplo con mis planes de trabajo para <del>comenzar</del> |
| 7                                     | Retraso tomar decisiones difíciles.  | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 8                                     | Me prometo hacer algo y luego me cuesta hacerlo.   | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 9                                     | Siempre dispongo de tiempo para acabar tareas importantes.   | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 10                                    | Normalmente entrego mis tareas en el último momento.   | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 11                                    | Suelo perder el tiempo, pero no soy capaz de hacer nada al respecto.                               | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 12                                    | Termino las tareas importantes con suficiente antelación   | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 13                                    | Continuamente pospongo mejorar mis hábitos de trabajo.   | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 14                                    | <del>Posponer</del> <b>Postergar</b> tareas hasta mañana no es mi manera de actuar.                | X  |    | X  |    | X  |    | Corregir la pregunta  |
| 15                                    | Invierto el tiempo necesario en estudiar incluso si me resulta aburrido.                           | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 16                                    | Soy incorregible perdiendo el tiempo.  | X  |    | X  |    | X  |    |   |
| 17                                    | Creo que lo mejor es postergar las tareas que son complicadas de abordar.                          | X  |    | X  |    | X  |    |   |

Título: “CALIDAD DE SUEÑO Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUÍMICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2025”.

| Nº                                  | DIMENSIONES / ítems  | Pertinencia1 |    | Relevancia2         |    | Claridad3          |    | Sugerencias   |                    |
|-------------------------------------|--|--------------|----|---------------------|----|--------------------|----|---|--------------------|
|                                     |  | Si           | No | Si                  | No | Si                 | No |   |                    |
| <b>Variable 1: Calidad de sueño</b> |  |              |    |                     |    |                    |    |   |                    |
| 1                                   | ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?   | X            |    | X                   |    | X                  |    | Usualmente cual ha sido su hora de acostarse  |                    |
| 2                                   | ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos)  | X            |    | X                   |    | X                  |    |   |                    |
| 3                                   | Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?  | X            |    | X                   |    | X                  |    |   |                    |
| 4                                   | ¿En promedio Cuántas horas <b>efectivas</b> ha dormido por la noche durante el último mes? Escriba la hora que crea que durmió:                            | X            |    | X                   |    | X                  |    | A que se refiere horas efectivas. El encuestado no entiende lo que es una hora efectiva. Sugiero eliminar |                    |
| 5                                   | Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir? <b>y ¿a causa de que?:</b>  | X            |    | X                   |    | X                  |    | Tiene dos preguntas, sugiero separar para una respuesta objetiva  |                    |
| 6                                   | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?   | X            |    | X                   |    | X                  |    |   |                    |
| 7                                   | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?   | X            |    | X                   |    | X                  |    |   |                    |
| 8                                   | Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?                  | X            |    | X                   |    | X                  |    |   |                    |
| 9                                   | Durante el último mes ¿Ha representado para usted mucho problema el “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? | X            |    | X                   |    | X                  |    |   |                    |
| 10                                  | ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al <del>llevar a cabo</del> <b>realizar</b> sus tareas o actividades?         | X            |    | X                   |    |                    | X  | Mal redactada la pregunta, corregir   |                    |
| 11                                  | ¿Cómo <b>valoraría</b> o calificaría la calidad de su sueño?   |              |    |                     |    |                    |    | Eliminar valoraría porque es implícito el término calificaría   |                    |
|                                     | <b>DIMENSIONES / ítems</b>   |              |    | <b>Pertinencia1</b> |    | <b>Relevancia2</b> |    | <b>Claridad3</b>  | <b>Sugerencias</b> |

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**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.

Observaciones:

**Opinión de aplicabilidad:**      **Aplicable**       **Aplicable después de corregir**       **No aplicable**

**Apellidos y nombres del juez validador.** DRA. MARILE LOZANO LOZANO,      **DNI:** 06145634

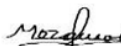
**Especialidad del validador:** Lic. En Administración, Maestría en Administración de Negocios, Maestría en Gestión Educativa, Doctor en Administración

**ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-4426-2902>

Metodólogo

Temático

Estadístico



03 de junio del 2025

Firma del Experto  
Informante.

Título: “CALIDAD DE SUEÑO Y PROCRASTINACION ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2025”.



| Nº | DIMENSIONES / ítems  | Pertinencial |    | Relevancia2 |    | Claridad3 |    | Sugerencias |
|----|--|--------------|----|-------------|----|-----------|----|-------------|
|    |  | Si           | No | Si          | No | Si        | No |             |
|    | <b>Variable 1: Calidad de sueño</b>  |              |    |             |    |           |    |             |
| 1  | ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 2  | ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos)  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 3  | Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 4  | ¿En promedio Cuantas horas efectivas ha dormido por la noche durante el último mes? Escriba la hora que crea que durmió:                                   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 5  | Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 6  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 7  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 8  | Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?                  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 9  | Durante el último mes ¿Ha representado para usted mucho problema el “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 10 | ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?                                    | X            |    | X           |    | X         |    |             |

|    |  |                     |           |                    |           |                  |           |                    |
|----|--|---------------------|-----------|--------------------|-----------|------------------|-----------|--------------------|
| 11 | ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?                                  | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
|    | <b>DIMENSIONES / ítems</b>   | <b>Pertinencial</b> |           | <b>Relevancia2</b> |           | <b>Claridad3</b> |           | <b>Sugerencias</b> |
|    | <b>Variable 2: Procrastinación académica</b>   | <b>Si</b>           | <b>No</b> | <b>Si</b>          | <b>No</b> | <b>Si</b>        | <b>No</b> |                    |
| 1  | No suelo dejar para mañana lo que puedo hacer hoy.                                     | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 2  | Cuando tengo dificultad para entender una tarea busco ayuda inmediatamente.            | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 3  | Me las arreglo para encontrar una excusa para no hacer alguna tarea que debo realizar. | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 4  | Cuando tengo que realizar una tarea normalmente la dejo para el último momento.        | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 5  | Dejo para el último momento la entrega de tareas o trabajos.                           | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 6  | Siempre sigo los planes de trabajo que he planificado.                                 | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 7  | Retraso tomar decisiones difíciles.  | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 8  | Me prometo hacer algo y luego me cuesta hacerlo.                                       | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 9  | Siempre dispongo de tiempo para acabar tareas importantes.                             | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 10 | Normalmente entrego mis tareas en el último momento.                                   | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 11 | Suelo perder el tiempo, pero no soy capaz de hacer nada al respecto.                   | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 12 | Termino las tareas importantes con suficiente antelación                               | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 13 | Continuamente pospongo mejorar mis hábitos de trabajo.                                 | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 14 | Posponer tareas hasta mañana no es mi manera de actuar.                                | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |
| 15 | Invierto el tiempo necesario en estudiar incluso si me resulta aburrido.               | X                   |           | X                  |           | X                |           |                    |

|    |   |   |  |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 16 | Soy incorregible perdiendo el tiempo.                                     | X |  | X |  | X |  |
| 17 | Creo que lo mejor es postergar las tareas que son complicadas de abordar. | X |  | X |  | X |  |

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**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.

Observaciones: Tiene suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Luz Susana Hidalgo Vara   DNI: 09843328

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-9134-1454>

Especialidad del validador:

Metodólogo []

Temático [ ]

Estadístico [ ]

26 de mayo del 2025.

-----  
Firma del Experto Informante.

Título: "CALIDAD DE SUEÑO Y PROCRASTINACION ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2025".

| N° | DIMENSIONES / ítems  | Pertinencia1 |    | Relevancia2 |    | Claridad3 |    | Sugerencias |
|----|--|--------------|----|-------------|----|-----------|----|-------------|
|    |  | Si           | No | Si          | No | Si        | No |             |
|    | <b>Variable 1: Calidad de sueño</b>  |              |    |             |    |           |    |             |
| 1  | ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?   | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 2  | ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos)  | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 3  | Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?  | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 4  | ¿En promedio Cuantas horas efectivas ha dormido por la noche durante el último mes? Escriba la hora que crea que durmió:                                   | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 5  | Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:  | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 6  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?   | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 7  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?   | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 8  | Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?                  | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 9  | Durante el último mes ¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto(a)" cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? | x            |    | x           |    | x         |    |             |
| 10 | ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?                                    | x            |    | x           |    | x         |    |             |

|    |  |                     |           |                    |           |                  |           |                    |
|----|--|---------------------|-----------|--------------------|-----------|------------------|-----------|--------------------|
| 11 | ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?                                  | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
|    | <b>DIMENSIONES / ítems</b>   | <b>Pertinencia1</b> |           | <b>Relevancia2</b> |           | <b>Claridad3</b> |           | <b>Sugerencias</b> |
|    | <b>Variable 2: Procrastinación académica</b>   | <b>Si</b>           | <b>No</b> | <b>Si</b>          | <b>No</b> | <b>Si</b>        | <b>No</b> |                    |
| 1  | No suelo dejar para mañana lo que puedo hacer hoy.                                     | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 2  | Cuando tengo dificultad para entender una tarea busco ayuda inmediatamente.            | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 3  | Me las arreglo para encontrar una excusa para no hacer alguna tarea que debo realizar. | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 4  | Cuando tengo que realizar una tarea normalmente la dejo para el último momento.        | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 5  | Dejo para el último momento la entrega de tareas o trabajos.                           | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 6  | Siempre sigo los planes de trabajo que he planificado.                                 | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 7  | Retraso tomar decisiones difíciles.  | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 8  | Me prometo hacer algo y luego me cuesta hacerlo.                                       | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 9  | Siempre dispongo de tiempo para acabar tareas importantes.                             | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 10 | Normalmente entrego mis tareas en el último momento.                                   | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 11 | Suelo perder el tiempo, pero no soy capaz de hacer nada al respecto.                   | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 12 | Termino las tareas importantes con suficiente antelación                               | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 13 | Continuamente pospongo mejorar mis hábitos de trabajo.                                 | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 14 | Posponer tareas hasta mañana no es mi manera de actuar.                                | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |
| 15 | Invierto el tiempo necesario en estudiar incluso si me resulta aburrido.               | x                   |           | x                  |           | x                |           |                    |

|    |   |   |  |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 16 | Soy incorregible perdiendo el tiempo.                                     | x |  | x |  | x |  |
| 17 | Creo que lo mejor es postergar las tareas que son complicadas de abordar. | x |  | x |  | x |  |

<sup>1</sup>Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

<sup>2</sup>Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup>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.

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable [ x ]   Aplicable después de corregir [ ]

No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador: JOSE LUIS SOLIS TOSCANO

DNI:

20443046

Especialidad del validador: GESTIÓN EDUCATIVA E INFORMATICA EDUCATIVA

ORCID:

Metodólogo [ ]

Temático [ X ]

Estadístico [ ]



Firma del Exposito Informante.

LIMA 30 DE MAYO 2025

Título: "CALIDAD DE SUEÑO Y PROCRASTINACION ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2025".



| Nº | DIMENSIONES / ítems  | Pertinencia1 |    | Relevancia2 |    | Claridad3 |    | Sugerencias |
|----|--|--------------|----|-------------|----|-----------|----|-------------|
|    |  | Si           | No | Si          | No | Si        | No |             |
|    | <b>Variable 1: Calidad de sueño</b>  |              |    |             |    |           |    |             |
| 1  | ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 2  | ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos)  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 3  | Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 4  | ¿En promedio Cuantas horas efectivas ha dormido por la noche durante el último mes? Escriba la hora que crea que durmió:                                   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 5  | Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 6  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 7  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 8  | Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?                  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 9  | Durante el último mes ¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto(a)" cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 10 | ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?                                    | X            |    | X           |    | X         |    |             |



|    |  |                     |    |                    |    |                  |    |                    |
|----|--|---------------------|----|--------------------|----|------------------|----|--------------------|
| 11 | ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?                                  | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
|    | <b>DIMENSIONES / ítems</b>   | <b>Pertinencia1</b> |    | <b>Relevancia2</b> |    | <b>Claridad3</b> |    | <b>Sugerencias</b> |
|    | <b>Variable 2: Procrastinación académica</b>   | Si                  | No | Si                 | No | Si               | No |                    |
| 1  | No suelo dejar para mañana lo que puedo hacer hoy.                                     | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 2  | Cuando tengo dificultad para entender una tarea busco ayuda inmediatamente.            | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 3  | Me las arreglo para encontrar una excusa para no hacer alguna tarea que debo realizar. | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 4  | Cuando tengo que realizar una tarea normalmente la dejo para el último momento.        | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 5  | Dejo para el último momento la entrega de tareas o trabajos.                           | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 6  | Siempre sigo los planes de trabajo que he planificado.                                 | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 7  | Retraso tomar decisiones difíciles.  | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 8  | Me prometo hacer algo y luego me cuesta hacerlo.                                       | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 9  | Siempre dispongo de tiempo para acabar tareas importantes.                             | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 10 | Normalmente entrego mis tareas en el último momento.                                   | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 11 | Suelo perder el tiempo, pero no soy capaz de hacer nada al respecto.                   | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 12 | Termino las tareas importantes con suficiente antelación                               | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 13 | Continuamente pospongo mejorar mis hábitos de trabajo.                                 | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 14 | Posponer tareas hasta mañana no es mi manera de actuar.                                | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 15 | Invierto el tiempo necesario en estudiar incluso si me resulta aburrido.               | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |

|    |   |   |  |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 16 | Soy incorregible perdiendo el tiempo.                                     | X |  | X |  | X |  |
| 17 | Creo que lo mejor es postergar las tareas que son complicadas de abordar. | X |  | X |  | X |  |

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**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.

Observaciones:

Opinión de aplicabilidad:      Aplicable []      Aplicable después de corregir [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. Lily Marisol Pizarro Arancibia

Especialidad del validador: Metodólogo

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-2451-8221>

No aplicable [ ]

DNI: 09695468

Metodólogo []

Temático [ ]

Estadístico [ ]

25 de mayo del 2025.



Firma del Experto Informante.

Título: "CALIDAD DE SUEÑO Y PROCRASTINACION ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2025".

| N° | DIMENSIONES / ítems  | Pertinencia1 |    | Relevancia2 |    | Claridad3 |    | Sugerencias |
|----|--|--------------|----|-------------|----|-----------|----|-------------|
|    |  | Si           | No | Si          | No | Si        | No |             |
|    | <b>Variable 1: Calidad de sueño</b>  |              |    |             |    |           |    |             |
| 1  | ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 2  | ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos)  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 3  | Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana?  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 4  | ¿En promedio Cuantas horas efectivas ha dormido por la noche durante el último mes? Escriba la hora que crea que durmió:                                   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 5  | Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 6  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 7  | Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?   | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 8  | Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?                  | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 9  | Durante el último mes ¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto(a)" cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? | X            |    | X           |    | X         |    |             |
| 10 | ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?                                    | X            |    | X           |    | X         |    |             |

|    |  |                     |    |                    |    |                  |    |                    |
|----|--|---------------------|----|--------------------|----|------------------|----|--------------------|
| 11 | ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?                                  | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
|    | <b>DIMENSIONES / ítems</b>   | <b>Pertinencia1</b> |    | <b>Relevancia2</b> |    | <b>Claridad3</b> |    | <b>Sugerencias</b> |
|    | <b>Variable 2: Procrastinación académica</b>   | Si                  | No | Si                 | No | Si               | No |                    |
| 1  | No suelo dejar para mañana lo que puedo hacer hoy.                                     | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 2  | Cuando tengo dificultad para entender una tarea busco ayuda inmediatamente.            | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 3  | Me las arreglo para encontrar una excusa para no hacer alguna tarea que debo realizar. | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 4  | Cuando tengo que realizar una tarea normalmente la dejo para el último momento.        | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 5  | Dejo para el último momento la entrega de tareas o trabajos.                           | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 6  | Siempre sigo los planes de trabajo que he planificado.                                 | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 7  | Retraso tomar decisiones difíciles.  | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 8  | Me prometo hacer algo y luego me cuesta hacerlo.                                       | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 9  | Siempre dispongo de tiempo para acabar tareas importantes.                             | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 10 | Normalmente entrego mis tareas en el último momento.                                   | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 11 | Suelo perder el tiempo, pero no soy capaz de hacer nada al respecto.                   | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 12 | Termino las tareas importantes con suficiente antelación                               | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 13 | Continuamente pospongo mejorar mis hábitos de trabajo.                                 | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 14 | Posponer tareas hasta mañana no es mi manera de actuar.                                | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |
| 15 | Invierto el tiempo necesario en estudiar incluso si me resulta aburrido.               | X                   |    | X                  |    | X                |    |                    |

|    |   |   |  |   |  |   |  |
|----|---|---|--|---|--|---|--|
| 16 | Soy incorregible perdiendo el tiempo.                                     | X |  | X |  | X |  |
| 17 | Creo que lo mejor es postergar las tareas que son complicadas de abordar. | X |  | X |  | X |  |

<sup>1</sup>**Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

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

<sup>3</sup>**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.

Observaciones: Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:   Aplicable    Aplicable después de corregir    No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Mescua Figueroa Augusto César DNI: 09929084

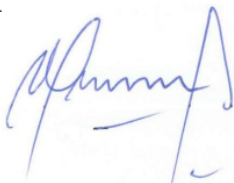
Especialidad del validador: Metodólogo y temático

ORCID: Experto en Psicología de la Educación. Investigador Renacyt No PO024271 ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-6812-2499>

Metodólogo

Temático

Estadístico



10 de junio del 2025

Firma del Experto Informante.

#### Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Se evaluó la consistencia interna de los instrumentos aplicados en una submuestra de 20 casos, calculando el coeficiente  $\alpha$  de Cronbach para los ítems de cada instrumento.

| Instrumento                                    | Nº de ítems | $\alpha$ de Cronbach |
|--|-------------|----------------------|
| Calidad de sueño (PSQI adaptado) – Ítems C1–C6 | 6           | 0.979                |
| Procrastinación académica – Ítems P1–P17       | 17          | 0.988                |

Interpretación: ambos instrumentos muestran una **\*\*excelente consistencia interna\*\*** en esta muestra (PSQI:  $\alpha = 0.979$ ; Procrastinación:  $\alpha = 0.988$ ), superando el umbral recomendado de 0,80 para investigación aplicada. Esto indica que los ítems miden de forma homogénea sus respectivos constructos.

#### Prueba de confiabilidad instrumento calidad de sueño

##### Resumen de procesamiento de casos

|       |                       | N  | %     |
|-------|-----------------------|----|-------|
| Casos | Válido                | 20 | 100,0 |
|       | Excluido <sup>a</sup> | 0  | ,0    |
|       | Total                 | 20 | 100,0 |

---

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

### Estadísticas de fiabilidad

---

Alfa de

Cronbach      N de elementos

---

|      |   |
|------|---|
| ,979 | 6 |
|------|---|

---

### Prueba de confiabilidad instrumento procrastinación académica

#### Resumen de procesamiento de casos

|              |                             | N         | %            |
|--------------|-----------------------------|-----------|--------------|
| <b>Casos</b> | <b>Válido</b>               | <b>20</b> | <b>100,0</b> |
|              | <b>Excluido<sup>a</sup></b> | <b>0</b>  | <b>,0</b>    |
|              | <b>Total</b>                | <b>20</b> | <b>100,0</b> |

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticas de fiabilidad**

| <b>Alfa de</b>  | <b>N de</b>      |
|-----------------|------------------|
| <b>Cronbach</b> | <b>elementos</b> |
| <b>,988</b>     | <b>17</b>        |

## Anexo 5: Aprobación del comité de ética



### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### CONSTANCIA DE APROBACIÓN

Lima, 13 de julio de 2025

Investigador(a)  
**Agripina Elizabett Terrones Quispe**  
**Exp. N°: 1303-2025**

---

De mi consideración:

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

- Protocolo titulado: "CALIDAD DE SUEÑO Y PROCRASTINACION ACADÉMICA EN ESTUDIANTES DE FARMACIA Y BIOQUIMICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA 2025." con fecha **24/06/2025**.

El cual tiene como investigador principal al Sr(a) Agripina Elizabett Terrones Quispe

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. **Toda enmienda o adenda** se deberá presentar al CIEIC-UPNW y no podrá implementarse sin la debida aprobación.
3. 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.
4. La constancia de aprobación por el **CIEIC** no garantiza la aceptación por parte de las instituciones donde pretende ejecutar el trabajo de investigación.

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

Atentamente,

**Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta**  
Presidenta  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

## Anexo6: Formato de consentimiento informado

### Consentimiento informado

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)  
**Investigador:** Terrones Quispe, Agripina Elizabett  
**Título de proyecto de investigación:** “Calidad de sueño y procrastinación en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025”

**Propósito del estudio:** Lo invitamos a participar en un estudio titulado “Calidad de sueño y procrastinación en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener. El propósito de este estudio es establecer la relación entre Calidad de sueño y procrastinación en estudiantes de Farmacia y Bioquímica de una Universidad Privada de Lima, 2025. Su ejecución permitirá mejorar la Calidad de sueño de los estudiantes de una universidad privada evitando así la tendencia a procrastinar en sus actividades académicas, con la finalidad de que los alumnos mejoren en su rendimiento académico.

**Procedimientos del estudio:** Si Usted decide participar en este estudio se le realizará los siguientes procesos:

- Selección de participantes.
- Llenado de la ficha de consentimiento.
- Llenado de los cuestionarios.

El cuestionario puede demorar unos 15 minutos. Los resultados se le entregarán a usted en forma individual y se almacenarán respetando la confidencialidad y su anonimato.

**Riesgos:** Su participación en el estudio no presenta ningún tipo de riesgo.

**Beneficios:** Usted se beneficiará del presente estudio porque conocerá sobre la investigación desarrollada.

**Costos e incentivos:** Usted *no* pagará ningún costo monetario por su participación en la presente investigación. Así mismo, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

**Confidencialidad:** Nosotros guardaremos la información recolectada con códigos para resguardar su identidad. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Los archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al equipo de estudio.

**Derechos del participante:** Si usted se siente incómodo durante el cuestionario, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el investigador Principal, Terrones Quispe Agripina Elizabett, número de teléfono 991660065

y correo electrónico [qf.elytq@gmail.com](mailto:qf.elytq@gmail.com) al comité que validó el presente estudio, Mg. Angelica Karina Minaya Galarreta, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51 981-000-698. E-mail: [comite.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comite.etica@uwiener.edu.pe)

## CONSENTIMIENTO

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.



---

**Participante:**

**Nombres:**

**DNI:**

---

**Investigador**

**Nombres:** : Terrones Quispe Agripina Elizabett

**DNI:** 44076324




# 18% Similitud general

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

## Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 9 palabras)

## Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 7%  Publicaciones
- 16%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Marcas de integridad

### N.º de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

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

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

## Fuentes principales

- 16% Fuentes de Internet
- 7% Publicaciones
- 16% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

## Fuentes principales

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

|    |                     |   |     |
|----|---------------------|---|-----|
| 1  | Internet            | repositorio.uwiener.edu.pe              | 4%  |
| 2  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2026-03-26        | 2%  |
| 3  | Internet            | hdl.handle.net                          | <1% |
| 4  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2024-02-28        | <1% |
| 5  | Internet            | repositorio.unjfsc.edu.pe               | <1% |
| 6  | Internet            | repositorio.ucss.edu.pe                 | <1% |
| 7  | Internet            | repositorio.ucv.edu.pe                  | <1% |
| 8  | Trabajos entregados | Universidad Wiener on 2024-12-13        | <1% |
| 9  | Internet            | repositorio.upsc.edu.pe                 | <1% |
| 10 | Internet            | latam.redilat.org                       | <1% |
| 11 | Trabajos entregados | Universidad Alas Peruanas on 2020-01-07 | <1% |