

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**

**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**



**CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO  
ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE  
MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN  
JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO  
DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE  
DEL 2016. LIMA-PERÚ**

**TESIS**

**PRESENTADA POR BACHILLER**

**DURAND HUILLCA LIZ ARELY**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
MÉDICO CIRUJANO**

**LIMA-PERÚ**

**2019**

**ASESOR**  
DRA. LENY BRAVO LUNA

## **AGRADECIMIENTO**

Agradezco a los docentes que me apoyaron en la realización de este trabajo, en especial al Dr. Hernán Zabalaga, quien aportó sus ideas y comentarios con respecto al desarrollo de esta tesis y a la Dra. Elsi Bazán, por su disponibilidad y participación activa en la parte estadística de esta tesis. En especial a mi madre quien me dio todo su apoyo, paciencia y me aconsejó durante la realización del trabajo.

## **DEDICATORIA**

Dedico esta tesis a mis padres quienes me apoyaron a lo largo de mi carrera universitaria e hicieron todo lo posible para que llegue a este momento. En especial a mi papá quien en vida fue un buen profesional y persona, siempre estuvo ahí para guiarme en el camino. También se lo dedico a todos aquellos que me apoyaron, hermano, pareja y amigos, para que no desistiera de alcanzar mi meta, me alentaron y ayudaron para que pueda seguir adelante.

## RESUMEN

El presente estudio titulado Calidad del Sueño relacionado con el Rendimiento Académico de los estudiantes de Preclínica de Medicina Humana Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016. Lima-Perú.

**Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista.

**Materiales y Métodos:** se evaluó una muestra de 76 estudiantes de medicina humana; como instrumento se usó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg y la encuesta sobre la autopercepción del rendimiento académico. Resultado: la mala calidad del sueño fue 100% en muy bajo rendimiento académico, el 90% rendimiento académico medio, el 79.1% buen rendimiento académico y el 66.7% con muy buen rendimiento académico ( $p = 0.41$ )

**Conclusiones:** No existe relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico.

**PALABRAS CLAVES:** calidad del sueño, estudiante de medicina, rendimiento académico.

## ABSTRACT

The present study entitled Quality of Sleep related to the Academic Performance of the students of Preclinical of Human Medicine Private University San Juan Bautista during the period from September to November 2016. Lima-Peru.

**Objective:** To determine the relationship between sleep quality and academic performance of the preclinical students of human medicine at the San Juan Bautista Private University.

**Materials and Methods:** a sample of 76 students of human medicine was evaluated; As an instrument, the Pittsburg Sleep Quality Index and the self-perception of academic performance survey were used. Result: poor sleep quality was 100% in very low academic performance, 90% average academic performance, 79.1% good academic performance and 66.7% with very good academic performance ( $p = 0.41$ )

**Conclusions:** There is no significant relationship between sleep quality and academic performance.

**KEY WORDS:** quality of sleep, medical student, academic performance.

## INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS) afirma que el dormir no es solo un placer sino también una necesidad; las consecuencias de dormir poco alteran el funcionamiento general de nuestro organismo, aumentan el peligro de eventos negativos en la vida cotidiana y un rendimiento alterado <sup>33</sup>.

Además, la OMS junto con la Organización Panamericana de la Salud (OPS), han elaborado estudios en Cuba donde explican que el no dormir lo suficiente o presentar una mala calidad del sueño aumenta el peligro de hipertensión, enfermedad cardíaca entre otras; por ello no solo es significativo la cantidad de tiempo que se duerme sino la calidad del sueño para pensar claramente, reaccionar rápido y aumentar nuestra memoria <sup>35, 36</sup>.

El sueño es un proceso fundamental e importante que el cerebro y todo el organismo requiere para su buen funcionamiento durante el día. El poco conocimiento sobre los efectos del sueño en las personas, hace que muchas veces no se le dé importancia a este tema y se vea reflejado en futuras consecuencias que perjudiquen a la salud de los individuos.

Por lo anterior, esta tesis tiene como objetivo conocer la relación de la calidad del sueño con el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana, con el propósito de informar y realizar nuevas tácticas que ayuden a mejorar la salud de los estudiantes.

Este trabajo de investigación consta de los siguientes capítulos:

En el capítulo I se encuentra el planteamiento y formulación del problema, justificación, objetivos y el propósito.

En el capítulo II se encuentran los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas que sirve para describir sobre las dos variables del estudio y la definición de conceptos operacionales. Además de las hipótesis y variables.

En el capítulo III se encuentran el tipo y área de estudio, población y muestra la cual se obtiene a través de la fórmula para muestras finitas, técnicas e instrumentos, diseño, procesamiento y análisis de datos.

En el capítulo IV se encuentran los resultados y discusión de los resultados. Y finalmente en el capítulo V se encuentran las conclusiones que se obtuvieron después de analizar y revisar los resultados encontrados y recomendaciones que se dan sobre este tema para esta tesis.

## ÍNDICE

CARÁTULA.....	i
ASESOR.....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
DEDICATORIA .....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	vii
ÍNDICE.....	ix
LISTAS DE TABLAS.....	xii
LISTA DE GRÁFICOS .....	xiv
LISTA DE ANEXOS .....	xvi
<b>CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....</b>	<b>1</b>
1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	1
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA.....	2
1.2.1. GENERAL.....	2
1.2.2. ESPECÍFICOS .....	2
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	2
1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO .....	4
1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN .....	4
1.6. OBJETIVOS.....	5
1.6.1. GENERAL.....	5
1.6.2. ESPECÍFICOS .....	5
1.7. PROPÓSITO.....	6
<b>CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>7</b>
2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS.....	7
2.2. BASE TEÓRICA .....	10

2.3. MARCO CONCEPTUAL .....	19
2.4. HIPÓTESIS.....	19
2.4.1. GENERAL.....	19
2.4.2. ESPECÍFICOS .....	19
2.5. VARIABLES: .....	20
2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS.....	20
<b>CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....</b>	<b>22</b>
3.1. DISEÑO METODOLÓGICO:.....	22
3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN.....	22
3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN.....	22
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA .....	22
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS .....	26
3.4. DISEÑO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.....	26
3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS.....	27
3.6. ASPECTOS ÉTICOS .....	27
<b>CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>28</b>
4.1. RESULTADOS.....	28
4.2. DISCUSIÓN.....	45
<b>CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>47</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	47
5.2. RECOMENDACIONES.....	48
<b>BIBLIOGRAFÍA .....</b>	<b>50</b>
<b>ANEXOS.....</b>	<b>56</b>

## LISTA DE TABLAS

TABLA N° 1: Prueba de Chi-cuadrado de Pearson entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica .....	28
TABLA N° 2: Distribución según la calidad el sueño de los estudiantes de preclínica .....	30
TABLA N° 3: Relación entre la calidad del sueño y el sexo de los estudiantes de preclínica.....	31
TABLA N° 4: Relación entre la calidad del sueño y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica .....	32
TABLA N° 5: Relación entre la calidad del sueño y el rango de edades de los estudiantes de preclínica .....	33
TABLA N° 6: Relación entre la calidad del sueño y la ocupación de los estudiantes de preclínica .....	34
TABLA N° 7: Duración del sueño en los estudiantes de preclínica.....	35
TABLA N° 8: Eficiencia del sueño en los estudiantes de preclínica.....	36
TABLA N° 9: Perturbaciones del sueño en los estudiantes de preclínica ....	37
TABLA N° 10: Utilización de medicación para dormir en los estudiantes de preclínica .....	38

TABLA N° 11: Distribución según la causa de los problemas para dormir en los estudiantes de preclínica.....	39
TABLA N° 12: Distribución según el promedio ponderado de los estudiantes de preclínica.....	40
TABLA N° 13: Relación entre el rendimiento académico y el sexo de los estudiantes de preclínica .....	41
TABLA N° 14: Relación entre la calidad del sueño y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica .....	42
TABLA N° 15: Relación entre la calidad del sueño y el rango de edades de los estudiantes de preclínica .....	43
TABLA N° 16: Resumen de las variables sociodemográficas de los estudiantes de preclínica .....	44

## LISTA DE GRÁFICOS

GRÁFICO N° 1: Prueba de Chi-cuadrado de Pearson entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica.....	29
GRÁFICO N° 2: Distribución según la calidad el sueño de los estudiantes de preclínica .....	30
GRÁFICO N° 3: Relación entre la calidad del sueño y el sexo de los estudiantes de preclínica .....	31
GRÁFICO N° 4: Relación entre la calidad del sueño y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica .....	32
GRÁFICO N° 5: Relación entre la calidad del sueño y el rango de edades de los estudiantes de preclínica.....	33
GRÁFICO N° 6: Relación entre la calidad del sueño y la ocupación de los estudiantes de preclínica .....	34
GRÁFICO N° 7: Duración del sueño en los estudiantes de preclínica.....	35
GRÁFICO N° 8: Eficiencia del sueño en los estudiantes de preclínica.....	36
GRÁFICO N° 9: Perturbaciones del sueño en los estudiantes .....	37
GRÁFICO N° 10: Utilización de medicación para dormir en los estudiantes de preclínica .....	38

GRÁFICO N° 11: Distribución según la causa de los problemas para dormir en los estudiantes de preclínica..... 39

GRÁFICO N° 12: Distribución según el promedio ponderado de los estudiantes de preclínica ..... 41

## LISTA DE ANEXOS

ANEXO N° 1: Operacionalización de variables.....	57
ANEXO N° 2: Instrumentos.....	59
ANEXO N° 3: Validez de instrumentos-Consulta de expertos .....	71
ANEXO N° 4: Confiabilidad de instrumentos-Estudio piloto.....	84
ANEXO N° 5: Matriz de consistencia .....	85
ANEXO N° 6: Consentimiento informado.....	87
ANEXO N° 7: Solicitud para la aplicación del instrumento.....	88
ANEXO N° 8: Permiso para realizar la prueba piloto .....	89

## **CAPÍTULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

El sueño es necesario para mantener la salud física y mental, es esencial para la prevención de enfermedades crónicas como la obesidad, hipertensión arterial y diabetes mellitus tipo 2, además ayuda a un mejor desenvolvimiento de la persona en la sociedad; por ello es importante su función, no solo por la recuperación energética que se da, sino también por la cantidad de beneficios físicos y mentales que genera el tener una buena calidad del sueño.

Una buena calidad del sueño genera que las personas puedan desarrollar de mejor manera y en completa concentración sus labores diarias, ya sea en el trabajo, estudio o la vida cotidiana. Es importante saber que la mala calidad del sueño va a generar muchos problemas en la vida diaria de las individuos y más aún si estas trabajan o estudian.

Como se sabe los estudiantes universitarios, sobre todo los de ciencias de la salud, sacrifican sus horas de sueño o los alternan con sus estudios, de manera que generan daños en sus organismos, los cuales muchas veces desconocen o no le toman importancia. Muchos de estos problemas que unido a otros factores como el estrés, que se da por la carga académica que tienen, pueden generar trastornos del sueño o una mala atención y concentración en sus estudios.

Teniendo en cuenta las consecuencias negativas que produce la mala calidad del sueño en las personas y mucho más en estudiantes de medicina, quienes en un futuro tendrán bajo su responsabilidad la vida de sus pacientes, surge el interés de conocer la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. GENERAL**

- ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista?

### **1.2.2. ESPECÍFICOS**

- Según la aplicación del Índice de calidad de sueño de Pittsburg ¿Cómo es la calidad el sueño en los estudiantes de preclínica de medicina humana?
- ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño con el género de los estudiantes de preclínica de medicina humana?
- ¿Cómo se relaciona la calidad del sueño con ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana?
- ¿Cuál es la relación entre el rendimiento académico con el género y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana?

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

Se realizó la siguiente tesis porque es un tema relevante y de carácter clínico, ya que se analizó una situación que se ve observa mucho en la población estudiantil y mayor en universitarios.

### **a. Justificación Teórica:**

La presente tesis brinda un mayor conocimiento sobre el tema; se sabe que los estudiantes de medicina tienen jornadas nocturnas de estudio y estados de vigilia largos, lo que genera una disminución en la atención, su estado de alerta y la productividad académica, y todo esto aumenta el riesgo de contraer alguna enfermedad, que pueden darse a corto, mediano y largo plazo afectando su calidad de vida. Por ello

esta tesis crea conciencia para optimizar la calidad del sueño y la vida de los estudiantes de preclínica, así como su rendimiento académico.

b. Justificación Práctica:

En el campo clínico, la calidad del sueño es un aspecto de mayor importancia, por ello es indispensable tener una buena calidad de sueño para realizar las actividades académicas y cotidianas de una mejor manera. De esa manera se proponen estrategias que al ser aplicadas mejoran y resuelven la calidad de sueño de los estudiantes, así su concentración y aprendizaje en las horas de estudio será óptimo; además de generar una conducta saludable para los estudiantes de preclínica de medicina humana.

c. Justificación Económica Social:

El trabajo de investigación brinda beneficios familiar y social en los alumnos de medicina humana, ya que podrán realizar sus actividades cotidianas como comer, bañarse, vestirse, etc. y sus actividades académicas de mejor manera y así no se verán afectadas por una mala calidad del sueño. Además que en un futuro cuando realicen sus labores como médicos, su productividad laboral y por ende económica aumentará, aspirando a mejores puestos de trabajo.

d. Justificación Académica:

A nivel académico se ha observado que los estudiantes de medicina pasan muchas horas estudiando, ya sea por las noches o en algunos casos de un día para otro; lo que les genera consecuencias negativas, no solo en su salud sino que su rendimiento académico se puede ver afectado; por ello con este trabajo de investigación que da a conocer la relación de la calidad del sueño con el rendimiento académico, veremos los resultados de esta población y así buscar medidas de apoyo para mejorarlo.

#### **1.4. DELIMITACIÓN DEL ÁREA DE ESTUDIO**

- Delimitación Espacial: el presente trabajo de investigación se realizó en las aulas de Medicina Humana en la Universidad Privada San Juan Bautista campus Chorrillos.

- Delimitación Temporal: se realizó durante el periodo de septiembre a noviembre 2016.

- Delimitación Social: se consideró a los alumnos de preclínica de medicina humana.

- Delimitación conceptual: el presente trabajo de investigación consideró a los alumnos de preclínica de medicina humana, ya que esta población está en formación y en un inicio de aprendizaje constante, lo que les lleva muchas veces a no tener un adecuado orden y horario para realizar sus actividades académicas, ya sea en casa, en la universidad u otro lugar. Es esta población que en un futuro tendrá a cargo la vida de seres humanos y seguirá en constante aprendizaje; por ello el estudio analizó la calidad del sueño de los estudiantes para así poder manejar la mala calidad de sueño desde sus inicios de la carrera haciendo que en un futuro sean profesionales más competentes y de esa manera mejorarán la realización de sus actividades laborales y evitar posibles enfermedades a futuro.

#### **1.5. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN**

El presente trabajo de investigación presenta las siguientes limitaciones:

- El presupuesto para los gastos de materiales, impresiones y transporte son limitados, ya que corrió por cuenta del investigador.

- La poca colaboración y participación de los estudiantes de preclínica al momento de realizar las encuestas, además de la ausencia de algunos estudiantes.
- El tiempo disponible que se tuvo para realizar algunas de las actividades del trabajo de investigación fue limitado.
- El poco conocimiento sobre programas como SPSS, para realizar el procesamiento de datos.
- Este trabajo de investigación está circunscrito a la población objeto de estudio por lo que lo hace difícil su extrapolación.

## **1.6. OBJETIVOS**

### **1.6.1. GENERAL**

- Determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista.

### **1.6.2. ESPECÍFICOS**

- Especificar la calidad del sueño según la aplicación del Índice de calidad de sueño de Pittsburg en los estudiantes de preclínica de medicina humana.
- Establecer la relación entre la calidad del sueño con el género de los estudiantes de preclínica de medicina humana.
- Demostrar la relación entre la calidad del sueño y el ciclo cursado en los estudiantes de preclínica de medicina humana.
- Determinar la relación entre el rendimiento académico con el género y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana.

## **1.7. PROPÓSITO**

El presente trabajo de investigación tiene como propósito dar a conocer la relación de la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista, haciendo uso del índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y una encuesta para el rendimiento académico.

Los resultados del estudio permiten, a través de la labor participativa de la facultad y escuela de medicina humana, informar e implementar nuevas estrategias que ayuden a optimizar la salud mental de los estudiantes, ya que se podrán planificar y establecer estrategias para el cuidado de una buena calidad del sueño, de forma que los alumnos realicen de forma adecuada sus actividades académicas y cotidianas.

Es importante también que según el estudio realizado se dé un énfasis en la consejería personalizada a cada estudiante para determinar los mecanismos o factores de una mala calidad del sueño que conduce a daños en la salud.

Finalmente los hallazgos obtenidos, podrán servir de base para futuros estudios o investigaciones relacionados con el tema, lo que será de utilidad a la medicina y la salud pública.

## CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

### 2.1. ANTECEDENTES BIBLIOGRÁFICOS

#### **Internacionales:**

Machado, M. y sus colaboradores en el año 2015, Pereira – Colombia, realizaron un estudio sobre **“Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina”**, fue un trabajo descriptivo observacional con una muestra de 217 estudiantes de Medicina de la Universidad Tecnológica de Pereira. Se usó la encuesta de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y la escala de somnolencia de Epworth, conjuntamente con variables sociodemográficas, clínicas y académicas. Los resultados fueron: 49,8% presentaron criterios de somnolencia excesiva diurna y 79,3% eran malos dormidores, el 43,3% tuvo bajo rendimiento académico durante el último semestre <sup>1</sup>.

Álvarez, A. y Muñoz, E. en el año 2015, Cuenca – España, realizaron un estudio sobre **“Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca”**. Participaron 244 estudiantes; se les evaluó mediante el Índice de calidad del sueño de Pittsburg y mediante el promedio global de notas. Los resultados fueron: un 66,2% tuvieron mala calidad del sueño, siendo más frecuente en el sexo femenino con 71%. De los estudiantes con un rendimiento académico “Bueno”, el 67% tienen una mala calidad del sueño. Lo que concluyó en que no hubo asociación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico <sup>2</sup>.

Villarroel, V. realizó un estudio en el año 2014 en Mérida – Venezuela sobre la **“Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería en la Universidad de los Andes”**, fue un estudio de tipo analítico,

cualitativo, cuantitativo y transversal para una población de 434 estudiantes de los cuales 261 eran del sexo femenino y 173 del sexo masculino. Se obtuvo como resultados lo siguiente: La edad influye en la Calidad del sueño de los estudiantes universitarios de las carreras de Medicina y Enfermería de la ULA; se observó que en la población de la carrera de Medicina, son Buenos dormidores al Inicio y al Final del periodo; a pesar de que a Medios cambia la proporción de Malos dormidores. Sin embargo, en la carrera de Enfermería se obtuvo que en los tres periodos cursados los estudiantes presenten Mala Calidad de Sueño <sup>3</sup>.

Martínez, M. en el año 2014, Guatemala, publicó un trabajo tipo descriptivo transversal titulado **“La calidad del sueño y somnolencia diurna”**, con una muestra de 216 estudiantes del Centro Universitario del Oriente. Se concluyó que hay una gran asociación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna; además el 71% presentó mala calidad del sueño, un 30% somnolencia diurna moderada y un 10% somnolencia diurna intensa <sup>4</sup>.

Gallego, J. en el año 2013, Murcia – España, realizó un estudio de tipo descriptivo, prospectivo, observacional y de secuencia transversal, sobre la **“Calidad del sueño y somnolencia diurna en estudiantes de enfermería”**, donde 401 estudiantes de los cursos 1º, 2º y 3º grado de la Facultad de Enfermería de la Universidad Católica San Antonio de Murcia, fueron encuestados con la Escala de Edpworth, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg y la Escala de Matutinos y Vespertinos de Adan y Almiral; además una encuesta creada por el autor sobre Hábitos de Sueño. Como resultado se obtuvo de la Escala de Somnolencia y el Índice de Calidad del Sueño: los estudiantes de enfermería son malos dormidores <sup>5</sup>.

Quevedo, V. en el año 2011, Andalucía – España, presentó un trabajo titulado **“Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes”**. Fue un estudio descriptivo,

compuesto de 592 estudiantes adolescentes, a los que se les aplicó dos cuestionarios el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg y la Escala de Somnolencia de Epworth. Se observó diferencias estadísticas significativas entre el rendimiento académico y los patrones de sueño corto y medio <sup>6</sup>.

### **Nacionales:**

Paico, E. en el año 2016, Lima – Perú, presentó un estudio de tipo descriptivo, transversal sobre **“Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos de medicina del Hospital Dos de Mayo”**, para lo cual tuvo una muestra de 101 internos, desde septiembre a noviembre, 2015. Se obtuvo lo siguiente: 56.44% presenta una calidad de sueño bastante mala y 37.62% presenta somnolencia marginal o moderada <sup>7</sup>.

Acurio, N. en el año 2014, Lima – Perú, realizó un estudio titulado **“Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana”**, con 123 alumnos, de los cuales 35% eran hombres y el 65% fueron mujeres. Los resultados indicaron la relación de un mayor nivel de mindfulness es directamente proporcional con una mejor calidad de sueño <sup>8</sup>.

Guevara, Y. realizó un estudio en el año 2013, Tacna-Perú, sobre los **“Factores psicosociales y su relación con la calidad de sueño en estudiantes de enfermería”** en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. Para el estudio se hizo uso del I.C.S.P. del cual se obtuvo lo siguiente: el 86,7% duermen mal y el 42,7 presentan una mala calidad del sueño <sup>9</sup>.

Sáez, J. y sus colaboradores en el 2013, Lima-Perú, publicaron un estudio sobre **“Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana”** en la Facultad de Medicina Humana de

la Universidad de San Martín de Porres, con el objetivo de demostrar la relación entre ambas variables se trabajó con 384 alumnos y se aplicó el instrumento de I.C.S.P. El resultado fue: 67,5% son malos dormidores y 32,5% buenos dormidores. Y en general no se dio una asociación entre ambas variables <sup>10</sup>.

Granados, Z. y sus colaboradores en el año 2011, Lambayeque – Perú, publicaron un trabajo titulado “**Calidad del sueño en una facultad de medicina en Lambayeque**”, donde aplicaron el I.C.S.P. a los estudiantes de Medicina, Enfermería, Psicología y Odontología siendo un total de 247 estudiantes de los cuales 194 eran mujeres y 53 varones. El resultado general fue: el 85% eran malos dormidores con una edad media de  $20,04 \pm 2,5$  años. Según las carreras fue: medicina (89,5%), enfermería (86,4%), odontología (84,4%) y psicología (78,2%) <sup>11</sup>.

## **2.2. BASE TEÓRICA**

### **CALIDAD DEL SUEÑO**

El sueño es la fase de desconocimiento de lo que nos rodea, del cual un individuo puede salir, ya sea por algún estímulo sensitivo o de otro tipo. Es indispensable para la vida, ya que su privación absoluta de una a tres semanas puede producir la muerte; en caso de ser en días, puede deteriorar el rendimiento mental y físico, el rendimiento general y la salud de las personas. Por todo esto, el sueño ayuda a restablecer mediante diferentes vías, los grados aptos de la acción cerebral y el equilibrio entre las diferentes funciones del sistema central <sup>12</sup>.

Una buena calidad y cantidad suficiente de sueño son consideradas indispensables para una existencia vigorosa, además de realizar actividad física y tener una adecuada alimentación; por ello el sueño es considerado uno de los indicadores de salud <sup>13</sup>. Estudios realizados en estos últimos años,

demonstraron la importancia del sueño para algunas funciones cognitivas como: la consolidación de la memoria, la codificación de recuerdos, la facilitación para generar conocimiento y el aprendizaje, los cuales son fundamentales para alcanzar un adecuado rendimiento académico, que es importante en la carrera de medicina en donde es necesario la retención de conocimiento fáctico y complejo <sup>14</sup>.

Cada 24 horas aparece el sueño, un estado fisiológico, el cual se alterna con la vigilia<sup>15,16</sup>, que está distribuido en promedio entre 7 a 9 horas <sup>16,17</sup>. Una buena calidad del sueño no solo se basa en el número de horas que se duerme durante la noche, sino además, a un buen desempeño durante el día <sup>18, 19, 20</sup>. Ya que se considera un componente preciso de la salud y de buena calidad de vida; es indispensable estudiar los diferentes trastornos y factores que se presenten y generen una mala calidad del sueño <sup>9</sup>.

Los factores que obedecen al organismo, al ambiente y al comportamiento, regulan la cantidad necesaria de sueño; según la Fundación Nacional del Sueño de los Estados Unidos, en los adultos se requiere de 7 a 9 horas para dormir en un periodo de 24 horas en general <sup>21, 22</sup>. Aproximadamente el 35% de nuestro tiempo está dedicado a dormir, por lo que es una actividad muy importante en nuestras vidas. Su calidad puede estar afectado por diferentes trastornos, de los que se han identificado 90 trastornos del sueño, como son: insomnio, somnolencia, narcolepsia, sonambulismo, entre otros <sup>23</sup>.

Determinar la calidad del sueño de una persona, nos dirá si es un buen o mal dormidor, y de esa forma saber si hay algún problema en el sueño que se asocie o este causado por otra patología, lo que empeora su calidad de vida. Al presentarse ciertas alteraciones en el sueño como: levantarse en las noches, duración del sueño corto, entre otros puede generar un sueño no renovador para los individuos <sup>20</sup>. Esto origina tener faltas en el trabajo, accidentes de tránsito y un mal rendimiento en los estudios y el trabajo <sup>4</sup>.

La calidad del sueño es un factor determinante no solo para la restauración neurológica, sino también para la mejora y actividad normal de las

capacidades cognitivas e intelectuales de los individuos; es un componente en el desarrollo normal del individuo, en su núcleo familiar y social <sup>29</sup>. Por ello los trastornos que perturben a la calidad del sueño están vinculados a las formas de vida, a su calidad y el trabajo diario que realiza la persona; por tanto, se trata de evaluar mediante algún método la calidad del sueño.

Uno de los estudios que brinda parámetros electrofisiológicos es la polisomnografía, que trata de medir la calidad del sueño, pero no es un método accesible para toda la población y por esta razón se desarrolla otro método, el índice de calidad del sueño de Pittsburg, que desde 1989 cuando Bysse y sus colaboradores lo desarrollaron, sirvió desde entonces para la investigación y su uso en las áreas clínicas <sup>30, 31</sup>.

### **¿Por qué es importante dormir bien?**

Tan importante para la salud como es la actividad física, es el dormir bien y tener una alimentación saludable, ya que permite realizar adecuadamente nuestras actividades diarias, disminuye el estrés y equilibra nuestro estado de ánimo; por lo que los espacios de descanso son fundamentales a pesar de un ritmo de vida muy acelerado <sup>13, 38</sup>.

A continuación se presentan otras razones que enfatizan la importancia de dormir adecuadamente:

- Cuando dormimos, nuestro organismo está en una fase de reposo uniforme. El cual se caracteriza por presentar niveles bajos de actividad fisiológica (respiración, presión sanguínea y latidos del corazón) y menor respuesta a estímulos que nos rodean.
- Se regeneran y oxigenan las células que componen el organismo.
- Conserva un peso adecuado. Hay tendencia a acumular grasas, si el cuerpo no descansa lo necesario y es más difícil quemarlas.
- Ayuda a controlar enfermedades como la hipertensión y diabetes.

- Cuida el corazón. Mientras dormimos la frecuencia cardiaca disminuye, lo que ayuda a reparar las células coronarias y los tejidos.
- Aumenta el intelecto. Para que el cerebro procese toda la información que acumulo durante el día, necesita de un periodo de descanso.
- Permite una adecuada coordinación física <sup>13</sup>.

### **Causas que intervienen de forma negativa en la calidad de sueño:**

- Inadecuado manejo del estrés. Lo ideal antes de ir a la cama sería estar relajados. Sin embargo, por las condiciones de vida actuales, ocasionalmente no es posible por lo que es fundamental saber sobre métodos de relajación para poder descansar.
- Pensar constantemente en las tareas pendientes antes de dormir. Si deseamos repasar una lista de pendientes, lo mejor es levantarse de la cama o anotarlos para olvidarnos de ellos mientras descansamos.
- Consumo excesivo de café y otros productos que contienen cafeína como las gaseosas.
- Por enfermedades que provocan dolor o trastornos de la salud mental.
- Consumo de algunos medicamentos. Algunos alteran el patrón de sueño ya sea aumentándolo o disminuyéndolo por lo que es de suma importancia consultar a su médico.
- Problemas. La forma en que uno lo enfrenta o le da importancia puede afectar la hora de dormir.
- Iluminación. Debe ser lo menor posible dentro de la habitación.
- Realización de ejercicio físico antes de dormir. Es mejor realizarlo durante el día, ya que en este proceso el organismo libera hormonas que nos mantienen en estado de alerta.
- Alimentación excesiva antes de irse a dormir. Debido a que durante el sueño la digestión se hace más lenta, es ideal reducir la cantidad de alimentos y cenar dos horas o más antes de irse a dormir.
- Dormir con el estómago vacío.

- Mala calidad del colchón y la almohada. Puede generar problemas de espalda.
- Posturas incorrectas para dormir. A pesar de que durante el sueño uno se mueve, tratar de colocarse en una posición cómoda y que permita una buena circulación sanguínea.
- Exposición a ruidos durante la hora de sueño.
- No tener un horario establecido para dormir y despertarse. Es bueno tener un horario ya que el cuerpo se adapta y se acostumbra a la rutina.
- Discutir antes de irse a dormir <sup>13</sup>.

### **Cómo se manifiesta la mala calidad de sueño:**

La mala calidad del sueño puede aquejar al ser humano de diferentes maneras, algunas de las que pueden observarse frecuentemente son<sup>13</sup>:

- Problemas de la visión.
- Sensibilidad a la exposición de la luz.
- Sensación de ardor en los ojos al trabajar en la computadora.
- Disminuye la capacidad de lectura y concentración.
- Agotamiento constante.
- Complicaciones gástricas.
- Falta de energías.
- Mal humor e irritabilidad.

### **Cómo optimizar la calidad del sueño:**

1. Estimar el tiempo que el cuerpo necesita para un buen descanso, ya que si se duerme menos o hay una mala calidad del sueño, estaremos cansados, de mal humor y sin ánimos de empezar el día.
2. Dormir en nuestra propia habitación; lo ideal es que sea ventilada, con temperatura adecuada y tranquila. Y solo y exclusivamente para realizar esta actividad.

3. Fijar las horas dormir y despertarse, para evitar alterar el sueño del día siguiente y así no alterar el ciclo de vigilia-sueño.
4. Tratar de rescatar las horas de sueño no es lo ideal, con un descanso de 1 o 2 horas será suficiente. Además evitar dormir más de la cuenta los fines de semana.
5. En caso de querer descansar durante el día, hacerlo no más de 20 a 30 minutos, lo cual será suficiente para sentirse renovado y así no alterar el sueño nocturno.
6. Prestar atención a las condiciones del colchón que utiliza.
7. Realizar caminatas diarias o mantenerse ocupado durante el día y realizar ejercicios, para que en la noche pueda descansar mejor el cuerpo <sup>24</sup>.

## **RENDIMIENTO ACADÉMICO**

El concepto sobre el Rendimiento Académico es multidimensional; antes de definirlo se debe saber que no solo es a nivel educativo, sino que es más complejo como lo decía De la Orden (1985) <sup>26</sup>.

De esta forma, el rendimiento académico se puede conceptualizar en dos tipos; primero aquel que se mide mediante pruebas o exámenes, es decir las calificaciones, y segundo sería definirlo en forma amplia, ver más allá de las calificaciones, saber el éxito final del rendimiento o si hubo algún retraso o abandono de los estudios <sup>26</sup>.

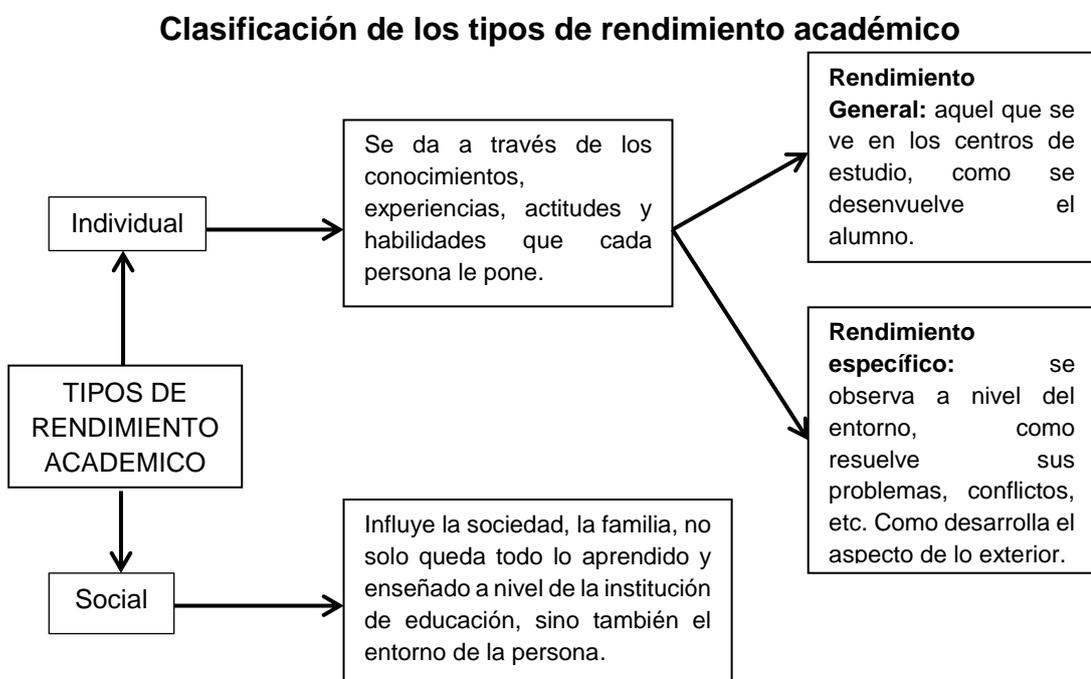
Como se menciona es una variable multi-causada, ya que interviene variables del estudiante, del docente y de su medio ambiente. Según la psicología educativa la etapa de enseñanza y aprendizaje genera diversos efectos en la persona, como: estrés, ansiedad, depresión, etc; esto debido a que los estudiantes primero se emocionan antes de una nueva experiencia, tienen deseos de conocer y aprender, tienen esa voluntad de aprender algo nuevo, pero muchas veces esto puede no ser bueno y a la larga les afecta no solo en lo emocional sino también a nivel académico <sup>27</sup>.

Este rendimiento es el efecto de las diversas y complicadas fases del transcurso educativo, en donde no solo es parte del estudiante, sino que, de su familia, el entorno y sus docentes <sup>34</sup>.

Este proceso de educación, no solo se basa en lo que se memoriza, sino cuanto de lo aprendido lo asume en su conducta educativa y como lo utiliza. es por ello que siempre en este proceso interviene una serie de factores como: la enseñanza del docente, el alumno en sí, el apoyo familiar y el entorno que lo rodea <sup>28</sup>.

### Tipos de rendimiento académico:

Según Carlos Figueroa que define el Rendimiento Académico como “el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación”; presenta dos tipos de clasificaciones <sup>28</sup>:



FUENTE: Libro: Lineamientos Para La Evaluación del Aprendizaje en Educación Media

### Factores que intervienen en el rendimiento académico:

- Factores externos o exógenos: donde interviene el ámbito familiar, escolar, y el ambiente social, todos estos influyen sobre la persona y determina su comportamiento.
- Factores internos o endógenos: son aquellos aspectos fisiológicos y psicológicos, procesos internos que estipulan al organismo para un determinado proceder <sup>27</sup>.

### Dimensiones en el rendimiento académico:

Se han regulado conforme a diversos discernimientos. La tipología tradicional los agrupa en factores innatos al alumno, al profesor y a la organización académica <sup>26</sup>.

En la institución	Con el Profesor	Del Alumno
Cantidad de cursos	Opciones para estudiar	Exagerada exigencia
Aumento del número de horas de estudio	Orientación hacia los saberes	Tipo de examen
Dificultad de las materias	Idoneidad del educando	Adecuación de las pruebas de evaluación
Coordinar los horarios de los cursos	Realizar métodos de estudio	Subjetividad en las respuestas de los exámenes
Recursos de los docentes	Exigencia y responsabilidad hacia el alumno	Escasa información sobre los formas de evaluación
Relación pedagogo-educando	Manejo de motivación para los estudiantes	Tácticas de estimulación
Programa de clases	Absentismo - participación - asistencia	Comunicación pedagogo – educando
Número de clases practicas	Clima de clase	
Número de exámenes y trabajos	Descuido / perspectiva profesional	
Clima colectivo	Falta de voluntad	

FUENTE: Revista española de pedagogía: Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudios universitarios.

## **CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO**

El ingreso a la universidad trae muchas permutaciones en su condición de vida de los estudiantes, uno de estos es la alteración del sueño, debido a que afilian nuevos estándares y conductas de sueño por las instancias sociales y académicas que se presentan. Es en la carrera de medicina, que los estudiantes tienen que cumplir con la gran demanda académica, la rigurosa carga horaria y el estrés ya sea emocional como académico que se genera; todos estos factores influyen categóricamente en la calidad y cantidad de sueño lo que a su vez aqueja en el rendimiento y aprendizaje. Los estudiantes, sobre todo los jóvenes que presentan una mala calidad del sueño son más propensos a sufrir de depresión, congoja, tensión, lasitud, letargo, deterioro de autoestima, estrés, reflexiones negativas y labilidad emocional; además son más aseguibles a consumir cafeína, alcohol y fumar cigarrillos, por lo que las perturbaciones en el sueño asociadas a la demanda académica podrían ser factores de riesgo para la aparición de padecimientos mentales o en el aumento y/o subsistencia de tales enfermedades <sup>2</sup>.

Una investigación realizada en la Universidad del Atlántico, en el 2010, se concluyó que el promedio de notas alto involucra sacrificar las horas de sueño; por ello el educando universitario designa sus horas de sueño para poder estudiar. Este mismo estudio demuestra que son en su mayoría las mujeres, quienes sacrifican sus horas de ocio para el estudio, en vez de poder descansar, además se observó que a mayor edad existe más tendencia a pernoctar y por lo tanto hay mayor compromiso de padecer pesadez <sup>22, 39</sup>.

### 2.3. MARCO CONCEPTUAL

- **Calidad del sueño:** describe el acto de dormir de forma apropiada durante la noche y realizar una buena actividad en el día <sup>12</sup>.
- **Rendimiento académico:** relacionado a la valoración del conocimiento adquirido en los diferentes ámbitos <sup>18</sup>.

### 2.4. HIPÓTESIS

#### 2.4.1. GENERAL:

- Hipótesis Verdadera (H1):

Existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016.

- Hipótesis Nula (H0):

No existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016.

#### 2.4.2. ESPECÍFICOS:

- La calidad del sueño según la aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg en los estudiantes de preclínica de medicina humana es significativa.
- La calidad del sueño se relaciona con el género en los estudiantes de preclínica de medicina humana.

- La calidad del sueño se relaciona según el ciclo cursado en los estudiantes de preclínica de medicina humana.
- La relación entre el rendimiento académico con el género y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana, es significativa.

## **2.5. VARIABLES**

**-Variable Independiente:** calidad del sueño.

**-Variable Dependiente:** rendimiento académico.

**-Variables Intervinientes:** Estrés, horas de estudio, horas de sueño, ambiente académico, social y familiar, tiempo que demoran en llegar a su centro de estudios, mantener ciclos de sueño estables, contaminación acústica, consumo de fármacos, mala alimentación, depresión y ansiedad.

## **2.6. DEFINICIÓN OPERACIONAL DE TÉRMINOS**

1. Calidad: grupo de cualidades innatas de una cosa que lo caracteriza y valora a diferencia del resto <sup>12</sup>.
2. Sueño: periodo de reposo del cuerpo y la mente, en el cual la voluntad, la conciencia y las funciones corporales están sin actuar de forma parcial o total <sup>12</sup>.
3. Estudiante: individuo que cursa estudios en un centro docente <sup>23</sup>.
4. Medicina: arte y ciencia del diagnóstico y el tratamiento de las enfermedades y de la conservación de la salud <sup>23</sup>.

5. Estudiantes de medicina: se refiere a quienes se dedican a la aprehensión, puesta en práctica y la lectura de conocimientos sobre alguna ciencia <sup>18</sup>.
  
6. Rendimiento: beneficio de una cosa en reciprocidad con el costo, gasto, inversión o el impulso del individuo <sup>26</sup>.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

### **3.1. DISEÑO METODOLÓGICO**

#### **3.1.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN:**

- Tipo observacional: porque no se manipulan las variables, ya que solo fueron observadas para luego ser analizadas.
- Tipo prospectivo: ya que los hechos a estudiar no han tenido lugar aun y los datos se recogen a medida que van sucediendo.
- Tipo transversal: porque la recolección de datos se hace en un solo cohorte de tiempo.
- Tipo cuantitativo: ya que el estudio analiza datos numéricos, a través de la estadística, para dar solución a las preguntas de la investigación y verificar las hipótesis.

#### **3.1.2. NIVEL DE INVESTIGACIÓN:**

El presente trabajo de investigación según sus características tiene un nivel de tipo correlacional, ya que relaciona dos variables en donde una interviene en otra.

### **3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA**

**POBLACIÓN:** estudiantes de preclínica de medicina humana del 1er al 5to ciclo (N = 500) que, según los criterios de inclusión y exclusión, suman un total de 355 alumnos, los cuales fueron debidamente estratificados mediante fórmulas correspondientes.

**CRITERIOS DE INCLUSIÓN:** Estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista del Semestre 2016-II que quisieron participar de forma consciente en el estudio.

**CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:** Estudiantes que no quisieron ser partícipes de las encuestas, aquellos que no estuvieron presentes en el momento de la aplicación de las encuestas y los estudiantes que se retiraron de cada uno de los ciclos cursados.

**ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA MATRICULADOS EN LA ESCUELA  
PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA SEMESTRE 2016-II**

	Turnos	Cantidad	Total
<b>1er Ciclo</b>	Mañana	15	30
	Tarde	15	
<b>2do Ciclo</b>	Mañana	48	78
	Tarde	30	
<b>3er Ciclo</b>	Mañana	39	54
	Tarde	15	
<b>4to Ciclo</b>	Mañana	44	69
	Tarde	25	
<b>5to Ciclo</b>	Mañana	65	124
	Tarde	59	
<b>TOTAL</b>			<b>355</b>

Fuente: Área de Tutoría de la Universidad Privada San Juan Bautista.

**MUESTRA:** se estableció mediante la fórmula para poblaciones finitas o conocidas. Para ellos se usó la siguiente fórmula:

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

**Dónde:**

**n:** tamaño de la muestra.

**N:** tamaño de la población.

**Z:** valor correspondiente a la distribución de gauss,  $Z\alpha=0.05 = 1.96$ .

**p:** prevalencia esperada del parámetro a evaluar, en caso de desconocerse  $p=0.5$ .

**q:**  $1 - p$ .

**i:** error que se prevé cometer  $i= 0.1$ .

**Reemplazando:**

$$n = \frac{(1.96)^2 \cdot 355 \cdot 0.5 \cdot 0.5}{(0.1)^2(355-1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot 0.5}$$

$$n = \frac{(3.8416) \cdot 88.75}{0.01 \cdot 354 + 3.8416 \cdot 0.25}$$

$$n = \frac{340.942}{3.54 + 0.9604}$$

$$n = \frac{340.942}{4.5004}$$

**Muestra final:**

$$n = 75.5 = 76$$

El presente trabajo de investigación tendrá como muestra 76 estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista.

**- ESTRATIFICANDO LAS MUESTRAS PARA CADA CICLO:**

Formula:

$$n_i = n \times \frac{N_i}{N}$$

Donde:

$n_i$ : tamaño de la muestra en cada estrato.

$n$ : tamaño de la población.

$N_i$ : población por estrato

$N$ : población

Reemplazando:

a) **Estrato para el I Ciclo:**

$$n_i = 76 \times \frac{30}{355}$$
$$\mathbf{n_i = 6}$$

b) **Estrato para el II Ciclo:**

$$n_i = 76 \times \frac{78}{355}$$
$$\mathbf{n_i = 17}$$

c) **Estrato para el III Ciclo:**

$$n_i = 76 \times \frac{54}{355}$$
$$\mathbf{n_i = 12}$$

d) **Estrato para el IV Ciclo:**

$$n_i = 76 \times \frac{69}{355}$$

$$n_i = 15$$

e) **Estrato para el V Ciclo:**

$$n_i = 76 \times \frac{124}{355}$$

$$n_i = 26$$

En síntesis, se logró obtener:

<b>POBLACION TOTAL</b>	500
<b>POBLACIÓN OBJETIVO</b>	355
<b>MUESTRA</b>	76

### 3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

- Técnicas: se emplearán dos encuestas.
- Instrumento: Cuestionario de Pittsburgh de Calidad de Sueño y un cuestionario de autopercepción del rendimiento académico.

### 3.4. DISEÑO DE RECOLECCION DE DATOS

Se solicitó, mediante una carta dirigida a la decana de la Facultad de Ciencias de la Salud, el permiso para realizar el trabajo de investigación, en las aulas de la Universidad Privada San Juan Bautista a los estudiantes de preclínica de medicina humana (1ro, 2do, 3ro, 4to y 5to ciclo).

Luego de obtenido la autorización, se fijaron las fechas correspondientes para la aplicación de las encuestas, que en total se dio a 76 estudiantes de preclínica de medicina humana.

### **3.5. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS**

Se utilizan programas estadísticos como:

- Microsoft Office Word: para procesar los textos usados en el trabajo de investigación y culminar la tesis.
- Microsoft Office Excel: ayudo a la tabulación y realización de gráficos estadísticos para demostrar los resultados de las encuestas del estudio.
- Paquete de análisis estadístico para la investigación en ciencias sociales SPP: para el análisis estadístico de las encuestas y comprobar las hipótesis planteadas.

Para las variables del estudio se analizarán los resultados en tablas y gráficos, para que sean mejor procesados se hará uso de Microsoft Office Excel y el programa SPSS.

### **3.6. ASPECTOS ÉTICOS**

El siguiente trabajo de investigación estuvo orientado según los parámetros deontológicos que rigen la profesión médica, sin dañar la integridad física ni moral de los estudiantes sujetos al estudio; por esta razón se solicitó su autorización por medio de un Consentimiento Informado; el cual orientaba a los participantes sobre su rol durante la realización del trabajo de investigación, así mismo se respetó el derecho de los participantes de mantener en reserva su identidad así como el de retirarse del estudio si así lo decidieran y la confidencialidad de los datos recolectados durante el estudio.

## CAPÍTULO IV: ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS

### 4.1. RESULTADOS

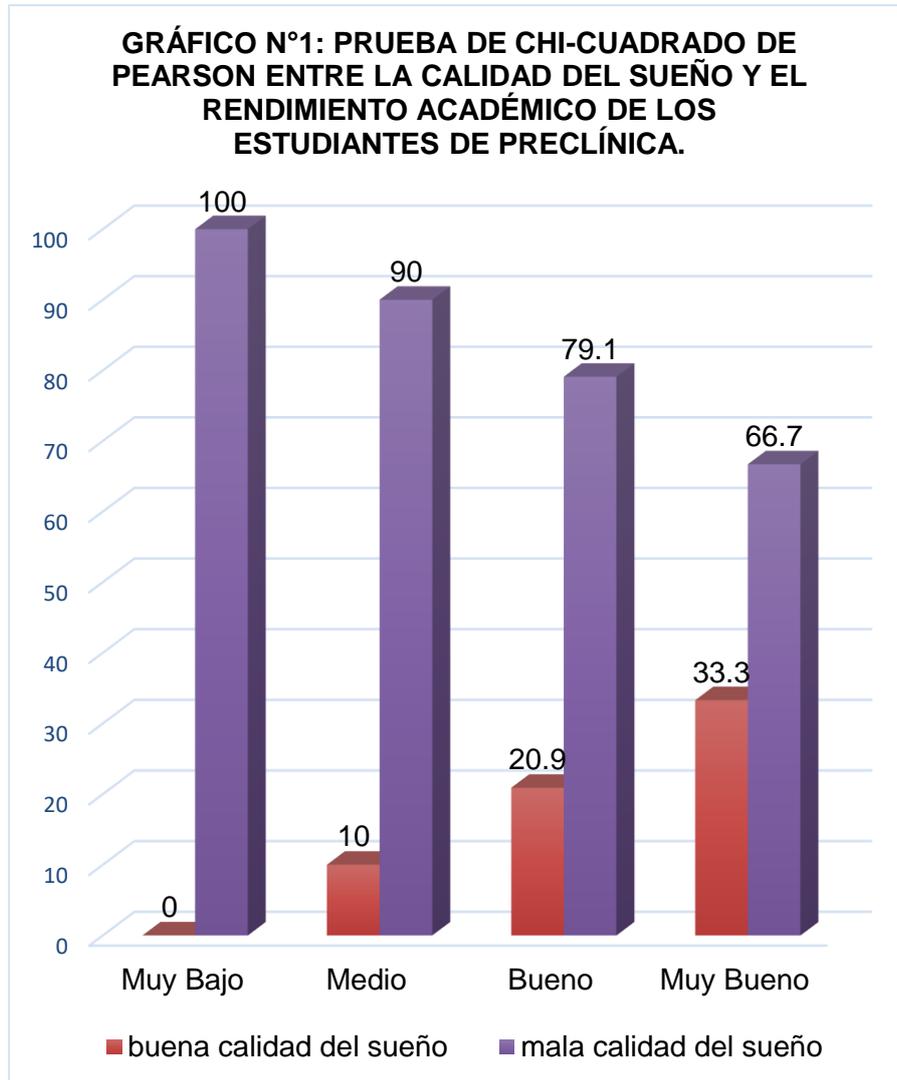
**HI:** Existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016.

**HO:** No existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016.

**TABLA N° 1: PRUEBA DE CHI-CUADRADO DE PEARSON ENTRE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	Autopercepción del Rendimiento Académico								Total		Chi-Cuadrado de Pearson
	Muy Bajo		Medio		Bueno		Muy Bueno				
Tipo de calidad del sueño	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
Buena calidad del sueño	0	0	2	10	9	20.9	4	33.3	15	19.7	0,410
Mala calidad del sueño	1	100	18	90	34	79.1	8	66.7	61	80.3	
<b>Total</b>	1	100	20	100	43	100	12	100	76	100	

**FUENTE:** Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño y Encuesta de autopercepción del rendimiento académico.

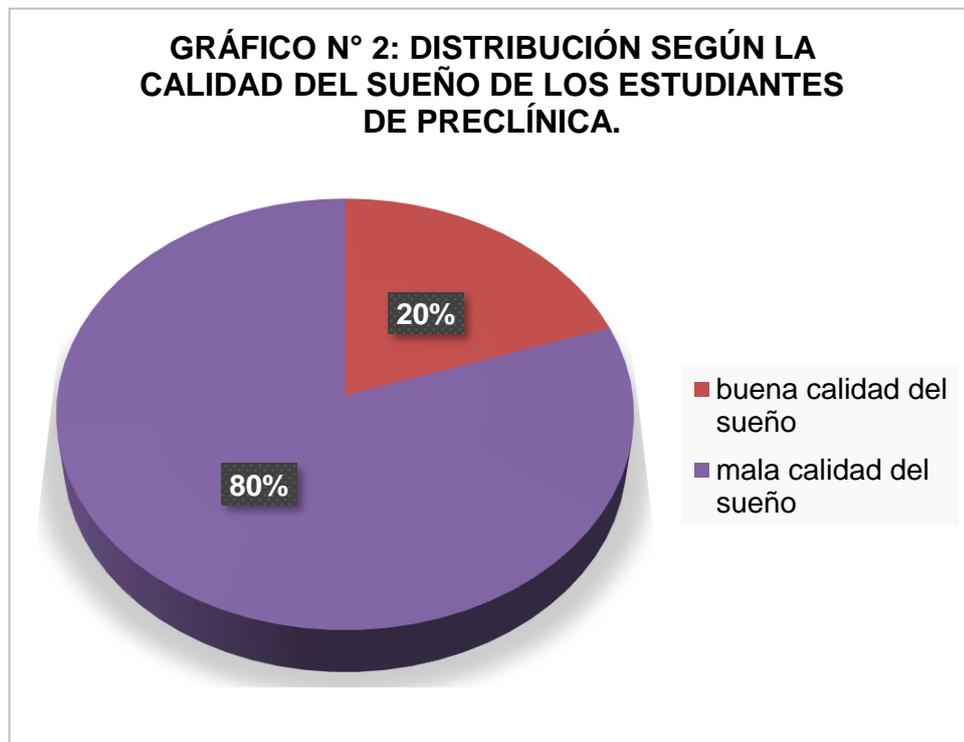


**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,410$  es mayor que  $0.05$ , esto quiere decir que no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, por lo tanto no es posible rechazar la hipótesis nula. De la muestra de 76 alumnos, 43 estudiantes que tienen un rendimiento académico bueno, el 79.1% (34 estudiantes) tienen una mala calidad del sueño y el 20.9% (9 estudiantes) tienen una buena calidad del sueño.

**TABLA N° 2: DISTRIBUCIÓN SEGÚN LA CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Buena calidad del sueño	15	19.7
Mala calidad del sueño	61	80.3
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.

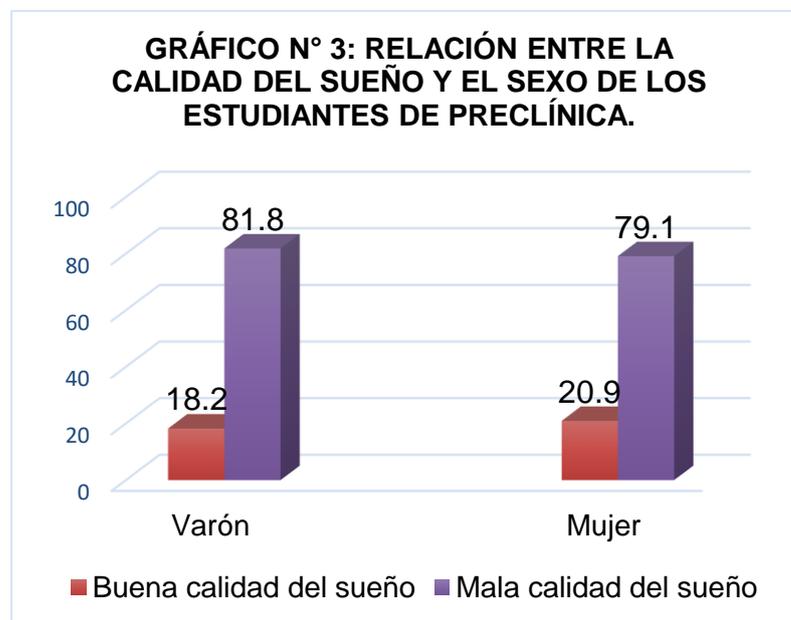


**INTERPRETACIÓN:** De la muestra de 76 estudiantes, el 80.3% (61 estudiantes) tienen mala calidad del sueño y un 19.7% (15 estudiantes) una buena calidad del sueño.

**TABLA N° 3: RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y EL SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	Sexo de los estudiantes				Total		Chi-Cuadrado
	Varón		Mujer		F	%	
Tipo de calidad del sueño	F	%	F	%	F	%	0,765
Buena calidad del sueño	6	18.2	9	20.9	15	19.7	
Mala calidad del sueño	27	81.8	34	79.1	61	80.3	
<b>Total</b>	<b>33</b>	<b>100</b>	<b>43</b>	<b>100</b>	<b>76</b>	<b>100</b>	

FUENTE: Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.



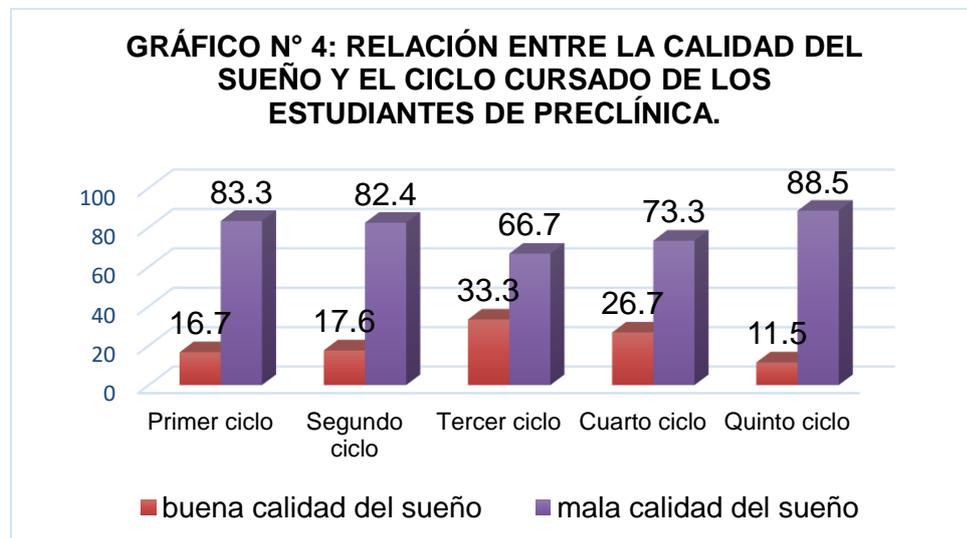
**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,765$  es mayor que 0.05, por lo tanto no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el sexo de los estudiantes de preclínica de medicina humana.

De la muestra de 76 estudiantes, 43 estudiantes son mujeres, de las cuales el 79.1% (34 estudiantes) tienen mala calidad del sueño y un 20.9% (9 estudiantes) tienen una buena calidad del sueño; 33 estudiantes son varones, de los cuales el 81.8% (27 estudiantes) tienen una mala calidad del sueño y un 18.2% (6 estudiantes) tienen una buena calidad del sueño.

**TABLA N° 4: RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y EL CICLO CURSADO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

Tipo de calidad del sueño	Ciclo de los estudiantes										Total		Chi-Cuadrado de Pearson
	Primer ciclo		Segundo ciclo		Tercer ciclo		Cuarto ciclo		Quinto ciclo		F	%	
Buena calidad del sueño	1	16.7	3	17.6	4	33.3	4	26.7	3	11.5	15	19.7	0,551
Mala calidad del sueño	5	83.3	14	82.4	8	66.7	11	73.3	23	88.5	61	80.3	
<b>Total</b>	6	100	17	100	12	100	15	100	26	100	76	100.0	

FUENTE: Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.



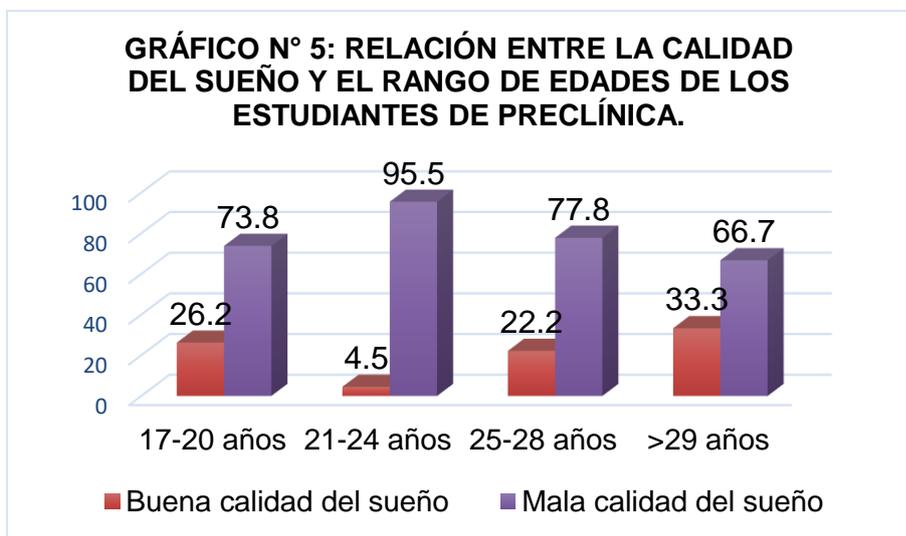
**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,551$  es mayor que  $0.05$ , por lo tanto no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana.

De la muestra de 76 estudiantes, 26 son de quinto ciclo, de los cuales el 88.5% (23 estudiantes) tienen una mala calidad del sueño y de los 17 estudiantes de segundo ciclo, el 82.4% (14 estudiantes) tienen una mala calidad del sueño, siendo así estos dos ciclos con mayor porcentaje de mala calidad del sueño. Por lo contrario de los 12 estudiantes de cuarto ciclo, el 33.3% (4 estudiantes) tiene una buena calidad del sueño.

**TABLA N° 5: RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y EL RANGO DE EDADES DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	Edades de los estudiantes de medicina								Total		Chi-Cuadrado de Pearson
	17 - 20 años		21 - 24 años		25 - 28 años		> 29 años				
Tipo de calidad del sueño	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	0,196
Buena calidad del sueño	11	26.2	1	4.5	2	22.2	1	33.3	15	19.7	
Mala calidad del sueño	31	73.8	21	95.5	7	77.8	2	66.7	61	80.3	
<b>Total</b>	42	100	22	100	9	100	3	100	76	100	

FUENTE: Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.



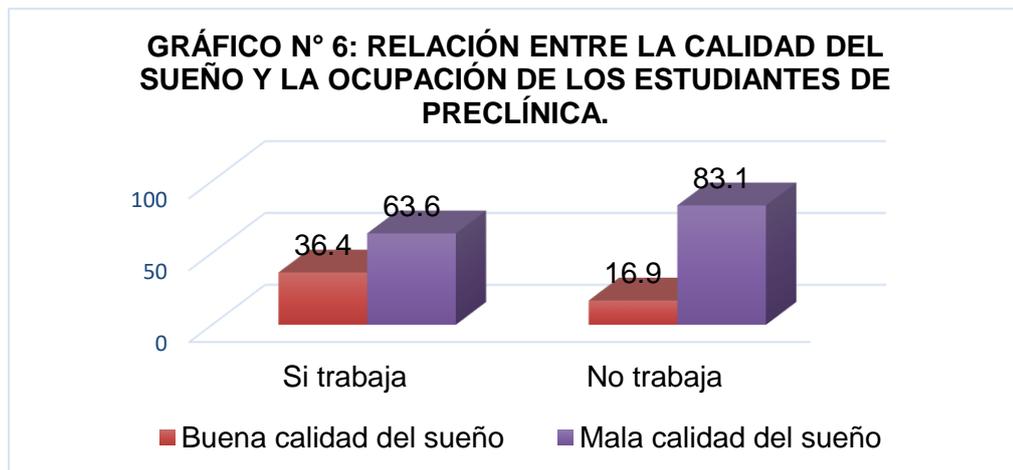
**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,196$  es mayor que  $0.05$ , por lo tanto no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y los rangos de edades de los estudiantes de preclínica de medicina humana.

De la muestra de 76 estudiantes, 42 estudiantes están entre 17-20 años, de los cuales el 73.8% (31 estudiantes) tienen una mala calidad del sueño y un 26.2% (11 estudiantes) tiene buena calidad del sueño y de los 3 estudiantes >29 años, el 66.7% (2 estudiantes) tienen una mala calidad del sueño y un 33.3% (1 estudiante) tiene buena calidad del sueño.

**TABLA N° 6: RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DEL SUEÑO Y LA OCUPACIÓN DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

Tipo de calidad del sueño	Trabaja				Total		Chi-Cuadrado de Pearson
	Si trabaja		No trabaja		F	%	
	F	%	F	%	F	%	
Buena calidad del sueño	4	36.4	11	16.9	15	19.7	0,134
Mala calidad del sueño	7	63.6	54	83.1	61	80.3	
<b>Total</b>	11	100	65	100	76	100	

FUENTE: Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.



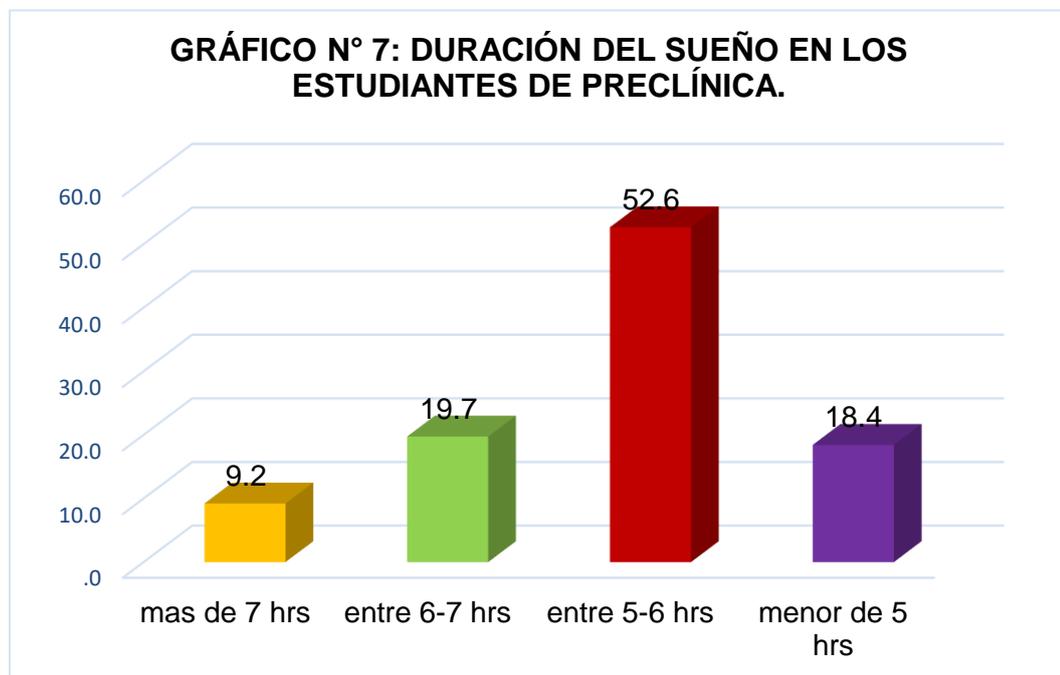
**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,134$  es mayor que 0.05, por lo tanto no hay una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y la ocupación de los estudiantes.

De la muestra de 76 estudiantes, 65 estudiantes no trabajan, de los cuales el 83.1% (54 estudiantes) tiene una mala calidad del sueño y un 16.9% (11 estudiantes) tienen una buena calidad del sueño; 11 estudiantes si trabajan, de los cuales el 63.6% (7 estudiantes) tiene una mala calidad del sueño y un 36.4% (4 estudiantes) tiene una buena calidad del sueño.

**TABLA N° 7: DURACIÓN DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Más de 7 horas	7	9.2
Entre 6-7 horas	15	19.7
Entre 5-6 horas	40	52.6
Menor de 5 horas	14	18.4
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.

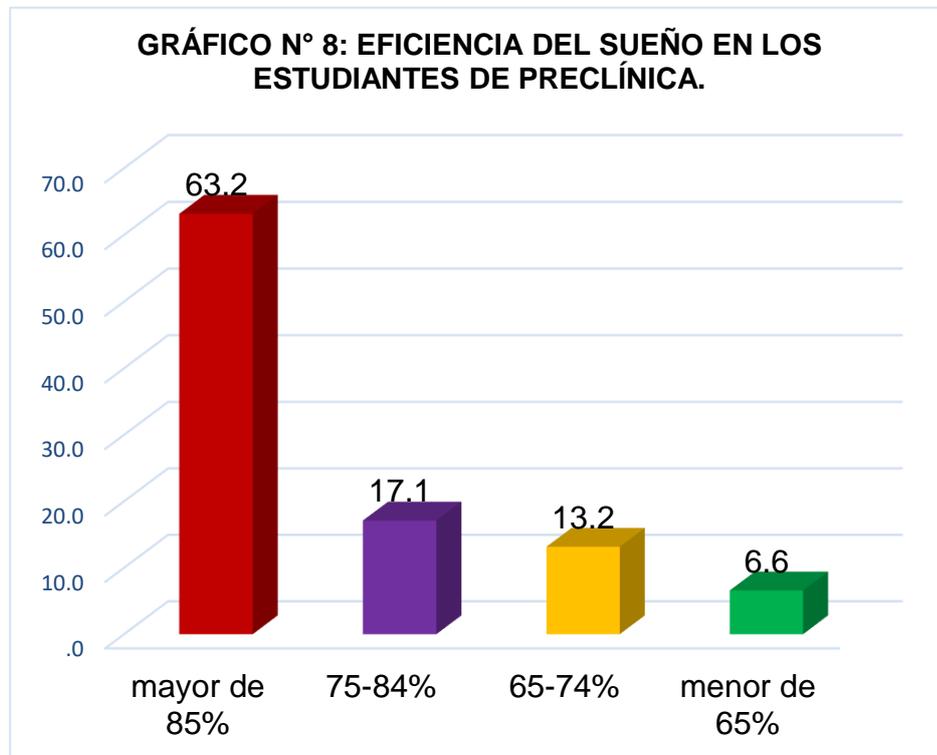


**INTERPRETACIÓN:** De la muestra de 76 estudiantes, el 52.6% (40 estudiantes) manifestaron que duermen verdaderamente cada noche entre 5-6 horas y un 9.2% (7 estudiantes) más de 7 horas.

**TABLA N° 8: EFICIENCIA DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Mayor de 85%	48	63.2
75-84%	13	17.1
65-74%	10	13.2
Menor de 65%	5	6.6
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.

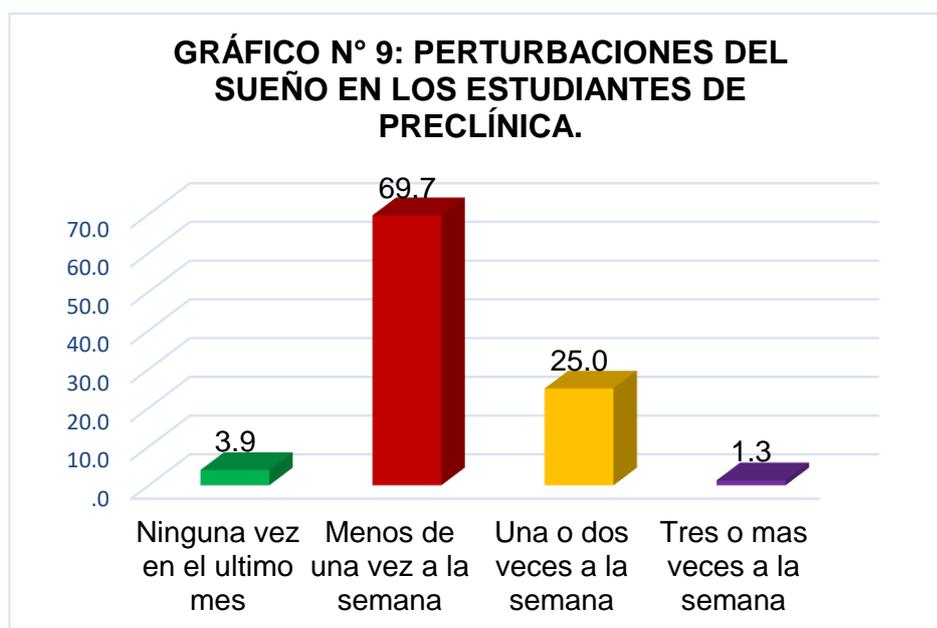


**INTERPRETACIÓN:** De la muestra de 76 estudiantes, el 63.2% (48 estudiantes) manifestaron que su eficiencia del sueño es mayor de 85% y un 6.6% (5 estudiantes) menor de 65%.

**TABLA N° 9: PERTURBACIONES DEL SUEÑO EN LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ninguna vez en el último mes	3	3.9
Menos de una vez a la semana	53	69.7
Una o dos veces a la semana	19	25.0
Tres o más veces a la semana	1	1.3
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

FUENTE: Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.

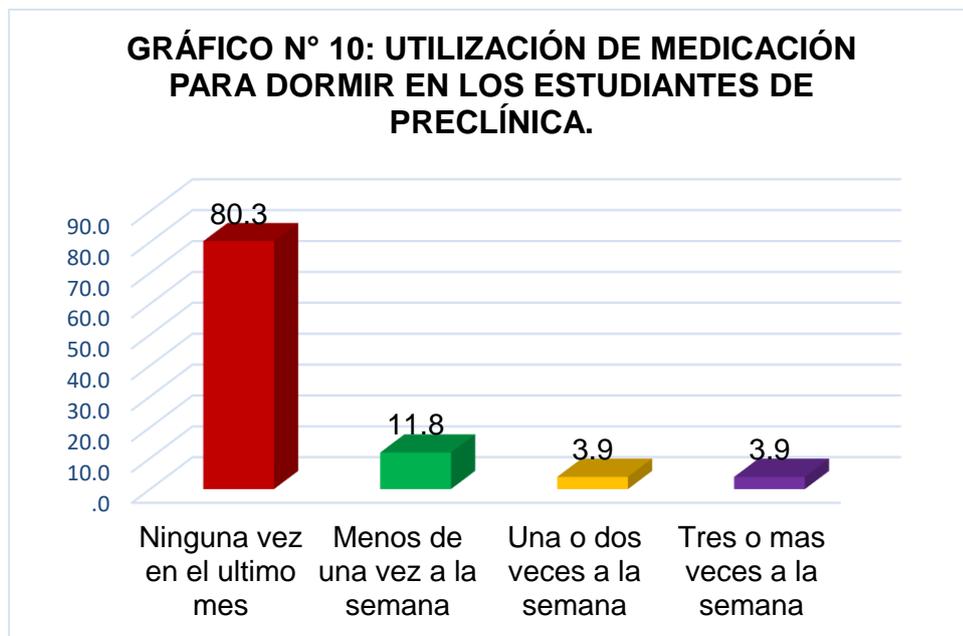


**INTERPRETACIÓN:** De la muestra de 76 estudiantes, el 69.7% (53 estudiantes) manifestaron tener perturbaciones del sueño, menos de una vez a la semana y un 1.3% (1 estudiante) lo presentan, tres o más veces a la semana.

**TABLA N° 10: UTILIZACIÓN DE MEDICACIÓN PARA DORMIR EN LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Ninguna vez en el último mes	61	80.3
Menos de una vez a la semana	9	11.8
Una o dos veces a la semana	3	3.9
Tres o más veces a la semana	3	3.9
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

FUENTE: Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.

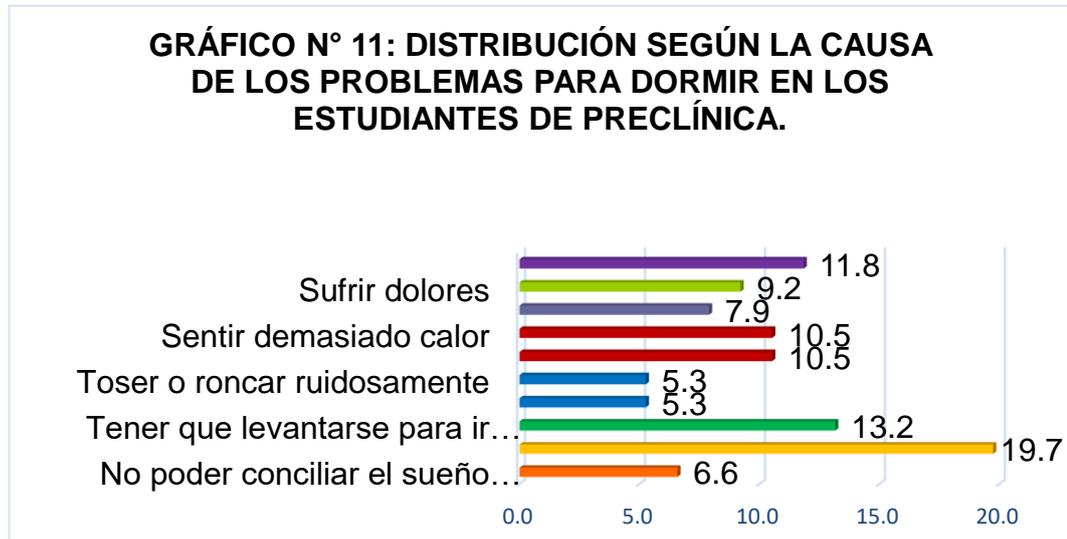


**INTERPRETACIÓN:** De la muestra de 76 estudiantes, el 80.3% (61 estudiantes) manifestaron que ninguna vez en el último mes utilizaron medicación para dormir y un 3.9% (3 estudiantes) una o dos veces a la semana, al igual que tres o más veces a la semana.

**TABLA N° 11: DISTRIBUCIÓN SEGÚN LA CAUSA DE LOS PROBLEMAS PARA DORMIR EN LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
No poder conciliar el sueño en la primera media hora	5	6.6
Despertarse durante la noche o de madrugada	15	19.7
Tener que levantarse para ir al servicio	10	13.2
No poder respirar bien	4	5.3
Toser o roncar ruidosamente	4	5.3
Sentir frío	8	10.5
Sentir demasiado calor	8	10.5
Tener pesadillas o malos sueños	6	7.9
Sufrir dolores	7	9.2
Otras razones	9	11.8
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

FUENTE: Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño.

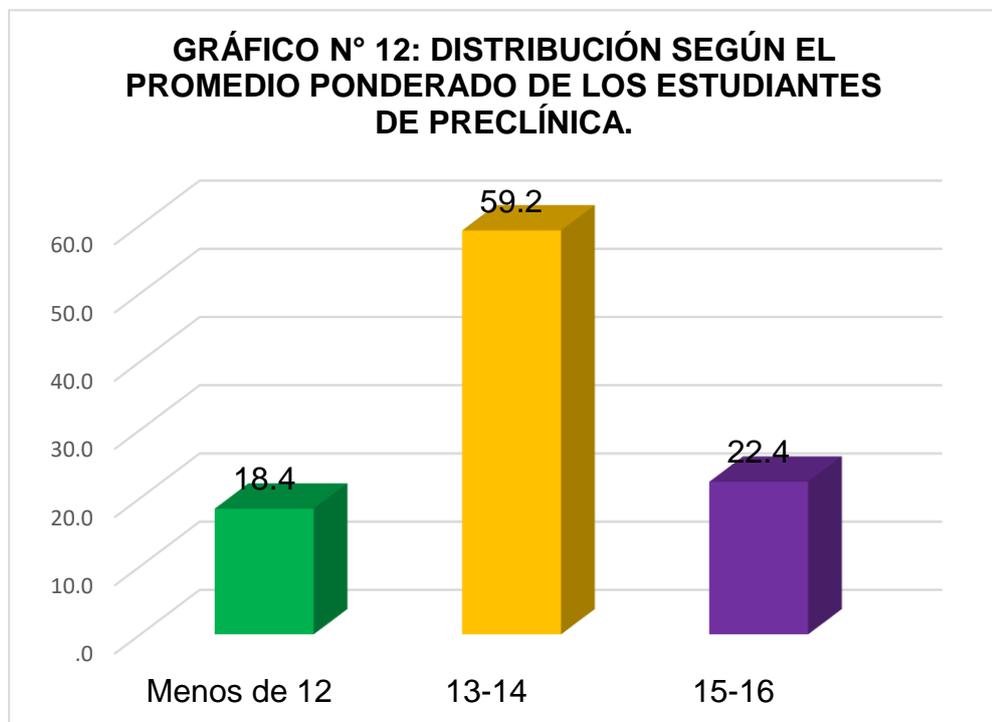


**INTERPRETACIÓN:** De la muestra de 76 estudiantes, el 19.7% (15 estudiantes) dijeron que el mayor problema para dormir fue, el despertarse durante la noche o de madrugada y un 5.3% (4 estudiantes) fue no poder respirar bien y de igual forma fue toser o roncar ruidosamente.

**TABLA N° 12: DISTRIBUCIÓN SEGÚN EL PROMEDIO PONDERADO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Menos de 12	14	18.4
13-14	45	59.2
15-16	17	22.4
<b>Total</b>	<b>76</b>	<b>100</b>

**FUENTE:** Encuesta de autopercepción del rendimiento académico.



**INTERPRETACIÓN:** De la muestra de 76 estudiantes, el 59.2%(45 estudiantes) tienen promedios ponderados entre 13 y 14, el 22.4% (17 estudiantes) un promedio ponderado entre 15 a 16 y el 18.4% (14 estudiantes) un promedio ponderado menor de 12.

**TABLA N° 13: RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL SEXO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	Sexo de los estudiante						Chi-cuadrado de Pearson
	Varón		Mujer		Total		
Autopercepción del Rendimiento Académico	F	%	F	%	F	%	0,599
<b>Muy bajo</b>	0	0	1	2.3	1	1.3	
<b>Medio</b>	7	21.2	13	30.2	20	26.3	
<b>Bueno</b>	21	63.6	22	51.2	43	56.6	
<b>Muy bueno</b>	5	15.1	7	16.3	12	15.8	
<b>Total</b>	33	100	43	100	76	100	

**FUENTE:** Encuesta de autopercepción del rendimiento académico.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,599$  es mayor que  $0.05$ , por lo tanto no hay una relación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico y el sexo de los estudiantes de preclínica de medicina humana.

De la muestra de 76 estudiantes, 43 estudiantes son mujeres, de las cuales el 51.2% (22 estudiantes) tienen un rendimiento académico bueno y un 2.3% (1 estudiante) tiene un rendimiento académico muy bajo; y 33 estudiantes son varones, de los cuales el 63.6% (21 estudiantes) tienen un rendimiento académico bueno y un 15.1% (5 estudiantes) tiene un rendimiento académico muy bueno.

**TABLA N° 14: RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL CICLO CURSADO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	Ciclo de los estudiantes										Total		Chi-Cuadrado de Pearson
	Primer ciclo		Segundo ciclo		Tercer ciclo		Cuarto ciclo		Quinto ciclo				
Autopercepción del Rendimiento Académico	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
<b>Muy Bajo</b>	0	0	0	0	0	0	1	6.7	0	0	1	1.3	0,935
<b>Medio</b>	1	16.7	5	29.4	3	25	4	26.7	7	26.9	20	26.3	
<b>Bueno</b>	4	66.7	9	52.9	7	58.3	9	60	14	53.8	43	56.6	
<b>Muy Bueno</b>	1	16.7	3	17.6	2	16.7	1	6.7	5	19.2	12	15.8	
<b>Total</b>	6	100	17	100	12	100	15	100	26	100	76	100	

**FUENTE:** Encuesta de autopercepción del rendimiento académico.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,935$  es mayor que  $0.05$ , por lo tanto no hay una relación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana.

De la muestra de 76 estudiantes, 26 estudiantes son de quinto ciclo, de los cuales el 53.8% (14 estudiantes) tiene un rendimiento académico bueno y un 19.2% (5 estudiantes) un rendimiento académico muy bueno; y de los 6 estudiantes de primer ciclo, el 66.7% (4 estudiantes) tiene un rendimiento académicamente bueno y un 16.7% (4 estudiantes) tienen medio y muy bueno respectivamente.

**TABLA N° 15: RELACIÓN ENTRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO Y EL RANGO DE EDAD DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

	Edades de los estudiantes de medicina								Total		Chi-Cuadrado de Pearson
	17 - 20 años		21 - 24 años		25 - 28 años		> 29 años				
Autopercepción del Rendimiento Académico	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	
<b>Muy Bajo</b>	0	0	1	4.5	0	0	0	0	1	1.3	0,561
<b>Medio</b>	12	28.6	5	22.7	3	33.3	0	0	20	26.3	
<b>Bueno</b>	24	57.1	14	63.6	3	33.3	2	66.7	43	56.6	
<b>Muy Bueno</b>	6	14.3	2	9.1	3	33.3	1	33.3	12	15.8	
<b>Total</b>	42	100	22	100	9	100	3	100	76	100	

**FUENTE:** Encuesta de autopercepción del rendimiento académico.

**INTERPRETACIÓN:** De acuerdo a la prueba estadística de Chi-cuadrado de Pearson, el valor de  $p = 0,561$  es mayor que 0.05, por lo tanto no hay una relación estadísticamente significativa entre el rendimiento académico y el rango de edades de los estudiantes de preclínica de medicina humana.

De la muestra de 76 estudiantes, 42 estudiantes tienen edades entre 17-20 años, de los cuales 57.1%(24 estudiantes) tiene un rendimiento académico bueno y un 14.3% (6 estudiantes) un rendimiento académico muy bueno; de los 3 estudiantes >29 años, el 66.7% (2 estudiantes) tienen un rendimiento académico bueno y un 33.3 (1 estudiante).

**TABLA N° 16: RESUMEN DE LAS VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA.**

<b>VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS</b>	<b>Frecuencia</b>	<b>%</b>
<b>GÉNERO</b>		
Femenino	43	56.6
Masculino	33	43.4
TOTAL	76	100
<b>CICLO</b>		
1ro	6	7.9
2do	17	22.4
3ro	12	15.8
4to	15	19.7
5to	26	34.2
TOTAL	76	100
<b>EDAD</b>		
17 a 20 años	42	55.3
21 a 24 años	22	28.9
25 a 28 años	9	11.8
Mayores de 29 años	3	3.9
TOTAL	76	100
<b>OCUPACIÓN</b>		
Si	11	14.5
No	65	85.5
TOTAL	76	100
<b>ESTADO CIVIL</b>		
Soltero	74	97.4
Casado	2	2.6
TOTAL	76	100

**FUENTE:** Cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño y Encuesta de autopercepción del rendimiento académico.

**INTERPRETACIÓN:** De los 76 estudiantes que tiene la muestra, según el género: 56.6% (43 estudiantes) fueron mujeres y un 43.4% (33 estudiantes) fueron varones, según el ciclo: 34.2% (26 estudiantes) fueron de Quinto ciclo, el 22.4% (17 estudiantes) de Segundo ciclo, el 19,7% (15 estudiantes) de Cuarto ciclo, el 15,8% (12 estudiantes) de Tercer ciclo y el 7,9% (6 estudiantes) de Primer ciclo, según el rango de edad: 55.3% (42 estudiantes) están entre los rangos de 17 a 20 años y un 3.9% (3 estudiantes) son >29 años, según la ocupación: 85.5% (65 estudiantes) no trabajan y un 14.5% (11 estudiantes) si trabajan y según el estado civil: 97.4% (74 estudiantes) son solteros y un 2.6% (2 estudiantes) están casados.

## 4.2. DISCUSIÓN:

Se realizó un estudio con una muestra de 76 estudiantes, en edades comprendidas en su mayoría entre 18 a 21 años, con edad promedio de 20, 93 años  $\pm$  3,71 lo que fue similar al estudio realizado por Sáez, J. en la U.P.S.M.P, donde la edad media de los encuestados fue de 20, 09  $\pm$  1, 9 años. En cuanto al estado civil el 97.4% son solteros, resultado similar al estudio de Álvarez, A. que un 93.4% eran también solteros.

Con respecto al sexo de los estudiantes, el sexo que predomina más es el de mujeres 56.6% (43 estudiantes) a diferencia de los varones que fueron 43.4% (33 estudiantes), estos resultados fueron semejante a los estudios de Granados, Z. (78.5% mujeres y 21.5% varones), Sáez, J. (59.1% de sexo femenino) y Paico, E. (53.43% del sexo femenino y 46.53% del sexo), lo que nos demuestra que en la carrera de medicina humana hay mayor número de estudiantes del sexo femenino. Pero estos resultados se diferencian del estudio realizado por Machado, M. en la Universidad Tecnológica de Pereira en Colombia, que mayor fueron los varones 59.4% (129 estudiantes) y un 40.6% fueron mujeres (88 estudiantes).

En relación al cuestionario de Pittsburg de calidad del sueño, se obtuvo que el 80.3% (61 estudiantes) presentan mala calidad del sueño y el 19. 7% (15 estudiantes) buena calidad del sueño, al igual que el estudio realizado por Martínez, M. en Guatemala, donde 71% (154 estudiantes) presentan mala calidad del sueño y 29% (62 estudiantes) buena calidad del sueño, lo cual expresa que la mala calidad del sueño se ve de mayor magnitud en esta carrera, debido a la alta exigencia académica, las horas de estudio, los trabajos y sobre todo la edad que presentan la totalidad de los estudiantes, los cuales no organizan sus horas de estudio por lo que prolongan sus horas de dormir para poder estudiar. Con respecto a las horas de sueño de los estudiantes se encontró que el 52.6% (40 estudiantes) tienen entre 5 a 6 horas de duración del sueño, resultado diferente al del estudio realizado por Granados, Z. en una facultad de Medicina en Lambayeque, en donde el 55.8%

(138 estudiantes) tienen una duración de sueño menor de 5 horas; en cuanto a la eficiencia habitual del sueño el 63.2% (48 estudiantes) presentaron una eficiencia mayor al 85%, de igual manera se observó en el estudio realizado por Granados, Z. en donde el 78.9% (195 estudiantes) también presentaron una eficiencia mayor del 85%.

En cuanto la asociación entre calidad del sueño y los rangos de edades, el 73.8% que tienen mala calidad del sueño, están entre las edades de 17 a-20 años y un 26.2% con mala calidad del sueño están entre el mismo rango de edades. Los resultados se diferencian con el estudio de Villarroel, V. en la Universidad Autónoma de Madrid, donde el 70.40% de buenos dormidores, tenían edades entre 18 a 20 años y el 47.50% de malos dormidores son mayores de 26 años, de lo que se concluye que la edad influye en la calidad del sueño de los estudiantes, ya que a mayor edad aumenta la cantidad de malos dormidores.

De acuerdo al rendimiento académico el 56.6% obtuvo un buen rendimiento académico y un 1.3% un rendimiento académico muy bajo; estos resultados son similares a los de Álvarez, A. que el 39.5% obtuvo un buen rendimiento académico, pero se diferencian en 3.1% que tuvieron rendimiento académico sobresaliente. La relación de las dos variables estudiadas, no tuvo una relación estadísticamente significativa ( $p=0.410$ ), el 79.1% con rendimiento académico bueno tenían mala calidad del sueño y un 20.9% del mismo grupo una buena calidad del sueño; los resultados son similares a los de Alvarez, A. que un 60% de los estudiantes con un rendimiento académico bueno tiene mala calidad del sueño, mientras que el 27% de aquellos que tienen un rendimiento académico regular también tienen una mala calidad. No existió asociación estadísticamente significativa de las dos variables ( $p=4,595$ ), por lo que la mala calidad del sueño no es un factor que influya en los resultados académicos de los estudiantes.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. CONCLUSIONES**

Del estudio realizado se concluye lo siguiente:

- No se encontró asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, por ello una mala calidad del sueño no contribuye en el rendimiento de los estudiantes.
- De los 76 estudiantes a quienes se encuestó, se determinó que el 55.3% están entre las edades de 17-20 años, el sexo femenino predominó en 56.6%, el 97.4% son solteros, el 85.5% de los encuestados no trabaja, los ciclos de 5to y 2do ciclo se presentaron más en un 34.2% y 22.4% respectivamente y en cuanto al promedio ponderado el 59.2% tenía de 13-14.
- Al evaluar los siete ítems del cuestionario de Pittsburg, observamos que hubo alteración en los siguientes componentes: latencia del sueño, duración del sueño, perturbaciones del sueño y disfunción durante el día.
- Del sexo femenino el 79.1% tenían mala calidad del sueño y de los ciclos cursados, fueron 5to y 2do ciclo con 88.5% y 82.4% respectivamente con la misma calidad del sueño.
- Con respecto al rendimiento académico, según la encuesta de autopercepción de rendimiento académico, el 1.2% eran mujeres con un rendimiento académico bueno y el 53.8% de 5to ciclo con el mismo rendimiento académico.

- Respecto al rendimiento académico, según la encuesta de autopercepción del rendimiento académico obtuvieron buen rendimiento y según los promedios ponderados están entre 13-14.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- Según el estudio realizado, informar los resultados a la escuela de medicina humana para así poder implementar estrategias y actividades orientadas a mejorar la calidad académica de los estudiantes, el desarrollo personal de los mismos y la salud mental de cada estudiante.
- Realizar otros estudios en donde se puedan encontrar otros componentes que intervengan en una mala calidad del sueño y de esa forma poder intervenir a tiempo y brindar nuevas propuestas para mejorar la salud mental de los estudiantes.
- Promover la organización en los horarios de estudio y sus actividades académicas, para que puedan realizar sus actividades en horas de vigilia y respetar su hora al momento de dormir.
- Ampliar el estudio hacia otras sedes o filiales, así como a otras carreras para poder tratar precozmente algún problema relacionado con una mala calidad del sueño que pueda repercutir en la salud de dichos estudiantes.
- Implementar programas acerca de la higiene del sueño y salud mental, para que los estudiantes tengan un mayor conocimiento sobre el asunto y apliquen lo aprendido en ellos mismos.
- Promover los servicios de psicología y tutoría que brinda la universidad para recibir consejería académica y sobre salud mental.

- Seguir los consejos de la Academia Americana de la Medicina del Sueño (AASM sus siglas en inglés), que dice: si en 20 minutos no tiene sueño, la persona debería levantarse de su cama; evitar estudiar en la cama y evitar el consumo de medicamentos para el sueño.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Machado, M., Echeverri, J., Machado, J. Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista colombiana de Psiquiatría*. 2015. Vol. 44 (3): 137-142.
2. Alvares, A., Muñoz, E. Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca. [Tesis de Titulación de Médica]. Cuenca – España. Universidad de Cuenca. 2015. 57 pp.
3. Villarroel, V. Calidad de Sueño en Estudiantes de las Carreras de Medicina y Enfermería. [tesis Doctoral en Patología Existencial e Intervención en Crisis]. Madrid-España. Universidad Autónoma de Madrid, 2014. 177pp.
4. Martínez, M. Calidad del Sueño y Somnolencia Diurna. [tesis Titulación de Médico y Cirujano]. Chiquimula-Guatemala. Universidad de San Carlos de Guatemala. 2014. 82-117 pp.
5. Gallego, J. Calidad del Sueño y Somnolencia Diurna en Estudiantes de Enfermería. [tesis Doctoral]. Murcia - España. Universidad Católica San Antonio. 2013. 223 pp.
6. Quevedo, V. Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad del sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. 2011. Vol. 11 N° 1. 46 – 65 pp.

7. Paico, E. Calidad de Sueño y Somnolencia Diurna en Internos de Medicina del Hospital Dos de Mayo. [Tesis de Bachiller]. Lima-Perú. Universidad Ricardo Palma. 2016. 76 pp.
8. Acurio, N. Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una Universidad Privada de Lima Metropolitana. [Tesis de Licenciatura]. Lima – Perú. Pontificia Universidad Católica del Perú. 2014. 61 pp.
9. Guevara, Y. Factores Psicosociales y su relación con la Calidad de sueño en estudiantes de enfermería. [tesis Bachiller]. Tacna- Perú. Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann. 2013. 144 pp.
10. Sáez, J. Calidad del sueño relacionado con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. Horiz Med. 2013. Vol. 13(3): 25-32.
11. Granados, Z. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. An Fac Med. 2013; Vol. 74(4): 311-314.
12. Guyton, A. Tratado de fisiología médica. 12va ed. Barcelona. Ed. Elsevier. 2011. Pág. 721.
13. Universidad Nacional de Colombia. Calidad de Sueño. En: <http://www.url.edu.gt/PortalURL/Archivos/99/Archivos/05calidadsueno.pdf>. (fecha de acceso: 03 de septiembre del 2016).
14. Ahrberg, K. The interaction between sleep quality and academic performance. Journal of Psychiatric Research xxx. 2012. Pág. 1-5.

15. Báez, F., Correa F., González, T., Horrisberger, H. Calidad del sueño en estudiantes de medicina. Revista de posgrado de la VIa Cátedra de Medicina. Enero 2005; Vol. 14 (1):14-17.
16. Canones, P., Aizpiri, J., Barbado, J., Fernández, A., Estella, F. et al. Trastornos del Sueño. Revista de la SEMG. Diciembre 2003; Vol. 59:681- 690.
17. Narang, I., Manlhiot, C., Davies-Shaw, J., Gibson, D., Chahal, N., et al. Sleep disturbance and cardiovascular risk in adolescent. CMAJ. Nov 2012; 184(17).
18. Rosales, E. Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. An Fac Med Lima. 2007; Vol. 68(2).
19. Rosales, E. Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones. Acta Medica Peruana. 2008; Vol. 25(4):199-203.
20. Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S. y Kupfer, D. The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Research. 1989; Vol. 28: 193-213.
21. Barrenechea, M. Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. CIMEL. 2010. Vol. 15. Pág. 54-58.
22. Pérez, I. Ritmos circadianos de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Revista Ciencias de la Salud. 2006. Vol. 4. 12.

23. Tejedor F. Los alumnos de la universidad de Salamanca: Características y Rendimiento académico. Ediciones Universidad de Salamanca. Salamanca- España. 1ra edición. Octubre 1998. 109 pg. ISBN: 84-7800-009-7.
24. Cienfuegos, M. Centro del sueño Santiago Sleep Centre. Versión 3. En: <http://www.centrodelsueno.cl/html/consejos.html> (fecha de acceso: 03 de septiembre del 2016).
25. Montero, E. Alteraciones de la Calidad del Sueño y Factores de Riesgo Asociados en Trabajadores de la Empresa HIDROPAUTE. [tesis bachiller]. Cuenca – Ecuador. 2014.
26. Tejedor, F. Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudios universitarios. Revista española de pedagogía. Universidad de Salamanca. 2003. Año LXI, n ° 224.
27. Cabezas, N. Relación que existe entre factores estresantes y rendimiento académico de los estudiantes de Enfermería de la U.N.M.S.M. 2006. Lima – Perú.
28. MINED: Ministerio de Educación de El Salvador, Lineamientos Para La Evaluación del Aprendizaje en Educación Media, San Salvador, Primera Edición, Editorial Algier.1997.
29. Delgado, L. Efectos de la Mala Calidad del Sueño en el Cumplimiento de las Actividades Básicas de la Vida Diaria en la Población Adulta Mayor. [tesis Postgrado en Geriátrica Clínica]. Quito. 2015.

30. Borquéz. La Influencia del Grado de Somnolencia, Cantidad y Calidad del sueño sobre el Rendimiento Académico. [tesis Doctoral]. Andalucía – Sevilla. 2011.
31. Villareal F. Calidad de Sueño en Pacientes con Enfermedad de Alzheimer atendidos en el Servicio de Neurología. [tesis Bachiller]. Lima-Perú. 2014.
32. Edmundo R. El Grado de Somnolencia Diurna y Calidad del Sueño en Estudiantes de Medicina. [tesis Bachiller]. Lima-Perú. 2007.
33. Huamaní, C., Reyes, A., Mayta Tristán, P., Timana, R., Salazar, A., Sánchez, D., Pérez, H. Calidad y Parálisis del Sueño en Estudiantes de Medicina. Lima-Perú. 2006.
34. Erazo, O. El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. Revista Vanguardia Psicológica. Bogotá-Colombia. 2012. Vol. 2 (2): 144-173
35. Constant B. OMS recomienda dormir al menos 6 horas diarias. En: <http://www.ultimahora.com/oms-recomienda-dormir-al-menos-6-horas-diarias-n786516.html> (Fecha de acceso: 04 de octubre del 2016).
36. Maislin, G. The cumulative cost of additional wakefulness: dose-response effects on neurobehavioral functions and sleep physiology from chronic sleep restriction and total sleep deprivation. Revisit Sleep. Pennsylvania. 2003. Vol. 26 (2): 117-126.
37. García, P. Valoración mediante escala de Epworth de la somnolencia diurna en pacientes con sospecha de síndrome de apneas obstructivas

durante el sueño: diferencias entre los pacientes y sus parejas. Revista Archivos de Bronco neumología. 2015. Vol. 36(11): 608-611.

38. Fundación vivo sano- Por qué dormir es bueno para nuestra salud. En: [http://www.vivosano.org/es\\_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Descanso-y-ritmos-biologicos/Por-que-es-bueno-dormir.aspx](http://www.vivosano.org/es_ES/Informaci%C3%B3n-para-tu-salud/Persona/Descanso-y-ritmos-biologicos/Por-que-es-bueno-dormir.aspx) (Fecha de acceso: 04 de octubre del 2016).
39. Trujillo, J. Sueño y asignación de tiempo entre los estudiantes universitarios: El caso de la Universidad del Atlántico. Semestre económico. 2010. Vol. 13. Pág. 99-116.

## **ANEXOS**



**ANEXO N° 1: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES**

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**

ALUMNO: DURAND HUILLCA, LIZ ARELY

ASESOR: DRA. LENY BRAVO LUNA

LOCAL: Chorrillos

TEMA: "CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016"

VARIABLE INDEPENDIENTE: CALIDAD DEL SUEÑO			
INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICION	INSTRUMENTO
Horas de sueño.	Menos de 15 min/ entre 16 - 30 min, entre 31 – 60 min/ más de 60 min	Ordinal	Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño
Problemas para dormir.	Ninguna vez en el último mes/ Menos de una vez a la semana/ Una a dos veces a la semana/ Tres o más veces a la semana	Ordinal	
Uso de fármacos para dormir.	Ninguna vez en el último mes/ Menos de una vez a la semana/ Una a dos veces a la semana/ Tres o más veces a la semana	Ordinal	
Efectos de la mala calidad del sueño.	Ninguna vez en el último mes/ Menos de una vez a la semana/ Una a dos veces a la semana/ Tres o más veces a la semana	Ordinal	

VARIABLE DEPENDIENTE: RENDIMIENTO ACADÉMICO			
INDICADORES	ITEMS	NIVEL DE MEDICION	INSTRUMENTO
Promedio ponderado.	Calificación (0 a 20)	Ordinal	Encuesta de autopercepción de rendimiento académico.
Ambiente de estudio.	Siempre/ Casi siempre/ Algunas veces/ Rara vez/ Nunca	Ordinal	
Ambiente familiar.	Siempre/ Casi siempre/ Algunas veces/ Rara vez/ Nunca	Ordinal	
Método de enseñanza de los docentes.	Siempre/ Casi siempre/ Algunas veces/ Rara vez/ Nunca	Ordinal	
Motivación y organización para estudiar.	Siempre/ Casi siempre/ Algunas veces/ Rara vez/ Nunca	Ordinal	
Nivel de aprendizaje.	Siempre/ Casi siempre/ Algunas veces/ Rara vez/ Nunca	Ordinal	
Reacciones emocionales.	Siempre/ Casi siempre/ Algunas veces/ Rara vez/ Nunca	Ordinal	

## ANEXO N° 2: INSTRUMENTOS

### CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO.

Nombre:.....

Código:..... Fecha:..... Edad:.....Sexo:.....

Ciclo:.....

#### Instrucciones:

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el **último mes**. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

1.- Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?

2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60 min

3.- Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?

4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?

5.-Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

**a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**b) Despertarse durante la noche o de madrugada:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**c) Tener que levantarse para ir al servicio:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**d) No poder respirar bien:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**e) Toser o roncar ruidosamente:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**f) Sentir frío:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**g) Sentir demasiado calor:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**h) Tener pesadillas o malos sueños:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**i) Sufrir dolores:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**j) Otras razones. Por favor descríbalas:**

---

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

Muy buena

- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- Ninguna vez en el último mes
- Menos de una vez a la semana
- Una o dos veces a la semana
- Tres o más veces a la semana

9) Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Sólo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

- Solo
- Con alguien en otra habitación
- En la misma habitación, pero en otra cama
- En la misma cama

## **INSTRUCCIONES**

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los caso una puntuación de “0” indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suma finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. “0” indica facilidad para dormir y “21” dificultad severa en todas las áreas.

### **Ítem 1: Calidad Subjetiva de Sueño**

**Examine la pregunta nº6 y asigne la puntuación:**

Respuesta: Puntuación:

Muy buena	0
Bastante Buena	1
Bastante Mala	2
Muy Mala	3

Puntuación Ítem 1:\_\_\_\_\_

### **Ítem 2: Latencia de Sueño**

**1. Examine la pregunta nº2 y asigne la puntuación:**

Respuesta: Puntuación:

≤15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
≥60 minutos	3

Puntuación Pregunta 2:\_\_\_\_\_

**2. Examine la pregunta nº5a y asigne la puntuación:**

Respuesta: Puntuación:

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2

Tres o más veces a la semana 3 Puntuación Pregunta 5a: \_\_\_\_\_

**3. Sume la pregunta nº2 y nº5a**

Suma de la Pregunta 2 y 5a: \_\_\_\_\_

**4. Asigne la puntuación al ítem 2 como se explica a continuación:**

Suma de la Pregunta 2 y 5a: Puntuación:

0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 2: \_\_\_\_\_

**Ítem 3: Duración del Sueño**

**Examine la pregunta nº4 y asigne la puntuación:**

Respuesta: Puntuación:

Más de 7 horas	0
Entre 6 y 7 horas	1
Entre 5 y 6 horas	2
Menos de 5 horas	3

Puntuación Ítem 3: \_\_\_\_\_

**Ítem 4: Eficiencia habitual de Sueño**

**1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta nº4) aquí: \_\_\_\_\_**

**2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:**

a. Hora de levantarse (Pregunta nº3): \_\_\_\_\_

b. Hora de acostarse (Pregunta nº1): \_\_\_\_\_

Hora de levantarse – Hora de acostarse: \_\_\_\_\_ Número de horas que pasas en la cama.

**3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:**

(Número de horas dormidas/Número de horas que pasas en la cama) x 100=

Eficiencia Habitual de Sueño (%)

$$(\text{____}/\text{____}) \times 100 = \text{____}\%$$

**4. Asigne la puntuación al Ítem 4:**

Eficiencia habitual de sueño (%): Puntuación:

>85%            0

75-84%        1

65-74%        2

<65%           3

Puntuación Ítem 4:\_\_\_\_\_

**Ítem 5: Perturbaciones del sueño**

**1. Examine las preguntas nº5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:**

Respuesta: Puntuación:

Ninguna vez en el último mes    0

Menos de una vez a la semana    1

Una o dos veces a la semana    2

Tres o más veces a la semana    3

Puntuación 5b\_\_\_\_\_

Puntuación 5c\_\_\_\_\_

Puntuación 5d\_\_\_\_\_

Puntuación 5e\_\_\_\_\_

Puntuación 5f\_\_\_\_\_

Puntuación 5g\_\_\_\_\_

Puntuación 5h\_\_\_\_\_

Puntuación 5i\_\_\_\_\_

Puntuación 5j\_\_\_\_\_

**2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-j:**

Suma puntuaciones 5b-j: \_\_\_\_\_

**3. Asigne la puntuación del ítem 5:**

Respuesta: Puntuación:

0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación Ítem 5:\_\_\_\_\_

**Ítem 6: Utilización de medicación para dormir**

**Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación**

Respuesta: Puntuación:

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Ítem 6:\_\_\_\_\_

**Ítem 7: Disfunción durante el día**

**1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:**

Respuesta: Puntuación:

Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8:\_\_\_\_\_

**2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:**

Respuesta: Puntuación:

Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

Puntuación Pregunta 9:\_\_\_\_\_

**3. Sume la pregunta nº8 y la nº9**

Suma de la Pregunta 8 y 9: \_\_\_\_\_

**4. Asigne la puntuación del ítem 7:**

Suma de la Pregunta 8 y 9: Puntuación:

0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 7: \_\_\_\_\_

**Puntuación PSQI Total**

Sume la puntuación de los 7 ítems      **Puntuación PSQI Total:** \_\_\_\_\_

Fuente: <http://investigacionencuidados.es/syce/pdf/pittsburg.pdf>

## ENCUESTA DE AUTOPERCEPCIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Edad:..... Sexo:..... Ciclo:.....

Estado civil: Soltero ( ) Casado ( ) Divorciado ( ) Trabaja: Si ( ) No ( )

### Instrucciones:

El siguiente cuestionario consta de 13 ítems, que deben ser marcados con total sinceridad; las respuestas serán de carácter confidencial y solo para el uso del estudio. Por favor, marque a todas los ítems eligiendo una de las 5 posibles opciones.

Cuál es su promedio ponderado: \_\_\_\_\_

### **FACTORES EXTERNOS:**

#### ▪ AMBIENTE FAMILIAR

1. Tienes buena comunicación con tus padres

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

2. Cuentas con un espacio determinado para hacer tus tareas

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

3. Crees que tus padres influyen en tu rendimiento académico

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

▪ AMBIENTE ACADÉMICO

4. Consideras que estas aprendiendo

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

5. Consideras que los docentes influyen en el rendimiento académico

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

6. Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Rara vez
- Nunca

▪ AMBIENTE SOCIAL

7. El ambiente donde vivo aporta para mi rendimiento académico

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

8. Asisto puntualmente a las clases programadas

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

9. Organizo mi tiempo para estudiar y hacer otras actividades

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

**FACTORES INTERNOS:**

10. Me siento sin energía durante el día a causa de dormir poco

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

11. Me siento tenso o irritable durante el día

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

12. Me siento cansado o adormitado en las primeras horas de clase

- Siempre
- Casi siempre
- Algunas veces
- Nunca

**GRACIAS POR SU COLABORACIÓN**

**ANEXO 03: VALIDEZ DE INSTRUMENTOS-CONSULTA DE EXPERTOS**

CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LAS ÁREAS BÁSICAS DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016 LIMA-PERÚ

N°	DIMENSIONES / ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>CALIDAD SUBJETIVA DE SUEÑO</b>							
1	Durante el último mes ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	/		/		/		
	<b>LATENCIA DE SUEÑO</b>							
1	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?	/		/		/		
2	Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- No poder conciliar el sueño en la primera media hora.</li> <li>- Despertarse durante la noche o de madrugada.</li> <li>- Tener que levantarse para ir al servicio.</li> <li>- No poder respirar bien.</li> <li>- Toser o roncar ruidosamente.</li> <li>- Sentir frío.</li> <li>- Sentir demasiado calor.</li> <li>- Tener pesadillas o malos sueños.</li> <li>- Sufrir dolores.</li> <li>- Otras razones</li> </ul>	/		/		/		
	<b>DURACIÓN DEL SUEÑO</b>							
1	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	/		/		/		
	<b>EFICIENCIA HABITUAL DE SUEÑO</b>							

1	Durante el último mes ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	/	/	/	/	/	
2	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?	/	/	/	/	/	
	<b>PERTURBACIONES DEL SUEÑO</b>						
1	Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Despertarse durante la noche o de madrugada.</li> <li>- Tener que levantarse para ir al servicio.</li> <li>- No poder respirar bien.</li> <li>- Toser o roncar ruidosamente.</li> <li>- Sentir frío.</li> <li>- Sentir demasiado calor.</li> <li>- Tener pesadillas o malos sueños.</li> <li>- Sufrir dolores.</li> <li>- Otras razones</li> </ul>	/	/	/	/	/	
	<b>UTILIZACIÓN DE MEDICACIÓN PARA DORMIR</b>						
1	Durante el último mes, ¿cuantas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el medico) para dormir?	/	/	/	/	/	
	<b>DISFUNCIÓN DURANTE EL DÍA</b>						
1	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	/	/	/	/	/	
2	Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	/	/	/	/	/	

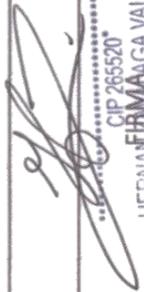
Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable (  )    No aplicable (  )

Lima, 07 de oct. del 2016

Apellidos y nombres del juez evaluador: Hernán Zavala Laddero DNI: 30831013

Especialidad del evaluador: Medico Psiquiatra



.....  
CIP 265520  
HERNAN ZAVALA VALDIVIA  
COMANDANTE PNP MEDICO  
PSIQUIATRA RNE. 10261

CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016 LIMA-PERÚ

N°	DIMENSIONES / ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>CALIDAD SUBJETIVA DE SUEÑO</b>							
1	Durante el último mes ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	✓		✓		✓		
	<b>LATENCIA DE SUEÑO</b>							
1	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?	✓		✓		✓		
2	Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- No poder conciliar el sueño en la primera media hora.</li> <li>- Despertarse durante la noche o de madrugada.</li> <li>- Tener que levantarse para ir al servicio.</li> <li>- No poder respirar bien.</li> <li>- Toser o roncar ruidosamente.</li> <li>- Sentir frío.</li> <li>- Sentir demasiado calor.</li> <li>- Tener pesadillas o malos sueños.</li> <li>- Sufrir dolores.</li> <li>- Otras razones</li> </ul>	✓		✓		✓		
	<b>DURACIÓN DEL SUEÑO</b>							
1	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	✓		✓		✓		
	<b>EFICIENCIA HABITUAL DE SUEÑO</b>							
1	Durante el último mes ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	✓		✓		✓		
2	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?	✓		✓		✓		
	<b>PERTURBACIONES DEL SUEÑO</b>							
1	Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:	✓		✓		✓		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Despertarse durante la noche o de madrugada.</li> <li>- Tener que levantarse para ir al servicio.</li> <li>- No poder respirar bien.</li> <li>- Toser o roncar ruidosamente.</li> <li>- Sentir frío.</li> <li>- Sentir demasiado calor.</li> <li>- Tener pesadillas o malos sueños.</li> <li>- Sufrir dolores.</li> <li>- Otras razones</li> </ul>							
	<b>UTILIZACIÓN DE MEDICACION PARA DORMIR</b>							
1	Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el medico) para dormir?	✓	✓	✓			✓	
	<b>DISFUNCION DURANTE EL DÍA</b>							
1	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	✓		✓			✓	
2	Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	✓		✓			✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

Lima, 14 de Octubre del 2016

Apellidos y nombres del juez evaluador: BAZAO RODRIGUEZ EISI DNI: 19209883

Especialidad del evaluador: ESTADISTICO EN SALUD.

*(Firma manuscrita)*  
**COESPEN N° 444**

FIRMA

19209883  
977 414 879

CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016 LIMA-PERÚ

N°	DIMENSIONES / ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	<b>CALIDAD SUBJETIVA DE SUEÑO</b>							
1	Durante el último mes ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	/		/	/	/	/	
	<b>LATENCIA DE SUEÑO</b>							
1	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?	/		/	/	/	/	
2	Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de: <ul style="list-style-type: none"> <li>- No poder conciliar el sueño en la primera media hora.</li> <li>- Despertarse durante la noche o de madrugada.</li> <li>- Tener que levantarse para ir al servicio.</li> <li>- No poder respirar bien.</li> <li>- Toser o roncar ruidosamente.</li> <li>- Sentir frío.</li> <li>- Sentir demasiado calor.</li> <li>- Tener pesadillas o malos sueños.</li> <li>- Sufrir dolores.</li> <li>- Otras razones</li> </ul>	/		/	/	/	/	
	<b>DURACIÓN DEL SUEÑO</b>							
1	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	/		/	/	/	/	
	<b>EFICIENCIA HABITUAL DE SUEÑO</b>							
1	Durante el último mes ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?	/		/	/	/	/	
2	Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?	/		/	/	/	/	
	<b>PERTURBACIONES DEL SUEÑO</b>							
1	Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:	/		/	/	/	/	

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Despertarse durante la noche o de madrugada.</li> <li>- Tener que levantarse para ir al servicio.</li> <li>- No poder respirar bien.</li> <li>- Toser o roncar ruidosamente.</li> <li>- Sentir frío.</li> <li>- Sentir demasiado calor.</li> <li>- Tener pesadillas o malos sueños.</li> <li>- Sufrir dolores.</li> <li>- Otras razones</li> </ul>								
	<b>UTILIZACIÓN DE MEDICACION PARA DORMIR</b>								
1	Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el medico) para dormir?	/	/	/	/	/	/	/	/
	<b>DISFUNCION DURANTE EL DIA</b>								
1	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducia, comia o desarrollaba alguna otra actividad?	/	/	/	/	/	/	/	/
2	Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?	/	/	/	/	/	/	/	/

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:  Aplicable después de corregir ( ) No aplicable ( )

Lima, 15 de OCT. del 2016

Apellidos y nombres del juez evaluador: FAJARDO ALFARO WILLIAMS DNI: 21419100

Especialidad del evaluador: MEDICINA INTERNO

IGES MINSA  
HOSPITAL NACIONAL "DOS DE MAYO"  
DR WILLIAMS FAJARDO ALFARO

Jefe de la Sala: San Antonio  
C.M.P. N°2226 / R.M.E. N° 9994

FIRMA

CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016 LIMA-PERÚ

N°	DIMENSIONES / ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	En qué nivel de notas estas en relación a tus compañeros	X		X		X		
	¿Cuál es tu promedio ponderado?	X		X		X		
	<b>AMBIENTE FAMILIAR</b>							
1	Tienes buena comunicación con tus padres	X		X		X		
2	Cuántas con un espacio determinado para hacer tus tareas	X		X		X		
3	Crees que tus padres influyen en tu rendimiento académico	X		X		X		
	<b>AMBIENTE ACADÉMICO</b>							
4	Consideras que estas aprendiendo	X		X		X		
5	Consideras que los docentes influyen en el rendimiento académico	X		X		X		
6	Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba	X		X		X		
	<b>AMBIENTE SOCIAL</b>							

7	El ambiente donde vivo aporta para mi rendimiento académico	X		X		X	
8	Asisto puntualmente a las clases programadas	X		X		X	
9	Organizo mi tiempo para estudiar y hacer otras actividades	X		X		X	
FACTORES INTERNOS							
10	Me siento sin energía durante el día a causa de dormir poco	X		X		X	
11	Me siento tenso o irritable durante el día	X		X		X	
12	Me siento cansado o adormitado en las primeras horas de clase	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

Lima, 20 de Oct del 2016

Apellidos y nombres del juez evaluador: Francisco Leon, Gamero    DNI: 23030881

Especialidad del evaluador: Medico de Rehabilitacion

MINISTERIO DE SALUD  
HOSPITAL MINSA - AXILLADORA

FRANCISCO LEON  
Médico Asesor  
C. M. P. 30533

FIRMA

CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLINICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016 LIMA-PERÚ

N°	DIMENSIONES / ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	En qué nivel de notas estas en relación a tus compañeros	/		/		/		
	¿Cuál es tu promedio ponderado?							
	<b>AMBIENTE FAMILIAR</b>	/		/		/		
1	Tienes buena comunicación con tus padres	/		/		/		
2	Cuántas con un espacio determinado para hacer tus tareas	/		/		/		
3	Crees que tus padres influyen en tu rendimiento académico	/		/		/		
	<b>AMBIENTE ACADÉMICO</b>							
4	Consideras que estas aprendiendo	/		/		/		
5	Consideras que los docentes influyen en el rendimiento académico	/		/		/		
6	Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba	/		/		/		
	<b>AMBIENTE SOCIAL</b>							
7	El ambiente donde vivo aporta para mi rendimiento académico	/		/		/		
8	Asisto puntualmente a las clases programadas	/		/		/		

9	Organizo mi tiempo para estudiar y hacer otras actividades	✓		✓		✓	
FACTORES INTERNOS							
10	Me siento sin energía durante el día a causa de dormir poco	✓		✓		✓	
11	Me siento tenso o irritable durante el día	✓		✓		✓	
12	Me siento cansado o adormitado en las primeras horas de clase	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si existe suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable (✓)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

Lima, 17 de Octubre del 20 16

Apellidos y nombres del juez evaluador: Bazan Rodriguez Eli

DNI: 19209983

Especialidad del evaluador: Estadístico en Salud

  
**Eli Bazan Rodriguez**  
 GOESPE N° 444

FIRMA

CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016 LIMA-PERÚ

N°	DIMENSIONES / ITEMS	PERTINENCIA		RELEVANCIA		CLARIDAD		SUGERENCIA
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
	En qué nivel de notas estas en relación a tus compañeros	/		/		/		
	¿Cuál es tu promedio ponderado?	/		/		/		
	<b>AMBIENTE FAMILIAR</b>							
1	Tienes buena comunicación con tus padres	/		/		/		
2	Cuántas con un espacio determinado para hacer tus tareas	/		/		/		
3	Crees que tus padres influyen en tu rendimiento académico	/		/		/		
	<b>AMBIENTE ACADÉMICO</b>							
4	Consideras que estas aprendiendo	/		/		/		
5	Consideras que los docentes influyen en el rendimiento académico	/		/		/		
6	Creo que me preparo bien antes de realizar una prueba	/		/		/		
	<b>AMBIENTE SOCIAL</b>							
7	El ambiente donde vivo aporta para mi rendimiento académico	/		/		/		
8	Asisto puntualmente a las clases programadas	/		/		/		

9	Organizo mi tiempo para estudiar y hacer otras actividades	/	/	/	/	/
FACTORES INTERNOS						
10	Me siento sin energía durante el día a causa de dormir poco	/	/	/	/	/
11	Me siento tenso o irritable durante el día	/	/	/	/	/
12	Me siento cansado o adormitado en las primeras horas de clase	/	/	/	/	/

Observaciones (precisar si hay suficiencia): \_\_\_\_\_

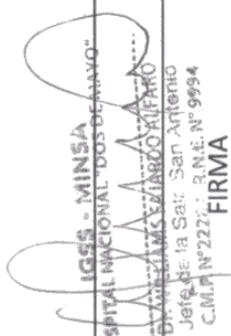
Opinión de aplicabilidad:    Aplicable (X)    Aplicable después de corregir ( )    No aplicable ( )

Lima, 15 de OCT. del 20 16

Apellidos y nombres del juez evaluador: FARJANO ALFARO WILLIAMS

DNI: 2149150

Especialidad del evaluador: MEDICINA INTERNA

  
 ICGSS - MINSA  
 HOSPITAL NACIONAL "DOSS DE ALVARO"  
 Dpto. de Medicina Interna  
 Jefe de la Sal: San Antonio  
 C.M.P. N° 2225 - R.N.E. N° 9994  
 FIRMA

#### **ANEXO N° 4: CONFIABILIDAD DE INSTRUMENTOS-ESTUDIO PILOTO**

Se aplicó una prueba piloto sobre la calidad del sueño y el rendimiento académico, a 30 estudiantes de preclínica, de 1ro a 5to ciclo, de medicina humana en el mes de octubre del año 2016.

Para dicha prueba se hizo uso del cuestionario de Pittsburg y una encuesta de autopercepción del rendimiento académico; se dio una breve explicación a los estudiantes sobre el objetivo del estudio, así como la explicación de ambos cuestionarios para un mejor entendimiento de estos.

Al finalizar dicha prueba piloto no se tuvo alguna limitación, además se verifico todos los ítems para cerciorar que fueron correctamente contestados y entendidos, por lo que se dio una correspondencia favorable con las preguntas en el caso del cuestionario de Pittsburg de la calidad del sueño y solo una duda en la primera pregunta de la encuesta de autopercepción del rendimiento académico, que tuvo que ser explicado de forma individual a cada estudiante.



## ANEXO N° 5: MATRIZ DE CONSISTENCIA

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA

ALUMNO: DURAND HUILLCA, LIZ ARELY

ASESOR: DRA. LENY BRAVO LUNA

LOCAL: Chorrillos

TEMA: "CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE 2016"

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES
<p><b>GENERAL:</b> <b>PG:</b> ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista?</p>	<p><b>GENERAL:</b> <b>OG:</b> Determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista.</p>	<p><b>GENERAL:</b> <b>Verdadera:</b> Existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016. <b>Nula:</b> No existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista durante el periodo de septiembre a noviembre del 2016.</p>	<p><b>-Variable Independiente:</b> Calidad del sueño.</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Horas de sueño</li> <li>• Problemas para dormir</li> <li>• Uso de fármacos para dormir</li> <li>• Efectos de la mala calidad del sueño</li> </ul>
<p><b>ESPECÍFICOS:</b> <b>PE 1:</b> Según la aplicación del Índice de calidad de sueño de Pittsburg ¿Cómo es la calidad el sueño en los estudiantes de preclínica de medicina humana?</p>	<p><b>ESPECÍFICOS:</b> <b>OE 1:</b> Especificar la calidad del sueño según la aplicación del Índice de calidad de sueño de Pittsburg en los estudiantes de preclínica de medicina humana.</p>	<p><b>HE 1:</b> La calidad del sueño según la aplicación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg en los estudiantes de preclínica de medicina humana es significativa.</p>	<p><b>-Variable Dependiente:</b> Rendimiento académico.</p> <p>Indicadores:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Promedio ponderado</li> <li>• Ambiente de estudio</li> <li>• Ambiente familiar</li> <li>• Método de enseñanza de los docentes</li> <li>• Motivación y organización para estudiar</li> <li>• Nivel de aprendizaje</li> <li>• Reacciones emocionales</li> </ul>
<p><b>PE 2:</b> ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño con el género de los estudiantes de preclínica de medicina humana?</p>	<p><b>OE 2:</b> Establecer la relación entre la calidad del sueño con el género de los estudiantes de preclínica de medicina humana.</p>	<p><b>HE 2:</b> La calidad del sueño se relaciona con el género en los estudiantes de preclínica de medicina humana.</p>	
<p><b>PE 3:</b> ¿Cómo se relaciona la calidad del sueño con ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana?</p>	<p><b>OE 3:</b> Establecer la relación entre la calidad del sueño con el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana.</p>	<p><b>HE 3:</b> La calidad del sueño se relaciona según el ciclo cursado en los estudiantes de preclínica de medicina humana.</p>	
<p><b>PE 4:</b> ¿Cuál es la relación entre el rendimiento académico con el género y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana?</p>	<p><b>OE 4:</b> Determinar la relación entre el rendimiento académico con el género y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina humana.</p>	<p><b>HE 4:</b> La relación entre el rendimiento académico con el género y el ciclo cursado de los estudiantes de preclínica de medicina, es significativa.</p>	

DISEÑO METODOLÓGICO	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS INSTRUMENTOS E
<p><b>NIVEL:</b> Correlacional, ya que relaciona dos variables en donde una interviene en otra.</p> <p><b>TIPO DE INVESTIGACIÓN:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo observacional: porque no se manipulan las variables, ya que solo fueron observadas para luego ser analizadas.</li> <li>• Tipo prospectivo: ya que los hechos a estudiar no han tenido lugar aun y los datos se recogen a medida que van sucediendo.</li> <li>• Tipo transversal: porque la recolección de datos se hace en un solo cohorte de tiempo.</li> <li>• Tipo cuantitativo: ya que el estudio analiza datos numéricos a través de la estadística, para dar solución a las preguntas de investigación y verificar las hipótesis.</li> </ul>	<p><b>POBLACIÓN</b> La población del presente estudio serán estudiantes de preclínica de medicina humana del 1er al 5to ciclo, que suman un total de 500 alumnos, los cuales fueron debidamente estratificados mediante fórmulas correspondientes. N = 500</p> <p><b>CRITERIO DE INCLUSION:</b> Estudiantes de preclínica de medicina humana de la Universidad Privada San Juan Bautista del Semestre 2016-II que quisieron participar de forma consciente en el estudio.</p> <p><b>CRITERIO DE EXCLUSION:</b> Estudiantes que no quisieron ser partícipes de las encuestas, aquellos que no estuvieron presentes en el momento de la aplicación de las encuestas y los estudiantes que se retiraron de cada uno de los ciclos cursados.</p> <p><b>POBLACIÓN OBJETIVO:</b> 355 estudiantes de preclínica de medicina humana</p> <p><b>MUESTRA:</b> 76 estudiantes de preclínica de medicina humana</p> <p><b>MUESTREO:</b> Probabilístico</p>	<p>- Técnica: se emplearán dos encuestas.</p> <p>- Instrumentos: Cuestionario de Pittsburgh de Calidad de Sueño y una Encuesta de autopercepción del rendimiento académico.</p>

## ANEXO N° 6: CONSENTIMIENTO INFORMADO



**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE MEDICINA HUMANA**  
*ACREDITADA INTERNACIONALMENTE*

El siguiente trabajo de investigación titulado: **“CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE PRECLÍNICA DE MEDICINA HUMANA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIÓDO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE DEL 2016 – LIMA-PERÚ”**; tiene como objetivo dar a conocer la relación de la calidad del sueño con el rendimiento académico en los estudiantes de las áreas básicas con la finalidad de planificar y establecer estrategias para el cuidado de una buena calidad del sueño, de forma que los alumnos realicen de forma adecuada sus actividades académicas y cotidianas.

Su participación consistirá en el llenado de dos cuestionarios, uno sobre calidad del sueño y otro sobre el rendimiento académico. La aplicación de los cuestionarios es de aproximadamente 30 minutos.

Los datos recolectados serán manejados de manera confidencial y solo el investigador tendrá acceso a la información después de haberse completado el cuestionario.

**He leído y entendido el presente documento de CONSENTIMIENTO, por lo que firmo el consentimiento voluntariamente manifestando mi conformidad y participación en el estudio.**

---

Firma del participante

DNI:

**ANEXO N° 7: SOLICITUD PARA LA APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO**

**UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA**  
 UPSJB - UNIVERSIDAD (PRE-GRADO)  
 SEDE - CHORRILLOS

Preparando el Camino...

(SOLICITUD GRATUITA)  
 Solicitud: 05/10/2016  
 F. Emisión: 05/10/2016  
 Hora: 14:50:02  
 Comprobante: BV 012-00221036

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA TESORERIA  
 Serie N° 01-00212028

SOLICITO: AutORIZACIÓN para realizar mi Trabajo de investigación

DERECHO DE TRAMITE  
 Código Tasas

Señor Dra. Lida Campomanes Morán  
 Yo, DURAND HUILLCA LIZ ARELY

Alumno de la Facultad de Ciencias de la Salud  
 de la Escuela Profesional de MEDICINA HUMANA

con Código de Matricula N° 1016103270 (PROGRAMA REGULAR) Ciclo XI Turno

domiciliado en ROSA DE SANTA ROSA MARTA 122 Tif: 3275026

ante usted con el debido respeto expongo:

1° Que, por los Ciclos anteriores ( )  
 2° Que, mi Deuda por las Moras de los Ciclos anteriores es: \$/., 0.00  
 3° Que, mi Deuda por Pensiones del presente Ciclo es: \$/., 0.00  
 4° Que, las Moras por el presente Ciclo es: \$/., 0.00

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA  
 TRAMITE DOCUMENTARIO  
 05 OCT. 2016  
 RECIBIDO  
 Hora..... Firma.....  
 SU RECEPCION NO ES SEÑAL DE CONFORMIDAD

5° Que, DEUDA DEPU \$/., 0.00  
 DEUDA IDIOMAS \$/., 0.00

11 Calidad del suero relacionado con el rendimiento académico de los estudiantes de preclínica de Medicina Humana Universidad Privada San Juan Bautista durante el período de Septiembre a Noviembre del 2016. Lima-Peú 11

6° Solicito, AutORIZACIÓN para realizar mi Trabajo de investigación en las instalaciones de la Universidad Privada San Juan Bautista campus Chorrillos, para lo cual voy a aplicar una encuesta de respuesta cerrada a los estudiantes de preclínica de medicina humana (1º, 2º, 3º, 4º y 5º ciclo)

Por lo expuesto A usted, Señor Dra. Lida Campomanes Morán ruego se sirva acceder a mi solicitud.

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA RECTORADO CHORRILLOS  
 21 OCT. 2016  
 RECIBIDO  
 Hora..... Firma.....  
 SU RECEPCION NO ES SEÑAL DE CONFORMIDAD

de 10 de 2016  
 Firma

\* Acompaño los siguientes documentos:  
 1. Proyecto de Tests  
 2. ....  
 3. ....  
 4. ....

UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA RECTORADO CHORRILLOS  
 21 OCT. 2016  
 RECIBIDO  
 Hora..... Firma.....  
 SU RECEPCION NO ES SEÑAL DE CONFORMIDAD

Proveído:  
 05-10-16  
 Se autoriza lo solicitado

## ANEXO N° 8: PERMISO PARA REALIZAR LA PRUEBA PILOTO



"Año de la Consolidación del mar de Grau"

**Solicito: Autorización para realizar  
Trabajo de investigación**

**Dr. BUSTAMANTE VASQUEZ, Yhon**

Yo **DURAND HUILLCA, Liz Arely**, estudiante de medicina humana del 11vo ciclo identificada con número de DNI 46923973, y con código de estudiante N° 101010329U, correo electrónico: lizdh1528@gmail.com, domiciliada actualmente en Jirón Rosa de Santa María 124 2do piso – Catalina Huanca, El Agustino, ante usted con el debido respeto me presento y expongo lo siguiente.

Que por motivos académicos, deseo desarrollar mi proyecto de tesis titulado **"CALIDAD DEL SUEÑO RELACIONADO CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LAS ÁREAS BÁSICAS DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA SAN JUAN BAUTISTA DURANTE EL PERIODO DE SEPTIEMBRE A NOVIEMBRE DEL 2016 LIMA – PERÚ"**, en las instalaciones de la Universidad Privada San Juan Bautista campus Chorrillos, para lo cual voy a aplicar una encuesta de respuesta cerrada a los estudiantes de áreas básicas de medicina humana (1ro, 2do, 3ro, 4to y 5to Ciclo), iniciando el 03 y culminando el 10 de octubre del presente año.

Por tanto, agradeceré a usted acceda a mi solicitud. Teniendo en cuenta que dicha actividad será beneficiosa tanto para los estudiantes como para la universidad.

**Por lo expuesto:**

A Ud. Solicito acceder a mi petición

Atte.

**DURAND HUILLCA, LIZ**

DNI: 46923973



Chorrillos, 23 de Septiembre del 2016