

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes
de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides
Carrión – filial Tarma 2024**

Para optar el título profesional de:

Licenciada en Enfermería

Autor:

Bach. Cinthya Marilyn HINOSTROZA PARRA

Asesor:

Dr. Javier SOLIS CONDOR

Cerro de Pasco – Perú – 2025

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA DE FORMACIÓN PROFESIONAL DE ENFERMERÍA



T E S I S

**Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes
de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides
Carrión – filial Tarma 2024**

Sustentada y aprobada ante los miembros del jurado:

Dr. Isaias Fausto MEDINA ESPINOZA

PRESIDENTE

Mg. Cesar Ivón TARAZONA MEJORADA

MIEMBRO

Dr. Samuel Eusebio ROJAS CHIPANA

MIEMBRO



Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión
Facultad de Ciencias de la Salud
Unidad de Investigación

INFORME DE ORIGINALIDAD N° 052-2025

La Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Salud, de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión ha realizado el análisis con exclusiones en el Software Turnitin Similarity, que a continuación se detalla:

Presentado por:

HINOSTROZA PARRA Cinthya Marilyn

Escuela de Formación Profesional

ENFERMERIA

Tesis

“Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024”

Asesor:

Dr. Javier SOLIS CONDOR

Índice de Similitud: 15%

Calificativo

APROBADO

Se adjunta al presente el informe y el reporte de evaluación del software similitud.

Cerro de Pasco, 03 de octubre del 2025



Firmado digitalmente por PAITA
HUATA Elsa Lourdes FAU
20154605046 soft
Motivo: Soy el autor del documento
Fecha: 03.10.2025 12:19:31 -05:00

Dra. Elsa Lourdes PAITA HUATA
Directora de la Unidad de Investigación
Facultad de Ciencias de la Salud

DEDICATORIA

A Dios porque siempre estuvo conmigo derramando sus bendiciones y ayudándome en cada proceso de mi vida.

A mis padres y hermanos por su apoyo incondicional que me brindaron y por la confianza que depositaron ha sido motivación en cada paso de este camino.

A mis docentes y jefes de prácticas cuyas enseñanzas han iluminado la búsqueda del conocimiento, le brindo mi eterno agradecimiento en esta hermosa etapa de vida profesional.

AGRADECIMIENTO

Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a mis padres que han formado parte de este camino y etapa académico. Agradecer a mi asesor de tesis al Dr. JAVIER SOLIS CONDOR por su motivación, experiencia y sabiduría que con mucha confianza me ayudó a superar y consolidar las ideas que dieron forma a este trabajo de tesis.

A mis compañeros y amigos, gracias por compartir largos días de esfuerzo, risas y complicidad. Creando un ambiente de colaboración y crecimiento que resulto invaluable en este proceso.

Finalmente expreso mi gratitud a todas las personas que de alguna forma contribuyeron a la realización de esta tesis.

RESUMEN

El estudio tiene como título: Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. Tiene como objetivo analizar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. La metodología es básica no experimental, observacional, retrospectivo, transversal y analítica, se empleó método analítico, inductivo y deductivo con un diseño correlacional. La población conformo 141 estudiantes de enfermería, a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple la muestra fue de 103 estudiantes de enfermería. Resultados: se evidencio que el 88.9% es decir 16 estudiantes con procrastinación académica media presentan buena calidad de sueño, así mismo el 5.6% (1) estudiante con procrastinación académica alta presenta buena calidad de sueño. Mientras que el 78.7% es decir 59 estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del sueño, así mismo el 21.3% (16) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración de sueño. Conclusión: El valor estadístico R de Pearson es de 0.137 correlación muy baja. Por lo que se puede certificar en un 95% de confianza que no existe correlación directa entre las variables procrastinación académica y la calidad de sueño por que el valor de sig. (bilateral) es de 0.168 es mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula. Por lo que se puede concluir que los estudiantes con procrastinación académica alta presentan buena calidad de sueño, ya que dedican más tiempo a la calidad de sueño y postergan las actividades académicas asignadas para último momento.

Palabras claves: Procrastinación Académica, Calidad de sueño.

ABSTRACT

The study is titled: Academic procrastination and sleep quality in nursing students of the Daniel Alcides Carrión National University - Tarma 2024 branch. It aims to analyze the relationship between academic procrastination and sleep quality of nursing students at the Daniel Alcides Carrión National University - Tarma 2024 branch. The methodology is basic non-experimental, observational, retrospective, cross-sectional and analytical, an analytical, inductive and deductive method was used with a correlational design. The population consisted of 141 nursing students, through a simple random probability sampling the sample was 103 nursing students. Results: it was evident that 88.9%, that is, 16 students with medium academic procrastination have good sleep quality, likewise 5.6% (1) student with high academic procrastination have good sleep quality. While 78.7% or 59 students with medium academic procrastination have sleep disturbance, likewise 21.3% (16) students with high procrastination have sleep disturbance. Conclusion: The Pearson R statistical value is 0.137, a very low correlation. Therefore, it can be stated with 95% confidence that there is no direct correlation between the variables academic procrastination and sleep quality because the sig. value (bilateral) is 0.168, which is greater than the significance level $\alpha = 0.05$; the research hypothesis is rejected and the null hypothesis is accepted. Therefore, it can be concluded that students with high academic procrastination have good sleep quality, since they dedicate more time to sleep quality and postpone assigned academic activities until the last minute.

Keywords: Academic Procrastination, Sleep Quality.

INTRODUCCIÓN

La procrastinación académica y calidad de sueño son problemas frecuentes que afrontan los estudiantes universitarios y determinar la relación entre ambas variables, la procrastinación académica afecta en todo el mundo, entre el 30% y el 60% de estudiantes de pregrado a nivel mundial, por lo que en el Perú el 60% de los estudiantes presentan y nivel medio y alto. Posponer para último momento las actividades encomendadas por los profesores trae consecuencias durante su formación académica afectando directamente a sus calificaciones presentando trabajos inadecuados. Se estudia esta variable por que estadísticamente existen grupos propensos a procrastinar siendo los jóvenes y adultos.

La calidad de sueño se refiere a la cantidad, duración y regularidad cuando se duerme en la noche y tener un buen descanso para realizar nuestras actividades diarias, la organización mundial de la salud recomienda dormir al menos 6 a 7 horas por día. La calidad de sueño tiene un impacto directo en los estudiantes condicionado su rendimiento académico y bienestar. Estudios demuestran que los estudiantes universitarios a menudo enfrentan problemas con la regularidad, cantidad y calidad de sueño debido a factores como la postergación de actividades académicas, carga académica, estrés académico y estilos de vida.

Es importante identificar estos problemas ya que afectan significativamente a los estudiantes por parte de la procrastinación afecta al rendimiento académico y por parte de la calidad de sueño afecta a la salud y bienestar.

El objetivo de nuestra tesis fue analizar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

La tesis de investigación se organizó de la consecutiva manera CAPITULO I, CAPITULO II, CAPITULO III y CAPITULO IV.

Dejo en consideración a los miembros del jurado el presente informe de tesis producto de nuestro esfuerzo durante nuestra formación académica.

ÍNDICE

DEDICATORIA

AGRADECIMIENTO

RESUMEN

ABSTRACT

INTRODUCCIÓN

ÍNDICE

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACION

1.1.	Identificación y determinación del problema	1
1.2.	Delimitación de la investigación.....	2
1.3.	Formulación del problema.	3
1.3.1.	Problema general.....	3
1.3.2.	Problemas específicos.	3
1.4.	Formulación de objetivos.....	3
1.4.1.	Objetivo general	3
1.4.2.	Objetivos específicos.	4
1.5.	Justificación de la investigación.....	4
1.6.	Limitaciones de la investigación.	5

CAPITULO II

MARCO TEORICO

2.1.	Antecedentes de estudio	6
2.2.	Bases teóricas - científicas.	10
2.3.	Definición de términos básicos.	19
2.4.	Formulación de hipótesis.....	20
2.4.1.	Hipótesis general	20
2.4.2.	Hipótesis específicas.....	21

2.5.	Identificación de variables.	21
2.6.	Definición operacional de variables e indicadores.	22

CAPITULO III

METODOLOGIA Y TECNICAS DE INVESTIGACION

3.1.	Tipo de investigación.....	23
3.2.	Nivel de investigación.....	23
3.3.	Métodos de investigación.	23
3.4.	Diseño de investigación.....	23
3.5.	Población y muestra.	24
3.6.	Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	25
3.7.	Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación	25
3.8.	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	25
3.9.	Tratamiento estadístico.	26
3.10.	Orientación ética filosófica y epistémica	26

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1.	Descripción del trabajo de campo.....	27
4.2.	Presentación análisis e interpretación de resultados.	27
4.3.	Prueba de hipótesis.....	32
4.4.	Discusión de resultados.....	36

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

ANEXOS

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1	Distribución de la procrastinación académica y la calidad del sueño.	28
Tabla 2	Distribución de la procrastinación académica y el tipo de sueño.....	29
Tabla 3	Distribución de la procrastinación académica y el trastorno de sueño.	30
Tabla 4	Distribución de la procrastinación académica y función del sueño.	31

ÍNDICE DE GRAFICOS

Gráfico 1	Distribución de procrastinación académica y calidad de sueño.....	28
Gráfico 2	Distribución de procrastinación académica y tipo de sueño.	29
Gráfico 3	Distribución de procrastinación académica y trastorno de sueño.....	30
Gráfico 4	Distribución de procrastinación académica y función del sueño.....	31

CAPITULO I

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN

1.1. Identificación y determinación del problema

La procrastinación académica es un fenómeno que afecta a los estudiantes en todo el mundo, el 30% y el 60% de alumnos de pregrado en el mundo procrastinan, es decir aplazan el inicio o finalizar labores y tareas semanales; como estudiar para exámenes o lecciones (1).

En el Perú se han realizado estudios sobre la procrastinación académica en estudiantes de secundaria y universitarios. En Perú el 60% de los educandos presentan un nivel mediano y el 34% un nivel alto de procrastinación académica, los resultados de esta conducta es no poder manejar cabalmente los saberes, envolverse en mañas inmorales y abandonar la carrera. De forma que la procrastinación obstruye en el comportamiento y voluntad de cumplir las tareas (1).

El 30.5% de los estudiantes estresados de pregrado revelaron un caída en sus calificaciones, no cumplieron sus tareas o abandonaron la asignatura; creando que el 86.8% se creyera agobiado y el 61.9% (1). Las personas más propensas a procrastinar son jóvenes y adultos, estudios estadísticos revelan que estos grupos son los que inciden en estas conductas (2).

El bienestar general y el rendimiento académico tienen impactos positivos por una buena calidad de sueño. La organización mundial de la salud (OMS) recomienda dormir al menos de 6 a 7 horas por día.

La calidad de sueño en estudiantes tiene un impacto significativo en su rendimiento académico y bienestar general. Varios estudios han demostrado que los estudiantes universitarios a menudo enfrentan problemas con la regularidad, cantidad y calidad de sueño debido a factores como la carga académica, el estrés y los cambios en el ritmo circadiano. El estudio sistemático revisó literatura existente y concluyó que el sueño inadecuado afecta negativamente a las funciones cognitivas, emocionales y comportamentales, lo que repercute en el rendimiento académico (3).

Un estudio realizado en estudiantes de medicina se encontró que una mala calidad de sueño está asociado con un rendimiento académico inferior (4). En la facultad de medicina de Lambayeque, el 85% de los estudiantes tenían mala calidad de sueño (5). En una universidad peruana, el 69.02% de los estudiantes de medicina tenían mala calidad de sueño (6).

1.2. Delimitación del problema

Delimitación conceptual: En este estudio de investigación se desarrolló sistemáticamente el contenido teórico como la procrastinación académica es el hábito de posponer tareas relacionadas con el estudio, y la calidad de sueño que se refiere a cuan bien una persona descansa y se recupera durante el tiempo que duerme, por lo que el aporte teórico ayudara a mejorar y comprender la problemática que se aborda en los estudiantes de enfermería de la UNDAC – filial Tarma.

Delimitación espacial: El estudio se desarrolló en el campus de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – Filial Tarma - Distrito de Tarma – Región Junín.

Delimitación temporal: El periodo que comprendió el estudio investigación corresponde al periodo de Marzo del 2024 hasta Diciembre del 2024.

Delimitación social: Se trabajó con los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cómo la procrastinación académica se relaciona con la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024?

1.3.2. Problemas específicos

- ✓ ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión tipos de sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024?
- ✓ ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024?
- ✓ ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024?

1.4. Formulación de objetivos

1.4.1. Objetivo general

Analizar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

1.4.2. Objetivos específicos.

- ✓ Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión tipos de sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.
- ✓ Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.
- ✓ Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

1.5. Justificación de la investigación

Justificación teórica:

El estudio permite conocer la magnitud del problema que se observó en los estudiantes, la procrastinación académica es la tendencia a posponer las tareas académicas que tienen una fecha límite. Es un hábito que puede afectar en rendimiento académico, la autoestima y la autoeficacia (7).

La calidad de sueño es un factor que contribuye a la salud y la calidad de vida., se considera que un sueño de calidad es aquel que cumple con ciertos parámetros, como la duración, la eficacia para conciliarlo y la percepción de descanso al despertar (8).

Justificación practica:

El presente trabajo de investigación sirve de aporte teórico porque permitirá describir y asociar la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería. Durante el estudio se recolectará datos para ser analizados y se obtendrán resultados los cuales ayudara al investigador y docentes a plantear alternativas de solución o modelos y métodos que ayude a mejorar sus hábitos de estudio.

Justificación metodológica:

Se utilizará instrumentos que fueron validados por expertos y pasaron una prueba de confiabilidad, de manera que medirá las variables procrastinación académica y la calidad de sueño, así dar explicación de los hechos particulares de un fenómeno o problema de estudio la cual permite tener interpretación y discusión de los resultados, la información que se presentará a través de sus conclusiones.

Justificación legal:

Ética de la investigación, Reglamentos de Grados y Títulos de las UNDAC.

1.6. Limitación de la investigación

El trabajo de investigación tuvo las siguientes limitaciones:

- No contar con los estudiantes del IX semestre ya que desarrollan su internado comunitario.
- Horarios de estudio de los estudiantes de enfermería.
- No se cuenta con recursos humanos y económicos suficiente para el financiamiento del proyecto.
- No contar con movilidad para el traslado hacia el campus de la universidad de la filial en el distrito de Tarma.

CAPITULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de estudio

Internacional:

TOAPANTA VIRACOCCHA, Leidy Mabel (2023) “Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios”. Ambato, Ecuador. El objetivo es determinar la relación entre la calidad de sueño y procrastinación académica en educandos universitarios. Tuvo un enfoque cuantitativo, trascendencia correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 141 educandos universitarios (36 varones y 105 mujeres); con media de edad de 21.3 elegidos mediante un muestreo no probabilístico, a quienes se les destino el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQ1) y la escala de procrastinación académica (EPA). Los resultados evidenciaron que los estudiantes presentan mala calidad de sueño; respecto a los niveles de procrastinación académica se identificó un nivel alto tanto en la autorregulación académica y postergaciones de actividades. Se determinó que la calidad de sueño y la dimensión postergación de sueño se relacionan estadísticamente significativa ($Rho=0.167$, $p<0.05$) el cual indica que a peor calidad de sueño mayor es la postergación de actividades (9).

Nacional:

NAVARRO ORTIZ, Jimena Melissa (2023) Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios de una universidad privada de lima en el 2022. Tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad de sueño y la procrastinación académica en estudiantes universitarios. Materiales y métodos: estudio correlacional y transversal la población evaluada son estudiantes universitarios de una universidad privada de lima de las carreras de psicología, nutrición y enfermería que cursan los ciclos del sexto al octavo de las cuales se seleccionó una muestra de 150 estudiantes. Los instrumentos manejados para medir las variables primordiales y sociodemográficas fueron el índice de calidad de sueño de Pittsburgh, la escala de procrastinación académica y la ficha sociodemográfica. Los resultados se examinaron a través del software stata 15, se tomó en cuenta la naturaleza (cuantitativa o cualitativa) de las variables. . Se consideró un nivel de significancia menor o igual a 0.05. Resultados: se evidencia una relación significativa entre la calidad de sueño y la dimensión autorregulación académica ($P=0.039$). Asimismo, se halló una relación significativa entre la edad y la dimensión autorregulación académica ($P=0.028$) y entre la percepción de horas de sueño y la dimensión autorregulación académica ($P=0.048$). Conclusión: una adecuada calidad de sueño se correlaciona significativamente en obtener un buen desempeño académico, lo que se observa en una buena autorregulación académica que presenten los estudiantes (10).

GRADOS BARDALES, María de Guadalupe (2023) Motivación académica y procrastinación académica en estudiantes universitarios de Lima metropolitana. El objetivo fue descubrir la relación que hay entre motivación académica y procrastinación académica en estudiantes universitarios de lima metropolitana. La investigación se realizó con un diseño correlacional. Los participantes fueron 219 universitarios de nacionalidad peruana, quienes se

encuentran entre el 3er y 8vo ciclo, el 70.3% provenían de una universidad privada, con edades comprendidas entre los 17 y 28 años ($M=20.8$, $DE= 2.58$). Los instrumentos utilizados fueron la escala de motivación académica de Vallerand (1992) adaptada y validada por Vigil (2008), esta escala evalúa tres dimensiones: motivación intrínseca, motivación extrínseca y la motivación, y la procrastinación académica de Busko (1998) adaptada por Dominguez Lara et al. (2014), esta escala examina dos dimensiones: la postergación de actividades y la autorregulación académica. Los resultados evidenciaron que existe relación directa entre: motivación intrínseca y autorregulación académica, motivación extrínseca y autorregulación académica, y motivación y postergación de actividades. Así mismo se halló relación inversa entre: motivación intrínseca y postergación de actividades, motivación extrínseca y postergación de actividades, y motivación y autorregulación de actividades. Se concluye que, si los universitarios de Lima Metropolitana presentan mayor motivación académica habrá menor posibilidad de procrastinar frente a las actividades académicas (11).

Regional:

ARIAS MANDARACHI, Dennis Elmer (2024) Calidad de suelo y síntomas de depresión en padres con hijos menores de un año que asisten al hospital regional docente materno infantil el Carmen, noviembre 2023 – enero 2024”. Objetivo: determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y la presencia de síntomas de depresión en padres con hijos menores de un año que asisten al Hospital Regional Docente Materno Infantil El Carmen, noviembre 2023 – enero 2024. Metodología: la investigación fue de tipo retrospectivo, descriptivo, observacional; de nivel correlacional y diseño transversal. Se evaluó a 126 participantes, 88 madres y 38 padres, mediante el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Cuestionario sobre la Salud del Paciente (PHQ-9). Resultados: se identificó una asociación significativa ($p=0,00$), entre la

calidad de sueño y los síntomas de depresión, los hallazgos sugieren que una calidad de sueño deficiente está vinculada a un mayor riesgo de experimentar síntomas de depresión en este grupo demográfico. El 100% de padres padeció de mala calidad de sueño, representado un 77.8% quienes merecían atención y tratamiento médico, 22.2% tuvo problemas de sueño grave. Todos los padres revelaron síntomas de depresión leve en 30.2% y una depresión severa de 7.9%, siendo este último perteneciente al sexo femenino. Conclusiones: existe una relación significativa entre la calidad de sueño y los síntomas de depresión en padres con hijos menores de un año (12).

Nivel local:

URETA INOCENTE, Elva Luz (2024). La procrastinación académica y los aprendizajes procedimentales en los estudiantes de la asignatura de Investigación Educativa II en la Escuela de Formación Profesional de Educación Primaria de la UNDAC – 2022. La procrastinación académica es un fenómeno común en el entorno universitario que puede afectar negativamente el rendimiento académico y la adquisición de habilidades prácticas. El objetivo es explorar la relación entre la procrastinación académica y los aprendizajes procedimentales en estudiantes universitarios de la asignatura de Investigación Educativa II en la Escuela de Formación Profesional de Educación Primaria de la UNDAC. Investigación cuantitativa básica con un diseño descriptivo correlacional, se trabajó con una muestra de 16 estudiantes a quienes se les aplicó la escala de procrastinación académica (EPA) para medir su nivel de procrastinación académica. Se recopilaron datos sobre los aprendizajes procedimentales del registro auxiliar del curso, se empleó el coeficiente de correlación de Spearman para examinar la relación entre estas variables. Los resultados destacaron una correlación significativa y negativa entre la procrastinación académica y el nivel de aprendizaje procedimental de los estudiantes. El p-valor obtenido (0.001) fue menor que el nivel de significancia

α (0.05), lo que indica una correlación estadísticamente significativa. El coeficiente de correlación de Spearman (-0.748) reveló una fuerte asociación, sugiriendo que los estudiantes que procrastinan más tienden a mostrar un nivel inferior de habilidades prácticas y procedimentales. Este estudio provee evidencia sólida del valor de abordar la procrastinación académica como un factor que influye significativamente en el proceso de capacidades procedimentales en los alumnos (13).

2.2. Bases teóricas - científicas

Procrastinación académica.

Definición conceptual:

Proviene del latín *procrastinare* que significa “desistir las cosas o retardarla para otro días” consiste en desistir la finalización de alguna tarea o trabajo con el fin de esquivar las responsabilidades, disposición y esfuerzo que se les pida (14).

El vocablo de procrastinate armoniza el adverbio usual pro que simboliza “hacia adelante” con la terminación cras que expresa “para mañana”, unido representa rezagar voluntaria y habitualmente algo que convendría ser hecho, la procrastinación es percibida como la dilación voluntario de los adeudos propios aplazados, a pesar de ser cocientes de su efecto, especialmente negativos (15).

Castro y Mahamud (2017), considera que la procrastinación no es únicamente renunciar un trabajo o tarea, sino posponer lo que generaría ansiedad e inquietud. Se puede pensar como un problema en la distribución de horario, también se puede ver reflejado en actividades familiares, sociales, laborales, entre otras (16).

La postergación de los deberes académicos es la tendencia irracional de aquellos que procrastinan. Ruiz y Cuzcano (2017) refiere que en contexto peruano y en las universidades, no se le da importancia y atención en el marco

de la intervención psicopedagógica o investigación ya que estudios revelaron que la conducta inapropiada en el nivel universitario es la procrastinación académica, observada en los jóvenes con déficit de autocontrol y organización lo que afecta directamente a sus estudios (14).

La procrastinación es la predisposición a postergar las labores sustanciales sin excusa alguna, asimilada socialmente, para destinar ese tiempo a pasatiempos que aportan al crecimiento personal y profesional, lo que conlleva a un desequilibrio emocional en medida que se almacenan la entrega de tareas importantes como la realización de ellas lo que genera estrés, ansiedad y cuadros depresivos.

Se medirá esta variable mediante la Escala de Procrastinación Académica (EPA), que estuvo desarrollado por Deborah Busko en 1998, considera 16 ítems. A la postre fue aprobado y adecuado por Álvarez en 2010 al contexto peruano y universitario por Dominguez en conjunto de su equipo en el año 2014.

Teorías de la procrastinación.

- **Teoría de la motivación temporal (TMT):** Teoría propuesta por Steel y Konig (2006) une la teoría motivacional con la económica:

$$\text{Motivación} = \frac{\text{Expectativa} \times \text{Valor}}{1 + \text{Impulsividad} \times \text{Retraso}}$$

Motivación: es la aptitud para empezar un deber, fuerza interna o externa que impulsa a una persona de alcanzar sus objetivos.

Expectativa: es el supuesto más probable que se considera eventualmente posible, o creencia centrada en el futuro, la autoeficiencia.

Valor: importancia de la tarea, grado de utilidad.

Impulsividad: insinúa a la gestión de posponer el inicio del compromiso.

Retraso: tiempo que se debió emplear en la ejecución de la tarea y en el forzoso para cumplirlo.

Reside en poseer un motivo dominante seguida de un interés de éxito con un precio idóneo de emprender el deber y no dejarse acarrear por el impulso de pretender renunciar y por ende, aplazarla (17).

- **Teoría conductual:** explica como acontece la procrastinación académica creando uso del condicionamiento operante, que refuerza la firme conducta. Este dispone de 4 elementos como la negligencia, sanción, refuerzo positivo y refuerzo negativo, las 2 últimas conductas se asienta en el refuerzo positivo, al premiar la habito procrastinador, eleva las eventos de que esta vuelve a suceder (18).
- **Teoría cognitiva:** establece que la procrastinación académica sucede cuando en un comienzo existe compromiso, conforme va avanzando, aparece pensamientos quejumbrosos mostrando actitud negativa que no permite organizarse, observando pensamientos negativos en relación con un buen desempeño. La persona procrastinadora hace una reflexión sobre la conducta y al observar que la fecha limite esta próximo surgen pensamientos negativo que dificultan finalizar la tarea (18).
- **Teoría cognitivo-conductual:** la postergación de los deberes académicos tiene como origen la creencia irracional: considerando terminar la tarea con éxito en un corto tiempo, planteando metas difíciles de alcanzar. Para ello existe dos creencias irracionales al postergar, la primera es la incapacitante y la segunda considera al mundo como un lugar complicado y cruel. También se puede explicar desde el modelo ABC, el inicio de la complicación es la paráfrasis (B) que el sujeto le da una contexto (A), genera hábitos y emociones (C) (18).

1. **Autorregulación.**

Una revisión sistemática de 110 artículos publicados entre el 2018 y 2020 evidenciaron que la autorregulación es un proceso individual y cíclico que

la motivación y autoeficiencia juegan un papel crucial como también se ha investigado sobre el uso de dispositivos móviles y aplicaciones para promover la autorregulación, lo cual no se obtuvo resultado sobre su efectividad (19).

La autorregulación se puede definir como el proceso mediante el cual los individuos supervisan, controlan y dirigen sus propios pensamientos, sentimientos y acciones hacia la consecución de objetivos personales y sociales (20). Incluyendo una serie de habilidades metacognitivas, motivacionales y conductuales que permite a las personas adaptarse a diferentes situaciones y desafíos.

- **Teoría operante:** basada en los principios del condicionamiento operante, esta teoría destaca el papel de las consecuencias en la regulación del comportamiento.
- **Teoría fenomenológica:** enfatiza la experiencia subjetiva y la autoconciencia como elementos claves en la autorregulación.
- **Teoría del procesamiento de la información:** se centra en como los individuos procesan y gestionan la información para regular su comportamiento.
- **Teoría sociocognitiva:** propone que la autorregulación se desarrolla a través de la interacción entre factores personales, comportamentales y ambientales.
- **Teoría volitiva:** examina la voluntad y la toma de decisiones como componentes esenciales de la autorregulación.
- **Teoría constructivista:** sugiere que la autorregulación es un proceso activo de construcción del conocimiento y habilidades a través de las experiencias.

Algunas estrategias de autorregulación incluyen:

- Establecimiento de metas: definir objetivos claros y alcanzables.
- Planificación: diseñar un plan de acción para alcanzar las metas.
- Automonitoreo: supervisar el propio progreso.
- Autorreflexión: evaluar el propio desempeño y realizar ajustes si es necesario.
- Gestión de tiempo: organización y priorización de tareas eficientemente.

La autorregulación tiene aplicaciones en diversos ámbitos como; educación que promueve la autorregulación en el contexto educativo pudiendo mejorar el rendimiento académico y fomentar el aprendizaje autónomo, psicología la autorregulación es crucial para manejar el estrés, la ansiedad y otras emociones negativas, salud para adoptar hábitos de autorregulación puede construir estilos de vida saludable y mejorar el bienestar general.

2. Postergación de actividades.

Propensión de dilatar de manera continua o permanente una tarea, lo que produce en múltiples casos ansiedad, descenso de autoestima y estrés por la pronta presentación del trabajo ya que el tiempo establecido se aproxima, por resultado acarreará notas desaprobatoria. Se asume que el aplazamiento de tareas como equivalente de la procrastinación, es un quehacer intencional a aplazar los trabajos académicos y ostentar fuera de tiempo establecido (21).

3. Motivación.

Si un educando no está motivado para cumplir un trabajo académica, es posible que lo postergue. La falta de importancia de un contenido específico puede conducir a procrastinar. Es un estado interno que impulsa a una persona a alcanzar una meta. La motivación puede definirse como el

proceso que inicia, guía y mantiene el comportamiento direccionada al objetivo, pueden ser internas (intrínseca) o externas (extrínseca).

- **Teoría de la autodeterminación:** propone que los individuos quedan más motivadas cuando creen que poseen control sobre sus vidas y están involucradas en actividades que les resultan interesantes como desafiantes.
- **Teoría de las necesidades de Maslow:** Abraham Maslow propuso una jerarquía de necesidades en la que las personas están motivadas para satisfacer sus necesidades más básicas antes de poder perseguir necesidades más altas, para su autorrealización (22).
- **Teoría de la expectativa-valencia:** teoría desarrollada por Víctor Vroom, refiere que la motivación depende de tres factores: la expectativa (la creencia de que no puede lograr la tarea), el instrumento (la afirmación de que el desempeño exitoso llevará a una premio) y la valía (el valor que tiene la premio) (23).

Calidad de sueño.

Definición conceptual:

El sueño es un período de conciencia en que el sujeto puede despertarse mediante instigaciones sensitivas o factores. Los ciclos que disponen al sueño van a partir de leve a la profunda. Este oficio fisiológico cardinal, tiene como objetivo de aseverar el bienestar del sujeto, a nivel físico y emocional que se reflejara con la relación social (24).

Las dimensiones del sueño son diversos abordando la acción regeneradora del equilibrio vital como parte de la longevidad una de las primeras necesidades en la pirámide. Maslow incorpora al sueño como necesidad esencial, puesto que si no se compensa, reduce la motivación en el cumplimiento de otras demandas en las pirámide (25).

La mala calidad de sueño en estudios determinaron que por lo habitual conllevan resultados negativos en el área cognitivo de los educandos universitarios con elevado porcentaje de somnolencia en el día, trastornos de la memoria o estrés. El impacto que produce por alteraciones en la calidad de sueño son los trastornos psicopatológicos en jóvenes universitarios que afecta el bienestar físico y emocional. La Fundación Nacional del Sueño encarga que el adulto joven entendido entre las edades de 18 a 25 años duerma de 8 a 10 horas, sin embargo, lo más adecuado es de 7 a 11 horas en un periodo de 24 horas.

El sueño se entiende como otra fase de la fisiología, al acoplarla con el desvelo, complementaria el período o ritmo circadiano. Surgen varios cambios en los oficios que definen este estado. El sistema nervioso central hace que el sueño suceda porque esta lo establece (26).

El ciclo de sueño-vigilia es único en cada persona lo que se relaciona con la calidad de sueño, no solo importa que tan bueno duerma la persona, sino que también se considera el estado de vigilia, el buen funcionamiento diurno, buen nivel de concentración para el avance de actividades mientras que la causa principal de la privación del sueño es la mala calidad de sueño (27).

Fases del sueño.

Un encefalograma es un instrumento que permite visualizar la acción eléctrica cerebral, que permite estudiar los cambios de esta acción mientras se duerme dividiéndose en 2 fases. Comienza con la fase No MOR, sueño sin movimientos oculares rápidos y luego la fase MOR, sueño de movimientos oculares rápidos.

FASE 1: Caracterizado por sueño ligero o somnolencia, depreciación muscular con transitorias sacudidas, que logramos despertarnos fácilmente se lectura con ondas agudas con bajo voltaje en el encefalograma.

FASE 2: se reduce la temperatura corporal, frecuencia cardiaca y respiratoria, en esta fase la actividad eléctrica se nombra de husos de sueño y complejo K.

FASE 3 Y 4: se identifica por sueño profundo, ondas lentas, frecuencia lenta de la actividad eléctrica.

Fase R (sueño MOR) dura de 5 a 30 minutos, se manifiesta frecuencia irregular cardiaca, respiratoria, disminución del tono muscular, como también erección del pene y clítoris, escoltados de movimientos oculares rápidos. En esta fase en el transcurso de la noche exhibimos de 4 a 6 ciclos de sueño MOR que al despertar podemos recordar los sueños.

1. tipos de sueño.

Guyton y hall (2016) refiere que cada noche las personas atraviesan por dos fases o tipos de sueño que van cambiando:

- **sueño de ondas lentas (sueño NO REM):** de frecuencia pausada y las ondas cerebrales son de gran resistencia. Sueño reparador y profundo, inicia la primera hora de haberse dormido dura la mayor parte del sueño. Guyton y hall (2016) la función vegetativa del cuerpo y el tono muscular periférico descansa ya que esta fase es del sueño reparador. Los sueños no se fijan en la memoria ya que al descansar plenamente no aprecia estímulos leves solo fuertes y al despertarse la persona está en un estado de confusión (24).
- **Sueño de movimientos oculares rápidos (sueño REM):** el movimiento ocular es rápido debido a que el sujeto se halla dormido. Representan el 25% de tiempo que sucede este episodio y se presenta cada 90 minutos. Guyton y hall (2016) refieren que es un sueño no restaurador, transitorio o ausente estado de somnolencia desaparece cuando el sujeto descansa. Aparecen los sueños, movimientos musculares y los ojos movimiento rápido, por otra parte las personas no son conscientes de su entorno (24).

2. Trastornos del sueño.

La Asociación Mundial de Medicina del Sueño (WASM) menciona que las complicaciones de sueño constituyen una “epidemia global” que pone en riesgo la calidad de vida y la salud de más de 45% de la población global (28).

Trastorno de insomnio: problema para iniciar el sueño, conflicto para manejar el sueño, incapacidad de retomar el sueño al despertarse por la mañana. Se caracteriza por inadecuada cantidad y calidad de sueño, inconvenientes para dormir por 3 noches por semana o más, mínimo de 3 meses a pesar de condiciones favorables para dormir.

Trastorno de hipersomnia: la persona con somnolencia constante a pesar de dormir durante un periodo de 7 horas con uno o más síntomas: sueño recurrente o seguir con sueño el mismo día. Episodio de sueño de 9 horas a más de sueño diario que no es restaurador.

Narcolepsia: necesidad intensa de dormir durante el día, los ataques de sueño son repetitivos acompañados de cataplejía que es la pérdida de movimiento por estímulos intensos.

Parasomnias.

Trastornos de sueño-despertar sin movimientos oculares rápidos: sonambulismo, despertar incompleto de sueño o terror nocturno con despertar con gritos de pánico, taquicardia, taquipnea, sudoración y con amnesia de sueño no acordarse del sueño.

Trastornos por pesadillas: sueños disfóricos que se presentan de manera continua en ella se vive episodios de terror que al despertarse tienen una actitud de alerta.

Trastorno comportamental del sueño en fase REM: se caracteriza por despertarse del sueño vocalizando o ejecutando movimientos corporales complicados, surge 90 minutos en seguida de iniciar la fase REM, si la persona se despierta se halla alerta y orientado

Síndrome de los pies inquietos: se manifiesta por las tardes o noches cuando la persona está sin moverse lo que le genera angustia pensando que los movimientos le harán sentir mejor.

Trastorno del sueño inducido por sustancias/medicación: alteraciones graves causadas por la continencia del uso de alguna sustancia o medicamento se acompaña de insomnio, somnolencia y parasomnia puede originar problemas en la sociedad.

3. Función del sueño.

El dormir es una exigencia fisiológica, el ser humano pasa un tercio de su vida durmiendo, el descanso es importante para nuestro cuerpo parte del hecho de soñar.

La vital función del sueño es subsanar el organismo que permita una vida plena, el sueño es el campo difícil de interpretar con alto contenido emocional que se le da diversos contextos.

El sueño REM fortalece nuestra memoria permitiendo recordar de manera más rápida después de un buen sueño. Es puramente fisiológica ya que estimula al cerebro a recuperarse del sueño profundo.

Mientras dormimos, especialmente durante el sueño lento, todas nuestras constantes vitales se hacen más lentas, por lo que durante este tiempo la energía que gasta nuestro cuerpo es menor, para atesorar la energía, el sueño cuida la temperatura que el organismo requiere en cada instante.

El enfoque fisiológico del sueño, permite recuperar la energía, manteniendo el equilibrio orgánico, al infringir en problemas que la alteran la concentración y la atención se ralentizan por no descansar bien.

2.3. Definición de términos básicos

PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA: Según sarmiento (2022) es la predisposición y conducta que continuamente adopta el educando para aplazar

sin justificación válida alguna la ejecución de actividades académicas anticipadamente proyectadas (15).

- **Autorregulación:** Es la capacidad de controlar las emociones y el comportamiento de acuerdo a las demandas de una situación, es un proceso que implica pensamientos, emociones y acciones que se planifican y adaptan para alcanzar objetivos personales (29).
- **Postergación de actividades:** Es el hábito de retrasar tareas o situaciones que deberían atenderse.
- **Motivación:** Es el estado interno que impulsa a una persona a alcanzar una meta. Factor intrínseco y extrínseco que determinan las acciones de una persona.

CALIDAD DE SUEÑO: La calidad de sueño es un factor que contribuye a la salud y la calidad de vida, se considera que un sueño de calidad es aquel que cumple con ciertos parámetros, como la duración, la eficacia para conciliarlo y la percepción de descanso al despertar (8).

- Tipos de sueño: El no REM se divide en tres: sueño ligero, transición y sueño profundo. El sueño REM es el sueño paradójico, en el que se producen los movimientos oculares rápidos
- Trastornos de sueño: Son problemas que afectan la calidad, cantidad y el tiempo del sueño. Pueden ser causados por factores físicos y emocionales y pueden estar relacionados con otras enfermedades o trastornos mentales (30).
- Función del sueño: Es un proceso biológico que permite al cuerpo y al cerebro recuperarse y mantener la salud.

2.4. Formulación de hipótesis

2.4.1. Hipótesis general

La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

2.4.2. Hipótesis específicas

- ✓ La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión tipos de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.
- ✓ La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión trastorno del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.
- ✓ La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

2.5. Identificación de la variables

- **VARIABLE 1:** procrastinación académica.
(Autorregulación – postergación de actividades - motivación)
- **VARIABLE 2:** Calidad de sueño.
(Tipo de sueño – trastorno del sueño – función del sueño)

2.6. Definición operacional de variables e indicadores.

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	INSTRUMENTOS
Procrastinación académica	La procrastinación académica es la tendencia irracional a posponer la realización del deber académico (14).	Es un fenómeno común en que los estudiantes posponen intencionalmente tareas o responsabilidades.	Autorregulación	- desorganización	Cuestionario N° 1 (EPA)
			Postergación de actividades	- Evasión de responsabilidades	
			Motivación	- Falta de motivación	
Calidad de sueño.	Es la facilidad para conciliar el sueño y permanecer dormido, así como la sensación de descanso al despertar (31).	Es la medidad de la cantidad y calidad del descanso después de dormir.	Tipo de sueño	- No REM - REM	Cuestionario N° 2 Pittsburgh (PSQ1)
			Trastorno del sueño	- Trastornos de sueño	
			Función del sueño	- Duración - tiempo	

CAPITULO III

METODOLOGÍA Y TÉCNICAS DE INVESTIGACIÓN

3.1. Tipo de investigación

El presente estudio según José supo es básica, observacional ya que no hay intervención en las variables, retrospectivo los datos son recogidas por medio de registros y no existe participación del investigador, transversal ya que las variables de estudio son medidas en una sola ocasión y analítico, porque se someterá a un análisis estadístico (32).

3.2. Nivel de investigación

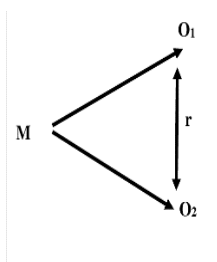
El nivel de la investigación es básica descriptiva correlacional, porque se busca relacionar dos variables "procrastinación académica y calidad de sueño" (33).

3.3. Métodos de investigación

Se empleó el método analítico, inductivo y deductivo que se medirá por medio de dos cuestionarios por cada variable en cuestión y procesar los datos obtenidos para la interpretación.

3.4. Diseño de investigación

El diseño que se empleó en el estudio es correlacional que busca establecer en nivel de relación o asociación de las dos variables (32):



M: Muestra

O1: Observación 1

r: Relación entre variables

O2: Observación 2

3.5. Población y muestra

Población: se consideró una la población de 141 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma.

Semestre	Nº de Estudiantes
I	45
III	36
V	30
VII	30
Total	141

Fuente: trabajo de investigación

Muestra: A través un muestreo probabilístico, aleatorio simple se utilizó el cálculo de tamaño de nuestra finita, siendo 103 estudiantes de enfermería la muestra de estudio.

CALCULO TAMAÑO DE MUESTRA FINITA

Parametro	Insertar Valor
N	141
Z	1.960
P	50.00%
Q	50.00%
e	5.00%

Tamaño de muestra

"n" =

103.34

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

n = Tamaño de muestra buscado

N = Tamaño de la Población o Universo

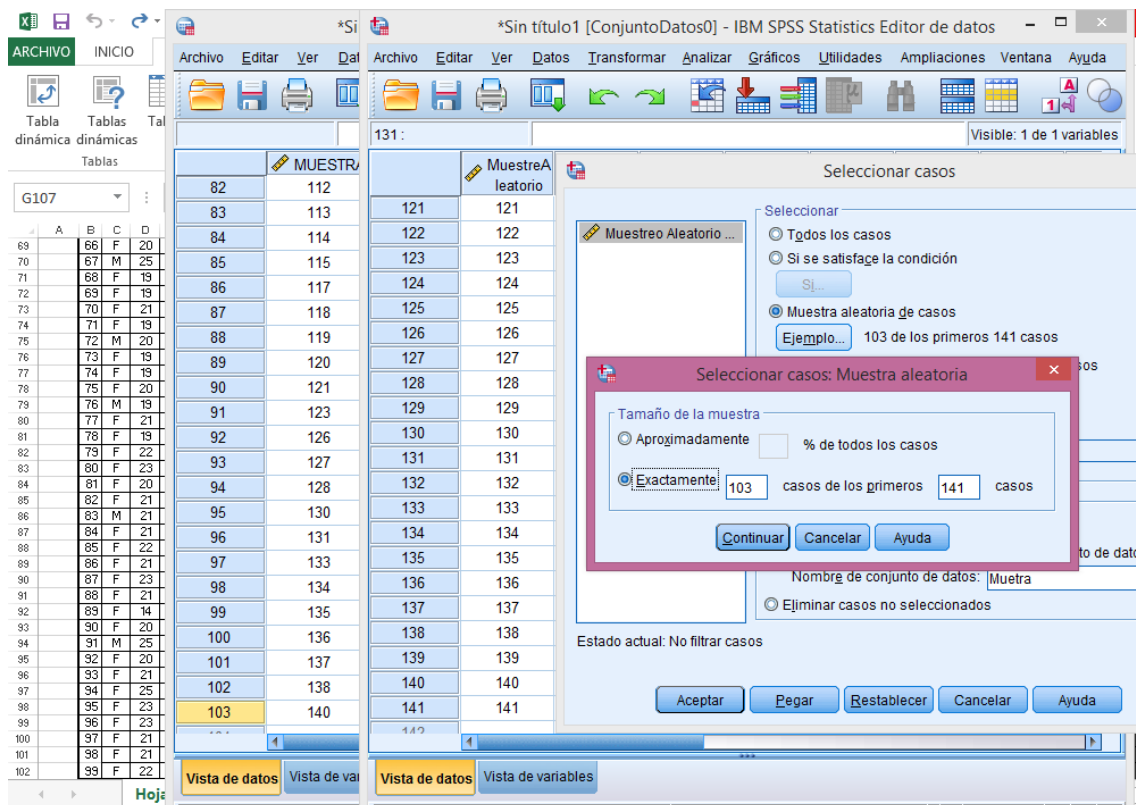
Z = Parámetro estadístico que depende el Nivel de Confianza (NC)

e = Erro de estimación máximo aceptado

p = Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (éxito)

q = Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

Nivel de confianza	Z _{alfa}
99.7%	3
99%	2,58
98%	2,33
96%	2,05
95%	1,96
90%	1,645
80%	1,28
50%	0,674



3.6. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Se utilizó como técnica la observación en el desarrollo de las encuestas. Y como instrumento la Escala de Procrastinación Académica (EPA) y la escala de Pittsburgh (PSQ1) mide la calidad de sueño.

3.7. Selección, validación y confiabilidad de los instrumentos de investigación

El instrumento del presente estudio Escala de Procrastinación Académica (EPA) fue validado por autores Deborah Ann Busko (1998) y fue adaptada por Oscar Alvares y el instrumento de escala de Pittsburgh (PSQ1) es validado a nivel internacional por lo que no se sometieron a confiabilidad ya que cuentan con una confiabilidad alta.

3.8. Técnicas de procedimiento y análisis de datos

El procesamiento de los datos se realizó mediante el software de SPSS 27 para la elaboración de tablas cruzadas, de doble entrada y se decidirá optar por pruebas paramétricas o no paramétricas para la contratación de la hipótesis.

3.9. Tratamiento estadístico

Se manejó los siguientes softwares: SPSS Statistics 27, Excel 2016 para el estudio de datos conseguidos de los cuestionarios N°1 y N°2.

3.10. Orientación ética filosófica y epistémica

Se considerará los principios éticos de no maleficencia, justicia, autonomía y beneficencia. Por medio de un documento legal que es el consentimiento informado, todos los datos brindados en la actual encuesta estarán preservados bajo la Ley 29733, Ley de protección de datos personales. Se dio a conocer el objetivo de la investigación y su finalidad para su participación voluntaria que nos servirá de mucha ayuda en este proyecto de investigación.

CAPITULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

4.1. Descripción del trabajo de campo

El presente estudio de investigación se amplió en la provincia y distrito de tarma de la región Junín, donde se encuentra la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión filial tarma.

Este capítulo presenta los resultados obtenidos sobre la procrastinación académica y calidad de sueño. Empleando métodos analíticos, inductivo y deductivo, para determinar el nivel de correlación de las variables y alcanzar los objetivos de la investigación.

4.2. Presentación análisis e interpretación de resultados

Descripción del instrumento: El estudio presentara tablas de frecuencia, tablas de contingencia entre variables las cuales se categorizaron de la siguiente manera.

Procastinacion Academica	baremos	Calidad de Sueño	baremos
ALTO	44 - 64	Buena calidad de sueño	00- 13
MEDIO	22 - 43	Alteración del sueño	14 - 17
BAJO	00 - 21	Mala calidad del sueño	28 - 42

Dimensiones de calidad de sueño

Tipo de Sueño	baremos	Trastornos del Sueño	baremos	Funcion de Sueño	baremos
Buena calidad de sueño	00- 04	Buena calidad de sueño	00- 03	Buena calidad de sueño	00- 04
Alteración del sueño	05 - 09	Alteración del sueño	04 - 07	Alteración del sueño	05 - 09
Mala calidad del sueño	10 - 15	Mala calidad del sueño	08-dic	Mala calidad del sueño	10 - 15

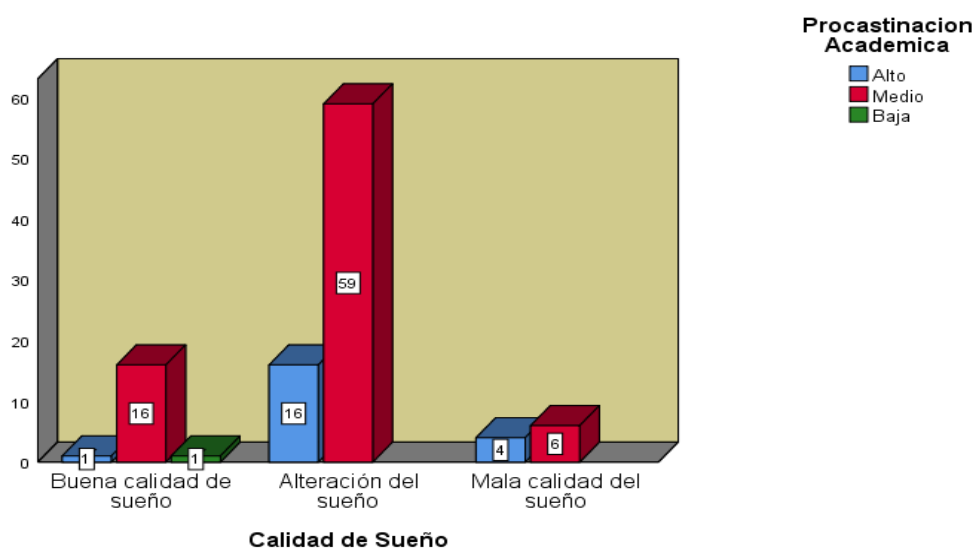
RESULTADOS DEL OBJETIVO GENERAL

Tabla 1 Distribución de la procrastinación académica y la calidad del sueño.

Tabla cruzada Procrastinación Académica - Calidad de Sueño						
			Procrastinación Académica			Total
			Alto	Medio	Baja	
Calidad de Sueño	Buena calidad de sueño	Recuento	1	16	1	18
		%	5,6%	88,9%	5,6%	100,0%
	Alteración del sueño	Recuento	16	59	0	75
		%	21,3%	78,7%	0,0%	100,0%
	Mala calidad del sueño	Recuento	4	6	0	10
		%	40,0%	60,0%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	21	81	1	103
		%	20,4%	78,6%	1,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Gráfico 1 Distribución de procrastinación académica y calidad de sueño.



Fuente: Tabla 01

Análisis e interpretación.

Se observa que el 88.9% es decir 16 estudiantes con procrastinación académica media presentan buena calidad de sueño, así mismo el 5.6% (1) estudiante con procrastinación académica alta presenta buena calidad de sueño. Mientras que el 78.7% es decir 59 estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del sueño, así mismo el 21.3% (16) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración de sueño.

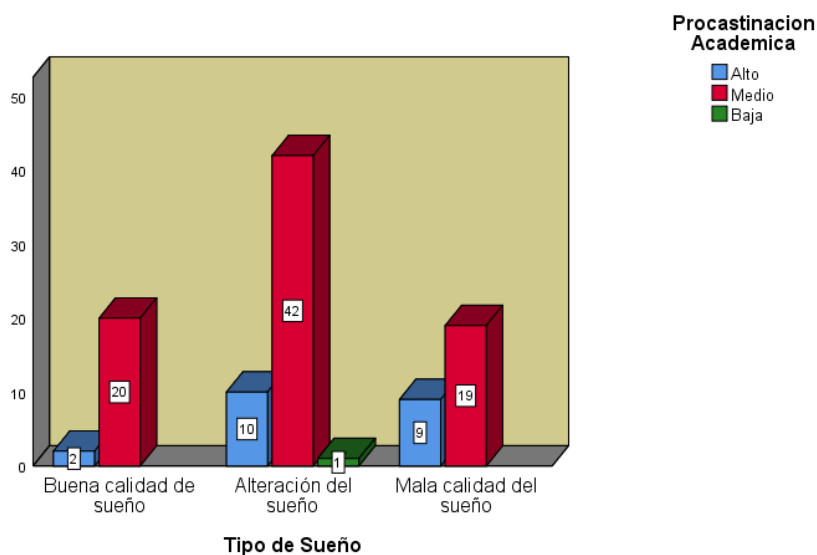
I. Resultados del objetivo específico 1:

Tabla 2 Distribución de la procrastinación académica y el tipo de sueño.

Tabla cruzada Procrastinación Académica - Tipo de Sueño						
			Procrastinación Académica			Total
			Alto	Medio	Baja	
Tipo de Sueño	Buena calidad de sueño	Recuento	2	20	0	22
		%	9,1%	90,9%	0,0%	100,0%
	Alteración del sueño	Recuento	10	42	1	53
		%	18,9%	79,2%	1,9%	100,0%
	Mala calidad del sueño	Recuento	9	19	0	28
		%	32,1%	67,9%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	21	81	1	103
		%	20,4%	78,6%	1,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Gráfico 2 Distribución de procrastinación académica y tipo de sueño.



Fuente: Tabla 02

Análisis e interpretación.

Se observa que el 90.9% es decir 20 estudiantes con procrastinación académica media presentan buen tipo de sueño, así mismo el 9.1% (2) estudiante con procrastinación académica alta presenta buen tipo de sueño. Mientras que el 79.2% (42) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del tipo de sueño, así mismo el 18.9% (16) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración del tipo de sueño. Así mismo el 67.9% (19) estudiantes con procrastinación media presentan mala calidad del tipo de sueño.

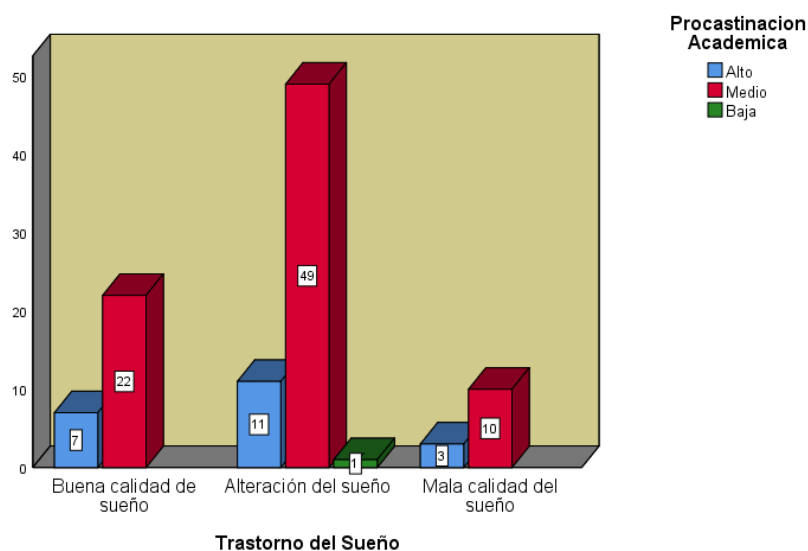
II. Resultados del objetivo específico 2:

Tabla 3 Distribución de la procrastinación académica y el trastorno de sueño.

Tabla cruzada Procrastinación Académica - Trastorno del Sueño						
			Procrastinación Académica			Total
			Alto	Medio	Baja	
Trastorno del Sueño	Buena calidad de sueño	Recuento	7	22	0	29
		%	24,1%	75,9%	0,0%	100,0%
	Alteración del sueño	Recuento	11	49	1	61
		%	18,0%	80,3%	1,6%	100,0%
	Mala calidad del sueño	Recuento	3	10	0	13
		%	23,1%	76,9%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	21	81	1	103
		%	20,4%	78,6%	1,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Gráfico 3 Distribución de procrastinación académica y trastorno de sueño.



Fuente: Tabla 03

Análisis e interpretación.

Se observa que el 75.9% es decir 22 estudiantes con procrastinación académica media no presentan trastornos del sueño, así mismo el 24.1% (7) estudiante con procrastinación académica alta no presentan trastornos del sueño. Mientras que el 80.3% (49) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del trastorno del sueño, así mismo el 18.0% (11) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración del trastorno de sueño. Así mismo el 76.9% (10) estudiantes con procrastinación media presentan mala calidad de sueño y tienen trastorno de sueño.

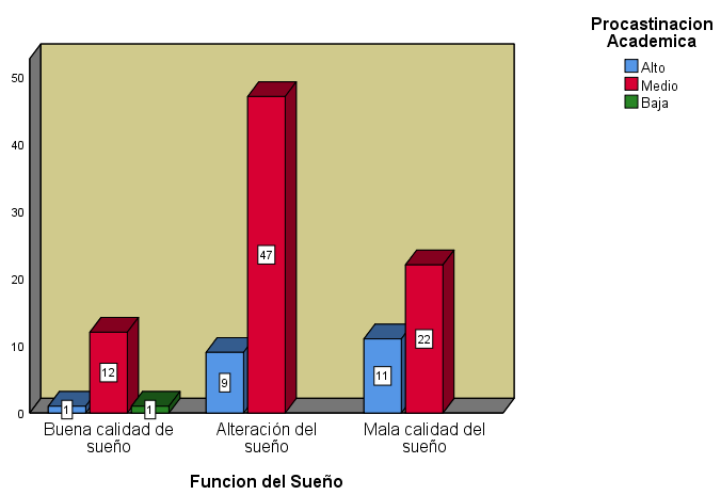
III. Resultados del objetivo específico 3:

Tabla 4 Distribución de la procrastinación académica y función del sueño.

Tabla cruzada Procrastinación Académica - Función del Sueño						
			Procrastinación Académica			Total
			Alto	Medio	Baja	
Función del Sueño	Buena calidad de sueño	Recuento	1	12	1	14
		%	7,1%	85,7%	7,1%	100,0%
	Alteración del sueño	Recuento	9	47	0	56
		%	16,1%	83,9%	0,0%	100,0%
	Mala calidad del sueño	Recuento	11	22	0	33
		%	33,3%	66,7%	0,0%	100,0%
Total		Recuento	21	81	1	103
		%	20,4%	78,6%	1,0%	100,0%

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Gráfico 4 Distribución de procrastinación académica y función del sueño.



Fuente: Tabla 02

Análisis e interpretación.

Se observa que el 85.7% es decir 12 estudiantes con procrastinación académica media presentan buena función del sueño, así mismo el 7.1% (1) estudiante con procrastinación académica alta presenta buena función del sueño. Mientras que el 83.7% (47) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración en la función del sueño, así mismo el 16.1% (9) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración en la función de sueño. Así mismo el 66.7% (22) estudiantes con procrastinación media presentan mala función del sueño y el 33.3% (11) estudiantes con procrastinación académica alta presentan alteración en la función del sueño.

4.3. Prueba de hipótesis

Prueba de hipótesis general

Formulación de hipótesis

H₁: La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

H₀: La procrastinación académica no se relaciona significativamente con la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0,05$

Valor de probabilidad

P = 0,000

Correlaciones			
		Procrastinación Académica	Calidad de Sueño
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	1	,137
	Sig. (bilateral)		,168
	N	103	103
Calidad de Sueño	Correlación de Pearson	,137	1
	Sig. (bilateral)	,168	
	N	103	103

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Decisión y conclusión.

El valor estadístico R de Pearson es de 0.137 correlación muy baja. Por lo que se puede afirmar en un 95% de confianza que no existe correlación directa entre las variables procrastinación académica y la calidad de sueño por que el valor de sig. (bilateral) es de 0.168 es mayor que el nivel de significancia **$\alpha = 0,05$** ; se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis específica 1

Formulación de hipótesis

H₁: La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión tipo de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

H₀: La procrastinación académica no se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión tipo de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0,05$

Valor de probabilidad

P = 0,000

Correlaciones			
		Procrastinación Académica	Tipo de Sueño
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	1	,132
	Sig. (bilateral)		,183
	N	103	103
Tipo de Sueño	Correlación de Pearson	,132	1
	Sig. (bilateral)	,183	
	N	103	103

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Decisión y conclusión.

El valor estadístico R de Pearson es de 0.132 correlación muy baja. Por lo que se puede afirmar en un 95% de confianza que no existe correlación directa entre las variables procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión tipo de sueño por que el valor de sig. (bilateral) es de 0.183 es mayor que el nivel de significancia **$\alpha = 0,05$** ; se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis específica 2

Formulación de hipótesis

H₁: La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

H₀: La procrastinación académica no se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

Nivel de significancia:

$$\alpha = 0,05$$

Valor de probabilidad

$$P = 0,000$$

Correlaciones			
		Procrastinación Académica	Trastorno del Sueño
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	1	-,053
	Sig. (bilateral)		,594
	N	103	103
Trastorno del Sueño	Correlación de Pearson	-,053	1
	Sig. (bilateral)	,594	
	N	103	103

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Decisión y conclusión.

El valor estadístico R de Pearson es de 0.053 correlación inversa moderada. Por lo que se puede afirmar en un 95% de confianza que no existe correlación entre las variables procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño por que el valor de sig. (bilateral) es de 0.594 es mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$; se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

Prueba de hipótesis específica 3

Formulación de hipótesis

H₁: La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

H₀: La procrastinación académica no se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.

Nivel de significancia:

$\alpha = 0,05$

Valor de probabilidad

P = 0,000

Correlaciones			
		Procrastinación Académica	Función del Sueño
Procrastinación Académica	Correlación de Pearson	1	,189
	Sig. (bilateral)		,056
	N	103	103
Función del Sueño	Correlación de Pearson	,189	1
	Sig. (bilateral)	,056	
	N	103	103

Fuente: Base de datos SPSS 27.

Decisión y conclusión.

El valor estadístico R de Pearson es de 0.189 correlación muy baja. Por lo que se puede afirmar en un 95% de confianza que no existe correlación directa entre las variables procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión función del sueño por que el valor de sig. (bilateral) es de 0.056 es mayor que el nivel de significancia **$\alpha = 0,05$** ; se rechaza la hipótesis de investigación y se acepta la hipótesis nula.

4.4. Discusión de resultados

La procrastinación académica es la tendencia a posponer las tareas académicas que tienen fecha límite. Es un hábito que puede afectar en el rendimiento académico, la autoestima y la autoeficacia (7). Es un fenómeno que afecta a los estudiantes en todo el mundo, entre el 30% y el 60% de estudiantes de pregrado a nivel mundial.

La calidad de sueño es un factor que contribuye a la salud y la calidad de vida, se considera que un sueño de calidad es aquel que cumple con ciertos parámetros, como a duración, la eficacia para conciliarlo y la percepción de descanso al despertar (8). La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda Dormir al menos de 6 a 7 horas por día.

Para determinar la relación entre la procrastinación académica y calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión filial tarma. Es por ello que abrimos discusión con lo hallado por TOAPANTA VIRACocha, Leidy Mabel (2023) "Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios". Ambato, Ecuador. El objetivo es determinar la relación entre la calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios. Los resultados evidenciaron que los educandos muestran mala calidad de sueño; razón a los niveles de procrastinación académica se equiparó un nivel alto tanto en la autorregulación académica y postergaciones de actividades. Se determinó que la calidad de sueño y la dimensión postergación de sueño se relacionan estadísticamente significativa ($Rho=0.167$, $p<0.05$) el cual indica que a peor calidad de sueño mayor es la postergación de actividades (9).

Por lo encontrado en nuestro estudio se evidencia que el 88.9% es decir 16 estudiantes con procrastinación académica media presentan buena calidad de sueño, así mismo el 5.6% (1) estudiante con procrastinación académica alta presenta buena calidad de sueño. Mientras que el 78.7% es decir 59 estudiantes

con procrastinación académica media presentan alteración del sueño, así mismo el 21.3% (16) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración de sueño.

Por lo que se puede concluir que los estudiantes con procrastinación académica alta presentan buena calidad de sueño, ya que dedican más tiempo a la calidad de sueño y postergan las actividades académicas asignadas para último momento.

En la dimensión tipo de sueño se observa que el 90.9% es decir 20 estudiantes con procrastinación académica media presentan buen tipo de sueño, así mismo el 9.1% (2) estudiante con procrastinación académica alta presenta buen tipo de sueño. Mientras que el 79.2% (42) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del tipo de sueño, así mismo el 18.9% (16) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración del tipo de sueño. Así mismo el 67.9% (19) estudiantes con procrastinación media presentan mala calidad del tipo de sueño.

Es te resultado se respalda con el marco teórico en la dimensión tipo de sueño ya que nos refiere que un sueño reparador y profundo, inicia la primera hora de haberse dormido dura la mayor parte del sueño. La función vegetativa del cuerpo y el tono muscular periférico descansa ya que esta fase es del sueño reparador. Los sueños no se fijan en la memoria ya que al descansar plenamente no aprecia estímulos leves solo fuertes y al despertarse la persona está en un estado de confusión (24).

En la dimensión trastornos del sueño se observa que el 75.9% es decir 22 estudiantes con procrastinación académica media no presentan trastornos del sueño, así mismo el 24.1% (7) estudiante con procrastinación académica alta no presentan trastornos del sueño. Mientras que el 80.3% (49) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del trastorno del sueño, así mismo el 18.0% (11) estudiantes con procrastinación alta presentan

alteración del trastorno de sueño. Así mismo el 76.9% (10) estudiantes con procrastinación media presentan mala calidad de sueño y tienen trastorno de sueño.

Este resultado se respalda con el marco teórico en su dimensión trastorno de sueño menciona que las complicaciones de sueño constituyen una “epidemia global” pone en riesgo la calidad de vida y la salud de más de 45% de la población global (28). El problema para iniciar el sueño, conflicto para manejar el sueño, incapacidad de retomar el sueño al despertarse por la mañana. Se caracteriza por inadecuada cantidad y calidad de sueño, inconvenientes para dormir por 3 noches por semana o más, mínimo de 3 meses a pesar de condiciones favorables para dormir.

En la dimensión función del sueño se observa que el 85.7% es decir 12 estudiantes con procrastinación académica media presentan buena función del sueño, así mismo el 7.1% (1) estudiante con procrastinación académica alta presenta buena función del sueño. Mientras que el 83.7% (47) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración en la función del sueño, así mismo el 16.1% (9) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración en la función de sueño. Así mismo el 66.7% (22) estudiantes con procrastinación media presentan mala función del sueño y el 33.3% (11) estudiantes con procrastinación académica alta presentan alteración en la función del sueño.

Este resultado se respalda con el marco teórico en su dimensión que menciona La vital función del sueño es subsanar el organismo que permita una vida plena, el sueño es el campo difícil de interpretar con alto contenido emocional que se le da diversos argumentos

CONCLUSIONES

Después analizar los datos obtenidos se concluye que:

- 1) El 88.9% es decir 16 estudiantes con procrastinación académica media presentan buena calidad de sueño, así mismo el 5.6% (1) estudiante con procrastinación académica alta presenta buena calidad de sueño. Mientras que el 78.7% es decir 59 estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del sueño, así mismo el 21.3% (16) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración de sueño.
- 2) El 90.9% es decir 20 estudiantes con procrastinación académica media presentan buen tipo de sueño, así mismo el 9.1% (2) estudiante con procrastinación académica alta presenta buen tipo de sueño. Mientras que el 79.2% (42) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del tipo de sueño, así mismo el 18.9% (16) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración del tipo de sueño. Así mismo el 67.9% (19) estudiantes con procrastinación media presentan mala calidad del tipo de sueño.
- 3) El 75.9% es decir 22 estudiantes con procrastinación académica media no presentan trastornos del sueño, así mismo el 24.1% (7) estudiante con procrastinación académica alta no presentan trastornos del sueño. Mientras que el 80.3% (49) estudiantes con procrastinación académica media presentan alteración del trastorno del sueño, así mismo el 18.0% (11) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración del trastorno de sueño. Así mismo el 76.9% (10) estudiantes con procrastinación media presentan mala calidad de sueño y tienen trastorno de sueño.
- 4) el 85.7% es decir 12 estudiantes con procrastinación académica media presentan buena función del sueño, así mismo el 7.1% (1) estudiante con procrastinación académica alta presenta buena función del sueño. Mientras que el 83.7% (47) estudiantes con procrastinación académica media presentan

alteración en la función del sueño, así mismo el 16.1% (9) estudiantes con procrastinación alta presentan alteración en la función de sueño. Así mismo el 66.7% (22) estudiantes con procrastinación media presentan mala función del sueño y el 33.3% (11) estudiantes con procrastinación académica alta presentan alteración en la función del sueño.

- 5)** Por lo que se puede concluir que los estudiantes con procrastinación académica alta presentan buena calidad de sueño, ya que dedican más tiempo a la calidad de sueño y postergan las actividades académicas asignadas para último momento.

RECOMENDACIONES.

- 1)** Identificar otras variables que puedan relacionarse con las que se estudió, con el propósito de continuar investigando el tema y se pueda identificar en que aspecto hay que prevenir que los estudiantes con procrastinación académica eviten este hábito.
- 2)** Implementación de servicio de tutoría para estudiantes con problemas de procrastinación académica.
- 3)** Fomentar programas de desarrollo de habilidades de autorregulación académica que fortalezcan a los estudiantes en la administración de su tiempo de manera efectiva.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- 1 Delgado Tenorio AL, Oyanguren Casas NA, Reyes González AAI, Zegarra López AC, Cueva . Rojas M. El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. SCIELO Perú. 2021; 9(3).
- 2 Estremadoiro Parada B, K. Schulmeyer. Procrastinación académica en estudiantes . universitarios. SCIELO. 2021;(30).
- 3 Suardiaz Muro M, Morante Ruiz M, Ortega Moreno M, A. Ruiz M, Martin Plasencia P, Vela . Bueno A. Sueño y rendimiento academico en estudiantes universitarios: revision sistematica. Revista de neurología. 2020; 71(2).
- 4 Izaguirre Corcuera MS, Paredes Rosales VL, Sulca Carril RMdJ. Calidad de sueño y rendimiento . academico en estudiantes de medicina de una universidad privada de lima 2021. [Tesis de Pregrado]. Lima; 2022. Acceso 02 de Marzo de 2024. Disponible en: https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11963/Calidad_IzaguirreCorcuera_Maria.pdf?sequence=1.
- 5 Granados Carrasco Z, Bartra Aguinaga A, Bendezú Barnuevo D, Huamanchumo Merino J, . Hurtado Noblecilla E, Jiménez Flores J, et al. Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. SCIELO Perú. 2013; 74(4).
- 6 MARTINOSORIO AM, ROMANI ROMANI F. alidad del sueño en estudiantes de Medicina de . una universidad del Perú durante el retorno a la presencialidad posrestricciones sociales por la COVID-19. SCIELO Perú. 2024; 24(2).
- 7 Trisca Martínez J. LA PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA. Revista Internacional de Estudios en . Educación. 2024; 24(1).
- 8 Corredor Gambal SP, Polanía Robayo AY. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la . salud, Universidad de Boyaca (Colombia). Revista Medicina. 202; Disponible en:(<https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1854>).
- 9 Toapanta Viracocha LM. Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes . universitarios. [Tesis de Pregrado]. Ambato; Marzo 2023. Acceso 01 de Marzo de 2024. Disponible en: <https://repositorio.uta.edu.ec/server/api/core/bitstreams/3f49e5b0-583b-4788-a4af-381d3f73be67/content>.
- 1 Navarro Ortiz JM. Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios . 0 de una universidad privada de Lima en el 2022. [Tesis de Pregrado]. Lima; 2023. Acceso 01 de . Marzo de 2024. Disponible en: <https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/2332/INFORME%20FINAL%20DE%20LA%20TESIS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- 1 GRADOS BARDALES MdG. Motivación académica y procrastinación académica en estudiantes . 1 universitarios de Lima Metropolitana. [Tesis de Pregrado]. Lima; 2023. Acceso 03 de Marzo . de 2024. Disponible en: https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/USIL_83fa0ae28d5e98fe3e35f8a87f9da07e.

- 1 ARIAS MANDARACHI DE. Calidad de Sueño y Síntomas de Depresión en padres con hijos
2 menores de un año que asisten al Hospital Regional Docente Materno Infantil El Carmen,
3 . noviembre 2023 - enero 2024. [Tesis de pregrado]. Huancayo; 2024. Acceso 04 de Febrero de
4 2024. Disponible en:
5 [https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/10496/T010_70395000_T%
6 20.pdf?sequence=8&isAllowed=y](https://repositorio.uncp.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12894/10496/T010_70395000_T%20.pdf?sequence=8&isAllowed=y).
- 1 URETA INOCENTE EL. La procrastinación académica y los aprendizajes procedimentales en los
3 estudiantes de la asignatura de Investigación Educativa II en la Escuela de Formación
4 . Profesional de Educación Primaria de la UNDAC- 2022. [Tesis de Doctorado]. Cerro de pasco;
5 2024. Acceso 06 de Marzo de 2024. Disponible en:
6 http://repositorio.undac.edu.pe/bitstream/undac/4340/1/T026_04081698_D.pdf.
- 1 Ruiz Alva C, Cuzcano Zapata A. El estudiante procrastinador. [Online].; Junio 2017. Acceso 02
4 de Febrero de 2024. Disponible en:
5 . <https://revistas.umch.edu.pe/index.php/EducaUMCH/article/view/30/26>.
- 1 Suárez Sarmiento JA. Teorías sobre la procrastinación y su incidencia en el ámbito educativo.
5 Rev. Saperes universitas. 2022; 6(1).
6 .
- 1 Castro Bolaños S, Mahamud Rodríguez K. PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA Y ADICCIÓN A
6 INTERNET EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LIMA METROPOLITANA. Rev. UNIFE. 2017;
7 . 25(2).
- 1 Mamani Guerra SE. Relación entre la procrastinación académica y ansiedad-rasgo en
7 estudiantes universitarios pertenecientes al primer año de estudios de una universidad
8 . privada de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad Peruana Cayetano
9 Heredia]. Lima; 2017. Acceso 02 de Febrero de 2024. Disponible en:
10 [https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1042/Relacion_MamaniGu
11 erra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/1042/Relacion_MamaniGuerra_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y).
- 1 Botello Principe VB, Gil Tapia D. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de
8 Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte, 2017 [Tesis de licenciatura,
9 . Universidad Católica Sedes Sapientiae].; 2018. Acceso 02 de Febrero de 2024. Disponible en:
10 [https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/600/Botello_Gil_tesis_bachi
11 ller_2018.pdf?sequence=6&isAllowed=y](https://repositorio.ucss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14095/600/Botello_Gil_tesis_bachiller_2018.pdf?sequence=6&isAllowed=y).
- 1 Duarte Duarte J, Angulo Delgado F, Salas Zapata W, Herrera Mesa MA. Estrategias de
9 autorregulación del aprendizaje: una revisión sistemática. SCIELO. 2024; 50(1).
10 .
- 2 Panadero E, Alonso Tapia J. Teorías de autorregulación educativa: una comparación y
0 reflexión teórica. ELSEVIER. 2014; 20(1).
1 .
- 2 Ayala Ramírez AS, Rodríguez Díaz RY, Villanueva Quispe W, Hernández Garcia M, Campos
1 Ramirez M. La procrastinación académica: teorías, elementos y modelos [Trabajo de
2 .

- investigación, Universidad Peruana Unión].; 2020. Acceso 02 de Febrero de 2024. Disponible en: <https://revistas.upeu.edu.pe/index.php/r-Muro-investigaion/article/view/1324/1661>.
- 2 Allen Norman AM, Grettchen Flores S. Análisis de la motivación del recurso humano.
2 Comparación entre los servicios de cirugía del hospital Dr. Calderón Guardia y patología forense del Organismo de Investigación Judicial. SCIELO. 1998; 15(1-2).
- 2 Bernardo Villar. La Teoría de las Expectativas de Vroom. Espacio de liderazgo. [Online] Acceso 02 de Febrerode 2024. Disponible en: <https://liderazgo.space/teoria-de-las-expectativas-de-vroom/#:~:text=Desarrollada%20por%20Victor%20Vroom%20en,y%20necesidades%20de%20sus%20equipos>.
- 2 Clifton Guyton A, E. Hall J. Tratado de fisiología médica. [Online]; (12.a ed.). Acceso 02 de 4 Febrerode 2024. Disponible en:
. <http://www.untumbes.edu.pe/bmedicina/libros/Libros10/libro125.pdf>.
- 2 C. CLONINGER S. Teorías de la personalidad. [Online].; 2003. PEARSON EDUCACIÓN (3era 5 Edicion) México. Acceso 02 de Febrero de 2024. Disponible en:
. <https://tuvntana.wordpress.com/wp-content/uploads/2016/09/teorc3adas-de-la-personalidad.pdf>.
- 2 VILLARROEL PRIETO VM. Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de Medicina y 6 Enfermería Universidad de los Andes Merida-Venezuela 2013. [Online].; 2014. Acceso 02 de . Febrero de 2024. Disponible en:
https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel_prieto_vanessa_mari_bel.pdf?sequence=1.
- 2 Luna Solís Y, Robles Arana Y, Agüero Palacios Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de 7 Pittsburgh en una muestra peruana. Rev. ANALES DE SALUD MENTAL. [Online].; 2015. 31(2).
. Acceso 02 de Febrero de 2024. Disponible en:
<https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91/90>.
- 2 BBC Mundo. 5 consecuencias de la falta de sueño. [Online]; Abril 2026. Acceso 02 de 8 Febrerode 2024. Disponible en:
. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160404_salud_falta_sueno_no_dormir_con_secuencias_lb#:~:text=%22La%20falta%20de%20sue%C3%B1o%20tiene,cont%C3%B3%20Cra mer%20a%20la%20BBC.
- 2 Panadero E, Alonso Tapia J. Teorías de autorregulación educativa: una comparación y 9 reflexión teórica. ELSEVIER. 2024; 20(1).
.
- 3 AMERICAN PSYCHIATRIC ASSOCIATION. ¿Qué son los trastornos del sueño? [Online]; 2024. 0 Acceso 02 de Febrerode 2024. Disponible en: [https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/%C2%BFque-son-los-trastornos-del-sueno/%C2%BFque-son-los-trastornos-del-sueno#:~:text=Los%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20\(o,para%20el%20trastorno%20de%20insomnio](https://www.psychiatry.org/patients-families/la-salud-mental/%C2%BFque-son-los-trastornos-del-sueno/%C2%BFque-son-los-trastornos-del-sueno#:~:text=Los%20trastornos%20del%20sue%C3%B1o%20(o,para%20el%20trastorno%20de%20insomnio).

3 Pía Borquez. "Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes 1 universitarios". Rev. PePsic. 2011; 8(1).

32. Hernández Sampieri, R. Fernández Collado, C. Baptista Lucio, M. 2014
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA. Sexta edición. Num. 736
McGRAW-HILL / INTERAMERICANA EDITORES, S.A. DE C.V. Acceso 08 de Abril de
2023. Disponible en:

https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia_de_la_investigacion_-_roberto_hernandez_sampieri.pdf

33. Supo J. bioestadística. Tipos de investigación. METODOLOGIA DE LA
INVESTIGACION CIENTÍFICA [archivo de video]. 2012 acceso 8 abril del 2023.

Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=QXmKN34hbtM>

ANEXOS:

Instrumento de recolección de datos.

Consentimiento informado

UNIVERSIDAD NACIONAL DANIEL ALCIDES CARRIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

ESCUELA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA

El presente estudio de investigación se titula "Procrastinación académica y calidad de sueño en estudiantes de enfermería de la universidad nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024". Este proyecto está dirigida porestudiante de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión, Cerro de Pasco, Perú.

Para ello, se le solicita participar en una encuesta que le tomara 15 minutos de su tiempo. Su participación es la investigación es completamente voluntaria y usted puede decidir interrumpirla en cualquier momento, sin que le genere ningún perjuicio. Asimismo se considera que su participación es este estudio supone un mínimo riesgo para usted. Si tuviera alguna consulta sobre la investigación puede formularla cuando lo estime conveniente.

Su identidad será tratada de manera confidencial, anónima. Asimismo, su información será analizada de manera conjunta con la respuesta de sus compañeros y será para la elaboración del informe final de tesis. Todos los datos proporcionados en la presente encuesta estarán protegidos bajo la Ley 29733, Ley de protección de datos personales.

Al concluir la investigación, en el correo o medio de contacto que le solicitaremos, le enviaremos un informe que les permita conocer los resultados del estudio realizado. Asimismo para consulta sobre aspectos de ética de la investigación, puede comunicarse con el comité de ética de la investigación de la universidad, al correo mesadepartes@undac.edu.pe

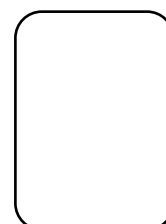
Si desea participar rellenar los datos a continuación:

Apellidos y nombres:

Correo electrónico:

Firma del participante

46 DNI:.....



CUESTIONARIO N°1

“Escala de procrastinación académica (EPA)”

Deborah Ann Busko (1998)

Adaptación: Oscar Alvarez

Sexo:

Edad:

Semestre:

Instrucción:

A continuación se presentara una serie de enunciados sobre su forma de estudiar, lea atentamente cada una de ellas y responda (en la hoja de respuestas) con total sinceridad en la columna a la que pertenece su respuesta, tomando en cuenta las siguientes alternativas:

NUNCA (no me ocurre nunca)	POCAS VECES (me ocurre pocas veces)	A VECES (me ocurre algunas veces)	CASI SIEMPRE (me ocurre mucho)	SIEMPRE (me ocurre siempre)
N	CN	A	CS	S

N°	Ítems	N	CN	A	CS	S
1	Cuando tengo que hacer una tarea, normalmente la dejo para el último minuto.					
2	Generalmente me preparo por adelantado para los exámenes.					
3	Cuando me asignan lectura, las leo la noche anterior.					
4	Cuando me asignan lecturas, las reviso el mismo día de la clase.					
5	Cuando tengo problemas para entender algo, inmediatamente trato de buscar ayuda.					
6	Asisto regularmente a clases.					
7	Trato de completar el trabajo asignado lo más pronto posible.					
8	Postergo los trabajos de los cursos que no me gustan.					
9	Postergo las lecturas de los cursos que no me gustan.					
10	Constantemente intento de mejorar mis hábitos de estudio.					
11	Invierto el tiempo necesario en estudiar aun cuando el tema sea aburrido.					
12	Trato de motivarme para mantener mi ritmo de estudio.					
13	Trato de terminar mis trabajos importantes con tiempo de sobra.					
14	Me tomo el tiempo de revisar mis tareas antes de entregarlas.					
15	Raramente dejo para mañana lo que puedo hacer hoy.					
16	Disfruto la mezcla de desafío con emoción de esperar hasta el último minuto para completar una tarea.					

CUESTIONARIO N°2

“calidad de sueño Pittsburgh (PSQ1)”

Las siguientes preguntas 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 noche del mes pasado. Por favor, conteste todas las preguntas.

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, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?

Muy buena	Bastante buena	Bastante mala	Muy mala
0	1	2	3

6. Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

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
0	1	2	3

Tipo de sueño	0	1	2	3
1. No poder conciliar el sueño en la primera media hora.	☐	☐	☐	☐
2. Sentir frío.	☐	☐	☐	☐
3. Sufrir dolores.	☐	☐	☐	☐
4. Sentir demasiado calor	☐	☐	☐	☐
5. No poder respirar bien.	☐	☐	☐	☐
TOTAL	☐	☐	☐	☐

Trastornos del sueño	0	1	2	3
6. Durante el último mes he tenido dificultad para conciliar el sueño.				
7. Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?				
8. Tener pesadillas o malos sueño				
9. Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por sus cuenta o recetado por el medico) para dormir?				
TOTAL				

Función del sueño	0	1	2	3
10. Despertarse durante la noche o de madrugada.				
11. Tener que levantarse para ir al servicio.				
12. Durante el último mes ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?				
13. Despertar cansado.				
14. Me cuesta mantener la atención y concentración				
TOTAL				
SUMA TOTAL				

Sugerencias:.....

.....

.....

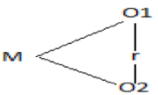
.....

.....

.....

.....

Gracias por su participación.

PROBLEMA DE INVESTIGACIÓN	OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	METODOLOGÍA
Problema General: ¿Cómo la procrastinación académica se relaciona con la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024? Problemas específicos: ✓ ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión tipos de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024? ✓ ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024? ✓ ¿Qué relación existe entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024?	Objetivo general: Analizar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. Objetivos específicos. ✓ Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión tipos de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. ✓ Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. ✓ Determinar la relación entre la procrastinación académica y la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.	Hipótesis general: La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. Hipótesis Específicas: ✓ La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión tipos de sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. ✓ La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión trastornos del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024. ✓ La procrastinación académica se relaciona significativamente con la calidad de sueño en su dimensión función del sueño de los estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Daniel Alcides Carrión – filial Tarma 2024.	Procrastinación académica	Autorregulación	Tipo de investigación. Básica Enfoque cuantitativo Método de investigación. Analítico, inductivo y deductivo. Diseño de la Investigación. Relacional. 
				Postergación de actividades	
				Motivación	
			Calidad de sueño	Tipos de sueño	Población muestral. Población: 141 Muestra: muestreo aleatorio simple 103 Método y técnicas de recolección de datos. Instrumento. Cuestionario Técnicas. Observación Plan de análisis de datos. Spss27.0
				Trastornos del sueño	
				Función del sueño	

51