

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Medicina Humana

Tesis

**Calidad de sueño y desempeño académico de los estudiantes de
medicina humana de la Universidad Continental, Lima - 2023**

Viviana Micaela Perez Suarez

Para optar el Título Profesional de
Médico Cirujano

Perú, 2026

Repositorio Institucional Continental
Tesis digital



Esta obra está bajo una Licencia "Creative Commons Atribución 4.0 Internacional" .

INFORME DE CONFORMIDAD DE ORIGINALIDAD DE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

A : DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
DE : M.C.Esp. ELMER JULIO CESAR LUJAN CARPIO
ASUNTO : REMITO RESULTADO DE EVALUACIÓN DE ORIGINALIDAD DE
TRABAJO DE INVESTIGACIÓN
FECHA : 25 de febrero de 2026

Con sumo agrado me dirijo a vuestro despacho para informar que, en mi condición de asesor de tesis del trabajo de investigación:

Título:

CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, LIMA - 2023

Autor:

1. Viviana Micaela Perez Suarez, código de matrícula N° 72280766, de la EAP de MEDICINA HUMANA.

Se procedió con la carga del documento a la plataforma "Turnitin" y se realizó la verificación completa de las coincidencias resaltadas por el software dando por resultado 20 % de similitud sin encontrarse hallazgos relacionados a plagio. Se utilizaron los siguientes filtros:

- Filtro de exclusión de bibliografía: SI
- Filtro de exclusión de grupos de palabras menores: SI
N° de palabras excluidas: 20
- Exclusión de fuente por trabajo anterior del mismo estudiante: SI

En consecuencia, se determina que el trabajo de investigación constituye un documento original al presentar similitud de otros autores (citas) por debajo del porcentaje establecido por la Universidad Continental.

Recae toda responsabilidad del contenido del trabajo de investigación sobre el autor y asesor, en concordancia a los principios expresados en el Reglamento del Registro Nacional de Trabajos conducentes a Grados y Títulos – RENATI y en la normativa de la Universidad Continental.

Atentamente,

M.C.Esp. ELMER JULIO CESAR LUJAN CARPIO

Dedicatoria

A mi familia, en especial a mis padres: Mónica y Carlos; a mi tía Janett, ya que siempre estuvieron apoyándome.

Agradecimientos

A mis padres, hermana, tías y abuelos que siempre me han apoyado a lo largo de mi carrera.

Declaración de conflicto de interés



MANUAL DE PROCEDIMIENTOS DEL COMITÉ
INSTITUCIONAL DE ÉTICA EN INVESTIGACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD CONTINENTAL

ANEXO 7

DECLARACIÓN DE AUSENCIA DE CONFLICTOS DE INTERESES DEL INVESTIGADOR PRINCIPAL

En la ciudad de Lima, distrito de San Martín de Porres, a los 11 días del mes de Febrero del año 2026, yo, Viviana Micaela Perez Suarez, identificada con DNI N° 72280766 e investigadora principal del Protocolo:

Título completo del protocolo de investigación:
CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, LIMA – 2023.

Declaro lo siguiente sobre la fuente de financiamiento del estudio:

(Detalle la forma en la que su investigación será financiada, ejemplo: presupuesto institucional, "grant", industria farmacéutica, otras instituciones, entre otros)

Fuente	Cantidad	Financiamiento	
		Disponible	En Proceso de Aplicación
AUTOFINANCIACIÓN	INDETERMINADO	Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No
		Sí / No	Sí / No

Sobre la cobertura de los fondos para el estudio, remarco lo siguiente:

¿Cubren los fondos disponibles actualmente la totalidad de los costos presupuestados? Sí / No

(Si su respuesta fue afirmativa, Marque los ítems que incluye el presupuesto de la investigación)

- Salarios.
- Costos de administración.
- Bienes de capital.
- Pago por servicios.
- Consumo de servicios generales.
- Insumos.
- Gastos generales.

(Si su respuesta fue negativa, explique cómo conseguirá los fondos para cubrir la diferencia)

Sobre lo señalado declaro no tener conflictos de interés de carácter económico, profesional, familiar, afectivo o de otra índole y me comprometo a declarar oportunamente todo conflicto de interés que pudiera surgir durante la ejecución de la investigación mencionada.

Nombre: Viviana Micaela Perez Suarez

Firma:

Informe de similitud

CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, LIMA - 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
2	repositorio.upsjb.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1%
4	repositorio.unapiquitos.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	repositorio.uceva.edu.co Fuente de Internet	1%
6	repositorio.utea.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	1%
8	dspace-uh-tmp.igniteonline.la Fuente de Internet	1%

Abreviaturas

OMS	:	Organización mundial de la salud
ICSP	:	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
REM	:	Movimiento oculares rápidos
HTA	:	Hipertensión arterial, RA: Rendimiento académico
DM	:	Diabetes mellitus
GABA	:	Ácido gamma – aminobutírico
GH	:	Hormona de crecimiento
SPSS	:	Statistical Package for the Social Sciences
P	:	Valor de significancia estadística
IC 95%	:	Índice de confianza de 95%
H1	:	Hipótesis alterna
H2	:	Hipótesis nula

Resumen

El sueño es un proceso biológico fundamental para el bienestar físico, mental y la eficiencia cognitiva. En los estudiantes de Medicina, la calidad de sueño se suele ver comprometida por la carga académica, afectando su desempeño académico. Este estudio tuvo como objetivo analizar la relación entre la calidad del sueño y el desempeño académico en los estudiantes de medicina de la Universidad Continental, sede Lima, año 2023. En cuanto al método, Se realizó un estudio correlacional de cohorte transversal en una muestra de 303 alumnos de 3.º a 12.º ciclo de la carrera de Medicina Humana. La calidad de sueño se evaluó mediante el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), el desempeño académico mediante una encuesta. Se utilizaron pruebas estadísticas para determinar la relación entre estas dos variables. Los resultados indican una correlación positiva moderada (valor $p = 0,028 < 5\%$) entre la calidad del sueño y el desempeño académico. Los estudiantes con mejor calidad de sueño mostraron un mejor desempeño académico, mientras que los estudiantes con perturbaciones del sueño mostraron un rendimiento inferior. Se concluye que, la calidad de sueño es un factor de gran importancia para el desempeño académico en los estudiantes de medicina. Por lo que, mejorar los hábitos de sueño podría contribuir con un mejor desempeño académico en los estudiantes universitarios.

Palabras claves: calidad de sueño, desempeño académico, estudiantes de Medicina

Abstract

Sleep is a fundamental biological process for physical and mental well-being and cognitive efficiency. In medical students, sleep quality is often compromised by academic workload, affecting their academic performance. This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and academic performance in medical students at Universidad Continental, Lima campus, in 2023. Regarding the method, a cross-sectional cohort correlational study was conducted with a sample of 303 students from the 3rd to 12th semester of the Human Medicine program. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and academic performance was assessed through a survey. Statistical tests were used to determine the relationship between these two variables. The results indicate a moderate positive correlation ($p\text{-value} = 0.028 < 5\%$) between sleep quality and academic performance. Students with better sleep quality showed better academic performance, while students with sleep disturbances showed lower performance. It is concluded that sleep quality is a crucial factor for academic performance in medical students. Therefore, improving sleep habits could contribute to better academic performance in university students.

Keywords: sleep quality, academic performance, medical students

Índice de contenido

Dedicatoria	iv
Agradecimientos	v
Declaración de conflicto de interés.....	vi
Informe de similitud.....	vii
Abreviaturas	viii
Resumen	ix
Abstract	x
Índice de contenido	xi
Índice de tablas.....	xii
Introducción	1
Objetivos.....	2
Capítulo I: Marco teórico.....	3
1.1. Antecedentes.....	3
1.3. Conceptos claves.....	16
Capítulo II: Materiales y métodos	17
2.1. Métodos, tipo y nivel de la investigación.....	17
2.2. Diseño de la Investigación.....	18
2.3. Población y muestra	18
2.4. Técnicas de recolección y análisis de información	19
2.5. Herramientas estadísticas	21
2.6. Consideraciones éticas	21
Capítulo III: Resultados	22
Capítulo IV: Discusión	32
Conclusiones	34
Recomendaciones.....	35
Bibliografía.....	36
Anexos	39

Índice de tablas

Tabla 1. Trayectoria académica de los estudiantes universitarios	22
Tabla 2. Método de estudio de los estudiantes universitarios.....	23
Tabla 3. Actividades extracurriculares de los estudiantes universitarios.....	23
Tabla 4. Manera de dormir de los estudiantes universitarios	24
Tabla 5. Perturbaciones del sueño en estudiantes universitarios.....	25
Tabla 6. Características del sueño en estudiantes universitarios.....	27
Tabla 7. Correlación entre el desempeño académico y perturbaciones de la calidad de sueño	28
Tabla 8. Correlación entre desempeño académico y las características de la calidad del sueño	30

Introducción

El sueño es un proceso biológico y natural de suma importancia para todos los seres, este está compuesto por diversas fases y cambios fisiológicos, los cuales nos permite reponer energías, descansar, procesar recuerdos, así como aumentar la concentración, el rendimiento cognitivo y cuidar de nuestra salud tanto física como mental. Se considera un buen sueño o sueño de calidad el dormir un plazo de 7 a 9 horas sin interrupciones que al despertar haya proporcionado energía (1).

El desempeño académico se considera como una variable que se mide de diversas formas porque es un concepto que se puede interpretar de muchas formas, uno de los conceptos es la agrupación de los resultados obtenidos por el estudiante ya sean los resultados esperados o no y la calificación que se obtiene en un examen (2).

Los estudiantes de Medicina tienen una carga horaria y una exigencia académica que se hace mayor conforme pasan los años, esto genera un aumento en las horas de estudio y una disminución de las horas de sueño, pudiendo generar problemas físicos y/o mentales al pasar los años por lo que esta investigación se hizo con el propósito de demostrar si hay relación entre la calidad de sueño y desempeño académico de estos estudiantes (3).

El presente estudio tiene un desarrollo de investigación descriptiva, correlacional de cohorte transversal, se contó con una muestra representativa de 303 alumnos en total seleccionados de forma aleatoria de 3.º a 12.º ciclo de la carrera de Medicina Humana de la Universidad Continental, se utilizó el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh y otro cuestionario para el desempeño académico.

Se observó una correlación positiva moderada entre la calidad de sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina humana de la Universidad Continental. En conclusión, se pudo afirmar la H1 que indica que hay una relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico, es decir que, a la mejor calidad de sueño, mejor desempeño académico.

Objetivos

Objetivo general

Conocer la relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental año 2023.

Objetivos específicos

Demostrar la relación entre duración del sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental, Lima - 2023.

Demostrar la relación entre el uso de medicamentos para dormir y desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental, Lima - 2023.

Demostrar la relación entre las perturbaciones del sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental, Lima - 2023.

Capítulo I: Marco teórico

1.1. Antecedentes

1.1.1. Antecedentes Internacionales

En el año 2023, Zapata y Betancourt desarrollaron un estudio de tipo descriptiva cuyo objetivo fue explicar los diversos cambios en la calidad del sueño durante un semestre académico y acorde al ciclo de formación en universitarios de una facultad de salud y rehabilitación de Cali, Colombia. La investigación finalizó con que se presentó un incremento significativo de mala calidad del sueño al final del semestre académico, siendo mayor el cambio en los estudiantes del ciclo profesional (4).

En el año 2020, Suardiaz et al. desarrollaron un estudio de tipo descriptivo, cuyo objetivo fue realizar una revisión sistemática de la bibliografía existente sobre la relación del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Esta investigación concluye en que los resultados de estos estudios sugieren que un sueño inadecuado afecta negativamente al rendimiento académico de los estudiantes universitarios (5).

En el año 2019, Flores et al. desarrollaron un estudio de tipo descriptivo, cuyo objetivo fue describir la calidad del sueño de los estudiantes de Medicina de Universidad Andrés Bello, desarrollado en estudiantes de 1.º año de la Universidad Andrés Bello. La investigación concluyó que el 91,8 % de los estudiantes presentaron mala calidad de sueño siendo los componentes de mayor variabilidad la duración y las perturbaciones de sueño por lo que se pudo observar que los estudiantes universitarios presentaron una mala calidad de sueño que puede deberse a la alta exigencia académica y/o a la carga horaria de las clases (6).

En el año 2018, Butazzoni y Casadey desarrollaron una investigación de tipo descriptivo – correlacional no experimental, cuyo objetivo fue investigar si la calidad del sueño y los niveles de estrés académico, inciden sobre el rendimiento académico en los estudiantes universitarios. Esta investigación concluyó que la calidad del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, entonces, a mejor calidad de sueño, mejor rendimiento académico (3).

En el año 2018, De la Portilla et al. desarrollaron una investigación de tipo descriptiva correlacional de carácter transversal cuyo objetivo fue establecer el estado de la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva en estudiantes de pregrado de diferentes carreras de una universidad pública de Manizales durante el primer periodo de dos mil dieciséis. La investigación concluye con que la mala calidad del sueño y la somnolencia diurna asociada ocurren en diferentes carreras y disciplinas, y no sólo en las carreras de salud. Se necesita una intervención temprana, así como más educación en relación con la higiene del sueño (7).

1.1.2. Antecedentes nacionales

En el año 2023, Gutiérrez desarrolló una revisión narrativa con el objetivo de observar la calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de Medicina. Esta revisión concluye en que hay un sustento biológico y fisiológico que relaciona el sueño con la alteración de la memoria y también hay pruebas sustentadas de que los estudiantes de Medicina duermen menos y se sienten menos satisfechos con su calidad de sueño que estudiantes de otras carreras. Hay pocos estudios que han sido diseñados específicamente para evaluar una posible relación entre calidad o cantidad de sueño y rendimiento académico, con resultados que pueden variar (8).

En el año 2021, Silva desarrolló un estudio descriptivo de corte transversal cuyo objetivo fue identificar la calidad de sueño de los estudiantes de la facultad de Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Esta investigación concluyó con que las carreras universitarias que tienen nivel de perturbación de sueño y merecen atención y tratamiento médico en orden decreciente son Enfermería (19 %), Odontología (17,6 %), Farmacia y Bioquímica (16,3 %), Obstetricia (15 %) y Medicina (13,7 %). (9)

En el año 2022, Paredes desarrolló una investigación correlacional de diseño transversal cuyo objetivo fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de estudiantes de medicina en una universidad privada de Lima dos mil veintiuno. Esta investigación concluye con la evidencia de correlación entre la mala calidad de sueño y el rendimiento académico, es decir cuanto mayor puntaje se obtiene en el índice de Pittsburgh el rendimiento académico disminuye (10).

En el año 2019, Durand desarrolló una investigación de tipo observacional, prospectivo y cuantitativo cuyo objetivo fue 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. Esta investigación concluyó con que no existe relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico (2).

En el año 2019, Abusabal desarrolló una investigación de tipo observacional, correlacional, retrospectivo y transversal, cuyo objetivo fue determinar alguna probable relación entre la calidad de sueño y la composición corporal de estudiantes de la Universidad Agraria La Molina. Esta investigación concluyó con que el 100 % de los alumnos entrevistados tenía una mala calidad de sueño, el 69 % de los estudiantes presentaba un IMC normal y finalmente que el IMC y GC % de los participantes era directamente proporcional con respecto a la puntuación global del PSQI, más no fue significativa (11).

1.2. Bases teóricas

Según la bibliografía revisada, la calidad del sueño implica dormir de 7 a 8 horas diarias de manera ininterrumpida. Se ha observado que es cada vez más difícil poder lograrlo ya que se evidenció que un porcentaje importante de la población mundial, cerca del 40 %, presenta trastornos del sueño, situación que, según la Organización Mundial de la Salud, es grave porque el sueño es considerado un proceso biológico de gran vitalidad para mantener una buena salud y el bienestar del cuerpo (1).

La mala calidad de sueño puede generar consecuencias negativas al momento de realizar tareas físicas y mentales, además de aumentar la mortalidad, la morbilidad, generando accidentes, disminuyendo el rendimiento y el deteriorando las relaciones personales y rendimiento profesional. En el caso de alumnos universitarios generaría un impacto negativo del rendimiento cognitivo, el estado de ánimo, el metabolismo ya que si no hay una buena calidad de sueño no se genera una adecuada recuperación física ni mental, por lo tanto, afectaría la memoria,

inteligencia, así como diversas funciones cognitivas y físicas causando una deficiencia en el desempeño de la persona (12).

Cabe indicar que la calidad de sueño es la posibilidad de poder dormir bien durante la noche, por dormir bien en la noche se entiende a poder tener un sueño ininterrumpido de 7 – 8 horas en un mismo horario y tener un buen rendimiento a lo largo del día, o sea no despertarse cansado, esto va a ayudar a poder tener una buena salud tanto mental como física. Así lo afirma el Instituto Nacional de Corazón, Pulmón y Sangre, que indicó que para poder tener un buen rendimiento, buen estado de ánimo, buena salud es imprescindible dormir bien por la noche (13) y también se ha validado, con la recomendación de la Organización mundial de la salud – OMS (14) que indica que el no descansar lo suficiente puede alterar la calidad de vida, ya que dormir es una necesidad fisiológica del organismo y no solo un placer. No dormir adecuadamente repercute en la comodidad de las personas, en el espacio laboral, profesional y académico

Por otro lado, a nivel nacional, también es un problema lograr tener un sueño de calidad, ya sea por el ritmo de vida, el entorno, etc. Cada vez menos personas pueden dormir de 7 a 8 horas diarias ininterrumpidas, según el Ministerio de Salud, la calidad de sueño es de vital importancia para tener un mayor control de los niveles de estrés y poder prevenir enfermedades como HTA y DM tipo 2, resaltando que un sueño reparador es importante para una buena salud y para poder cumplir de manera eficiente con nuestras tareas diarias, trabajar, estudiar, etc. (15).

Queda claro que la calidad de sueño es de vital importancia, sin embargo, en nuestra sociedad actual, un porcentaje importante de personas no logran dormir de 7 – 8 horas de manera ininterrumpida y cumplir con un sueño reparador o con una buena calidad de sueño y muchas veces se empiezan a manifestar ciertas molestias como migrañas, falta de concentración, irritabilidad, etc. La falta de un sueño de calidad puede ser causado por diversos factores, que pueden ser externos como vivir cerca de zonas transitadas o ruidosas y factores internos, como tener habitaciones compartidas, estrés, insomnio, ansiedad, etc.

Por otro lado, en la comunidad de estudiantes de Medicina, la carga horaria y la exigencia académica son dos factores que pueden dar paso a que no se logre una buena calidad de sueño. Estos estudiantes, durante los primeros ciclos de universidad llevan cursos generales, sin embargo, mientras van pasando los años se empiezan a llevar cursos de carrera, estos cursos ya no son solo netamente teóricos, sino que también llevan horas de práctica por lo que van demandando más horas de estudio. Esto puede generar que el alumno no solo tenga que dedicar horas extras a repasar lo aprendido durante sus clases de teoría sino también a levantarse más temprano para ir a sus sedes hospitalarias a realizar sus prácticas, Esto, a la larga, podría repercutir negativamente ya que según indica un estudio tener una inadecuada calidad de sueño afecta a un porcentaje importante de estudiantes de Medicina ya que estos manifiestan irritabilidad, estrés, cansancio, dolor de cabeza y espalda, según Zapata et al. (4).

Por lo expuesto líneas arriba y debido a las graves consecuencia en el desempeño y eficiencia del trabajo académico, laboral, la vida personal y familiar, es importante investigar este tema para conocerlo con mayor profundidad, identificar sus causas y plantear posibles soluciones a este importante problema para la salud mental y física de las personas que conformamos la sociedad.

La presente investigación se enfocará en las siete dimensiones de la calidad de sueño y su relación en el desempeño académico de los estudiantes de la carrera de Medicina de la Universidad Continental en el año 2023.

1.2.1. Definición del sueño

El sueño está definido como una situación de inconsciencia del cual una persona puede despertarse, ya sea a través de un estímulo sensitivo o de otro tipo, este está unido por diversas etapas, que puede ir desde el sueño más liviano hasta el más pesado o profundo de los cuales se hablará detalladamente más adelante. (16)

El sueño es considerado un proceso biológico complejo ya que la persona puede parecer inconsciente pero las funciones tanto cerebrales como corporales siguen activas, mientras se está descansando el cuerpo realiza una serie de acciones importantes que nos ayudan a tener una buena salud ya sea física o mental para así

poder mantenernos al máximo en lo que respecta a nuestro funcionamiento diario, por lo que cuando alguien no duerme lo suficiente como por ejemplo no alcanzar a dormir las 8 horas de sueño recomendadas o ya sea que su calidad de sueño sea deficiente va a causar una respuesta negativa en el cuerpo humano como el sentirse cansado. Esto a corto plazo va a afectar la salud tanto física como mental, empezará a afectar el pensamiento y el funcionamiento diario de la persona que no duerme eficazmente y a largo plazo la privación del sueño puede causar hasta la muerte. (17)

Dormir es una acción de gran importancia en el día a día, el ser humano pasa alrededor de un tercio del día haciéndolo, por lo que tener una buena calidad de sueño es de suma importancia; es tan importante como el alimentarse e hidratarse. Todos nosotros necesitamos dormir, sin embargo, su propósito biológico no ha sido descubierto del todo aún, más se sabe que el sueño afecta a diversos tipos de tejidos, además de a los sistemas del cuerpo; afecta a los órganos como el cerebro, corazón y los pulmones, así como a las funciones metabólicas, al estado de ánimo y a la resistencia para combatir enfermedades. Se ha descubierto gracias a diversas investigaciones que una mala calidad de sueño a largo plazo genera un mayor riesgo de enfermedades como hipertensión, cardiopatías, diabetes mellitus tipo 2, depresión y obesidad (15) (17) .

La calidad de sueño son aquellas conductas que adquirimos para favorecer la consolidación del sueño. Estos hábitos que se van formando con el paso del tiempo pueden ser: mejorar nuestros horarios, realizar ejercicio para poder desestresarse, tener una rutina o un patrón ya establecido para dormir, evitar distracciones como el uso de dispositivos electrónicos o dejar los aparatos en otro cuarto y el acoplar un espacio que propicie una buena conciliación del sueño es de gran ayuda para mejorar la calidad de sueño; pero también es el resultado de diversos factores externos como ambientales (la luz, la temperatura y el ruido), también están los factores relacionados con la salud física y mental como algún trastorno psicológico (depresión, ansiedad), trastornos del sueño (sonambulismo, bruxismo, hipersomnia, etc.), la dieta, la ausencia de actividad física y consumo de ciertas sustancias (nicotina, café, alcohol, drogas psicoactivas, etc.), todos estos submúltiplos van a alterar la calidad de sueño (18).

1.2.2. Fisiología del sueño

Según Lira y Custodio, lo que ayuda a quedarnos dormidos se encuentra en el núcleo preóptico ventrolateral del hipotálamo anterior, esta área se activa mientras dormimos y actúan los inhibidores GABA y galanina para iniciar el sueño. Esto se va a dar mediante el bloqueo de las regiones del despertar (19).

Según la fisiología existen dos tipos de sueño: ondas lentas y movimientos oculares rápidos (REM). Todas las personas al momento de dormir experimentan ambas fases del sueño, estas dos fases reciben el nombre respectivamente de sueño de ondas lentas porque las ondas cerebrales aquí son de gran potencia y su frecuencia es lenta, mientras que a la segunda se le llama sueño de REM, porque los ojos empiezan a hacer movimientos oculares a velocidad, aunque la persona esté dormida (16).

La mayor parte del tiempo en el que se duerme, se forma parte de la fase de ondas lentas; este se considerado el sueño reparador y profundo, es experimentado por la persona en la 1ª hora del sueño luego de no haber dormido por varias horas, por lo que el sueño de ondas lentas se puede apreciar después de haber estado despiertos por un largo periodo de tiempo (más de 24 horas). Esta primera hora de sueño que se va a experimentar después de tantas horas despierto va a resultar en un sueño reparador que va a ir en relación con la caída del tono vascular periférico y de otras que se encargan del estado vegetativo del cuerpo. A esta fase del sueño se le conoce también como "sueño sin sueños" sin embargo sí los hay, pero estos no se suelen recordar ya que no tienen un lugar de consolidación dentro de la memoria (16).

Mientras que, por otro lado, el REM se da en momentos que abarcan un veinticinco por ciento del tiempo sobre todo en jóvenes y estos episodios se repiten aproximadamente cada noventa minutos, el REM es considerado una fase del sueño que no es tan reparador y también está ligado a sueños de gran viveza. El sueño REM también llamado sueño paradójico o sueño desincronizado suele durar aproximadamente entre cinco a treinta minutos cada noventa minutos. A medida que la persona dormida va relajándose y según avanzan las horas, el tiempo entre brote del REM va aumentando. Las características del REM son: está asociada a los

sueños y a los movimientos musculares del cuerpo activos, las personas suelen levantarse espontáneamente dentro de esta fase, el tono muscular del cuerpo se deprime, se desregulariza la frecuencia cardiaca junto con la frecuencia respiratoria y el encéfalo se encuentra en actividad durante el REM mientras que el metabolismo puede aumentar en veinte porcientos (20 %) (16).

1.2.3. Ciclo de sueño y vigilia

Las definiciones dadas hasta ahora no explican el funcionamiento del ciclo de sueño que marca el ciclo de sueño con la vigilia, por lo que Guyton y Hall proponen una teoría sobre el posible mecanismo que podría ser la fuente de ciclo vigilia-sueño, la cual sugiere que el encéfalo, después de haber estado tantas horas activo, agota la energía de las neuronas del sistema activador por lo que, el ciclo de retroalimentación positiva que se encuentran con los núcleos reticulares mesencefálicos más la corteza cerebral se deprime. Esto se evidencia por los efectos somníferos que se encuentran encargados del sueño, lo que da paso a una rápida integración hacia el estado de vigilia. La teoría que mencionan acerca de lo cambios del sueño a la vigilia y viceversa podría explicar el porqué del despertar o del insomnio (16).

1.2.4. Importancia de dormir y sus funciones

Aún no se conoce a fondo la importancia de dormir, a pesar de los diversos estudios que se han realizado a lo largo del tiempo, sin embargo, se sabe que esta práctica está relacionada con procesos fisiológicos importantes del cuerpo, también es importante mencionar que han surgido diversas teorías acerca de la función que cumple el sueño como:

1. Restablecimiento o conservación de la energía: la personas al dormir entran a una especie de "ahorro de energía" lo cual los ayuda a conservar y reponer aquellas que se han ido utilizando a lo largo de la jornada, esto lo podemos observar en los efectos que se dan en el cuerpo ya sea el descenso de la frecuencia cardiaca, respiratoria, presión arterial, temperatura corporal y en los movimientos del tono muscular (17).

2. Eliminación de radicales libres acumulados de la energía: se menciona que el cerebro necesita eliminar los residuos que este genera por lo que mientras el ser

humano duerme, se van desechando estos. Dentro de esta teoría se menciona que, si no se duerme, el cerebro no desecha las toxinas y esto puede dar paso a que se desarrollen trastornos del sueño (16) (17).

3. Regularización y restablecimiento de la acción eléctrica cortical: el sueño nos permite proteger y restaurar al cerebro del desgaste que se ha dado a lo largo del día, significa que el sueño nos ayuda a prevenir los daños que se pueden generar si no descansamos (16).

4. Regulación térmica: el cuerpo varía la temperatura corporal de forma leve dependiendo de la hora y la estación del año, sin embargo, se ha descubierto que, durante las primeras horas del sueño, la temperatura se eleva y mientras más avancen las horas la temperatura va descendiendo. Lo normal en cuanto a la pérdida de calor es de 1.5°C de disimilitud entre el valor máximo y el mínimo durante las 24 horas (16).

5. Regulación metabólica y endocrina: durante el ritmo circadiano se segregan diversas hormonas (GH, prolactina, Adrenocorticotropina y cortisol, tirotropina, testosterona y hormona luteinizante, melatonina, etc.). La secreción de la hormona del crecimiento (GH) que se da por la hipófisis la cual es regulada por el hipotálamo, es una hormona la cual solo se segrega en la noche, incluso existe conexión entre la interrupción del sueño y la disminución significativa de la segregación de GH (19).

6. Homeostasis sináptica: el sueño ayuda al cerebro para el mantenimiento de las neuronas, las conexiones neuronales se debilitan haciendo que la sinapsis disminuya en gran parte y así dar paso a la formación de la memoria (16) (19).

7. Activación inmunológica: el sueño mejora la defensa inmunológica, se mejora el desarrollo de las funciones inmunológicas, así como las funciones antiinflamatorias. Hay investigaciones las cuales mencionan que el sistema inmune varía con el ciclo de sueño, en el hipotálamo se detectaron ciertos momentos donde se liberan citocinas relacionadas con la conciliación del sueño (16) (19).

8. Consolidación de la memoria: diversos estudios determinaron que el dormir es de suma importancia para la aseguanza de la memoria, sobre todo en la fase del

sueño REM, sin embargo, otros estudios también sugieren que la fase de ondas lentas está relacionada con la memoria declarativa, mientras que el tomar siestas mejora el desempeño de la memoria (19) (20) (21).

1.2.5. Instrumentos para evaluar la calidad de sueño

Para medir o evaluar la calidad de sueño se han realizado diversos estudios y prácticas, pero la calidad de sueño es un concepto que representa dimensiones amplias y complejas lo que lo hace difícil de definir y medir de manera objetiva. Algunas aproximaciones que se han utilizado para medir este concepto son la polisomnografía, la actigrafía y los cuestionarios de auto reporte; en este último hay muchos estudios que evalúan dicha calidad como, por ejemplo: índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) (22), el Sleep Time Questionnaire (STQ): evalúa los tiempos de sueño reales e ideales en personas con trastornos del sueño, el Leeds Sleep Evaluation Questionnaire (LSEQ): mide la calidad de sueño, la Epworth Sleepiness Scale: es una escala que nos ayuda a analizar la somnolencia diurna, la Stanford Sleepiness Scale (SSS): mide la somnolencia en 7 escalas, el Karolinska Sleep Diary (KSD): Observa la facilidad para despertarse durante la noche. (23)

El ICSP es uno de los cuestionarios más utilizados ya que es un instrumento cuantitativo que ayuda al diagnóstico de la calidad y los trastornos del sueño (24), fue creado en 1989 por el Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh (25), la encuesta consta de 19 ítems los cuales se basa en la evaluación de ítems como: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna (18), estos elementos se califican de cero a tres, la suma de todos los componentes la puntuación varía entre el rango de cero y veintiún puntos lo que indica que a mayor puntaje se saque significa una peor calidad de sueño. (23)

Este instrumento (ICSP) es confiable y práctico para la evaluación del sueño en los adultos, gracias a su traducción al español en 1995 se ha podido utilizar con mayor frecuencia en países latinoamericano, como en Colombia que ya ha sido validado, para que se haya podido lograr esta validación ha tenido que ser debatida y así poder llegar a la versión que se utiliza hoy en día. La ventaja del cuestionario de

Pittsburgh son sus preguntas específicas y concretas, esto ayuda a que los resultados sean por porcentajes (18).

1.2.6. Definición de rendimiento académico

El rendimiento académico (RA) es un conjunto de resultados ya sean satisfactorios o no que se han obtenido por el estudiante. Se considera una variable complicada de medir ya que es un concepto multidimensional y considerado por algunos no solamente un concepto a nivel educativo. El RA se podría conceptualizar de dos formas: 1) Un concepto que se mide mediante los resultados de pruebas y exámenes y 2) Una forma más amplia que no solo se centra en la calificación sino, se está más orientado a ver si hubo éxito después del esfuerzo, si hubo algún retraso o si se dejó el estudio (2) (26).

Según la Enciclopedia de Pedagogía/Psicología, el RA se define como la relación entre lo alcanzado y el empeño/esfuerzo que se haya hecho para obtener la meta propuesta. Es también considerado un nivel de triunfo ya sea en la escuela, universidad, trabajo, etc. Cuando se habla de rendimiento académico o escolar, nos vamos a estar refiriendo al aspecto dinámico de dicha institución académica (27).

Según Pizarro (1985), se define como la medición de las aptitudes respondientes que reflejan lo que alguien ha aprendido a través de la enseñanza, instrucciones o formación (28). Sin embargo, el mismo autor, pero desde el punto de vista del estudiante definió el RA como la suficiencia correspondiente a estímulos de ámbito educacional, dispuesto a interpretarse según objetivos o propósitos académicos que ya están establecidos (27).

Kaczynska (1986) considera que el RA es el resultado de toda la determinación y empeño no solo del alumno sino también de los maestros, los padres del alumno y la escuela, por lo que el centro educativo y el tipo de enseñanza que tenga el docente será juzgado según el resultado que obtenga el alumno (27).

1.2.7. Tipos de rendimiento académico

Según el libro de Lineamiento para la Evaluación del Aprendizaje en Educación Media (29) se puede dividir en dos tipos el rendimiento académico:

1. Individual: el cual se ve reflejado a través de los conocimientos, experiencias, actitudes y habilidades que cada persona le pone, dentro de este se encuentra el rendimiento general y el específico (29).

1.1. Rendimiento general: este se ve más presente en los centros de estudio y se evidencia en el desenvolvimiento del alumno (29).

1.2. Rendimiento específico: se observa a nivel del entorno, como resuelve los conflictos y como desarrolla el aspecto de lo exterior (29).

2. Social: influye la sociedad, la familia, no solo queda en lo que fue aprendido a nivel de institución educativa, sino en el entorno de la persona (29).

1.2.8. Factores que intervienen en el desempeño académico

Existen cientos de factores que intervienen negativamente ya sea en mayor o menor proporción al desempeño académico, estos factores se dividen en dos: externos e internos.

1. Factores externos: la sobrealimentación, el consumo de cafeína, bebidas alcohólicas, somníferos, medicamentos psiquiátricos, el uso de aparatos electrónicos antes de dormir, la temperatura del cuarto, dieta alta en grasas y dulce, el ámbito familiar, socioeconómico, social, escolar, la metodología de enseñanza, etc. (2) (28).

2. Factores internos: son aspectos fisiológicos, psicológicos, conceptos previos, disciplina del estudiante, etc. (28).

Todos estos factores mencionados van a influir de cierta forma a que se obtenga como resultado final una mala calidad de sueño lo cual no solo afecta psicológica o físicamente sino también al rendimiento académico del estudiante.

1.2.9. Medición del desempeño académico

Las calificaciones obtenidas tras una prueba o algún examen de conocimiento son el método de elección para medir u observar el desempeño académico de alguien. Estas puntuaciones se van a expresar dependiendo de la unidad de medida que utilice el docente o la institución educativa, la medición del desempeño académico es un método cuantitativo que tras la suma de las respuestas de un examen de conocimiento realizado o el desempeño del alumno va a dar como resultado final una "nota" la cual va a ser la proyección del aprendizaje del alumno (28).

1.2.10. Dimensiones en el desempeño académico

La Revista Española de Pedagogía explica que existen tres dimensiones en el desempeño académico universitario (30) que puede influir en el desempeño del alumno, los cuales son:

1. Institucional: cantidad de cursos que lleva el alumno, el número de horas de estudio, la coordinación de horario de los cursos, los recursos que aportan los docentes, relación docente – alumno, cantidad de clase práctica, número de exámenes y clima colectivo (30).

2. Docente: los materiales que brinda el docente para el aprendizaje, exigencia y responsabilidad hacia el alumno, manejo de motivación de los estudiantes, clima de clases (30).

3. Alumno: la subjetividad en las respuestas del examen, comunicación alumno – docente, tipo de examen y tácticas de estimulación (30).

1.2.11. Calidad de sueño en relación con el desempeño académico

Los alumnos dentro de su primer año de universidad están en una fase de asimilación y acoplamiento, por lo que la vida de estos estudiantes se verá alterada, algunos cambios que pueden observarse son las perturbaciones del sueño. Sin embargo, en la carrera de Medicina es donde se evidencian una mayor demanda académica, una carga horaria más pesada y se va generando el estrés tanto emocional como académico, muchas veces estos factores van a influir tanto en el aprendizaje como en el desempeño académico. Los jóvenes estudiantes que no

poseen una buena calidad de sueño tienen una mayor probabilidad de desarrollar problemas psicológicos como depresión, ansiedad, trastornos del sueño, estrés, tensión, labilidad emocional y deterioro de la autoestima; además de ser propensos a empezar a consumir sustancias que los ayuden a mantenerse despiertos o que los relajen entre estos están los cigarrillos, cafeína, bebidas energéticas, alcohol, etc. Esto prueba que los factores de riesgo para la aparición de alteraciones del sueño podrían estar asociadas al desempeño académico y así mismo a la aparición de enfermedades mentales y físicas (2).

En lo que respecta a la conexión entre la calidad de sueño con el desempeño académico, los estudios que se han hecho demuestran que hay una asociación positiva. También se menciona que el desempeño académico tiene un grado de relación con la condición física, si bien el tiempo de actividad física recomendado por la OMS es de 150 minutos, un estudio demostró que el realizar un aproximado de 3 a 4 horas de ejercicio a la semana mejoró el desempeño académico de estudiante universitarios. Esto podría estar ligado a que al ejercitarse la persona relaja tanto la mente como el cuerpo, libera endorfinas y esto hace que se esté más motivado a lo largo del día o que tenga una mejor calidad de sueño (31).

1.3. Conceptos claves

- **Calidad del sueño:** es la acción de dormir con un buen descanso y con el fin de despertar al día siguiente sin somnolencia diurna.

- **ICSP:** es una prueba cuantitativa que nos permite medir la calidad de sueño, el rango de calificación es de 0 a 21, siendo a más alta la puntuación obtenida, peor la calidad de sueño (23) (24).

- **Desempeño académico:** la medición de las habilidades respondientes o que indican lo que un individuo ha logrado aprender mediante enseñanza, instrucciones o formación (28).

Capítulo II: Materiales y métodos

2.1. Métodos, tipo y nivel de la investigación

2.1.1. Método de la investigación

Para conseguir la información requerida para la investigación, se aplicó el método de la encuesta, con la técnica del cuestionario que permitió recoger datos cuantitativos (datos numéricos y datos medibles) que más adelante fueron analizados a través del uso de herramientas estadísticas que brindaron los resultados necesarios para corroborar o descartar las hipótesis planteadas.

2.1.2. Tipo de la investigación

Esta investigación es de tipo descriptiva, porque dio a conocer como sucede o como ocurre el problema objeto de estudio.

Además, presentó las siguientes características:

- Tipo prospectivo: los hechos que se van a estudiar aún no se han realizado y los datos se obtendrán conforme que se van recolectando (2).

- Tipo cuantitativo: esta investigación analizó datos numéricos a través de estadística para poder dar respuesta a las hipótesis que se planteó en esta investigación (2).

- Tipo transversal: la recopilación de datos se hizo en un mismo periodo de tiempo (2).

2.1.3. Alcance de la investigación

Este estudio es de nivel correlacional, porque buscó determinar la relación que existe entre las variables, desempeño académico y calidad de sueño, en el cual se busca encontrar alguna correlación entre el desempeño académico de los estudiantes y su calidad de sueño para así generar nuevas propuestas para mejorar o potenciar el aprendizaje y desarrollo profesional de los alumnos.

2.2. Diseño de la Investigación

En esta investigación se empleó el diseño descriptivo - correlacional, ya que permitió visualizar de manera gráfica. En base a población objeto de estudio, se obtuvo una muestra estadística para determinar la relación entre la variable independiente que es calidad de sueño y la variable dependiente desempeño académico.



Donde:

M: Muestra

R: Relación entre las variables

VI: Calidad de sueño

VD: Rendimiento académico

2.3. Población y muestra

2.3.1. Población

La población con la que se realizó el estudio son los alumnos de la Universidad Continental pertenecientes a la carrera de medicina humana de la sede Lima del año 2023-20.

2.3.2. Muestra

La población elegida para esta investigación se conformó por los estudiantes matriculados del semestre 2023-20 de la Universidad Continental de 3° (132 alumnos), 4° (73 alumnos), 5° (82 alumnos), 6° (45 alumnos), 7° (66 alumnos), 8° (38 alumnos), 9° (72 alumnos), 10° (42 alumnos), 11° (72 alumnos) y 12° (51 alumnos) ciclo, haciendo un total de 673 alumnos de los cuales tras hacer un muestreo se quedó con un total de 303 alumnos.

Se toma la cantidad de alumnos total de cada ciclo de Medicina Humana y se utilizará un nivel de confianza del 95 % con un margen de error del 5 %. Para esta

muestra se utilizó la fórmula $z^2 \times P \times (1-P) / C^2 =$ tamaño de muestra, siendo Z (nivel de confianza 95%), P (.5) y C (margen de error (.04 = +- 4).

2.3.3. Criterios de inclusión

Los criterios de inclusión fueron que los estudiantes matriculados del semestre 2023-20 de la Universidad Continental de los ciclos 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, 11° y 12°, sean mayores de 18 años.

2.3.4. Criterios de exclusión

Los criterios de exclusión fueron los estudiantes matriculados del semestre 2023-20 de la Universidad Continental de los ciclos 3°, 4°, 5°, 6°, 7°, 8°, 9°, 10°, 11° y 12° que tuvieron profesores particulares o apoyo en las materias y aquellos que no quisieron participar en la investigación.

2.4. Técnicas de recolección y análisis de información

2.4.1. Técnicas

Para la valoración de la calidad de sueño, se utilizó un cuestionario ICSP, cuestionario creado en 1989 (25), consta de 19/17 ítems para marcar, para su validación se completaron las preguntas y se sacó el puntaje. Según el puntaje obtenido, se consiguió el resultado que indicó si hay un problema de sueño o no.

Para la evaluación del desempeño académico, se realizó un cuestionario que cuenta con 8 ítems para marcar, una vez tomadas las encuestas se buscó una correlación entre los resultados del cuestionario con el desempeño académico de los alumnos seleccionados para la investigación.

- **Descripción**

El cuestionario de ICSP constará de 19 preguntas con 19 ítems que fueron evaluados, la recolección de datos fue de manera escrita cuando se obtuvieron los cuestionarios.

El cuestionario para evaluar el desempeño académico fue de 8 preguntas con 8 ítems, la recolección de datos fue escrita.

2.4.2. Instrumento

- ICSP
- Cuestionario de desempeño académico

El cuestionario se elaboró usando Google documents, con las siguientes partes:

Dentro de la primera parte se detalló el consentimiento informado poniendo en claro los términos de la investigación, el uso de la información y las políticas de confidencialidad, precisando que para continuar con la aplicación del instrumento tenían que aceptar los términos y autorizar el acceso a los datos personales solicitados, así como datos académicos.

En la segunda parte, se solicitó información sociodemográfica como; edad, genero, ciclo académico que cursaron, si realizaron actividades extracurriculares o si estuvo consumiendo algún medicamento.

En la tercera parte, se colocaron las preguntas del cuestionario elaborado por Buysse para el ICSP y una encuesta para evaluar el desempeño académico.

- Áreas de evaluación
 - Calidad de Sueño
 - Desempeño académico

2.4.3. Recopilación y manejo de datos

Previa solicitud y permiso del docente, se les explicó a los estudiantes el motivo de la visita, se les entregó una hoja de consentimiento informado en el que el alumno respondió si está de acuerdo en participar de manera voluntaria e informada en la investigación junto con el formulario del cuestionario durante un periodo de clase a la población objeto de estudio (303 alumnos). Se le dio un periodo de 20 minutos para que respondan las encuestas, trascurrido ese tiempo, se recogieron los cuestionarios.

2.4.4. Análisis de datos

La información recabada a través de las encuestas se registró en una hoja de cálculo Excel elaborando una base de datos, que luego se procesó y analizó usando

el software estadístico SPSS, < versión 29. Se utilizó estadística descriptiva para elaborar las tablas y gráficas y la estadística inferencial mediante la prueba de rho de Spearman para saber la relación entre las variables cualitativas con un p significativo menor a 0,05 y la prueba de correlación lineal para variables cuantitativas, con el cual se consiguió un intervalo de confianza, la correlación entre las variables.

2.5. Herramientas estadísticas

Se utilizó el programa de SPSS versión 29 y el programa Excel 2023 para ordenar los resultados en tablas.

2.6. Consideraciones éticas

En la investigación se respetaron los principios éticos de transparencia y honestidad, se tuvo muy claro y presente la protección, la comodidad y derechos de los participantes, por lo que previamente se les informó el alcance, implicancias y relevancia del estudio y si estaban de acuerdo firmaban el consentimiento informado para su libre y voluntaria participación relevancia del estudio.

Antes de la aplicación del cuestionario, se le entregó el consentimiento informado y posterior a su aceptación se recopiló la información. Los datos fueron usados exclusivamente para la investigación y no se accedió o se utilizó para otros fines por ningún motivo, para resguardar la privacidad y confidencialidad de la información de los participantes.

Este proyecto fue evaluado por el Comité Institucional de Ética en Investigación de la Universidad Continental para su aprobación.

Capítulo III: Resultados

Tabla 1. Trayectoria académica de los estudiantes universitarios

Trayectoria académica	N=303	
	n	%
¿Usted ha perdido alguna materia?		
No	231	76,2
Sí	72	24
¿La carrera que está estudiando actualmente es la que usted quiere?		
Sí	293	96,7
No	10	3,3
Desempeño académico		
Muy bueno	30	9,9
Bueno	256	84,5
Malo	15	5,0
Muy malo	2	0,7
¿Pertenece usted al tercio superior?		
Sí	135	44,6
No	168	55,4

De los 303 estudiantes universitarios participantes de la investigación, el 76,2 % manifestó no haber perdido alguna materia, mientras que el 24 % afirmó que sí. El 96,7 % estudia la carrera que desea, mientras que el 3,3 %, no. El desempeño académico bueno es el predominante con un 84,5 %. El 44,6 % afirmó pertenecer al tercio superior, mientras que el 55,4 % afirmó no hacerlo.

Tabla 2. Método de estudio de los estudiantes universitarios

Método de estudio	N=303	
	n	%
Estudia por su cuenta		
No	13	4,3
1-3 horas	180	59,4
3-6 horas	96	31,7
Más de 6 horas	14	4,6
¿Cuenta con un lugar adecuado para estudiar en su casa?		
Sí	254	83,8
No	49	16,2
Frecuencia de estudio por iniciativa		
Todos los días	99	32,7
Algunas veces	170	56,1
Solo cuando hay exámenes	34	11,2

De los 303 estudiantes universitarios participantes de la investigación, el 59,4 % afirmó estudiar por su cuenta de 1 a 3 horas adicionales, un 31,7 % que aseveró estudiar de 3 a 6 horas adicionales, un 4,6 % afirmó estudiar más de 6 horas y un 4,3 % mencionó no estudiar. La mayoría de los estudiantes (83,8 %) sí posee un lugar adecuado para estudiar en casa. La frecuencia de estudio por iniciativa de algunas veces (56,1 %) fue superior a todos los días (32,7 %) y solo cuando hay exámenes (11,2%) respectivamente.

Tabla 3. Actividades extracurriculares de los estudiantes universitarios

Actividades extracurriculares	N=303	
	n	%
Arte y cultura	23	7,6
Deportes	30	9,9
Impacto social	23	7,6
Crecimiento personal	15	5,0
Comunidades estudiantiles	2	0,7
Herramientas digitales	13	4,3
Ninguna	197	65,0
Total	303	100,0

De los 303 estudiantes universitarios participantes de la investigación, el 65 % mencionó no realizar ninguna actividad extracurricular, seguido de un 9,9 % que realiza deportes, un 7,6 % que realiza arte y cultura, un 7,6 % que realiza actividades de impacto social, un 5 % en crecimiento personal, un 4,3 % en herramientas digitales y un 0,7 % en comunidades estudiantiles.

Tabla 4. Manera de dormir de los estudiantes universitarios

N=303		
Manera de dormir	n	%
Hora de acostarse		
00:00-03:00	179	59,1
03:00-6:00	7	2,3
19:00-22:00	41	13,5
22:00-23:59	76	25,1
Tiempo que tarda en dormirse		
Hasta 15 min	97	32,0
16-30 min	102	33,7
31-60 min	67	22,1
>60 min	37	12,2
Hora de levantarse		
Antes de 05:00	86	28,4
5:00-7:00	158	52,1
7:00-9:00	46	15,2
9:00-11:00	12	4,0
Pasada las 11:00	1	0,3
Duración del sueño		
Menos de 5 horas	82	27,1
5-6 horas	143	47,2
6-7 horas	51	16,8
Más de 7 horas	27	8,9

La hora de acostarse más frecuente de los estudiantes universitarios es de 12 a 3 de la madrugada (59,1 %). El 33,7 % tarda de 16 a 30 minutos en conciliar el sueño, seguido de un 32 % que tarda hasta 15 minutos, un 22,1 % que tarda de 31 a 60 minutos y un 12,2 % que tarda más de 60 minutos. La hora de levantarse más frecuente es de 7 a 9 de la mañana. El porcentaje que duerme de 5 a 6 horas (47,2 %) es superior a los que duermen menos de 5 horas (27,1 %), de 6 a 7 horas (16,8 %) y más de 7 horas (8,9 %) respectivamente.

Tabla 5. Perturbaciones del sueño en estudiantes universitarios

Perturbaciones del sueño	N=303	
	n	%
No poder conciliar el sueño en la primera media hora:		
Ninguna en el último mes	67	22,1
Menos de una vez a la semana	76	25,1
1 o 2 veces a la semana	79	26,1
3 o más veces a la semana	81	26,7
Despertarse durante la noche o de madrugada		
Ninguna en el último mes	74	24,4
Menos de una vez a la semana	99	32,7
1 o 2 veces a la semana	94	31,0
3 o más veces a la semana	36	11,9
Tener que levantarse para ir al sanitario		
Ninguna en el último mes	130	42,9
Menos de una vez a la semana	84	27,7
1 o 2 veces a la semana	75	24,8
3 o más veces a la semana	14	4,6
No poder respirar bien		
Ninguna en el último mes	193	63,7
Menos de una vez a la semana	55	18,2
1 o 2 veces a la semana	47	15,5
3 o más veces a la semana	8	2,6
Toser o roncar ruidosamente		
Ninguna en el último mes	195	64,4
Menos de una vez a la semana	62	20,5

1 o 2 veces a la semana	34	11,2
3 o más veces a la semana	12	4,0
Sentir frío		
Ninguna en el último mes	49	16,2
Menos de una vez a la semana	83	27,4
1 o 2 veces a la semana	99	32,7
3 o más veces a la semana	72	23,8
Sentir demasiado calor		
Ninguna en el último mes	142	46,9
Menos de una vez a la semana	98	32,3
1 o 2 veces a la semana	52	17,2
3 o más veces a la semana	11	3,6
Tener pesadillas		
Ninguna en el último mes	119	39,3
Menos de una vez a la semana	93	30,7
1 o 2 veces a la semana	65	21,5
3 o más veces a la semana	26	8,6
Sufrir dolores		
Ninguna en el último mes	146	48,2
Menos de una vez a la semana	73	24,1
1 o 2 veces a la semana	60	19,8
3 o más veces a la semana	24	7,9
Otras razones		
Ninguna en el último mes	5	1,7
Menos de una vez a la semana	21	6,9
1 o 2 veces a la semana	28	9,2
3 o más veces a la semana	18	5,9
Total	72	23,8

Las perturbaciones de sueño que se presentan por lo menos una vez a la semana en los estudiantes universitarios participantes del estudio son: no poder conciliar el sueño en la primera media hora (77,9 %), despertarse durante la noche o la madrugada (75,6 %), tener que levantarse para ir al sanitario (57,1 %), no poder respirar bien (36,3 %), toser o roncar ruidosamente (35,6 %), sentir frío (83,8 %), sentir

demasiado calor (53,1 %), tener pesadillas (60,7 %), sufrir dolores (51,8 %). Solo 72 estudiantes manifestaron tener perturbaciones de sueño por otras razones (23,8%).

Tabla 6. Características del sueño en estudiantes universitarios

Características del sueño	N=303	
	n	%
Calidad de sueño		
Bastante buena	24	7,9
Buena	159	52,5
Mala	101	33,3
Bastante mala	19	6,3
Medicinas para dormir		
Ninguna en el último mes	209	69,0
Menos de una vez a la semana	45	14,9
1 o 2 veces a la semana	33	10,9
3 o más veces a la semana	16	5,3
Somnolencia en actividades comunes		
Ninguna en el último mes	81	26,7
Menos de una vez a la semana	75	24,8
1 o 2 veces a la semana	86	28,4
3 o más veces a la semana	61	20,1
Problemas de ánimo en actividades comunes		
Ninguna en el último mes	74	24,4
Una vez a la semana	97	32,0
2 veces a la semana	97	32,0
3 o más veces a la semana	35	11,6

Las características del sueño más frecuentes en los estudiantes universitarios participantes de la investigación son: calidad de sueño buena (52,5 %), ninguna medicina para dormir en el último mes (69 %), somnolencia en actividades comunes de 1 o 2 veces a la semana (28,4 %) y problemas de ánimo en actividades comunes de 1 o 2 veces a la semana (32 %).

Tabla 7. Correlación entre el desempeño académico y perturbaciones de la calidad de sueño

Calidad de sueño	Desempeño académico				p
	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	
Bastante buena	0	1	16	7	0,0115
Buena	1	5	140	13	
Mala	0	7	86	7	
Bastante mala	1	1	14	3	
Medicinas para dormir	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	p
Ninguna en el último mes	2	12	176	19	0,7881
Menos de una vez a la semana	0	1	40	2	
1 o 2 veces a la semana	0	2	26	5	
3 o más veces a la semana	0	0	14	2	
Somnolencia en actividades comunes	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	p
Ninguna en el último mes	1	1	68	11	0,3969
Menos de una vez a la semana	1	5	60	9	
1 o 2 veces a la semana	0	4	75	7	
3 o más veces a la semana	0	5	53	3	
Problemas de ánimo en actividades comunes	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	p
Ninguna en el último mes	2	2	58	12	0,0026
Una vez a la semana	0	0	90	7	
2 veces a la semana	0	8	81	8	
3 o más veces a la semana	0	5	27	3	

La calidad de sueño y el desempeño académico de 140 estudiantes es bueno, dando un resultado de $p < 0,05$ (0,01) lo cual indica que si hay una relación significativa entre una buena calidad de sueño con un buen desempeño académico.

El uso de medicinas de 176 alumnos fue ninguno en el último mes y el desempeño académico bueno, dando como resultado un valor de $p: > 0,05$ (0,7), por lo que no hay una correlación entre el uso de medicinas para dormir y el desempeño académico.

La somnolencia de 75 estudiantes fue 1 o 2 veces a la semana y su desempeño académico fue bueno, 68 alumnos no tuvieron ninguna en el último mes y su desempeño fue bueno, mientras que 12 alumnos no tuvieron ninguna perturbación en el último mes y su desempeño fue muy bueno, dando un valor de $p: >0,05$ (0,3) donde se evidencia que no hay una correlación entre las perturbaciones del sueño y el desempeño académico.

Problemas de ánimo en actividades comunes 90 alumnos presentaron una vez a la semana problemas de ánimo con un desempeño académico bueno, 81 alumnos presentaron 2 veces a la semana problemas de ánimo y un desempeño académico bueno y 12 alumnos no presentaron ningún problema de ánimo en el último mes teniendo un muy buen desempeño académico, dando así un valor de $p<0.05$ (0.002) que indica que hay una correlación significativa entre los problemas de ánimo en actividades comunes con el desempeño académico.

Tabla 8. Correlación entre desempeño académico y las características de la calidad del sueño

Hora de acostarse	Desempeño académico				p
	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	
00:00-03:00	1	10	151	19	0,8592
03:00-6:00	0	0	6	1	
19:00-22:00	0	1	32	5	
22:00-23:59	1	4	64	5	
Tiempo que tarda en dormirse	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	p
Hasta 15 min	1	2	87	7	0,3716
16-30 min	0	6	85	11	
31-60 min	0	6	53	8	
>60 min	1	1	30	4	
Hora de levantarse	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	p
Antes de 05:00	0	3	16	1	< 0,0001
5:00-7:00	2	8	188	26	
7:01-9:00	0	2	41	2	
9:01-11:00	0	7	9	1	
Pasada las 11:00	0	0	2	0	
Duración del sueño	Muy malo	Malo	Bueno	Muy bueno	p
Menos de 5 horas	1	6	66	9	0,9653
5-6 horas	1	5	121	14	
6:01-7 horas	0	3	44	5	
Más de 7 horas	0	1	2	2	
			3		

Dentro de la variable de desempeño académico y la hora de acostarse se pudo observar que 151 alumnos se duermen entre las 00:00 – 03:00 am y su desempeño académico es bueno, 19 alumnos se duermen entre las 00:00 – 03:00 am y su desempeño académico es muy bueno, mientras que 64 alumnos se duermen entre las 22:00 – 23:59 pm y su desempeño académico es bueno, se obtuvo un resultado de $p: >0,05$ (0,85), por lo que se puede decir que no existe una correlación significativa entre la hora de acostarse con el desempeño académico.

Las variables entre el tiempo que tarda en dormirse y el desempeño académico se pudo observar que 87 alumnos tardan hasta 15 minutos en dormirse, 85 alumnos tardan entre 16 – 30 minutos, 53 alumnos entre 31 – 60 minutos, todos ellos

teniendo un desempeño académico bueno, mientras que 11 estudiantes tardan 16 – 30 minutos y su desempeño académico es muy bueno, se obtuvo como resultado $p: >0,05$ (0,37), lo cual indica que no hay una correlación significativa entre el tiempo que se tarda en dormir y el desempeño académico.

La hora de levantarse de 188 alumnos es entre 5:00 – 7:00 am y su desempeño académico es bueno, 41 alumnos se levantan entre las 7: 01 – 9:00 am y su desempeño académico es bueno, mientras que 26 alumnos se levantan entre las 5:00 – 7:00 am y cuentan con un desempeño académico muy bueno. Estos resultados dieron un valor de $p < 0,05$ (0,0001), lo que indica que hay una correlación entre la hora que los alumnos se levantan y su desempeño académico.

La duración del sueño de 121 alumnos es de 5 – 6 horas y su desempeño académico, 44 alumnos duermen entre 6:01 – 7 horas con un desempeño académico bueno, mientras que 14 alumnos duermen entre 5 – 6 horas tienen un muy buen desempeño académico, esto da como resultado un valor de $P: > 0,05$ (0,96), por lo que no hay una correlación significativa entre la duración del sueño y el desempeño académico.

Capítulo IV: Discusión

En relación entre la duración del sueño y el desempeño académico, se pudo observar una relación positiva y significativa (valor $p = 0,008$), lo cual indicó que los estudiantes que contaron con mayores horas de sueño tuvieron un mayor desempeño académico. Se encontró un estudio que coincidió con estos resultados resaltando lo importante de un sueño de calidad para un buen desempeño académico y cognitivo, como lo expresa el estudio de Suardiaz (5). Esto podría ser gracias a que el sueño nos brinda una recuperación física, mental y a su vez a la consolidación de la memoria, lo cual nos ayuda a tener un mejor desempeño académico.

En el estudio de Paredes (10), se encontró entre los estudiantes de Medicina una relación entre la mala calidad de sueño y el desempeño académico, al igual que la presente investigación, lo que reforzó la validez de los resultados que se obtuvieron lo cual indicó la significativa relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico.

Silva (9) mencionó que los estudiantes de Medicina presentan una alta frecuencia de alteraciones en la duración del sueño y como esto impactó negativamente en sus vidas, esto reforzó la validez de los resultados obtenidos en esta investigación confirmando que una mala calidad de sueño afecta el desempeño académico de los estudiantes.

En cuanto al uso de medicamentos para dormir, según los resultados obtenidos, no existe una relación entre el uso de medicamentos para dormir y el desempeño académico (Valor $p = 0,184$). Este resultado indicaría que no sería necesario el uso de estos fármacos para mejorar la calidad de sueño de manera que impacte de manera significativa en el desempeño académico de los estudiantes. Este punto de vista se alineó con el estudio de Flores (6), el cual mencionó que el uso de medicamentos no siempre es una solución efectiva para tener un mejor desempeño.

No hubo una relación significativa entre el uso de medicamentos para dormir y el desempeño académico, lo mismo observó el estudio de Butazzoni y Casade (3), que mostró una correlación entre la calidad de sueño y desempeño académico, dentro de sus factores mencionó como el uso de medicamentos podrían ser relevantes mas no significativos. Esto pudo apoyar los resultados que mencionaron que el uso de medicamentos para dormir no se relaciona con el desempeño académico.

En los resultados entre perturbaciones del sueño y el desempeño académico, se observó que hubo una relación entre estas variables, sin embargo, no fue significativa (valor $p = 0.057$), esto sugirió que una alta frecuencia de perturbaciones podría influir en el desempeño académico. Según el estudio de Zapata (4) las perturbaciones del sueño impactan en la retención de información, atención y desempeño en su día a día. Sin embargo, según estos resultados se diría que las perturbaciones de sueño podrían generar un impacto negativo en los estudiantes sin embargo no es significativo.

Silva (7) mencionó que los estudiantes de Medicina presentan una alta prevalencia de perturbaciones del sueño, lo que asoció con somnolencia y bajo desempeño académico. Este estudio apoyó el resultado de la presente investigación que, aunque no fue significativo se encontró una relación entre las perturbaciones del sueño y el desempeño académico.

Los resultados de las tablas apoyan los estudios previos que se hicieron en cuanto a la importancia de la calidad de sueño y el desempeño académico, esto quiere decir que se apoya la hipótesis H1 la cual menciona que, a mayor calidad de sueño, mejor desempeño académico.

Conclusiones

1. En el presente estudio se pudo afirmar la existencia de una correlación positiva y significativa entre la calidad de sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina de la Universidad Continental del año 2023, sede Lima, lo que resalta la necesidad de una adecuada calidad del sueño para un mejor desempeño académico.
2. En cuanto al uso de medicamentos para dormir y el desempeño académico, no se encontró relación entre estas variables, lo cual indica que este objetivo no es significativo en cuanto al desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la universidad Continental del año 2023, sede Lima.
3. En cuanto a las perturbaciones del sueño y el desempeño académico, al haberse encontrado una relación no muy significativa, se puede decir que las perturbaciones del sueño podrían o no afectar el desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental del año 2023, sede Lima.
4. Esta investigación buscó contribuir al conocimiento que puede generar la calidad de sueño en los universitarios de Medicina Humana de la Universidad Continental, sede Lima y como se vio proyectado en el desempeño académico de estos alumnos.

Recomendaciones

Se recomienda promover en las Universidades la educación sobre la importancia de una buena calidad de sueño dirigido a los estudiantes universitarios, en donde se podrían incluir talleres y recomendaciones para una buena calidad de sueño, cómo mantener una rutina de sueño estable, la importancia de limitar el uso de dispositivos electrónicos durante la noche, también se podrían ofrecer cursos de cómo gestionar el estrés, brindar técnicas de relajación y gestión de tiempo, todo esto podría ayudar a los estudiantes a equilibrar y saber cómo controlar el estrés generado por las exigencias académicas que demanda la carrera de Medicina Humana. Este enfoque busca comprender demostrar la importancia de un sueño de calidad y como se ve reflejado tanto en la salud mental como en el desempeño académico.

Bibliografía

1. Instituto de salud para el bienestar. Gobierno de México. [Online].; 2022 [cited 2023 Setiembre 14]. Available from: <https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es#:~:text=Esta%20efem%C3%A9ride%2C%20establecida%20por%20la,aspectos%20sociales%20y%20la%20conducci%C3%B3n>.
2. Huilca D AL. 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: Universidad Privada San Juan Bautista; 2019.
3. Butazzoni M, Casadey G. Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios Butazzoni M, Casadey G, editors. Paraná: Pontificia Universidad Católica Argentina; 2018.
4. Zapata-López JS BPJ. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. Revista Universidad y salud. 2023 Enero; 25(1).
5. Suardiaz-Muro M. Sueño y rendimiento académico es estudiantes universitario: revisión sistemática. Rev Neurol. 2020 Julio; 71(2).
6. Flores-Flores D. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la universidad Andrés Bello. Médicas UIS. 2021 Agosto ; 34(3).
7. de la Portilla-Maya S. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. SciELO. 2019 Julio; 24(1).
8. Gutierrez SM. Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina. Revista Médica Herediana. 2023 Abril; 34(1).
9. Silva cMdC. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. Reviste Médica Basadrina. 2021 Agosto; 15(3).
10. Paredes Rosales VL. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima 2021 Lima: Universidad Peruana Cayetano Heredia; 2022.

11. Abusabal OA. Relación entre calidad de sueño y composición corporal en estudiantes de una Universidad Nacional. Lima, Perú. Lima: Universidad Científica del Sur; 2019.
12. Failoc VE, Perales T, Díaz C. Trastornos del sueño-vigilia y calidad de sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: Una realidad preocupante. Elsevier. 2015 Setiembre; 7(18530028).
13. Instituto nacional de corazón, pulmón y sangre. National Institute of health. [Online].; 2013 [cited 2023 Setiembre 14. Available from: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf.
14. Organización mundial de la salud - OMS. Ministerio de salud pública y bienestar social de Paraguay. [Online].; 2014 [cited 2023 Setiembre 14. Available from: <http://portal.mspbs.gov.py/descanso-insuficiente-puede-alterar-la-calidad-de-vida/#:~:text=La%20OMS%20recomienda%20dormir%20al,d%C3%ADa%2C%20e n%20las%20mismas%20horas>.
15. Ministerio de salud. Ministerio de salud. [Online].; 2015 [cited 2023 Setiembre 14. Available from: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/15086-minsa-recomienda-un-buen-descanso-para-controlar-el-estres-y-prevenir-enfermedades-como-hipertension-y-diabetes>.
16. Guyton AC HJ. Tratado de fisiología médica. 12th ed. Barcelona: Elsevier; 2011.
17. Bahm N, Bhadha B, Keys A, Koenigshofer K, Smith K. Libre texts. [Online].: Libretxts; 2023 [cited 2023 Octubre 08. Available from: [https://espanol.libretxts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Biopsicolog%C3%ADa_\(OERI\)-_PROYECTO_DE_REVISI%C3%93N/11%3A_vigilia_y_sue%C3%B1o/11.02%3A_Qu%C3%A9_es_el_sue%C3%B1o](https://espanol.libretxts.org/Ciencias_Sociales/Psicologia/Biopsicolog%C3%ADa_(OERI)-_PROYECTO_DE_REVISI%C3%93N/11%3A_vigilia_y_sue%C3%B1o/11.02%3A_Qu%C3%A9_es_el_sue%C3%B1o).
18. García CK, Naranjo MM, Max LM, Durán MM, Aparicio VI. Calidad de sueño y factores asociados en estudiantes de la División Ciencias de la Salud de la Universidad Santo Tomás, 2022 Bogotá: Universidad Santo Tomás; 2022.
19. Andrea CS. Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. Revista médica Clínica Las Condes. 2013 Abril; 24(3).
20. Carrillo P, Ramirez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. Mediagraphic. 2013 Marzo; 56(4).

21. Lira D, Custodio N. Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. SciELO. 2018 Marzo; 81(1).
22. Sánchez JEP. Construcción y validación de una prueba mexicana para evaluar el sueño. Resultados preliminares. Universidad Veracruzana. 2013 Octubre; 23(1).
23. Díaz RE, Rubio VS. Desarrollo de un instrumento de medida de los hábitos de sueño. Un estudio con jóvenes universitarios carentes de patologías. Rev Iberoam Diagn EV. 2013; 2(36).
24. Favela C, Castro A, Bojórquez C, Chan N. Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte. 2022 Diciembre ; 11(3).
25. Carralero García P. Calidad de sueño según el Pittsburgh Sleep Quality Index en una muestra de pacientes recibiendo cuidados paliativos. Elsevier. 2013 Febrero; 20(2).
26. Zuniga S, Pizarro R, Escudero ME, Honores G. Rendimiento académico universitario y conductas alimentarias. SciELO. 2018 Abril; 11(2).
27. Reyes TY. Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM Lima: Tesis digitales UNMSM; 2003.
28. Rodríguez SM. Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela Profesional de Nutrición y Dietética de la Universidad Nacional de Tumbes, 2019 Tumbes: Alicia; 2020.
29. Dirección General del Bachillerato. Lineamientos Para La Evaluación del Aprendizaje. 2022nd ed. Mexico: SEP; 2022.
30. Tejedor FJT. Poder explicativo de algunos determinantes del rendimiento en los estudios universitarios. Revista española de pedagogía. 2003 enero - abril ; 61.
31. Bustamante N, Godoy A, Merellano E, Uribe N. Rendimiento académico, actividad física, sueño y género en universitarios durante la pandemia 2020. Cultura, ciencia y deporte. 2022 Junio; 17(53).

Anexos

Anexo 1: Matriz de consistencia

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA	POBLACIÓN Y MUESTRA
<p>Problema general ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico de los estudiantes de medicina en la Universidad Continental año 2023?</p> <p>Problemas específicos 1. ¿Cuál es la relación entre <u>duración</u> del sueño y el desempeño académico de los estudiantes de medicina en la Universidad</p>	<p>Objetivo general Conocer la relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Continental año 2023.</p> <p>Objetivos específicos Objetivo específico 1</p>	<p>Hipótesis general 1. (H1): Sí existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Continental, año 2023. 2. (H2): No existe ninguna relación entre la calidad del sueño y el</p>	<p>Variable Independiente: Calidad de sueño Dimensiones: -Calidad subjetiva del sueño <u>Indicadores:</u> Bastante Bueno, Bueno, Malo, Bastante Malo -Latencia del sueño Subdimensiones: 1. tiempo que se tarda en dormir Indicadores: <15min, 16-30, 31-60, >60, ninguna 2. No poder quedarse dormido en la primera media hora Indicadores: menos de 1 vez a la semana, 1-2 veces a la semana, 3 o más veces a la semana -Duración del sueño Indicadores: >7 horas, 6-7 horas, 5-6 horas, <5 horas -Eficiencia del sueño</p>	<p>Método: Inductivo Enfoque: Cuantitativo Tipo: Correlacional Diseño: No experimental</p>	<p>Población: Nº de alumnos por ciclos, años y total a investigar en la universidad. Muestra: Muestra estadística -Método probabilístico o estratificado (falta número de muestra, depende de población) Técnicas: Encuesta Instrumentos: Cuestionario</p>

<p>Continental año 2023?</p> <p>2. ¿Cuál es la relación entre el uso de medicamentos para dormir y el desempeño académico de los estudiantes de medicina en la Universidad Continental año 2023?</p> <p>3. ¿Cuál es la relación entre las perturbaciones del sueño y el desempeño académico de los estudiantes de medicina en la Universidad</p>	<p>Demostrar la relación entre duración del sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana en la Universidad Continental 2023.</p> <p>Objetivo específico 2</p> <p>Demostrar la relación entre el uso de medicamentos para dormir</p>	<p>rendimiento académico de los estudiantes de medicina humana de la Universidad Continental, año 2023.</p>	<p>Indicadores: >85%, 75-84%, 65-74%, <65%</p> <p>-Uso de medicamentos para dormir Indicadores: ninguna,<1 vez a la semana, 1-2 veces a la semana, 3 o más veces a la semana</p> <p>- disfunción diurna 1. Sub dimensiones: sentir somnolencia o problema para mantenerse despierto Indicadores: Ninguna, menos de 1 vez a la semana, 1-2 veces a la semana, 3 o más veces a la semana</p> <p>2. Problema para mantenerse despierto o animado) Indicadores:Nada, poco, regular o moderado, mucho o bastante</p> <p>- Perturbaciones Subdimensiones:</p>		
<p>Continental año 2023?</p>	<p>y desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental 2023.</p> <p>Objetivo específico 3</p> <p>Demostrar la relación entre las perturbaciones del sueño y el desempeño académico de los estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Continental 2023.</p>		<p>1. Despertarse durante la noche o madrugada 2. Levantarse temprano para ir al baño 3. No poder respirar bien 4. Toser o roncar ruidosamente 5. Sentir frío 6. Sentir demasiado calor 7. Tener pesadillas o malos sueños 8. Sufrir dolores 9. Otras razones Indicadores: Ninguna, menos de 1 vez a la semana, 1-2 veces a la semana, 3 o más veces a la semana</p> <p>Variable Dependiente:</p> <p>Trayectoria universitaria</p> <p>-¿Usted ha perdido alguna materia?</p>		

			<p>Indicadores: Sí, No</p> <p>En el caso de marcar sí ¿Cuál fue el motivo?</p> <p>No entendía las explicaciones del docente</p> <p>No tenía interés por la materia</p> <p>La metodología era inadecuada</p> <p>Malas relaciones con el profesor</p> <p>Otra (especificar)</p> <p>- ¿La carrera que está estudiando actualmente es la que usted quiere?</p> <p>Indicadores: Sí, No</p> <p>- ¿Hasta ahora cómo considera su</p>		
			<p>desempeño académico en la universidad?</p> <p>Indicadores: Muy bueno, Buena, <u>Malo</u>, muy malo.</p> <p>- ¿Pertenece usted al tercio superior?</p> <p>Indicadores: Sí, No</p> <p>Método de estudio</p> <p>- ¿Usted estudia por su cuenta fuera del horario de clases?</p> <p>Indicadores: Sí, No</p> <p>- ¿Cuenta con un lugar adecuado para estudiar en su casa?</p> <p>Indicadores: Sí, No</p> <p>- ¿Con qué frecuencia estudia por su propia iniciativa?</p>		

			<p>Indicadores: Todos los días, Algunas veces, Solo cuando hay exámenes, No estudio.</p> <p>Integración de ambientes universitarios</p> <p>¿En qué actividades extracurriculares está inscrito?</p> <p>Indicadores: Arte y cultura, Deportes, Impacto social, Crecimiento personal, Comunidades estudiantiles, Herramientas digitales</p>		
--	--	--	--	--	--

Anexo 2: Matriz de operacionalización de variables

Variables	Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Escala de medición	Indicadores
Variable dependiente	Cualitativo	La medición de las capacidades respondientes o indicativas que reflejan lo que una persona ha aprendido mediante enseñanza, instrucciones o formación.	Se define como la forma de medición de los logros alcanzados en las metas que se esté cursando.	Nominal	Resultados: Buen desempeño académico Mal desempeño académico
Desempeño académico					
Variable independiente	Cuanlitativo	Es la acción de dormir con un buen descanso y con el fin de despertar al día siguiente sin somnolencia diurna.	Es la impresión que posee cada un individuo sobre su desarrollo al dormir, en esta incurren factores como las horas de sueño, expertos refieren un promedio de 7 a 8 horas al día para una buena recuperación del cuerpo.	Nominal	Puntuación: <5pts: Sin problemas de sueño 5-7 pts: Merece atención médica 8-14pts: Merece atención y tratamiento médico >15pts: Problemas graves de sueño
Calidad de sueño					

Anexo 3: Instrumentos utilizados

Apéndice Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Nombre y apellidos: _____

Sexo: _____ Edad: _____

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? _____
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? _____
(Apunte el tiempo en minutos)
3. Durante el último mes, ¿a que hora se ha estado levantando por la mañana? _____
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes? _____
(el tiempo puede ser diferente al que permanece en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido)

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido 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 sanitario:
 - 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 a continuación):

6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?
 - Bastante buena
 - Buena
 - Mala
 - Bastante 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
 - Un problema muy ligero
 - Algo de problema
 - Un gran problema

Instrucciones para calificar el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Componente 1: Calidad de sueño subjetiva

Examine la pregunta 6, y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Bastante buena	0
Buena	1
Mala	2
Bastante mala	3

Calificación del componente 1: _____

Componente 2: Latencia de sueño

1. Examine la pregunta 2, y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
≤15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
>60 minutos	3

2. Examine la pregunta 5a, y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
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

3. Sume los valores de las preguntas 2 y 5a

4. Al valor obtenido asigne el valor correspondiente

Suma de 2 y 5a	Valor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 2: _____

Componente 3: Duración del dormir

Examine la pregunta 4 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
>7 horas	0
6-7 horas	1
5-6 horas	2
<5 horas	3

Calificación del componente 3: _____

Componente 4: Eficiencia de sueño habitual

1. Calcule el número de horas que se pasó en la cama, en base a las respuestas de las preguntas 3 (hora de levantarse) y pregunta 1 (hora de acostarse)

2. Calcule la eficiencia de sueño (ES) con la siguiente fórmula:

$$[\text{Núm. horas de sueño (pregunta 4)} \div \text{Núm. horas pasadas en la cama}] \times 100 = \text{ES (\%)}$$

3. A la ES obtenida asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
> 85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Calificación del componente 4: _____

Componente 5: Alteraciones del sueño

1. Examine las preguntas 5b a 5j y asigne a cada una el valor correspondiente

Respuesta	Valor
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

2. Sume las calificaciones de las preguntas 5b a 5j

3. A la suma total, asigne el valor correspondiente

Suma de 5b a 5j	Valor
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Calificación del componente 5: _____

Componente 6: Uso de medicamentos para dormir

Examine la pregunta 7 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
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

Calificación del componente 6: _____

Componente 7: Disfunción diurna

1. Examine la pregunta 8 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
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

2. Examine la pregunta 9 y asigne el valor correspondiente

Respuesta	Valor
Ningún problema	0
Problema muy ligero	1
Algo de problema	2
Un gran problema	3

3. Sume los valores de la pregunta 8 y 9

4. A la suma total, asigne el valor correspondiente:

Suma de 8 y 9	Valor
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Calificación del componente 7: _____

Calificación global del ICSP

(Sume las calificaciones de los 7 componentes)

Calificación global: _____

CUESTIONARIO PARA LA EVALUACIÓN DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Trayectoria universitaria

1. ¿Usted ha perdido alguna materia?

Sí ()

No ()

En el caso de marcar sí ¿Cuál fue el motivo?

No entendía las explicaciones del docente ()

No tenía interés por la materia ()

La metodología era inadecuada ()

Malas relaciones con el profesor ()

Otra (especificar):

2. ¿La carrera que está estudiando actualmente es la que usted quiere?

Sí ()

No ()

3. ¿Hasta ahora cómo considera su desempeño académico en la universidad?

Muy bueno ()

Buena ()

Malo ()

Muy malo ()

4. ¿Pertenece usted al tercio superior?

Sí ()

No ()

Método de estudio

1. ¿Usted estudia por su cuenta fuera del horario de clases?
Sí ()
No ()
2. ¿Cuenta con un lugar adecuado para estudiar en su casa?
Sí ()
No ()
3. ¿Con qué frecuencia estudia por su propia iniciativa?
Todos los días ()
Algunas veces ()
Solo cuando hay exámenes ()
No estudio ()

Integración de ambientes universitarios

1. ¿En qué actividades extracurriculares está inscrito?
Arte y cultura ()
Deportes ()
Impacto social ()
Crecimiento personal ()
Comunidades estudiantiles ()
Herramientas digitales ()

Anexo 4: Consentimiento informado



CONSENTIMIENTO INFORMADO

CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, LIMA – 2023.

Universidad Continental, Viviana Micaela Perez Suarez, Comité Institucional de Ética en Investigación (CIEI) y Autoridad Reguladora local.

1. **Introducción:** Se le invita a participar de manera anónima en esta encuesta que se realizará para la comparación de la calidad de sueño y desempeño académico de los estudiantes de medicina de la Universidad Continental, Lima – 2023.

Se seleccionó a los estudiantes de 3º, 4º, 5º y 6º ciclo porque están cursando cursos de carrera (no hacen prácticas en hospital) y a los de 7º, 8º, 9º, 10º, 11º y 12º ciclo porque ya están llevando cursos clínicos tanto en sedes hospitalarias como en la Universidad.

Esta encuesta es totalmente voluntaria, siéntase libre de responderla o dejarla en blanco, está en todo su derecho de:

- Hacer todas las preguntas que considere.
- Tomarse el tiempo necesario para decidir si quiere o no participar.
- Llevarse una copia sin firmar para leerla nuevamente, si fuera necesario.
- Conversar sobre el estudio con sus familiares, amigos y/o su médico de cabecera, si lo desea.
- Elegir participar o no del estudio, sin que se vea afectado ninguno de sus derechos.
- Retirar su participación en cualquier momento sin dar explicaciones y sin sanción o pérdida de los beneficios a los que tendría derecho.

Si decide participar, usted realizará lo siguiente:

1. Llenar un cuestionario para evaluar la calidad de sueño el cual es el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP)
2. Una encuesta respecto a su rendimiento académico.

Los cuales tendrán un tiempo aproximado de 20 min en conjunto.

2. **Justificación, Objetivos y propósito de la Investigación:**
El presente trabajo aportará a la comunidad científica información sobre la efectividad de la prueba de Pittsburg aplicada en un contexto local (Universidad Continental, sede lima), lo que permitirá reforzar su efectividad para medir la calidad del sueño a través de sus muchas dimensiones, comparando a su vez el rendimiento académico.
3. **Riesgos:**
La siguiente encuesta no demandará ningún riesgo para su salud.
4. **Beneficios:**
No habrá beneficios de forma directa para el participante al ser esta encuesta anónima, sin embargo, se podrá conocer un poco más sobre el tema.
5. **Costos y compensación**
No se le cobrará nada por participar en el estudio. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni de otra índole.
6. **Confidencialidad**
Se guardará su información según ciclo académico. Los resultados serán publicados sin revelar nombres y cualquier información que pueda revelar su identidad será mostrada.



7. Declaración y/o consentimiento

Acepto voluntariamente participar en este estudio

8. Datos de contacto

Para cualquier consulta relacionada con el presente estudio contáctese con:

Viviana Micaela Perez Suarez

Email: 72280766@continental.edu.pe

Sección para llenar por el sujeto de investigación:

- He leído (o alguien me ha leído) la información brindada en este documento.
- Me han informado acerca de los objetivos de este estudio, los procedimientos, los riesgos, lo que se espera de mí y mis derechos.
- He podido hacer preguntas sobre el estudio y todas han sido respondidas adecuadamente. Considero que comprendo toda la información proporcionada acerca de este estudio.
- Comprendo que mi participación es voluntaria.
- Comprendo que puedo retirarme del estudio cuando quiera, sin tener que dar explicaciones y sin que esto afecte mi atención médica.
- Al firmar este documento, yo acepto participar en este estudio. No estoy renunciando a ningún derecho.

"Este consentimiento solo se aplica para trabajo cuya recolección de datos se hará en el Perú."

FIRMA DEL PARTICIPANTE

Anexo 4: Validación de Instrumento por expertos

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
SOLICITUD DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTO- CUESTIONARIO
JUICIO DE EXPERTO

Estimado Especialista: Edwin Zarzosa

Considerando su actitud ética y trayectoria profesional, permítame considerarlo como **JUEZ EXPERTO** para revisar el contenido del siguiente instrumento de recolección de datos:

Para evaluar el desempeño académico de los estudiantes universitarios


Le adjunto las matrices de consistencia y operacionalización de variables para la revisión respectiva del proyecto de tesis:

Título del proyecto de tesis:	“CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, LIMA – 2023”
--	--

El resultado de esta evaluación permitirá la **VALIDEZ DE CONTENIDO** del instrumento.

De antemano le agradezco sus aportes y sugerencias.

Lima, 29 de noviembre del 2023



Tesista: Viviana Micaela Perez Suarez

D.N.I: 72280766

RÚBRICA PARA LA VALIDACIÓN DE EXPERTOS

Criterios	Escala de valoración					PUNTAJE
	(1) Deficiente 0-20%	(2) Regular 21-40%	(3) Bueno 41-60%	(4) Muy bueno 61-80%	(5) Eficiente 81-100%	
1. SUFICIENCIA: Los ítems de una misma dimensión o indicador son suficientes para obtener su medición.	Los ítems no son suficientes para medir la dimensión o indicador.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión o indicador, pero no corresponden a la dimensión total.	Se deben incrementar ítems para evaluar completamente la dimensión o indicador.	Los ítems son relativamente suficientes.	Los ítems son suficientes.	90
2. PERTINENCIA: Los ítems de una misma dimensión o indicador son adecuados para obtener su medición.	Los ítems no son adecuados para medir la dimensión o indicador.	Los ítems miden algún aspecto de la dimensión o indicador, pero no corresponden a la dimensión total.	Se deben incrementar ítems para evaluar la dimensión o indicador completamente.	Los ítems son relativamente suficientes.	Los ítems son suficientes.	90
3. CLARIDAD: Los ítems se comprenden fácilmente, es decir, su sintaxis y semántica son adecuadas.	Los ítems no son claros.	Los ítems requieren modificaciones en el uso de palabras por su significado o por el orden de <u>las mismas</u> .	Se requiere una modificación muy específica de algunos ítems.	Los ítems son claros en lo sintáctico.	Los ítems son claros, tienen semántica y sintaxis adecuada.	90
4. COHERENCIA: Los ítems tienen relación lógica con la dimensión o indicador que están midiendo.	Los ítems no tienen relación lógica con la dimensión o indicador.	Los ítems tienen una relación tangencial con la dimensión o indicador.	Los ítems tienen una relación regular con la dimensión o indicador que está midiendo.	Los ítems están relacionados con la dimensión o indicador.	Los ítems están muy relacionados con la dimensión o indicador.	90
5. RELEVANCIA: Los ítems <u>son esenciales</u> o importantes y deben ser incluidos.	Los ítems deben ser eliminados sin que se vea afectada la medición de la dimensión o indicador.	Los ítems pueden ser eliminados sin que se vea afectada la medición de la dimensión o indicador.	<u>Los ítems tiene</u> alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que éste mide.	Los ítems son necesarios.	Los ítems son muy relevantes y debe ser incluido.	90

INFORMACIÓN DEL ESPECIALISTA

Nombres y Apellidos	Edwin Agustín Zarzosa Norabuena
Profesión y Grado Académico	Tecnólogo Médico Doctor en Nutrición y alimentos
Especialidad	Laboratorio Clínico y Anatomía Patológica
Institución y años de experiencia	Hospital Nacional Dos de Mayo. 15 años
Cargo que desempeña actualmente	Tecnólogo Médico

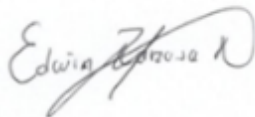
Puntaje del Instrumento Revisado: 90% (eficiente)

Opinión de aplicabilidad:

APLICABLE (X)

APLICABLE LUEGO DE REVISIÓN ()

NO APLICABLE ()



Nombres y apellidos: Edwin Agustín Zarzosa Norabuena

DNI: 15299283

COLEGIATURA: CTMP 5011

Anexo 5: Permiso de la institución



CARTA DE PRESENTACIÓN

Lima 02 de mayo 2024

Docentes EAP Medicina Humana

Asunto: Presentación de estudiante para desarrollo de investigación

De mi mayor consideración

Permitame hacerle llegar el saludo de la Escuela Académico Profesional de Medicina Humana; en esta oportunidad presentamos a la estudiante **VIVIANA MICAELA PEREZ SUAREZ**, identificado con DNI 72280766, quien en el marco de la investigación científica y en cumplimiento de los requisitos para la obtención del título profesional en Medicina Humana - definidos por la Superintendencia Nacional de Salud (SUNEDU) - , debe desarrollar un trabajo de investigación, el citado estudiante ha recibido la aprobación del comité de ética de la universidad para ejecutar el trabajo titulado " **CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA HUMANA DE LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, LIMA – 2023**".

La Srta. Perez aplicará un cuestionario a los estudiantes, sin embargo, es necesario mencionar que el citado estudiante deberá respetar las disposiciones de tiempo que usted asigne para el cumplimiento del proceso de investigación, bajo ningún motivo se debe alterar el desarrollo de la actividad académica.

Sin otro particular.

Dr. Pedro Javier Navarrete Mejía
Gestor Académico
EAP Medicina Humana
Facultad de Ciencias de la Salud
Universidad Continental
Teléfono: 944407411
Correo: pnavarrete@continental.edu.pe

Anexo 6: Registro fotográfico



Consentimiento del docente

Hoja de consentimiento del docente para poder entrar a su salón y hacer las encuestas.

CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE MEDICINA EN LA UNIVERSIDAD CONTINENTAL, LIMA - 2023.

- Llanos Portella, Jeanette del Pilar

Firma:

- Urrutia Landeo, Roberto Oswaldo

Firma:

- Salas Ponce, Percy Genaro

Firma:

- Bolarte Arteaga, Mario Antonio

Firma:

14/06/24.

- Ruiz Semba, Edgar

Firma:

- Otoyá Torrejón, Cristian Anderson

Firma:

- Pancorvo Escala, Luis

Firma:

- Arizaga Calderón, Yuliana Angela

Firma:

- Chumpitaz Panta, Javier

Firma: