

DOI: <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>

Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios

Sleep Quality and Academic Procrastination in University Students

Leidy Mabel Toapanta Viracocha

Universidad Técnica de Ambato

ltoapanta8391@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0001-5202-6534>

Ambato – Ecuador

Fanny Rocío Gavilanes Manzano

Universidad Técnica de Ambato

fr.gavilanes@uta.edu.ec

<https://orcid.org/0000-0003-0477-5068>

Ambato – Ecuador

Artículo recibido: día 18 de diciembre de 2022. Aceptado para publicación: 19 de enero de 2023.

Conflictos de Interés: Ninguno que declarar.

Resumen

Los estudiantes universitarios están expuestos a presentar diferentes cambios en su etapa educativa donde las obligaciones, responsabilidades y exigencias son mayores, lo que afecta la calidad de sueño o por lo contrario se genera una procrastinación dejando de lado las actividades académicas. El objetivo del estudio consistió en determinar la relación entre la calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios. A través, de un enfoque cuantitativo, alcance correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal. La muestra fue de 141 estudiantes universitarios (36 hombres y 105 mujeres), con media de edad de 21.3 seleccionados mediante un muestreo no probabilístico, a quienes se aplicó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). En los resultados se encontró que los estudiantes presentan mala calidad de sueño; respecto a los niveles de procrastinación académica se identificó un nivel alto tanto en la autorregulación académica y postergación de actividades. Se determinó que la calidad de sueño y la dimensión postergación de actividades se relacionan estadísticamente significativa ($Rho=0.167$, $p<0.05$) el cual indica que a peor calidad de sueño mayor es la postergación de actividades.

Palabras clave: educación, estudiante universitario, procrastinación, sueño

Abstract

University students are exposed to different changes in their educational stage where obligations, responsibilities and demands are greater, which affects the quality of sleep or, on the contrary, procrastination is generated, leaving academic activities aside. The objective of the study was to determine the relationship between sleep quality and academic procrastination in university students. Through a quantitative approach, correlational scope, non-experimental and cross-sectional design. The sample consisted of 141 university students (36 men and 105 women), with a mean age of 21.3, selected by non-probabilistic sampling, to whom the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and the Academic Procrastination Scale (EPA) were applied. The results showed that the students had poor sleep quality; with respect to levels of academic procrastination, a high level was identified in both academic self-regulation and procrastination. It was determined that the quality of sleep and the procrastination dimension were statistically significantly related ($Rho=0.167$, $p<0.05$), which indicates that the worse the quality of sleep, the greater the procrastination.

Keywords: education, university student, procrastination, sleep

Todo el contenido de LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia Creative Commons . 

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

INTRODUCCIÓN

El ser humano se desarrolla en varios ámbitos tanto físico, cognitivo, social y escolar, este último cobra mayor relevancia con la educación superior donde el sujeto pone en práctica sus capacidades y habilidades en un campo de estudio especializado con el fin de ser un profesional competente. El éxito académico de los estudiantes universitarios acarrea grandes desafíos debido a las diferentes responsabilidades, demandas y actividades académicas como extracurriculares que exige mayor esfuerzo y dedicación que en etapas anteriores a la universidad, lo que repercute en problemas relacionados con el sueño afectando de forma negativa y significativa en las funciones cognitivas, emocionales, somáticas y comportamentales (Adler, 2017; Suardiaz Muro et al., 2020).

De acuerdo a investigaciones realizadas a nivel mundial la procrastinación académica es considerada como un factor predisponente para la deserción estudiantil, por lo que, según la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, 2021) menciona que, pese a numerosas circunstancias por debatir las desigualdades, las cifras de deserción universitaria inquietaban a todos los Estados del mundo. En Estados Unidos, España y Austria la tasa de deserción en los estudiantes universitarios aproximadamente es entre el 30% y 50%. En Latinoamérica la mitad del grupo etario entre 25 a 29 años no terminan sus estudios de la educación superior, uno de los factores es el retiro. En las universidades públicas de Argentina los estudios previos reflejan que el 23% de los universitarios se gradúan, por otro lado, las cifras de deserción van en aumento.

El Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina (SITEAL, 2019) menciona que con base al documento Consejo Regulador de Economía Socializada (CRES) 2018, el valor medio de la totalidad de la matrícula en la región durante el periodo 2000-2013 existió un incremento de 43%. En el año 2015, en la matrícula para tercer nivel de América Latina y el Caribe fue aproximadamente de 24.000.000 de estudiantes. Sin embargo, la mitad de los estudiantes matriculados entre 25 a 29 años logran obtener un título, mientras que casi el mismo porcentaje abandonan sus estudios o se cambian de carrera al terminar su primer año el cual cursaba. En Ecuador las Instituciones de Educación Superior en el 2020 reportaron que la tasa de titulación fue de 54.70% cifra constituida por 23.867 beneficiados quienes llegaron a obtener una titulación eficaz y se reportó que la cifra de deserción fue de 27% (Secretaría Nacional de Educación Superior, Ciencia, Tecnología e Innovación [SENESCYT], 2021).

En cuanto a la conceptualización la calidad de sueño según Zúñiga-Vera et al. (2021) no solo es el hecho de dormir bien por la noche, sino también abarca el adecuado funcionamiento durante el día, es decir, que exista un buen nivel de atención que influye de manera directa en la salud del sujeto. Así mismo, el sueño es un aspecto fundamental del ser humano debido a que es una función biológica activa y rítmica, la cual se caracteriza por la inmovilidad, la disminución de la conciencia, la reactividad a los estímulos externos, la adopción de una postura estereotipada y la relajación muscular (Maya et al., 2017).

Inclusive se ha determinado que una mala calidad de sueño por lo general conlleva consecuencias negativas en las áreas cognitivas de los alumnos universitarios como un alto porcentaje de somnolencia durante el día, riesgo de trastornos de la memoria o estrés. Las alteraciones que se producen en la calidad de sueño muestran un fuerte impacto en los trastornos psicopatológicos de los jóvenes universitarios puesto que afecta su bienestar físico y mental (Zúñiga-Vera et al., 2021). Cabe resaltar que la Fundación Nacional del Sueño recomienda que el adulto joven comprendido entre las edades de 18 a 25 años duerma de 8 a 10 horas, sin embargo, lo más apropiado es de 7 a 11 horas en un periodo de 24 horas (Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, 2008).

Diversos estudios sobre la calidad de sueño en población universitaria, como la de Allende-Rayme et al. (2022) destacan que en Perú en la carrera de Medicina el 90.48.% tienen una mala calidad de sueño, datos similares al de Espinoza-Henriquez et al. (2019) con 63.7%, un 77,69%

(Vilchez-Cornejo et al., 2016) y un 72,4% en la investigación de Vázquez-Chacón et al. (2019). Así mismo, en Ecuador Zúñiga-Vera et al. (2021) evidencian que el 68.7% presentan la misma problemática de sueño. También en Colombia en la Facultad de Ciencias de la Salud señalan que el 57.47% de los sujetos tienen una mala calidad de sueño (Gamba y Robayo, 2020). Incluso Suaza-Fernández et al. (2021) indican que en la carrera de Nutrición el 58.7% de los alumnos presentan una mala calidad de sueño. De igual manera, en la investigación realizada en universitarios mexicanos de diferentes carreras como Ingeniería Industrial, Medicina y Administración, el 71.43% de los alumnos de Administración tienen una mala calidad de sueño, al igual que su número de horas de sueño fue menor que los alumnos de Ingeniería industrial (González-Salinas et al., 2020).

En esa misma línea, en Colombia Maya et al. (2017) hallaron que las mujeres tienen más problemas en la calidad de sueño que los hombres, además el 91.9% de los alumnos necesitan atención y tratamiento médico y el 68.7% mostraron una somnolencia moderada.

La procrastinación académica se entiende como la conducta o comportamiento que lleva al individuo a prolongar una tarea, reemplazándola por otra actividad menos importante (Estremadoiro Parada y Schulmeyer, 2021). Incluso, a menudo las consecuencias que contrae la procrastinación académica en los estudiantes universitarios son desagradables y negativas, dado que este proceso puede estar acompañado por sentimientos de abatimiento, inquietud o nerviosismo (García y Silva, 2019).

Además, la procrastinación académica es un serio conflicto en los estudiantes universitarios puesto que afecta la salud mental en gran medida a causa de no gestionar bien su tiempo. Por ende, este fenómeno en nuestro contexto por lo general no ha sido tomado mucho en cuenta por parte de la investigación y mucho menos por la intervención psicopedagógica por lo que las consecuencias más evidenciadas en los estudiantes universitarios ha sido un bajo rendimiento académico contrayendo consigo el retiro o abandono de la institución (Alva y Cuzcano, 2017).

Zumárraga-Espinosa y Cevallos-Pozo (2022) en su estudio a 788 universitarios ecuatorianos del área pública y privada, determinan que la procrastinación académica genera un efecto negativo sobre el rendimiento académico. De igual manera, una investigación elaborada a 290 estudiantes de Lima Norte, en promedio los estudiantes muestran postergación de actividades ($M=20.2$) y autorregulación académica ($M=19.3$) referente a la procrastinación académica (Gil-Tapia y Botello-Príncipe, 2018).

Igualmente, Arteaga Araujo et al. (2022) encontraron que de 304 universitarios peruanos el 39.1% presenta nivel medio de autorregulación académica y el 37.8% postergación de actividades identificada a través de la aplicación de la Escala de Procrastinación Académica, dato que coincide con Altamirano y Rodríguez (2021) con un 52% en postergación y 48% autorregulación académica. Por último, Rodríguez y Clariana (2017) en su estudio conformado por 105 alumnos universitarios, identifican que el nivel procrastinación bajo corresponde al grupo mayores a 25 años de edad y el moderado pertenece al grupo menores a 25 años de edad.

En este sentido, se evidencia la importancia de abordar estudios relacionados con la problemática que permitan contribuir con el campo investigativo, psicológico, psicopedagógico, académico y social. Por lo que el presente estudio tiene como objetivo determinar la relación entre calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios.

MÉTODO

El enfoque de la investigación adoptado para este estudio fue cuantitativo porque se obtuvieron medidas o datos estadísticos a través de instrumentos validados y estandarizados como el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). De alcance correlacional, de diseño no experimental y de corte transversal.

La muestra empleada para esta investigación estuvo conformada por 141 estudiantes (25.5% hombres y 74.5% mujeres) de 19 a 28 años con una media de 21.3 pertenecientes a las carreras de Psicología Clínica (46.8%) y Nutrición y Dietética (53.2%) de una universidad de la provincia de Tungurahua ejecutado durante el periodo académico octubre 2022 – marzo 2023. Los participantes fueron elegidos a través de un muestreo no probabilístico de tipo por conveniencia, dado que para el investigador los sujetos fueron de fácil acceso y disponibilidad, los criterios de inclusión fueron los siguientes: estar legalmente matriculado en el periodo octubre 2022 – marzo 2023, haber firmado y aceptado la carta de consentimiento informado de manera voluntaria, mantener el deseo de participación en el estudio, no formar parte de ningún grupo vulnerable, haber completado adecuadamente la información necesaria y los instrumentos de evaluación, mientras que los criterios de exclusión fueron estudiantes previamente diagnosticados con algún tipo de trastorno mental o que presenten algún tipo discapacidad física e intelectual que imposibilite el desarrollo de las pruebas de evaluación.

Los instrumentos administrados para la recolección de datos fueron:

Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) adaptado por Royuela Rico y Macías Fernández en el año 1997. Está constituida por 19 preguntas autoaplicadas y 5 preguntas estimadas para el sujeto que duerme con la persona evaluada si está disponible. Las 19 preguntas se distribuyen y forman 7 componentes: Calidad subjetiva del sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica o para dormir y la disfunción diurna los cuales cada uno tienen una puntuación entre 0 y 3 puntos. Si la puntuación es 0 indica que no existe ninguna dificultad, mientras que si la puntuación es 3 hay una severa dificultad. La sumatoria de los 7 componentes brinda una puntuación global de 0 a 21 puntos, determinando que la puntuación de 0 puntos no existe dificultades en las áreas estudiadas y si existe 21 puntos muestra una grave dificultad. Cabe resaltar que al obtener una puntuación igual o inferior a 5 indica una buena calidad de sueño mientras que al presentar una puntuación de 6 hacia arriba muestra una mala calidad de sueño. Se debe considerar que a menor puntuación es buena calidad de sueño, mientras que a mayor puntuación es mala calidad de sueño. El reactivo tiene una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.81 (Royuela y Fernández, 1997).

Escala de Procrastinación Académica (EPA) de Busko (1998) adaptada por Domínguez en el 2014 en su versión reducida que la conforma 12 ítems. Está conformada por dos dimensiones la Autorregulación académica y la dimensión Postergación de Actividades. Su forma de medición es de tipo Likert ya que contiene 5 opciones de respuestas: Nunca (1), Pocas veces (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5). La primera dimensión consta de 9 ítems (pregunta 2, 3, 4, 5, 6, 7, 10, 11 y 12) los cuales al tener una puntuación por debajo de 27 indican un nivel bajo y por encima de 32 muestra un nivel elevado, mientras que la dimensión de postergación de actividades tiene 3 ítems (pregunta 1, 8 y 9) que al obtener puntuaciones inferiores a 7 muestran un nivel bajo y superiores a 9 nivel alto, ambas se analizan de forma independiente. El instrumento psicométrico tiene una confiabilidad de Alfa de Cronbach de 0.816 en la escala total (Domínguez Lara et al., 2014; Domínguez-Lara, 2016).

Con relación a los aspectos éticos, la investigación contó con la autorización por parte del decano de la Facultad Ciencias de la Salud, se desarrolló un cuestionario digital donde se incluyeron los dos instrumentos de evaluación el cual contenía el consentimiento informado permitiéndoles a los estudiantes emitir su permiso para poder ser parte de dicha investigación, otorgando así su autonomía. La información fue recolectada en las aulas de la universidad de manera grupal, se les explico e indico de manera general el objetivo de dicho estudio, posteriormente se les administraron los formularios a los estudiantes para que lo respondan y el tiempo de administración oscilo entre 25 a 30 minutos. Durante todo el proceso de recolección de datos se respetó el anonimato y confidencialidad de los participantes.

Para la tabulación de los datos estadísticos se aplicó el programa Jamovi (2.3.18), en la cual se realizaron pruebas como la obtención de la media, desviación estándar y las frecuencias, para

identificar la normalidad se utilizó la prueba Shapiro-Wilk dando a conocer una distribución no paramétrica de los resultados, para la asociación entre la calidad de sueño y la carrera a que pertenece se empleó la prueba t de Welch para muestras independientes. Para el análisis de la correlación entre las variables se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman. No existió ningún dato perdido.

RESULTADOS

Tabla 1

Nivel de calidad de sueño en estudiantes universitarios

Niveles de Calidad de Sueño	Frecuencias	% del Total
Buena calidad de sueño	37	26.2%
Mala calidad de sueño	104	73.8%
Total	141	100.0%

Al evaluar la calidad de sueño en los 141 alumnos, el 73.8% presentan mala calidad de sueño dado que no pueden conciliar el sueño, se despiertan en la madrugada, tienen pesadillas, duermen muy tarde, incluso por sus ronquidos fuertes en la noche y el 26.2% tienen una buena calidad de sueño.

Tabla 2

Niveles de Procrastinación Académica

Niveles	Autorregulación académica		Postergación de actividades	
	Frecuencias	% del Total	Frecuencias	% del Total
Nivel alto	70	49.6%	117	83.0%
Nivel medio	55	39.0%	18	12.8%
Nivel bajo	16	11.3%	6	4.3%

Sobre los niveles de la autorregulación académica se determinó que existe una prevalencia de nivel alto con un 49.6%, seguido del 39.0% con nivel medio y un 11.3% en el nivel bajo. Por su parte, la postergación de actividades evidenció el 83.0% con niveles altos, el 12.8% con nivel medio y finalmente el 4.3% muestra nivel bajo (Tabla 2).

Tabla 3

Comparación de Calidad de sueño según la carrera

	Carrera		Puntuación total	
	Media			
		Psicología Clínica	8.70	
		Nutrición y Dietética	6.77	
Calidad de Sueño	Estadístico		gl	P
	T de Welch	3.91	137	< .001

Al referirse de dos muestras independientes como es la carrera de Psicología Clínica y Nutrición y Dietética (Tabla 3), se utilizó la prueba t de Welch. Los resultados indican que si existe diferencias estadísticamente significativas entre las medias de ambas carreras: Psicología Clínica (M=8.70) y Nutrición y Dietética (M=6.77). Por lo que se establece que la calidad de sueño si se diferencia por la carrera a la que forma parte los estudiantes $t(137) = 3.91, p < 0.001$.

Tabla 4

Correlación entre calidad de sueño y procrastinación académica

		Calidad de Sueño
Autorregulación académica	Rho de Spearman	-0.059
	valor p	0.489
Postergación de actividades	Rho de Spearman	0.167 *
	valor p	0.048

La relación entre las variables de estudio calidad de sueño y procrastinación académica se aplicó la prueba de normalidad obteniendo un valor significativo de $p < 0.05$ el cual no cumple los criterios de normalidad, permitiendo emplear la prueba de correlación de Spearman determinando la existencia de una correlación positivamente leve entre calidad de sueño y postergación de actividades ($Rho = 0.167$, $p < 0.05$) mientras que no existió relación entre calidad de sueño y autorregulación académica ($Rho = -0.059$, $p > 0.05$).

DISCUSIÓN

Una mala calidad de sueño puede generar varias dificultades a nuestra salud física y mental debido a la somnolencia diurna, dolor de cabeza, problemas de concentración, bajo rendimiento, irritabilidad, agotamiento físico, fatiga, entre otros, las cuales pueden ser a corto o largo plazo (Carrillo-Mora et al., 2018).

Este estudio indica que existe una prevalencia de mala calidad de sueño en los estudiantes universitarios de las carreras de Psicología Clínica, Nutrición y Dietética con un índice del 73.8% concordando con estudios similares en la carrera de medicina con el 90.48% y el 68.7% vinculados con otros factores: no vivir con sus parientes, trabajar y estudiar a la vez, lugar de nacimiento, estrés académico, el sexo biológico, riesgo a mostrar ansiedad, somnolencia durante el día o estrés (Allende-Rayme et al., 2020; Zúñiga-Vera et al., 2021). Así también, Gamba y Robayo (2020) determina que el 57.47% de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud presentan mala calidad de sueño, es decir, son malos dormidores, estudios realizados con el instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP).

Los resultados en cuanto a los niveles de procrastinación académica muestra que los estudiantes universitarios presentan un nivel alto tanto en la autorregulación académica (49.6%) como en la postergación de actividades (83.0%), resultados que se contradicen a los indicados en el estudio de Arteaga et al. (2022) puesto que predomina un nivel medio en la postergación de actividades (37.8%) y en la autorregulación académica (39.1%) resultado que coincide con Altamirano y Rodríguez (2021) con 48% en autorregulación y el 52% en la dimensión postergación. Otro estudio es la de Morales y Chávez (2017) quienes indican que el 36.8% de los alumnos muestran un predominio en el nivel medio bajo en la dimensión autorregulación académica y un 37.8% en el nivel alto en el caso de postergación de actividades.

Al comparar la calidad de sueño según las carreras, los estudiantes de la carrera de Psicología Clínica son quienes duermen mejor que los de Nutrición y Dietética encontrándose diferencias estadísticamente significativas entre ambas, resultados que difieren a lo indicado por Suaza-Fernández et al., (2021) quien en su estudio indica que el 58.7% de los estudiantes de Nutrición presentaron una mala calidad de sueño, además que en uno de los componentes de la calidad de sueño el 22.6% de los alumnos una muy mala latencia de sueño. Lo que a su vez se contrapone con otros estudios, donde la carrera de Administración es quien predomina tener una mala

calidad de sueño y dormir pocas horas, mientras que Ingeniería industrial y Medicina señalan tener una buena calidad de sueño (González-Salinas et al., 2020).

La calidad de sueño se relaciona positivamente leve con la dimensión postergación de actividades, es decir, que los estudiantes a mayor mala calidad de sueño tienen mayor postergación de actividades, mientras que la dimensión autorregulación académica no lo presento. Cabe mencionar que actualmente aún no se han encontrado estudios previos que tengan ambas variables en la misma muestra, por lo que los resultados obtenidos aportaran a nuevas investigaciones.

Esta investigación reporta considerables hallazgos significativos e importantes al campo investigativo, así como al área de salud mental; sin embargo, es necesario considerar algunas limitaciones como la muestra de estudio debido a que solo fueron estudiantes de Psicología Clínica y Nutrición y Dietética, por lo que no puede ser representativa, permitiéndonos no generalizar los resultados.

CONCLUSIONES

Referente a la calidad de sueño se determinó que la mayor parte de los estudiantes universitarios presentan una mala calidad de sueño, el cual podría ser influenciado por diversos factores como tareas sobrecargadas, pasar mucho tiempo en redes sociales, estado de ánimo o por alguna enfermedad.

Con respecto a los niveles de procrastinación académica se estableció que los alumnos presentan un nivel alto en cuanto a la postergación de actividades, es decir, los estudiantes aplazan las responsabilidades universitarias por aquellas con menor relevancia.

Mientras que, la calidad de sueño según las carreras se halló una leve diferencia entre los estudiantes de Psicología Clínica quienes poseen una adecuada calidad de sueño en relación con Nutrición y Dietética, lo que podría representar mayores exigencias en estudios académicos.

Se evidencia una correlación positiva leve entre calidad de sueño y postergación de actividades, resultados que indican que los alumnos a mayor mala calidad de sueño aumentan su postergación de actividades. Esto quiere decir, que los sujetos de estudio no duermen las horas correspondientes, tienen dificultad en lograr realizar la transición de la vigilia total al sueño lo cual produce cuadros de somnolencia.

REFERENCIAS

- Adler, A. (2017). Educación positiva: Educando para el éxito académico y para la vida plena. Papeles del Psicólogo - Psychologist Papers, 37(1), 50. <https://doi.org/10.23923/pap.psicol2017.2821>
- Allende-Rayme, F. R., Acuña-Vila, J. H., Correa-López, L. E., y Cruz-Vargas, J. A. D. L. (2022). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. Revista de la Facultad de Medicina, 70(3), Art. 3.
- Altamirano, C. E. A., y Rodríguez, M. L. (2021). Procrastinación académica y su relación con la ansiedad. Revista Eugenio Espejo, 15(3), 16-28.
- Alva, C. R., y Cuzcano, A. (2017). El estudiante procrastinador. Educa UMCH, 9 (Journal Educa-UMCH N°09 2017 (january-june)), 23-33.
- Arteaga Araujo, H. J., Quispe Román, N., Sánchez Ríos, K. M., Polin Andrade, J. J., Coronado Fernández, J., Cjuno, J., Arteaga Araujo, H. J., Quispe Román, N., Sánchez Ríos, K. M., Polin Andrade, J. J., Coronado Fernández, J., y Cjuno, J. (2022). Adicción a redes sociales y procrastinación académica en universitarios de la selva peruana. Revista Eugenio Espejo, 16(3), 4-14. <https://doi.org/10.37135/ee.04.15.02>
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., Rangel-Caballero, M. F., Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., y Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Revista de la Facultad de Medicina (México), 61(1), 6-20.
- Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2008). Datos y estadísticas destacados. <https://www.cdc.gov/spanish/Datos/sueno.html>
- Dominguez Lara, S. A. D., Villegas García, G. V., y Centeno Leyva, S. B. C. (2014). Procrastinación Académica: Validación De Una Escala En Una Muestra De Estudiantes De Una Universidad Privada. Liberabit. Revista Peruana de Psicología, 20(2), 293-304.
- Dominguez-Lara, S. A. (2016). Datos normativos de la Escala de Procrastinación Académica en estudiantes de psicología de Lima. Revista Evaluar, 16(1), Art. 1. <https://revistas.unc.edu.ar/index.php/revaluar/article/view/15715>
- Espinoza-Henriquez, R., Diaz-Mejia, E., Quincho-Estares, Á. J., y Toro-Huamanchumo, C. J. (2019). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia? Revista Habanera de Ciencias Médicas, 18(6), 942-956.
- Estremadoiro Parada, B., y Schulmeyer, M. K. (2021). Procrastinación académica en estudiantes universitarios. Revista Aportes de la Comunicación y la Cultura, 30, 51-66.
- Gamba, S. P. C., y Robayo, A. Y. P. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). Medicina, 42(1), Art. 1. <https://doi.org/10.56050/01205498.1483>
- García Martínez, V., y Silva Payró, M. P. (2019). Procrastinación académica entre estudiantes de cursos en línea. Validación de un cuestionario. Apertura (Guadalajara, Jal.), 11(2), 122-137.
- Gil-Tapia, L., y Botello-Príncipe, V. (2018). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud, 3(2), Art. 2. <https://doi.org/10.35626/casus.2.2018.75>
- González-Salinas, S., Cruz Sánchez, R. A., Ferrer Juárez, L. E., Reyes Garduño, M. E., Gil Trejo, M. J., Sánchez Moguel, S. M., González-Salinas, S., Cruz Sánchez, R. A., Ferrer Juárez, L. E., Reyes

Garduño, M. E., Gil Trejo, M. J., y Sánchez Moguel, S. M. (2020). Anxiety and Sleep Quality are Affected in Students from Social Sciences. *Acta de Investigación Psicológica*, 10(3), 33-43.

Maya, S. de la P., Lubert, C. D., y Londoño, D. M. M. (2017). Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia). *Archivos de Medicina (Col)*, 17(2), 278-289.

Morales Rodríguez, M., y Chávez López, J. K. (2017). Adaptación a la vida universitaria y procrastinación académica en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 4(8).

Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. (2021). De los efectos de la pandemia COVID -19 sobre la deserción universitaria: Desgaste docente y bienestar psicológico estudiantil (N.o 2). *Revista Educación Superior y Sociedad (ESS)*. <https://www.iesalc.unesco.org/ess/index.php/ess3/article/view/v33i2-14>

Rodríguez, A., y Clariana, M. (2017). Procrastinación en Estudiantes Universitarios: Su Relación con la Edad y el Curso Académico. *Revista Colombiana de Psicología*, 26(1), 45-60.

Royuela, A., y Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9, 81-94.

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

Sistema de Información de Tendencias Educativas en América Latina. (2019). *Educación Superior*. https://siteal.iiep.unesco.org/sites/default/files/sit_informe_pdfs/siteal_educacion_superior_20190525.pdf

Suardiaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(02), 43.

Suaza-Fernandez, J., De La Cruz-Sánchez, D., Aguirre-Ipenza, R., Suaza-Fernandez, J., De La Cruz-Sánchez, D., & Aguirre-Ipenza, R. (2021). Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de Nutrición: Un estudio transversal. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(4), 384-393.

Vázquez-Chacón, M., Cabrejos-Llontop, S., Yrigoin-Pérez, Y., Robles-Alfaro, R., y Toro-Huamanchumo, C. J. (2019). Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(5), 817-830.

Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J., Aquino-Núñez, P. T., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L. A., y Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 54(4), 272-281. doi:10.4067/s0717-92272016000400002

Zumárraga-Espinosa, M., & Cevallos-Pozo, G. (2022). Autoeficacia, procrastinación y rendimiento académico en estudiantes universitarios de Ecuador. *ALTERIDAD.Revista de Educación*, 17(2), 277-290.

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

Todo el contenido de **LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades**, publicados en este sitio está disponibles bajo Licencia [Creative Commons](#) .