

- Succar, N. (2014). Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana. (Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperada de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/5745>
- Schwartz, S., Waterman, A., Umaña-Taylor, A., Lee, R., Kim, S., ... Williams, M. (2013). Acculturation and Well-Being Among College Students From Immigrant Families. *Journal of Clinical Psychology, 69*(4), 298-318.
- Taylor, D., Lichstein, K., & Durrance, H. (2003). Insomnia as a health risk factor. *Behavioral Sleep Medicine, 1*(4), 227-247.
- Ulrich, R., Simons, R., Losito, B., Fiorito, E., Miles, M., & Zelson, M. (1991). Stress recovery during exposure to natural and urban environments. *Journal of Environmental Psychology, 11*, 201-230.
- Walker, M. (2010). Sleep, memory and emotion. *Progress in Brain Research, 185*, 49-68.
- Wintre, M., Gates, S., Pancer, M., Pratt, M., Polivy, J., ... Adams, G. (2012). The Student Perception Of University Support And Structure Scale: development and validation. *Journal of Youth Studies, 12*(2), 289-306.
- Wu, X., Tao, S., Zhang, Y., Zhang, S., & Tao, F. (2015). Low Physical Activity and High Screen Time Can Increase the Risks of Mental Health Problems and Poor Sleep Quality among Chinese College Students. *PLoS ONE, 10*(3). doi:10.1371/journal.pone.0119607
- Yang, P., Ho, K., Chen, H., & Chien, M., (2012). Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. *Journal of Physiotherapy, 58*, 157-163.
- Yau, H., Sun, H., & Fong, A. (2012). Adjusting to university: the Hong Kong experience. *Journal Of Higher Education Policy and Management, 34*(1), 15-27.



APÉNDICE A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Salud en estudiantes universitarios

Usted está siendo invitado a participar en una investigación sobre temas asociados al campo de la psicología de la salud. Esta investigación es realizada por los alumnos Lisset Damian y Benjamin Pretty, bajo la supervisión de la Mg. Mónica Cassaretto (mcassar@pucp.edu.pe, 6262000 anexo 4598), profesora del Departamento de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú.

Usted fue seleccionado para participar en esta investigación al encontrarse cursando algún semestre de los dos primeros años de estudio en una universidad privada de Lima. Se espera que, en total, acepten integrar este estudio, 140 estudiantes aproximadamente.

Si usted decide aceptar, se le solicitará contestar una pequeña encuesta sobre datos sociodemográficos, académicos y de salud, así como pruebas relacionadas con los temas arriba mencionados. Los derechos con los que cuenta incluyen:

Anonimato: todos los datos que usted ofrezca son absolutamente anónimos, por lo tanto no habrá manera de identificarlo individualmente.

Integridad: ninguna de las pruebas que se le apliquen resultará perjudicial.

Participación voluntaria: tiene el derecho a abstenerse de participar o incluso de retirarse de esta evaluación cuando lo considere conveniente.

En función a lo leído:

¿Desea participar en la investigación? SÍ _____ NO _____

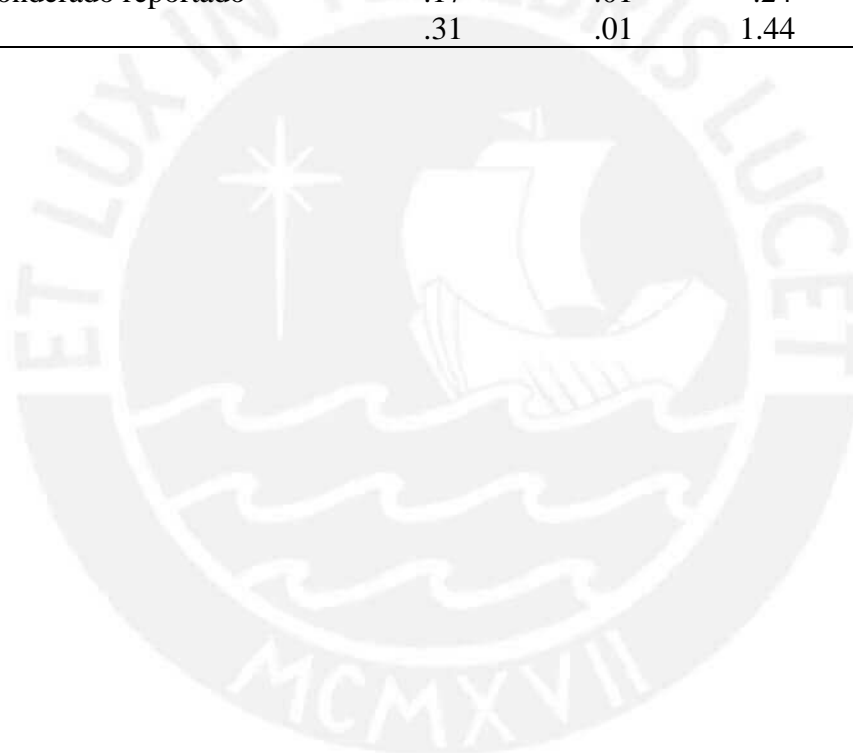
FIRMA (OPCIONAL)

APÉNDICE B
DISTRIBUCIÓN DE LAS VARIABLES

Tabla 5
Pruebas de normalidad, asimetría y curtosis de las variables

	Kolmogorov- Smirnov	<i>p</i>	Asimetría	Curtosis
Dimensión Personal	.06	.20	.13	-.62
Dimensión Interpersonal	.09	.01	-.31	.03
Dimensión Carrera	.08	.05	-.54	-.04
Dimensión Estudio	.07	.19	-.29	-.10
Dimensión Institucional	.13	.01	-1.06	1.55
Calidad de sueño	.13	.01	.93	.47
Rendimiento académico reportado	.27	.01	.38	1.06
Promedio ponderado reportado	.17	.01	-.24	-.35
Edad	.31	.01	1.44	4.6

N=103



APÉNDICE C

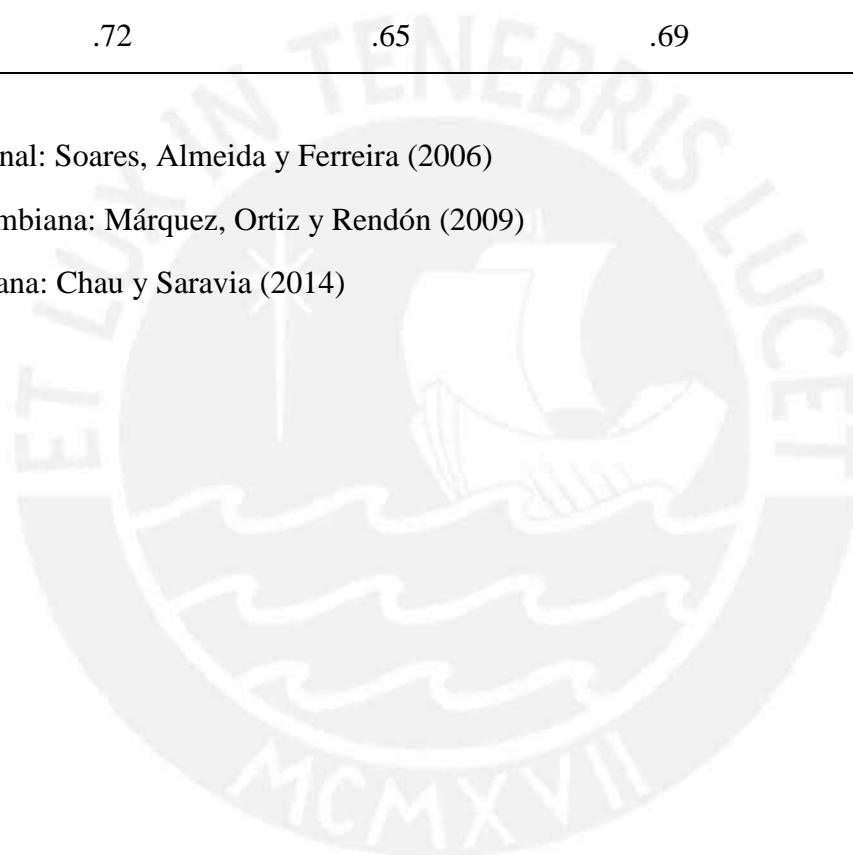
Tabla 6
Confiabilidades áreas QVA-r

Dimensión	Versión original	Versión colombiana	Versión Peruana	Presente estudio
	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach
Personal	.87	.88	.89	.89
Interpersonal	.86	.82	.87	.89
Carrera	.91	.77	.86	.89
Estudio	.85	.81	.83	.83
Institucional	.72	.65	.69	.77

Versión original: Soares, Almeida y Ferreira (2006)

Versión colombiana: Márquez, Ortiz y Rendón (2009)

Versión peruana: Chau y Saravia (2014)



APÉNDICE D

Tabla 7
Correlaciones componente-prueba Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Componente	Correlación componente-prueba
Calidad Subjetiva del sueño	.74**
Latencia del Sueño	.70**
Duración del Sueño	.69**
Eficiencia Habitual del Sueño	.44**
Perturbaciones del Sueño	.46**
Utilización de Medicación para Dormir	.36**
Disfunción Diurna	.68**

** $p < .01$

