



ANEXO 1

FORMATO PARA LA PRESENTACIÓN DE PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN CON EL FINANCIAMIENTO DEL FEDU

1. Título del proyecto

Factores asociados a la calidad de sueño en estudiantes que realizan prácticas clínicas de las carreras profesionales de Medicina Humana, Odontología y Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNA Puno 2023

2. Área de Investigación

Área de investigación	Línea de Investigación	Disciplina OCDE
Educación y dinámica educativa	Interdisciplinaridad y dinámica educativa: ciencia tecnología y ambiente	Educación general

3. Duración del proyecto (meses)

12 Meses

4. Tipo de proyecto

<u>Individual</u>	<input type="radio"/>
<u>Multidisciplinario</u>	<input type="radio"/>
<u>Director de tesis pregrado</u>	<input type="radio"/>

5. Datos de los integrantes del proyecto

Apellidos y Nombres	Heber Nehemias Chui Betancur
Escuela Profesional	Educación Secundaria
Celular	994400835
Correo Electrónico	hchui@unap.edu.pe

Apellidos y Nombres	Tania Carola Padilla Caceres
Escuela Profesional	Odontología
Celular	958199952
Correo Electrónico	tpadillaunap.edu.pe

Apellidos y Nombres	Edgar Octavio Roque Huanca
Escuela Profesional	Educación Secundaria
Celular	995023082
Correo Electrónico	eroque@unap.edu.pe

- I. **Título** (El proyecto de tesis debe llevar un título que exprese en forma sintética su contenido, haciendo referencia en lo posible, al resultado final que se pretende lograr. Máx. palabras 25)



Factores asociados a la calidad de sueño en estudiantes que realizan prácticas clínicas de las carreras profesionales de Medicina Humana, Odontología y Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNA Puno 2023

- II. Resumen del Proyecto de Tesis** (Debe ser suficientemente informativo, presentando -igual que un trabajo científico- una descripción de los principales puntos que se abordarán, objetivos, metodología y resultados que se esperan)

La presente investigación titulado “Factores asociados a la calidad de sueño en estudiantes que realizan prácticas clínicas de las carreras profesionales de Medicina Humana, Odontología y Medicina Veterinaria y Zootecnia de la UNA Puno 2022” Tiene como propósito determinar los factores asociados a la calidad de sueño en estudiantes que realizan prácticas clínicas de las carreras profesionales de medicina, odontología y veterinaria de la UNA Puno, durante el 2023. El tipo de esta investigación es cuantitativo, con un diseño de investigación explicativa, a fin de explicar la “Calidad de sueño” en los estudiantes de Medicina Humana, Odontología y Medicina Veterinaria y Zootecnia que tiene una alta exigencia académica. Los posibles resultados indicarían que los factores como la ansiedad y depresión estarían fuertemente asociadas a la calidad de sueño.

- III. Palabras claves (Keywords)** (Colocadas en orden de importancia. Máx. palabras: cinco)

Ansiedad, factores de riesgo, depresión académica, calidad de sueño.

- IV. Justificación del proyecto** (Describa el problema y su relevancia como objeto de investigación. Es importante una clara definición y delimitación del problema que abordará la investigación, ya que temas cuya definición es difusa o amplísima son difíciles de evaluar y desarrollar)

La calidad del sueño es un fenómeno complejo que resulta difícil de definir y medir de forma objetiva. Ésta incluye aspectos cuantitativos del sueño, tales como la duración del sueño, latencia del sueño, números de despertares y aspectos puramente subjetivos como “profundidad” o “descanso” del sueño (Buysse y cols., 1989); No obstante, se ha reportado en los registros de la oficina de Tutoría se ha registrado que los estudiantes de medicina, odontología y veterinaria al compararlos con otras carreras, presentan una peor calidad de sueño y un mayor impacto en estudiantes que realizan prácticas clínicas, así como una mayor ansiedad y depresión, que requieren ayuda psicopedagógico; razón por la cual, es necesario realizar investigaciones que puedan ayudar a mejorar la calidad de sueño y apoyar a los estudiantes a retomar o fortalecer buenos hábitos de sueño, y entender la importancia de este proceso biológico que permite a nuestro cuerpo y mente descansar efectivamente, fijar conocimientos y experiencias valiosas del día a día. En el presente estudio de investigación, se evaluarán los factores asociados a la calidad de sueño en estudiantes que realizan prácticas clínicas de las carreras profesionales de medicina, odontología y veterinaria de la UNA Puno. El interés radica en la escasa presencia de investigaciones de esta índole en nuestra Región de Puno, que aúnen las variables de calidad de sueño y factores asociados tales como la depresión y ansiedad; la cual puede ser abordada a través de técnicas accesibles, que protejan a los estudiantes de las carreras en mención y les den herramientas para mejorar su calidad de sueño, más allá de que los estudiantes continúen con la realización de prácticas clínicas.



V. Antecedentes del proyecto (Incluya el estado actual del conocimiento en el ámbito nacional e internacional. La revisión bibliográfica debe incluir en lo posible artículos científicos actuales, para evidenciar el conocimiento existente y el aporte de la Tesis propuesta. Esto es importante para el futuro artículo que resultará como producto de este trabajo)

El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que aparece cada 24 horas. Refieren que la óptima duración es en promedio 7 a 8 horas para una persona joven durante el día, siendo su pérdida un importante problema de la sociedad moderna, especialmente en estudiantes de biomédicas, debido a la característica de su carga académica en la universidad (Jennifer Vilchez-Cornejo et al., 2016).

El sueño es considerado un elemento de recuperación corporal que además facilita la memoria y el proceso de aprendizaje (Veldi et al., 2005). La evaluación de la calidad del dormir se aborda en dos aspectos: cuantitativo (número de despertares en la noche, latencia del sueño y la duración del sueño) y cualitativo (profundidad del sueño, sentirse descansado al despertar y la satisfacción general con el sueño) (Pilcher et al., 1997).

La calidad y la cantidad del sueño se ha relacionado con el rendimiento académico (Rathakrishnan et al., 2021; Wang & Bíró, 2021). Sin embargo, se ha vuelto una costumbre acortar el tiempo de sueño, lo cual está generando estados de estrés, ansiedad y depresión; y por ende afectando las labores académicas (Jennifer Vilchez-Cornejo et al., 2016; Pielago Meoño et al., 2013). Es por eso, que la formación universitaria se ha considerado un factor generador de estrés, por una sobrecarga debido a las altas horas académicas; esto puede condicionar la generación de trastornos somáticos, mentales o desadaptación social (Santillán & Escalera Chávez, 2011).

La mala calidad del sueño se considera actualmente como un problema de salud en todo el mundo (Liu et al., 2021). En las universidades, la mala calidad del sueño puede afectar la capacidad de los estudiantes para estudiar y tener un impacto grave en su bienestar psicológico y físico (Cui et al., 2021; Rajesh R.Pai & Sreejith Alathur, 2019). Los problemas de salud física y mental de los estudiantes universitarios causados por la mala calidad del sueño han sido objeto de varios estudios de investigación (Cui et al., 2021; Kawyannejad et al., 2019; Rajesh R.Pai & Sreejith Alathur, 2019). Se ha reportado que muchos estudiantes universitarios duermen menos de 6 horas todos los días; y estos es menos de lo recomendado por la Fundación Nacional del Sueño, quienes refieren que debemos dormir de 8 a 10 horas (Max Hirshkowitz et al., 2015). Los estudios han reportado que aproximadamente un tercio de los estudiantes sufre de insomnio, y alrededor del 40 % informa que desea dormir durante el día (Max Hirshkowitz et al., 2015; Ramlee et al., 2017). Varias investigaciones adoptaron el índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) para medir la calidad del sueño (Granados-Carrasco et al., 2013; Jhoan Sebastián Zapata-López & Jhonatan Betancourt-Peña, 2021).

La relación entre alteraciones del sueño y los síntomas de depresión también ha sido confirmada. Breslau et al. Refirió que la alteración del sueño era un importante predictor de depresión en adultos jóvenes (Breslau et al., 1996); y otros estudios han encontrado vínculos biológicos entre estos dos factores. Con respecto a los biomarcadores inflamatorios, los trastornos del sueño pueden conducir a un aumento de los niveles de IL-6, y la reacción inflamatoria podría ser parte del proceso fisiopatológico de la depresión (Fang et al., 2019). Desde la perspectiva de la neurobiología, el sueño/ritmo circadiano está relacionado con las funciones dopaminérgicas y serotoninérgicas (Allison G et al., 2011), y estos neurotransmisores juegan un papel importante en la regulación emocional y la patogénesis de la depresión. Además, algunos estudios han encontrado que la calidad del sueño juega un papel mediador en los síntomas físicos (Xie et al., 2018). Todos estos hallazgos respaldan que la calidad del sueño está estrechamente



relacionada con los síntomas depresivos y rendimiento académico.

VI. Hipótesis del trabajo (Es el aporte proyectado de la investigación en la solución del problema)

Los factores asociados a la calidad de sueño influyen de manera significativa en estudiantes que realizan prácticas clínicas de las carreras profesionales de medicina, odontología y veterinaria de la UNA Puno, durante el 2023.

VII. Objetivo general

Determinar los factores asociados a la calidad de sueño en estudiantes que realizan prácticas clínicas de las carreras profesionales de medicina humana, odontología y veterinaria de la UNA Puno, durante el 2023.

VIII. Objetivos específicos

- a. Identificar la matriz de correlaciones de los factores asociados con la calidad de sueño.
- b. Identificar los factores que más influyen en la calidad de sueño.

IX. Metodología de investigación (Describir el(los) método(s) científico(s) que se empleará(n) para alcanzar los objetivos específicos, en forma coherente a la hipótesis de la investigación. Sustentar, con base bibliográfica, la pertinencia del(los) método(s) en términos de la representatividad de la muestra y de los resultados que se esperan alcanzar. Incluir los análisis estadísticos a utilizar)

9.1. Lugar de estudio

La investigación se realizará en las escuelas profesionales de Medicina, Odontología y Veterinaria de la Universidad Nacional del Altiplano Puno.

9.2. Población y muestra

a. Población

La población estará conformada por 554 estudiantes de las indicadas escuelas profesionales, cuyas características son:

N°	CARRERA PROFESIONAL	Población	Muestra
1	Medicina humana	180	124
2	Odontología	154	111
4	Medicina veterinaria y zootecnia	220	141

b. Muestra

La muestra será seleccionada con base a la siguiente fórmula:

$$n_{opt.} = \frac{N \times Z^2 \times p \times q}{d^2 \times (N-1) + Z^2 \times p \times q}$$

En donde:

N = tamaño de la población

Z = nivel de confianza,

p = probabilidad de éxito, o proporción esperada

q = probabilidad de fracaso

d² = precisión (Error máximo admisible en términos de proporción)

Instrumentos

Instrumentos a usar según variables:

N°	Variables	Instrumento
1	Calidad de sueño	Escala de Pittsburgh
2	Ansiedad	Escala de Hamilton
3	Depresión	Escala de Hamilton
4	Estrés académico	El inventario SISCO de estrés académico

Criterios de inclusión

Estudiantes regulares matriculados en la carrera de Medicina Humana, Odontología y Medicina Veterinaria y Zootecnia que llevan cursos Clínicos, y que hayan firmado el consentimiento informado.

Criterios de exclusión

Estudiantes que hayan estado incluidos en la muestra y no hayan asistido el día de la aplicación del instrumento.

Estudiantes matriculados en cursos clínicos con riesgo académico.

Estudiantes con tratamiento de algún trastorno mental (episodios depresivos, trastorno de ansiedad, de angustia, etc.).

Estudiantes medicados para el insomnio.

Criterios de retirada

Los estudiantes que cumplan con los criterios de selección de muestra y que hayan firmado el consentimiento informado pueden desistir de participar el día de la aplicación del instrumento.

Los instrumentos que no estén llenados adecuadamente serán retirados del estudio.

9.2. Técnicas y procedimientos

Para la recolección de los datos se utilizará la técnica de la encuesta, cuyo instrumento serán las fichas de encuesta.

9.3. Tipo y diseño de la investigación

El tipo de investigación es cuantitativo, dado que se aplicarán encuestas para luego procesar la información y finalmente realizar inferencias estadísticas, en esta investigación se aplicarán modelos de regresión lineal múltiple con la finalidad de determinar los factores que estarían asociados con la calidad de sueño, además se aplicará un diseño de investigación explicativo, para explicar la variable dependiente "Calidad de sueño" en los estudiantes de las carreras biomédicas que tienen una alta exigencia característica de la carrera profesional.

9.4. Variables

a. Variables sociodemográficas



Edad (Variable continua)
Sexo (Variable nominal)
Ciclo de estudios (Variable ordinal)
Vive con la familia o solo (Variable nominal)
Desarrollo de clínica (Variable ordinal)

C. Variables de investigación

Calidad de sueño (Variable dependiente)
Ansiedad (Variable independiente)
Depresión (Variable independiente)
Estrés académico (Variable independiente)

9.5. Consideraciones éticas y aspectos legales

Este proyecto será presentado al comité de ética de la Universidad Nacional del Altiplano.

Los participantes deberán dar su consentimiento informado para que sean incluidos en el estudio, y se les aplique los test.

Se utilizará dos fichas; una para la identificación del participante con nombres y apellidos que serán manejados por el investigador principal; y otra ficha que permita la identificación del participante con códigos y corresponderá a las fichas de evaluación de respuesta de manejo de todos los investigadores.

Todos los procedimientos se realizan según las directrices de la declaración de Helsinki, la Ley general de Salud del Perú (Ley 268429), Ley que establece los derechos de la persona usuarias de los servicios de salud ley No 29414. La información obtenida será manejada confidencialmente, asegurando el anonimato de cada participante utilizando códigos de identificación, en concordancia con la Ley de protección de los datos personales Ley No 29733.

Los investigadores se comprometen a publicar los resultados de la investigación.

9.6. Análisis estadístico

En este estudio se empleará la regresión lineal múltiple escalonada con la finalidad de identificar los factores que más se asocian con la calidad de sueño. Un modelo de regresión lineal múltiple es un modelo estadístico versátil para evaluar las relaciones entre un destino continuo y los predictores. Los predictores pueden ser campos continuos, categóricos o derivados, de modo que las relaciones no lineales también estén soportadas.

X. Referencias (Listar las citas bibliográficas con el estilo adecuado a su especialidad)

Allison G, Harvey Greg, Murray Rebecca, & Chandler Adriane Soehnera. (2011). Sleep disturbance as transdiagnostic: Consideration of neurobiological mechanisms Author links open overlay panelAllison G. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 225–235. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.003>Get

Barraza Macías Arturo (2007), *Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico*, En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com>

Barraza Macías, Arturo. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. En la Biblioteca Virtual de Psicología Científica.com, disponible en <http://www.psicologiacientifica.com> y en la Revista Electrónica de Psicología Iztacala Vol. 9, No. 3, pp. 110-129 (on line)

Breslau, N., Roth, T., Rosenthal, L., & Andreski, P. (1996). Sleep disturbance and



- psychiatric disorders: A longitudinal epidemiological study of young adults. *Biological Psychiatry*, 39(6), 411–418. [https://doi.org/10.1016/0006-3223\(95\)00188-3](https://doi.org/10.1016/0006-3223(95)00188-3)
- Cui, G., Yin, Y., Li, S., Chen, L., Liu, X., Tang, K., & Li, Y. (2021). Longitudinal relationships among problematic mobile phone use, bedtime procrastination, sleep quality and depressive symptoms in Chinese college students: a cross-lagged panel analysis. *BMC Psychiatry*, 21(1). <https://doi.org/10.1186/s12888-021-03451-4>
- Cuzco, A., Cuzco, L., Calvopiña, N., & Cevallos, D. (2021). Trastornos del sueño. Revisión narrativa. *Acta Cient Estud.*, 14(1), 113–122.
- Fang, H., Tu, S., Sheng, J., & Shao, A. (2019). Depression in sleep disturbance: A review on a bidirectional relationship, mechanisms and treatment. In *Journal of Cellular and Molecular Medicine* (Vol. 23, Issue 4, pp. 2324–2332). Blackwell Publishing Inc. <https://doi.org/10.1111/jcmm.14170>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527–534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- García Cadena Cirilo H. (2006). “La medición en ciencias sociales y en la psicología”. En: Landeros, René y González, Mónica. *Estadística con SPSS y metodología de la investigación*. México: Trillas.
- Granados-Carrasco, Z., Bartra-Aguinaga, A., Bendezú-Barnuevo, D., Huamanchumo-Merino, J., Hurtado-Noblecilla, E., Jiménez-Flores, J., León-Jiménez, F., & Chang-Dávila, D. (2013). Sleep quality in a Lambayeque’s faculty of medicine. *An Fac Med*, 74(4), 311–315.
- Hogan Thomas, P. (2004). *Pruebas psicológicas*. México: El Manual Moderno.
- Jennifer Vilchez-Cornejo, Dante Quiñones-Laveriano, Virgilio Failoc-Rojas, Tania Acevedo-Villar, & Gabriel Larico-Calla. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *REV CHIL NEURO-PSIQUIAT*, 54(4), 272–281.
- Jhoan Sebastián Zapata-López, & Jhonatan Betancourt-Peña. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Kawyannejad, R., Mirzaei, M., Valinejadi, A., Hemmatpour, B., Karimpour, H. A., Aminisaman, J., Ezzati, E., Vaziri, S., Safaeepour, M., & Mohammadi, S. (2019). General health of students of medical sciences and its relation to sleep quality, cell phone overuse, social networks and internet addiction. *BioPsychoSocial Medicine*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s13030-019-0150-7>
- Liu, X., Lang, L., Wang, R., Chen, W., Ren, X., Lin, Y., Chen, G., Pan, C., Zhao, W., Li, T., Han, C., He, L., & Gu, Y. (2021). Poor sleep quality and its related risk factors among university students. *Annals of Palliative Medicine*, 10(4), 4479–4485. <https://doi.org/10.21037/apm-21-472>
- Max Hirshkowitz, Cathy Alessi, Oliviero Bruni, Lydia Don Carlos, NancyHazenPhD



- JohnHerma nPhD Eliot SKatzMD LeilaKheirandish-GozaIMD, S., & JAdams HillardMD, P. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary Add to Mendeley Share Cite rights and content. *Sleep Health*, 1(2015), 40–43.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>Get
- Pallares Chavira, J. A., Parra Acosta, H., Garcidueñas López, A., Lopez Loya, J., Cervantes Sánchez, C. R., & Navarro Acosta, A. K. (2022). The socioformative rubrics in the OSCE to assess the level of achievement of the competencies comprising the profile of the physician graduate. *Educacion Medica*, 23(3). <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2022.100740>
- Pielago Meoño, D., Fabrizio, A., Rojas, F., Efraín, V., Dueñas, P., Alberto, E., & Vélez, D. (2013). Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta Med Per*, 30(4), 63–68.
- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., & Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: Relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of Psychosomatic Research*, 42(6), 583–596. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(97\)00004-4](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(97)00004-4)
- Rajesh R.Pai, & Sreejith Alathur. (2019). Assessing awareness and use of mobile phone technology for health and wellness: Insights from India. *Health Policy and Technology*, 8(3), 221–227.
<https://doi.org/10.1016/j.hlpt.2019.05.011>Get
- Ramlee, F., Sanborn, A. N., & Tang, N. K. Y. (2017). What sways people's judgment of sleep quality? A quantitative choice- making study with good and poor sleepers. *Sleep*, 40(7). <https://doi.org/10.1093/sleep/zsx091>
- Rathakrishnan, B., Singh, S. S. B., Kamaluddin, M. R., Yahaya, A., Nasir, M. A. M., Ibrahim, F., & Rahman, Z. A. (2021). Smartphone addiction and sleep quality on academic performance of university students: An exploratory research. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(16). <https://doi.org/10.3390/ijerph18168291>
- Santillán, A. G., & Escalera Chávez, M. E. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO ¿UNA CONSECUENCIA DE LAS REFORMAS EDUCATIVAS DEL NIVEL MEDIO SUPERIOR? *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 14(3), 156.
www.revistas.unam.mx/index.php/repwww.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin
- Silva, A. F., Dalri, R. de C. de M. B., Eckeli, A. L., Uva, A. N. P. de S., Mendes, A. M. de O. C., & Robazzi, M. L. do C. C. (2022). Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3576>
- Veldi, M., Aluoja, A., & Vasar, V. (2005). Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. *Sleep Medicine*, 6(3), 269–275.
<https://doi.org/10.1016/j.sleep.2004.12.003>
- Vespalec, R., Gebauer, P., & Boček, P. (1992). Identification of peaks in capillary



zone electrophoresis based on actual mobilities. *Electrophoresis*, 13(1), 677–682. <https://doi.org/10.1002/elps.11501301144>

Wang, F., & Bíró, É. (2021). Determinants of sleep quality in college students: A literature review. In *Explore* (Vol. 17, Issue 2, pp. 170–177). Elsevier Inc. <https://doi.org/10.1016/j.explore.2020.11.003>

Xie, X., Dong, Y., & Wang, J. (2018). Sleep quality as a mediator of problematic smartphone use and clinical health symptoms. *Journal of Behavioral Addictions*, 7(2), 466–472. <https://doi.org/10.1556/2006.7.2018.40>

XI. Uso de los resultados y contribuciones del proyecto (Señalar el posible uso de los resultados y la contribución de los mismos)

Los resultados obtenidos serán usados por los estudiantes de medicina, odontología y veterinaria, como también los estudiantes de las carreras biomédicas e ingenierías; debido a que, estos resultados contribuirán en el buen manejo de la calidad de sueño y las formas de prevenir los factores que inducen a dificultar la calidad de sueño.

XII. Impactos esperados

i. Impactos en Ciencia y Tecnología

Es de mucha importancia mantener el equilibrio del organismo humano; debido a que, el sueño es el reparador de las actividades fisiológicas del organismo, ya que la eliminación de ciertas toxinas se lleva a cabo durante el sueño y es de suma importancia para la salud; debido a que, las diversas funciones que cumplen los organismos como: funciones inmunológicas, cardiovasculares, funciones reproductivas, funciones cognitivas y entre otras funciones del organismo se lleva a cabo gracias a una calidad de sueño.

ii. Impactos económicos

Si los docentes y estudiantes logran a tener una calidad de sueño, el organismo estaría en condiciones de equilibrio, lo que conlleva al buen funcionamiento del organismo, y así no recurrir hacia los médicos y estar dependientes a medicamentos de alto riesgo, de ahí que es necesario prevenir que curar.

iii. Impactos sociales

Los internos de las carreras de biomédicas realizan trabajos de manera ininterrumpida, con distintas cargas horarias así como turnos rotativos, todo ello se asume que genera trastornos de ansiedad y baja calidad de sueño, consecuentemente dificulta la salud y el bienestar de los indicados estudiantes. La investigación orientará a los profesionales y estudiantes, así evitar el deterioro cognitivo y orientar a una buena relación personal.

iv. Impactos ambientales

El deterioro de los reflejos cognitivos, trae la posibilidad de perder los valores morales en el ser humano y así no logra la convivencia armoniosa con el medio ambiente. Al prevenir los factores asociados en la calidad de sueño, es posible lograr una convivencia armoniosa con el medio ambiente donde la finalidad de la investigación es esa.

XIII. Recursos necesarios (Infraestructura, equipos y principales tecnologías en uso relacionadas con la temática del proyecto, señale medios y recursos para realizar el proyecto)

Debido a que para la recolección de los datos se realizará la encuesta, el medio a utilizarse será la virtual, para ello se requerirá medios electrónicos como: computadoras, tablets, cámara fotográfica, páginas Web, herramientas digitales y material de escritorio.

XIV. Localización del proyecto (indicar donde se llevará a cabo el proyecto)

La investigación se realizará en las escuelas profesionales de Medicina, Odontología y Veterinaria de la Universidad Nacional del Altiplano Puno, donde se encuentra ubicado en la jurisdicción de la región Puno Perú, a una altitud de 3,820 msnm.

XV. Cronograma de actividades

Actividad	Trimestres												
	E	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D	
Redacción del protocolo de investigación	x												
Presentación del protocolo al CIEI UNA	x												
Coordinación con las facultades incluidas	x	x											
Aplicación de los instrumentos de investigación			x	x	x								
Edición, procesamiento de datos						x	x						
Análisis de los datos							x						
Redacción del borrador del informe								x	x	x			
Revisión y corrección del informe										x			
Presentación del informe del artículo											x		
Envío del artículo a revista indizada												x	

XVI. Presupuesto

Descripción	Unidad de medida	Costo Unitario (S/.)	Cantidad	Costo total (S/.)
USB 8 GB	Uds.	40.00	02	80.00
Tóner	Uds.	200.00	02	400.00
Material bibliográfico	Uds.	100.00	20	2000.00
Papel bond 75 gramos	Paquetes	12.00	05	60.00
Lapicero tinta líquida Pilot 0.5	Uds.	3.00	05	15.00
CD-R 700MB/80Min 2x – 56X	Uds.	1.50	10	15.00
Aplicador de instrumentos	Persona	100.00	01	100.00
Espirado de borradores	Uds.	3.00	03	9.00
Fotocopias diversas	Hjs.	0.05	2000	100.00
Estadístico	Personas	700.00	02	1400.00
Imprevistos (10%)	Varios	400.00		400.00
TOTAL DE PRESUPUESTO				4,564.00

