

UNIVERSIDAD NACIONAL DE CAJAMARCA

ESCUELA DE POSGRADO



**UNIDAD DE POSGRADO DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE
LA SALUD**

PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS

TESIS:

**CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR
TECNOLÓGICO PRIVADO INTERAMERICANO CHOTA, 2023.**

Para optar el Grado Académico de

MAESTRO EN CIENCIAS

MENCIÓN: SALUD PÚBLICA

Presentada por:

ROSMERI HERNÁNDEZ BERCERA

Asesora:

M.Cs. DELIA MERCEDES SALCEDO VÁSQUEZ

Cajamarca, Perú

2024

CONSTANCIA DE INFORME DE ORIGINALIDAD

1. Investigador: Rosmeri Hernández Bercera
DNI: 76509892
Escuela Profesional/Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud.
Programa de Maestría en Ciencias. Mención: Salud Pública
2. Asesor: M.Cs. Delia Mercedes Salcedo Vásquez
3. Grado académico o título profesional
 Bachiller Título profesional Segunda especialidad
 Maestro Doctor
4. Tipo de Investigación:
 Tesis Trabajo de investigación Trabajo de suficiencia profesional
 Trabajo académico
5. Título de Trabajo de Investigación:

Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.
6. Fecha de evaluación: 30/01/2025
7. Software antiplagio: TURNITIN URKUND (OURIGINAL) (*)
8. Porcentaje de Informe de Similitud: 13%
9. Código Documento: 3117:425125620
10. Resultado de la Evaluación de Similitud:
 APROBADO PARA LEVANTAMIENTO DE OBSERVACIONES O DESAPROBADO

Fecha Emisión: 31/01/2025

<i>Firma y/o Sello Emisor Constancia</i>
 M.Cs. Delia Mercedes Salcedo Vásquez DNI: 26633223

* En caso se realizó la evaluación hasta setiembre de 2023

COPYRIGHT © 2024 by
ROSMERI HERNÁNDEZ BERCERA
Todos los derechos reservados



PROGRAMA DE MAESTRÍA EN CIENCIAS

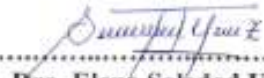
ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

Siendo las *11:15* horas del día 17 de diciembre de dos mil veinticuatro, reunidos en el Auditorio de la Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Cajamarca, el Jurado Evaluador presidido por la **Dra. ELENA SOLEDAD UGAZ BURGA**, **Dra. LETICIA NOEMI ZAVALETA GONZALES**, **M.Cs. LUIS VARGAS PORTALES** y en calidad de Asesora la **M.Cs. DELIA MERCEDES SALCEDO VÁSQUEZ**. Actuando de conformidad con el Reglamento Interno de la Escuela de Posgrado y la Directiva para la Sustentación de Proyectos de Tesis, Seminarios de Tesis, Sustentación de Tesis y Actualización de Marco Teórico de los Programas de Maestría y Doctorado, se dió inicio a la Sustentación de la Tesis titulada: **CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO DE EDUCACIÓN SUPERIOR TECNOLÓGICO PRIVADO INTERAMERICANO CHOTA, 2023**; presentada por la **Bachiller en Enfermería, ROSMERI HERNÁNDEZ BERCERA**.

Realizada la exposición de la Tesis y absueltas las preguntas formuladas por el Jurado Evaluador, y luego de la deliberación, se acordó... *APROBAR*... con la calificación de *Diecisiete (17) Excelente*... la mencionada Tesis; en tal virtud, la **Bachiller en Enfermería, ROSMERI HERNÁNDEZ BERCERA**, está apta para recibir en ceremonia especial el Diploma que la acredita como **MAESTRO EN CIENCIAS**, de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Ciencias de la Salud, con Mención en **SALUD PÚBLICA**.

Siendo las *12* horas del mismo día, se dio por concluido el acto.


.....
M.Cs. Delia Mercedes Salcedo Vásquez
Asesora


.....
Dra. Elena Soledad Ugaz Burga
Jurado Evaluador


.....
Dra. Leticia Noemi Zavaleta Gonzales
Jurado Evaluador


.....
M.Cs. Luis Vargas Portales
Jurado Evaluador

DEDICATORIA A:

Mi hija Ariana Nicolle, quien es mi inspiración, mi motor y la razón por la que constantemente lucho para lograr mis objetivos.

Mis padres César y Antonia, por el apoyo incondicional que me brindan en cada etapa de mi vida.

Mi hermano Nixon Brayan, por estar siempre conmigo, en cada momento que lo he necesitado.

Mi pareja Luis Fernández, por apoyarme y alentarme a alcanzar mis metas.

AGRADECIMIENTO

A DIOS, por concederme la vida, por guiarme en mis estudios y por ser mi fortaleza en los momentos difíciles.

Mi Asesora M.Cs. Delia Mercedes Salcedo Vásquez, por sus conocimientos y su guía constante en las distintas fases del desarrollo de la investigación.

A los docentes de las Escuela de Posgrado de la Universidad Nacional de Cajamarca, por sus enseñanzas y esfuerzos para concluir mis estudios.

A la Mg. Olinda Giovana Mirez la Rosa, directora del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano de Chota y a los docentes por brindarme las facilidades y oportunidad para realizar la presente investigación.

A los estudiantes que participaron en este estudio.

“Quien se atreve a enseñar, nunca debe dejar de aprender”

John Cotton Dana

ÍNDICE

RESUMEN	xiii
ABSTRACT	xiv
INTRODUCCIÓN	xv
CAPÍTULO I EL PROBLEMA	1
1.1. Planteamiento del problema	1
1.2. Formulación del problema	3
1.3. Justificación	3
1.4. Objetivos de la investigación	4
CAPÍTULO II MARCO TEÓRICO	6
2.1. Antecedentes de la investigación	6
2.2. Bases teóricas	10
2.3. Bases conceptuales	11
2.4. Bases legales	22
2.5. Definición de términos básicos	23
2.6. Hipótesis	23
2.7. Variables/categorías	24
2.8. Operacionalización de las variables	25
CAPÍTULO III MARCO METODOLÓGICO	27
3.1. Área geográfica y ámbito de estudio	27
3.2. Diseño y tipo de investigación	27
3.3. Método de investigación	28
3.4. Población, muestra y muestreo	28
3.4.1. Población	28
3.4.2. Muestra	28
3.4.3. Muestreo	29
3.5. Criterios de inclusión y exclusión	30
3.6. Unidad de análisis	30
3.7. Procedimientos, técnica e instrumentos de recolección de datos	30
3.7.1. Técnica e instrumentos de recolección de datos	30
3.7.2. Procedimientos	32
3.8. Validez y confiabilidad de los instrumentos	33
3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de datos	33
3.10. Consideraciones éticas y científicas	34

CAPÍTULO IV RESULTADOS Y DISCUSIÓN	35
CAPÍTULO V PROPUESTA	48
CONCLUSIONES	54
RECOMENDACIONES	55
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	56
APÉNDICES	62

LISTA DE TABLAS

	Pág.
Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.	35
Tabla 2. Calidad del Sueño de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.	40
Tabla 3. Rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.	43
Tabla 4. Relación entre la calidad de Sueño y Rendimiento Académico En Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.	46

LISTA DE APÉNDICES

	Pág.
APÉNDICE 1. Solicitud para realizar trabajo de investigación	63
APÉNDICE 2. Consentimiento informado	64
APÉNDICE 3. Ficha de recolección de datos	65
APÉNDICE 4. Interpretación del cuestionario del Índice de Calidad de Sueño de PITTSBURGH (PSQI)	70
APÉNDICE 5. Informes de validación por juicios de expertos	76
APÉNDICE 6. Confiabilidad del instrumento	87

LISTA DE ABREVIATURAS

CS:	Calidad de sueño
INCN:	Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas
INEI:	Instituto Nacional de Estadística e Informática
MINEDU:	Ministerio de Educación del Perú
MINSA:	Ministerio de Salud
OMS:	Organización Mundial de la Salud
PSQI:	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh
REM:	Sueño con movimientos oculares rápidos
SNC:	Sistema Nervioso Central
TS:	Trastornos de sueño
UNESCO:	Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura

RESUMEN

La presente investigación se propuso como objetivo principal analizar la conexión entre la calidad del sueño y el desempeño académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, en el año 2023. Se llevó a cabo un estudio con un diseño no experimental, de carácter descriptivo, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo compuesta por 137 estudiantes de las carreras técnicas de Enfermería, Contabilidad, Computación e Informática. Para la recolección de datos, se utilizó la técnica de la entrevista y se emplearon tres instrumentos: un cuestionario para recopilar información sobre las características sociodemográficas, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y una ficha de rendimiento académico. En cuanto al análisis estadístico, se aplicaron la prueba chi cuadrado y el coeficiente de correlación. Los resultados sobre la calidad del sueño indican que el 59,12% de los participantes requiere atención y tratamiento médico, el 56,93% presenta un rendimiento académico regular, y el 16,79% tiene un rendimiento académico regular y también necesita atención médica. En conclusión, y en respuesta a la hipótesis planteada, con un nivel de confianza del 95%, se puede afirmar que no existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, dado que los resultados fueron ($\chi^2=3,661$ y $p=0,932$), lo que lleva a aceptar la hipótesis nula.

Palabras clave: Estudiante, calidad de sueño, rendimiento académico.

ABSTRACT

The main objective of this research was to analyze the connection between sleep quality and academic performance of students of the Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, in the year 2023. A study was carried out with a non-experimental, descriptive, correlational and cross-sectional design. The sample consisted of 137 students from the technical careers of Nursing, Accounting, Computer Science and Information Technology. For data collection, the interview technique was used and three instruments were employed: a questionnaire to collect information on sociodemographic characteristics, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and an academic performance form. As for statistical analysis, the chi-square test and the correlation coefficient were applied. The findings on sleep quality indicate that 59.12% of the participants require medical attention and treatment, 56.93% present regular academic performance, and 16.79% have regular academic performance and also require medical attention. In conclusion, and in response to the hypothesis posed, with a confidence level of 95%, it can be stated that there is no statistically significant relationship between sleep quality and academic performance, given that the results were ($\chi^2=3.661$ and $p=0.932$), which leads to accepting the null hypothesis.

Keywords: Student, sleep quality, academic performance.

INTRODUCCIÓN

La calidad del sueño abarca no solo el descanso adecuado durante la noche, sino también el rendimiento efectivo durante el día, lo que incluye un nivel apropiado de atención para llevar a cabo diversas actividades. Los beneficios de un sueño de calidad son fundamentales para el bienestar integral de un estudiante, ya que contribuyen a un funcionamiento cognitivo óptimo, favorecen decisiones más acertadas, mejoran la concentración y la atención, y facilitan el aprendizaje y la retención de información. Además, un buen sueño ayuda a mantener altos niveles de energía a lo largo del día, disminuye el estrés y refuerza el sistema inmunológico (1, 2). La deficiente calidad del sueño está vinculada a la fatiga, la somnolencia, el estrés, la ansiedad, la depresión, la falta de energía y los problemas de salud mental, así como a trastornos respiratorios. Esto da lugar a un ciclo vicioso en el que un problema conduce a otro, afectando a personas de todas las edades (3).

Los elementos que influyen en el rendimiento académico de los estudiantes incluyen los estilos de vida, la situación económica, las variaciones emocionales o psicológicas, el entorno familiar, entre otros. No obstante, la deficiente calidad del sueño puede ocasionar fatiga física, somnolencia, insomnio, alteraciones cognitivas y falta de concentración, lo que repercute negativamente en el rendimiento académico (4, 5).

Por ende, se llevó a cabo la presente investigación para analizar la conexión entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, en el año 2023. Los resultados revelaron que la mayoría de los estudiantes presenta alteraciones en su sueño, un porcentaje considerable requiere atención y tratamiento médico, y solo un número reducido enfrenta problemas de sueño. A través de la prueba de hipótesis Chi cuadrado de Pearson (χ^2), no se halló una relación significativa entre las dos variables, por lo que se aceptó la hipótesis nula.

La investigación actual se organiza en cuatro capítulos. En el primer capítulo, se aborda el planteamiento del problema, la formulación del mismo, la justificación de la investigación y los objetivos establecidos. El segundo capítulo se centra en los antecedentes teóricos, el marco conceptual, la definición de términos fundamentales, así como en la formulación de hipótesis alterna y nula, la categorización de variables y su respectiva operacionalización. En el tercer capítulo, se detalla el método y diseño de la investigación, incluyendo la ubicación geográfica, la población y muestra, la unidad de análisis, la unidad de observación,

el procedimiento para la recolección de información, las técnicas e instrumentos utilizados para la recolección de datos, así como las técnicas para el procesamiento y análisis de la información, y las consideraciones éticas y científicas pertinentes. Por último, el cuarto capítulo presenta los resultados obtenidos, su interpretación, análisis y discusión, así como las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y apéndices.

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

La Organización Mundial de la Salud (OMS) ha señalado que cerca del 40% de la población enfrenta dificultades para iniciar o sostener el sueño, lo que impacta de manera adversa en sus actividades cotidianas, generando fatiga, alteraciones en el apetito y un aumento del estrés. En términos generales, la mayoría de las personas se ve afectada por diversos trastornos del sueño. Entre estos, el insomnio, la apnea del sueño, el síndrome de piernas inquietas y la narcolepsia son los más comunes (6).

Los estudiantes de educación superior, en su mayoría jóvenes adultos, presentan una mayor predisposición a experimentar trastornos del sueño, lo cual se debe a diversos factores como el impacto de la tecnología contemporánea, las exigencias tanto académicas como extracurriculares, así como el consumo de sustancias psicoactivas (7). Este grupo etéreo necesita entre 7 y 9 horas de sueño diario para alcanzar un rendimiento óptimo (8).

La calidad del sueño se relaciona con la capacidad de descansar adecuadamente durante la noche, lo que a su vez influye en el rendimiento diario y en la atención necesaria para llevar a cabo diversas tareas. En el continente europeo, los finlandeses y los holandeses destacan por ser los que más horas de sueño disfrutan, alcanzando un promedio de 7 horas y 37 minutos. En contraste, en Turquía, el promedio de horas de sueño es inferior a 6 horas y 50 minutos. Además, Japón y Corea del Sur se encuentran entre los países con menor duración de sueño, registrando menos de 6 horas y 30 minutos (9).

En América Latina, el Centro Especialista en Medicina del Sueño en Chile ha demostrado que el 83,6% de la población se siente insatisfecha con la calidad de su sueño, mientras que un 74,6% expresa una gran preocupación por sus problemas para dormir (10).

En Perú, el Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas (INCN) ha indicado que la calidad del sueño ha disminuido en un 50%, especialmente entre aquellos que enfrentan

altos niveles de estrés, como médicos, enfermeras, policías y estudiantes, lo que ha generado un significativo problema de salud pública (11).

En Chota, al igual que en otras localidades, la salud mental de los estudiantes de educación superior desempeña un papel crucial en su proceso de aprendizaje. Esta situación se ve influenciada por múltiples factores, entre los cuales se encuentran la sobrecarga de estudio, la realización de exámenes, y las exigencias y desafíos que deben afrontar. Además, la presión económica que experimentan puede llevar a problemas como el insomnio y un bajo rendimiento académico, lo que repercute negativamente tanto en su salud mental como en su bienestar físico.

El rendimiento académico se define como la evaluación tanto teórica como práctica de las capacidades, conocimientos, habilidades y destrezas que los estudiantes adquieren a lo largo del proceso educativo, reflejando así su promedio general de aprendizaje. Es crucial prestar atención a las calificaciones bajas, ya que pueden generar desmotivación, afectar la autoestima, provocar ausentismo y llevar a la repetición de cursos, entre otros problemas. A nivel internacional, en 2019, se observó que el rendimiento académico de los estudiantes de ciencias médicas en la Universidad de Kermanshah se encontraba en un nivel regular (12). En América Latina, un estudio realizado en 2021 por la Universidad de Tarapacá en Chile reveló que el 20% de los estudiantes de obstetricia presentaron un rendimiento académico insatisfactorio (13). En Perú, en 2022, se reportó que el 50% de los estudiantes de la ULADECH mostraron un rendimiento académico regular (14).

El bajo rendimiento académico puede estar afectado por una deficiente calidad del sueño. En este contexto, una investigación internacional llevada a cabo en 2023 con estudiantes de Medicina de la Universidad de París indicó que existe una correlación entre la mala calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes (15).

Los estudiantes de educación superior suelen enfrentar una mayor incidencia de problemas relacionados con la calidad del sueño. Esta situación puede atribuirse a las exigencias académicas que caracterizan esta etapa de formación. En la provincia de Chota, donde se registra un índice de pobreza extrema del 51,31% y un 70,9%, la realidad económica obliga a los estudiantes del Instituto a buscar empleo para cubrir sus gastos y financiar sus estudios. Como resultado, muchos de ellos sacrifican horas

de sueño para realizar trabajos extracurriculares, al tiempo que deben cumplir con las demandas académicas, como la entrega de tareas y la presentación de hasta tres exámenes en un solo día. Esta combinación de factores contribuye a una disminución en la calidad del sueño, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico (16).

Ante esta situación, se lleva a cabo la presente investigación con el objetivo de analizar la calidad del sueño y su vínculo con el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano. Con este fin, formulamos la siguiente pregunta.

1.2. Formulación del problema

¿Existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023?

1.3. Justificación

El sueño constituye un proceso biológico de gran complejidad, ya que, durante el descanso, tanto las funciones cerebrales como las del organismo permanecen activas para preservar la salud del cuerpo. Por lo tanto, la falta de un sueño reparador puede acarrear consecuencias perjudiciales para la salud mental y física, así como afectar el pensamiento y la vida cotidiana. Dormir adecuadamente es fundamental para mantener la claridad mental, la rapidez de reacción y la capacidad de formar recuerdos. En efecto, las vías cerebrales responsables del aprendizaje y la memoria se encuentran altamente activas durante el sueño. Dado que una buena calidad de sueño potencia habilidades como la consolidación y codificación de recuerdos, resulta crucial para los estudiantes, quienes deben asimilar información en un breve lapso de tiempo.

Existen múltiples factores que pueden contribuir a la obtención de calificaciones bajas, siendo la mala calidad del sueño uno de los más significativos. No obstante, mientras algunos investigadores consideran los trastornos del sueño como factores de riesgo, otros no logran encontrar evidencia que relacione ambas variables. En este sentido, el presente estudio tiene como objetivo esclarecer la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Así, se espera que las autoridades del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano implementen medidas preventivas

mediante programas, asesorías, tutorías y charlas educativas que aborden el problema del bajo rendimiento académico.

Surge, por tanto, un interés significativo en investigar este tema, ya que la escasez de estudios en la provincia acerca de la conexión entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes representa un motivo adicional para llevar a cabo esta investigación. El objetivo es determinar si una calidad de sueño deficiente puede constituir un factor de riesgo para un bajo rendimiento académico. De esta forma, se espera que los resultados beneficien a los estudiantes, al permitirnos comprender y resaltar la importancia de contar con las horas de sueño adecuadas, lo cual se reflejará en un mejor desempeño académico. Esto, a su vez, contribuirá a la formación de profesionales capacitados para enfrentar los desafíos que plantea la sociedad, mejorando así la calidad del sueño de los estudiantes y abordando los problemas educativos asociados.

La metodología empleada en el estudio ha generado una base de datos valiosa sobre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de Educación Superior. Además, este trabajo se convertirá en un referente importante para futuras investigaciones que aborden temas relacionados con este ámbito.

1.4. Objetivos de la investigación

Objetivo General:

- Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

Objetivos Específicos:

- Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.
- Determinar la calidad de sueño en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

- Identificar el rendimiento académico en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

Aguilar A et al. (17), en su investigación llevada a cabo en Ecuador, año 2021, se propusieron como objetivo analizar la relación entre la Inteligencia Emocional y el Rendimiento Académico. Este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal, y se realizó con una muestra de 227 estudiantes. Los resultados indicaron que el 59 % de los estudiantes varones y el 63 % de las estudiantes féminas presentaron un rendimiento académico muy bueno, mientras que el 10 % de los hombres y el 6 % de las mujeres mostraron un rendimiento académico deficiente. Los autores concluyeron que no se encontró una asociación significativa entre las variables de inteligencia emocional y rendimiento académico.

Araujo M et al. (18), en su investigación llevada a cabo en Colombia, año 2022, se propusieron estimar la prevalencia de la mala calidad del sueño entre los estudiantes de medicina de la Universidad del Norte y su posible relación con el rendimiento académico. Este estudio, de diseño transversal descriptivo, incluyó una muestra de 494 estudiantes. Los resultados revelaron que el 79% de los estudiantes presentaba mala calidad del sueño, con un 86,8% de los reprobados y un 13,2% de buenos dormidores. Además, se observó que el 67,4% de los estudiantes de los primeros semestres mostraban un bajo rendimiento académico en comparación con el 32,6% de aquellos que cursaban los semestres clínicos. Los autores concluyeron que la mayoría de los participantes experimentan mala calidad del sueño, sugiriendo una posible correlación entre esta condición y un rendimiento académico deficiente.

Corredor S et al. (19), en su estudio realizado en Colombia, año 2020, tuvo como propósito evaluar la calidad del sueño en los estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá. Este trabajo se enmarcó dentro de una metodología cuantitativa y un enfoque empírico-analítico, abarcando una muestra de 388 estudiantes. Los resultados revelaron que el 57,47% de los participantes presentaron una calidad de sueño deficiente, lo que los clasifica como pésimos durmientes, siendo la carrera de Medicina la que mostró el porcentaje más alto de mala calidad de sueño con un 89%,

seguida por Enfermería con un 86%. Se observó que los estudiantes de Ciencias de la Salud enfrentan una alta prevalencia de trastornos del sueño, atribuida a sus horarios irregulares. En conclusión, la mayoría de los estudiantes se clasificaron como malos dormidores debido a la calidad insatisfactoria de su sueño.

Martínez P (20), en su estudio realizado en Costa Rica, año 2023, tuvo como finalidad desarrollar un modelo predictivo del rendimiento académico de los estudiantes de las carreras de Ingeniería Civil en la Universidad de Tarapacá, ubicada en la frontera norte de Chile. Este modelo se fundamentó en los factores psicosociales de los estudiantes, las características de la carrera académica del docente y el aprendizaje activo implementado por el profesorado. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, de tipo no experimental y transeccional, y se llevó a cabo con una muestra de 223 estudiantes. Los resultados indicaron que el 76% de los estudiantes logra aprobar, mientras que el 24% no lo consigue. Se concluyó que existe una relación positiva entre el autoconcepto, la autoeficacia y el rendimiento académico.

Lugo A (21), en su investigación realizado en México, año 2019, cuyo objetivo fue estudiar de qué forma el rendimiento académico se ve afectado por las pocas horas de sueño en estudiantes de EMS. La investigación tuvo una metodología mixta de tipo exploratoria descriptiva y correlacional, en una muestra de 419 estudiantes. Encontró un rendimiento académico bajo que oscila entre 7.3 de promedio, 15% reportó dormir las horas recomendadas de acuerdo con su edad, el 80 % hace uso de tecnologías durante la noche, el 48% presenta altos índices de obesidad y sobrepeso. Concluye que se debe proponer iniciativas de política educativa para el bienestar, la salud física y mental de los estudiantes en EMS.

Ascue I (22), en su estudio realizado en Cusco en el año 2021, tuvo como propósito analizar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana en la Universidad Andina del Cusco. Este trabajo se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo y un alcance descriptivo correlacional, abarcando una muestra de 142 estudiantes. Los resultados indicaron que el 51,4% de los participantes presenta una calidad de sueño de nivel medio, mientras que el 43,0% se encuentra en un nivel bajo. En cuanto al rendimiento académico, el 56,3% de los estudiantes se sitúa en un nivel medio, el 41,5% en un nivel alto y solo el 2,2% en un nivel bajo. La investigación concluyó que existe

una relación significativa y directa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto ciclo de la mencionada escuela profesional.

Atuncar F (23), en su estudio realizado en Lima, año 2021, tuvo como propósito analizar la conexión entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de tercer, cuarto y quinto año de la carrera de medicina humana en la Universidad Ricardo Palma, correspondiente al semestre 2019-I. Este trabajo se llevó a cabo con un enfoque cuantitativo, de carácter descriptivo, utilizando un diseño no experimental transeccional correlacional, y se desarrolló con una muestra de 189 estudiantes. Los resultados indicaron que el 98,4% de los participantes adoptaron estilos de vida saludables, mientras que el 73,5% mostró un buen rendimiento académico. Se concluyó que existe una relación significativa entre los estilos de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de los años mencionados en la carrera de medicina humana de la Universidad Ricardo Palma.

Loza R (24), en su estudio realizado en Lambayeque, año 2020, tuvo como propósito examinar la conexión entre la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de la escuela profesional de enfermería de una universidad privada. Este trabajo se llevó a cabo mediante un enfoque cuantitativo, de tipo descriptivo-correlacional, y se centró en una muestra de 27 estudiantes. Los resultados revelaron que el 85.5 % de los participantes presenta una calidad de vida considerada normal, el 37 % requiere algún tipo de tratamiento médico en su vida cotidiana, y el 40.7 % manifiesta una insatisfacción moderada con respecto a su sueño, atribuida a las exigencias de su internado. La investigación concluyó que existe una relación positiva entre el rendimiento académico y la satisfacción con la salud.

Cristóbal D (25), en su estudio realizado en Lima, año 2019, tuvo como propósito determinar la conexión entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado en una universidad privada de Lima Metropolitana. La investigación se llevó a cabo con un diseño no experimental, correlacional y transeccional, abarcando una muestra de 279 estudiantes. Los resultados revelaron una relación baja, positiva y estadísticamente significativa entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado. De las tres dimensiones que componen los hábitos de sueño, únicamente la calidad del sueño mostró una relación baja, positiva y estadísticamente significativa con el rendimiento académico.

Chávez J (26), en su estudio realizado en Lima, año 2022, tuvo como propósito establecer la relación entre la ansiedad y el rendimiento académico en estudiantes de enfermería de un Instituto Privado de Lima. Este trabajo se enmarcó dentro de un diseño correlacional, no experimental y transversal, abarcando una muestra de 105 estudiantes. Los resultados indicaron que el 48.6% de los participantes se encontraban en un nivel medio de rendimiento, seguido por un 37.1% en un nivel alto; en contraste, solo el 14.3% presentaron un bajo rendimiento académico. La investigación concluyó que existe una relación significativa entre la ansiedad y el rendimiento académico.

Chamaya N (27), en su estudio realizado en Cajamarca, año 2021, tuvo como propósito identificar la conexión entre la depresión y el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota. La investigación se llevó a cabo con un diseño no experimental, de carácter descriptivo, correlacional y de corte transversal, abarcando una muestra de 304 estudiantes. Los resultados revelaron que el 60.9% de los participantes no presentaban síntomas de depresión, mientras que el 88.2% mostraron un bajo rendimiento académico. La conclusión del estudio indica que no existe una relación significativa entre la depresión y el rendimiento académico de los estudiantes, dado que el valor p fue mayor a 0.05, lo que sugiere que la depresión no influye en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional Autónoma de Chota.

Abregú M (28), en su estudio realizado en Cajamarca, año 2021, tuvo como propósito identificar las manifestaciones psicofísicas en el contexto de la pandemia por COVID-19 y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca. La investigación adoptó un diseño transversal, de tipo descriptivo correlacional y con un enfoque cuantitativo, abarcando una muestra de 375 estudiantes. Los resultados revelaron que el 80,1% de los participantes experimentaron manifestaciones psicológicas, como depresión, ansiedad y estrés, en niveles de leve a moderado; además, el 70% reportó síntomas físicos, incluyendo enfermedades gastrointestinales, cefaleas y dolores musculares, con alta intensidad y frecuencia. Por otro lado, el 38,73% de los estudiantes mostró un rendimiento académico considerado regular. Se concluyó que existía una relación entre las manifestaciones psicofísicas de los estudiantes y su rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

La relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes es un tema de gran relevancia en el ámbito educativo, respaldado por múltiples teorías. Este estudio tiene como objetivo ofrecer una explicación general sobre cómo la calidad del sueño influye en el desempeño académico de aquellos estudiantes que experimentan dificultades en este aspecto.

A. Teoría de Virginia Henderson

Se centra en la importancia del sueño y el descanso, los cuales son considerados como una necesidad fundamental del ser humano. Además, Virginia Henderson sostiene que esta necesidad constituye un elemento esencial para que cada individuo pueda desenvolverse de manera adecuada en su entorno, asegurando así un funcionamiento óptimo y una adaptación a las exigencias del medio en todos los aspectos (29).

Además, es fundamental que las personas necesitan absolutamente dormir durante toda la vida, ya que esto es esencial para reponer la energía utilizada durante la ejecución de las actividades diarias. La carencia de un descanso y sueño apropiados resultará en una disminución reversible de las habilidades tanto físicas como mentales. De modo que para lograr todos estos procesos, las personas dependen en gran medida del sueño y el descanso, debido a los importantes beneficios que contribuyen al bienestar físico y mental (30).

B. Teoría de Autoeficacia de Bandura

El aprendizaje constituye un proceso esencial en la existencia de un individuo, ya que se erige como un pilar crucial para el progreso de una nación. Este proceso demanda diversas habilidades inherentes al estudiante, las cuales son necesarias para su preparación profesional y para alcanzar metas personales, laborales y profesionales, que son requisitos fundamentales en una sociedad competitiva.

De acuerdo con Bandura, la autoeficacia se refiere a la capacidad que tiene una persona para controlar sus propias habilidades, lo que resulta ser un elemento clave para que sus acciones se alineen con el rendimiento académico que realmente aspira

a alcanzar. Esta teoría sostiene que la motivación y el comportamiento de un individuo están determinados por su forma de pensar, fundamentándose en dos principios esenciales: la existencia de una interacción recíproca entre el entorno, la conducta y la persona, así como la importancia de una serie de variables cognitivas que facilitan la adquisición de conocimientos sobre el entorno, el desarrollo de habilidades y competencias, el autoanálisis, la evaluación del comportamiento propio, además del liderazgo y la motivación (31).

2.3. Bases conceptuales

A. Sueño

El sueño se caracteriza como un estado de inconsciencia del cual una persona puede ser despertada a través de estímulos sensoriales y bioquímicos. Es fundamental distinguirlo del coma, que representa un estado de inconsciencia del que no se puede despertar a la persona. El sueño abarca diversas etapas, que van desde un sueño ligero hasta uno muy profundo (32).

Un estudio realizado en seres humanos sugiere que el sueño es el resultado de un proceso inhibitorio activo, ya que la sección transversal del tronco encefálico a la altura de los pones medios genera una corteza cerebral que se mantiene constantemente activa. En este sentido, se ha determinado que un centro situado por debajo del nivel medio del tronco del encéfalo es crucial para la inducción del sueño, al inhibir otras áreas del cerebro (32).

La estimulación de ciertas regiones específicas del cerebro puede inducir un sueño que presenta características análogas a las del sueño natural. Algunas de estas áreas son las siguientes:

- El núcleo del rafe, situado en la parte inferior de la protuberancia y en la médula espinal, representa la región más prominente para la estimulación que provoca un sueño casi natural. Esta área está formada por una fina capa de neuronas especializadas que se encuentran en la línea media. Las fibras nerviosas que emergen de estos núcleos se distribuyen localmente hacia la formación reticular del tronco encefálico, así como al tálamo, el hipotálamo y diversas zonas del sistema límbico, además de la médula espinal, donde

tienen la capacidad de inhibir las señales sensoriales que llegan, incluyendo las del dolor. Se ha observado que muchas de las terminaciones nerviosas de estas neuronas del rafe liberan serotonina, y se ha comprobado que la administración de un fármaco que impide la producción de serotonina en animales provoca que estos no puedan dormir durante varios días. Por lo tanto, se ha sugerido que la serotonina actúa como un neurotransmisor relacionado con la inducción del sueño (32).

- La inducción del sueño puede ser potenciada a través de la activación de diversas regiones del diencéfalo, abarcando la sección rostral del hipotálamo, en particular el área supraquiasmática, así como ciertas zonas en los núcleos difusos del tálamo (32).

De acuerdo con el Instituto del Sueño, el sueño representa un elemento fundamental en la vida cotidiana de cada individuo, dado que se trata de una función fisiológica esencial; su adecuada realización permite la recuperación de las capacidades psicológicas y físicas requeridas para alcanzar un rendimiento óptimo (33).

a. Reguladores cerebrales del sueño

- **Serotonina:** Un neurotransmisor que desempeña diversas funciones dentro del cuerpo humano, como las funciones motoras, cognitivas y autonómicas, así como el apetito y las emociones. Dado a que es distribuido por casi todo el organismo, tiene un gran impacto en las funciones, tanto físicas como mentales. Es fundamental en la regulación del ciclo de sueño y vigilia, así como en el funcionamiento del reloj biológico del cuerpo. Por consiguiente, la ausencia o el mal desempeño de este neurotransmisor en el organismo puede estar vinculado a problemas para conciliar el sueño (34).
- **Melatonina:** Hormona que interviene de manera directa en el ciclo natural del sueño. De manera natural, es segregada por la glándula pineal ubicada en el cerebro. Durante la noche, se produce un incremento en los niveles de melatonina en la sangre, lo cual contribuye al adecuado desarrollo de las diversas etapas del sueño (35).

b. Fases de sueño

Existen dos categorías distintas de sueño:

a) El sueño no Rem

Es un sueño caracterizado por ondas lentas, cuyas propiedades pueden ser registradas en un electroencefalograma. Este tipo de sueño se divide en cuatro fases(36).

- **Fase I:** Denominada somnolencia, representa un estado ligero en el que es sencillo despertar a la persona. Durante esta etapa, la actividad de los músculos estriados disminuye, y pueden ocurrir contracciones musculares breves e inesperadas, conocidas como mioclonías hípnicas, que a menudo se relacionan con la sensación de caída. En el electroencefalograma, se puede observar un patrón de ondas de baja intensidad y escasas frecuencias altas (37).
- **Fase II:** En esta etapa se observan patrones de actividad cortical, tales como los usos de sueño y los complejos K. Durante esta fase, se produce una disminución gradual y específica de la temperatura corporal, la frecuencia cardíaca y la respiración (37).
- **Fase III y IV:** Estas son las etapas más profundas del sueño No REM, caracterizadas por un predominio de ondas lentas en el electroencefalograma (EEG) (37).

b) Sueño Rem

Esta fase se distingue por la presencia de movimientos oculares rápidos y una notable reducción del tono muscular, a excepción de los músculos implicados en la respiración y los esfínteres de la vejiga y el ano. En esta etapa, la frecuencia cardíaca puede volverse irregular e incluso aumentar, y es posible que se produzca una erección involuntaria tanto en hombres como en mujeres. Durante el sueño REM es cuando se generan la mayoría de los sueños, y aquellos que se despiertan en este periodo suelen recordar con claridad sus experiencias oníricas (37).

c. Ciclo entre el sueño y vigilia

Se han identificado diversas áreas neuronales, neurotransmisores y mecanismos asociados al sueño; no obstante, el funcionamiento cíclico y recíproco del ciclo sueño-vigilia aún no ha sido completamente esclarecido. Por lo tanto, persiste la falta de una explicación definitiva, lo que lleva a proponer un posible mecanismo que podría ser responsable del ciclo de sueño-vigilia (32).

Cuando los centros responsables del sueño se encuentran inactivos, los núcleos activadores reticulares situados en el mesencéfalo quedan desinhibidos, lo que les permite activarse de manera espontánea. Esta activación provoca una excitación en la corteza cerebral y en el sistema nervioso periférico, que a su vez envía múltiples señales de retroalimentación positiva a los núcleos activadores reticulares, promoviendo así una mayor activación (32).

Por consiguiente, una vez que se activa la vigilia, se observa una inclinación natural a su mantenimiento debido a la dinámica de retroalimentación positiva. No obstante, tras varias horas de actividad neuronal, es probable que incluso las neuronas del sistema de activación experimenten fatiga. Como resultado, el ciclo de retroalimentación positiva entre los núcleos reticulares mesencefálicos y la corteza cerebral se ve comprometido, lo que permite que los efectos que favorecen el sueño de los centros correspondientes asuman el control, provocando una rápida transición de la vigilia al sueño (32).

Esta teoría general puede ofrecer una comprensión más clara de las rápidas transiciones entre el sueño y la vigilia, así como de la vigilia al sueño. Además, proporciona una explicación para la excitación, es decir, el insomnio que se presenta cuando la mente de una persona se encuentra inquieta debido a pensamientos persistentes, así como el estado de vigilia que resulta de la actividad física del cuerpo (32).

d. Funciones fisiológicas del sueño

Una leve restricción del sueño durante algunos días puede tener un impacto adverso en el rendimiento físico y cognitivo, así como en la productividad y la salud general de un individuo. La importancia del sueño en la homeostasis se hace

evidente al considerar que ratas privadas de sueño durante un periodo de 2 a 3 semanas pueden llegar a fallecer (32).

La privación del sueño afecta el funcionamiento del sistema nervioso central. Permanecer despierto durante extensos periodos se asocia con un deterioro en los procesos cognitivos; además, una persona puede experimentar irritabilidad o incluso episodios psicóticos tras ser forzada a mantenerse despierta. Por lo tanto, el sueño desempeña un papel fundamental en la restauración de los niveles normales de actividad cerebral y en el mantenimiento del "equilibrio" entre las diversas funciones del sistema nervioso central (32).

Se reconoce que el principal beneficio del sueño radica en restablecer el equilibrio natural entre los centros neuronales, lo cual es vital para la salud en su conjunto. Sin embargo, las funciones fisiológicas específicas del sueño continúan siendo un enigma y son objeto de numerosas investigaciones en curso (32).

B. Calidad del sueño

La calidad del sueño se define como la capacidad de descansar adecuadamente durante la noche, lo que a su vez permite un funcionamiento óptimo durante el día. Este aspecto es fundamental para la salud y contribuye significativamente a una vida de calidad (38).

Los beneficios del sueño trascienden el ámbito físico, ya que no solo satisfacen la necesidad de recuperación neurológica y bienestar, sino que también influyen en el rendimiento y la eficacia de una persona en su entorno social. Esto se traduce en un impacto en su desempeño laboral o académico, así como en su bienestar psicosocial y en su seguridad al conducir, entre otros aspectos (39).

Una calidad de sueño deficiente puede dar lugar a trastornos del sueño, que constituyen una de las principales razones por las cuales las personas buscan atención médica. Estos trastornos están relacionados con problemas de salud física y mental, así como con una reducción en el estado de alerta, dificultades en la interacción social y un deterioro en la actividad física, la salud mental, los procesos cognitivos, el rendimiento psicomotor y, en general, la calidad de vida, afectando a individuos de todas las edades y estratos socioeconómicos (39).

a. Factores que afectan la calidad de sueño

La calidad del sueño presenta variaciones significativas entre individuos, influenciada por diversos factores como la edad, el estado de salud física y mental, así como condiciones ambientales, entre otros aspectos (40).

- Es habitual que, al acercarse la hora de dormir, las personas se vean atrapadas en pensamientos sobre tareas pendientes. Para mitigar esta preocupación, resulta beneficioso anotarlas en una lista, lo que permite liberar la mente y facilitar un descanso reparador.
- El consumo excesivo de café y alcohol puede tener efectos adversos, ya que el alcohol deprime el sistema nervioso central y puede agravar problemas como la apnea del sueño. Asimismo, la nicotina actúa como un estimulante y su ingesta debe evitarse antes de dormir, al igual que el uso de medicamentos no prescritos por un profesional de la salud.
- La iluminación artificial durante la noche puede confundir al cerebro, haciéndole creer que aún es de día, lo que interfiere con la producción de melatonina, la hormona que regula el sueño. Por ello, es aconsejable que el entorno de descanso esté lo más oscuro posible.
- Los ruidos excesivos, especialmente aquellos que superan los 30 decibeles, pueden afectar negativamente la producción de melatonina y aumentar los niveles de cortisol, una hormona vinculada al estrés.
- La alimentación antes de dormir; cenar demasiado cerca de la hora de acostarse o hacerlo con el estómago vacío puede provocar malestar estomacal, ya que la digestión se ralentiza durante el sueño. Se recomienda cenar al menos una hora antes de ir a la cama para favorecer un descanso adecuado.

b. Componentes de la calidad de sueño

- **Calidad de sueño subjetiva:** Se refiere a la evaluación personal que cada individuo realiza sobre su propio descanso en un momento determinado, pudiendo ser esta valoración tanto positiva como negativa. Esta

autoevaluación se fundamenta en experiencias pasadas y, aunque puede llegar a ser una percepción constante, está sujeta a cambios en función de las diversas circunstancias que la persona pueda enfrentar (41).

- **Latencia del sueño:** Se define como el intervalo de tiempo que transcurre desde que se apagan las luces hasta que se inicia la fase I del sueño No REM. En adultos, el tiempo considerado normal oscila entre 10 y 25 minutos, aunque este puede verse reducido en situaciones de privación de sueño previa o extenderse en individuos que se acuestan tarde, que sufren del síndrome de piernas inquietas o que padecen insomnio (41).
- **Duración del sueño:** Se refiere a la cantidad total de horas de sueño que una persona logra obtener, considerándose insuficiente cuando, en el transcurso del último mes, esta duración es inferior a siete horas por noche (41).
- **Eficiencia del sueño:** Se calcula como la proporción entre el tiempo total que una persona permanece dormida y el tiempo total que pasa en la cama. Por ejemplo, si una persona está en la cama durante ocho horas pero solo duerme cuatro, su eficiencia del sueño se situaría en un 50% (41).
- **Perturbaciones del sueño:** También denominadas trastornos del sueño, son aquellas condiciones que obstaculizan el desarrollo normal del sueño. Se evalúan mediante preguntas dirigidas a la persona sobre la frecuencia de alteraciones como despertarse durante la noche, problemas para orinar, dificultades respiratorias, tos, ronquidos o interrupciones del sueño provocadas por sensaciones de frío, calor, pesadillas, dolores u otras causas (41).
- **Uso de medicamentos para dormir:** El uso de fármacos para facilitar el sueño implica la administración de sedantes, tranquilizantes, ansiolíticos, somníferos y relajantes con propiedades hipnóticas, ya sea mediante automedicación o bajo la supervisión de un profesional de la salud. Estos medicamentos, que actúan como depresores del Sistema Nervioso Central, son prescritos con el fin de inducir un estado de sedación, reducir la

ansiedad o promover la sensación de somnolencia, siempre tras una evaluación médica adecuada (41).

- **Disfunción diurna:** Se manifiesta cuando un individuo experimenta una somnolencia excesiva que le impide llevar a cabo ciertas actividades de manera efectiva. Se considera disfunción cualquier alteración en el funcionamiento del organismo que afecte una o más de sus operaciones normales. (41).

c. Función del sueño en el aprendizaje

El sueño se entiende como un estado que favorece la optimización y la concentración de la memoria en relación con la información recién adquirida, lo cual está influenciado por las condiciones específicas de aprendizaje y la duración del sueño. La consolidación que ocurre durante el sueño permite modificaciones tanto en la cantidad como en la calidad de las representaciones memorísticas. A través de patrones distintivos de acción neuromoduladora y oscilaciones del potencial eléctrico, el sueño de ondas lentas (No REM) y el sueño de movimientos oculares rápidos (REM) contribuyen al fortalecimiento del sistema de soporte del sueño y a la solidificación sináptica (42).

En el sueño No REM, las oscilaciones lentas, los husos y las ondas, junto con una actividad colinérgica reducida, facilitan la reactivación y la reasignación de recuerdos que dependen del hipocampo hacia las áreas neocorticales. Por otro lado, durante el sueño REM, se observa un aumento local en la actividad génica inmediata y temprana relacionada con la plasticidad, caracterizada por una alta actividad colinérgica y theta, lo que favorece la posterior consolidación sináptica de la información en la corteza cerebral (42).

Por lo tanto, el sueño desempeña un papel crucial en el proceso de aprendizaje, la consolidación de la memoria y el desarrollo de las habilidades cognitivas. Las sesiones de aprendizaje resultan ser más eficaces cuando se complementan con un periodo de sueño que incluya ondas lentas o una combinación de ondas lentas y movimientos oculares rápidos (42).

C. Rendimiento académico

a. Definición

Representa la medida del nivel de formación o enseñanzas, después de un proceso de aprendizaje, influenciado por factores como el tiempo, motivación y contexto. El rendimiento de un estudiante en la Educación Superior aborda un aspecto fundamental de la calidad educativa en este nivel, ya que se distingue por el acelerado avance del conocimiento, la agilidad en la difusión de la información y las transformaciones que pueden derivarse de ello. En resumen, hay diversos y complejos factores que afectan a quienes están cursando estudios. Se evalúa a través de calificaciones, proporcionando una valoración cuantitativa que refleja las materias aprobadas o desaprobadas, así como el grado de éxito o deserción (43).

b. Teorías de aprendizaje en la Educación Superior

En este nivel educativo, las teorías del aprendizaje adquieren una importancia aún mayor, dado que los estudiantes necesitan cultivar competencias en pensamiento crítico, resolución de problemas complejos y aprendizaje independiente. Entre las teorías que resultan más pertinentes en este ámbito se encuentran las siguientes (44):

- **Constructivismo:** Esta teoría es fundamental en la educación superior, ya que promueve la construcción activa del conocimiento por parte del estudiante. Los docentes actúan como guías facilitadores, fomentando la investigación, el debate y la reflexión.
- **Aprendizaje significativo:** Al igual que en otros niveles educativos, la conexión de nuevos conocimientos con los anteriores es clave en la educación superior. Los estudiantes deben relacionar los contenidos teóricos con experiencias prácticas y su vida profesional.
- **Conectivismo:** Esta teoría surge en la era digital, enfatiza la importancia de las conexiones y las redes en el aprendizaje. Los estudiantes aprenden

a través de múltiples fuentes de información y colaboran con otros en entornos virtuales.

- **Aprendizaje basado en problemas:** La resolución de problemas reales y complejos, es una habilidad esencial en el mundo laboral. En la educación superior, se fomenta el aprendizaje a través de proyectos y casos prácticos que simulan situaciones profesionales.
- **Aprendizaje experiencial:** La experiencia directa es fundamental para el aprendizaje profundo. Las prácticas profesionales, las investigaciones y los proyectos colaborativos permiten a los estudiantes aplicar los conocimientos teóricos y desarrollar habilidades prácticas.

c. Factores asociados al rendimiento académico

Según Soza S, lo agrupa en tres (45)

- a) **Factores personales:** Abarcan las habilidades y condiciones cognitivas, la motivación, la autoimagen académica, la percepción de autoeficacia, el bienestar psicológico, la participación en clase, las aptitudes y la formación académica previa a la educación superior.
- b) **Elementos sociales:** Tienen en cuenta las disparidades sociales, el nivel educativo de los progenitores, el contexto familiar y diversas variables demográficas.
- c) **Elementos institucionales:** Se refieren a la elección de las áreas de estudio por parte de los estudiantes, la complejidad de los programas académicos, las condiciones de la institución, el ambiente estudiantil y la interacción entre estudiantes y docentes.

d. Medición del rendimiento académico

En Perú, las entidades de educación superior emplean un sistema de calificaciones (46) que se basa en una escala de veinte puntos, donde la calificación oscila entre cero y veinte, estableciendo como nota mínima para aprobar un 10.5, equivalente

a once. Las calificaciones se clasifican en cuatro categorías: en proceso (deficiente), aceptado (regular), logrado (bueno) y destacado (45, 46).

Niveles de calificación	Etiqueta	Descripción
18 - 20	Destacado	Cuando el alumno evidencia que ha logrado los aprendizajes esperados, demostrando habilidad y satisfacción en todas las actividades asignadas, se considera que ha alcanzado los objetivos establecidos.
15 - 17	Bueno	El alumno valida el cumplimiento de los aprendizajes planificados dentro del plazo estipulado.
11 - 14	Regular	En el caso de que el alumno se encuentre en la fase de alcanzar los aprendizajes establecidos, requerirá apoyo durante un periodo adecuado para lograr dicho objetivo.
00 - 10	Deficiente	Si el alumno está iniciando el desarrollo de los aprendizajes esperados o presenta dificultades en este proceso, necesitará un tiempo adicional de acompañamiento e intervención por parte del docente, adaptándose a su ritmo y estilo de aprendizaje.

Fuente: Ministerio de Educación del Perú.

Para los fines de la investigación, se considerará el promedio general o el promedio ponderado, el cual se calcula a partir de la suma de todas las calificaciones obtenidas por el estudiante.

2.4. Bases legales

A. Ley de Salud Mental N° 30947

La Ley N° 30947, conocida como la Ley de Salud Mental, fue establecida por el Gobierno del Perú con la finalidad de salvaguardar los derechos de las personas que enfrentan problemas de salud mental. Esta legislación garantiza el acceso universal y equitativo a diversas intervenciones que abarcan la promoción y protección de la salud, así como la prevención, tratamiento, recuperación y rehabilitación psicosocial, todo ello bajo un enfoque integral y comunitario que considera los derechos humanos, la perspectiva de género y la interculturalidad, aplicándose en los distintos niveles de atención (48).

El Artículo 34 de esta ley estipula que las instituciones educativas, tanto de educación básica como superior, sean estas públicas o privadas, deben llevar a cabo programas de prevención destinados a proteger a los estudiantes de posibles riesgos que puedan afectar su salud mental.

B. Documento técnico: Lineamientos de política sectorial en salud mental

El documento técnico titulado "Lineamientos de política sectorial en salud mental", emitido mediante la Resolución Ministerial N° 935-2018/MINSA el 12 de octubre de 2018, tiene como finalidad establecer directrices para el cuidado integral de la salud mental de individuos, familias y comunidades. Estas directrices incluyen, en primer lugar, la consideración de la salud mental como una prioridad en el ámbito sanitario nacional. En segundo lugar, se busca el desarrollo de servicios de salud mental dentro del sistema de salud. En tercer lugar, se propone ofrecer atención integral a la salud mental de la población, con especial énfasis en los grupos más vulnerables. En cuarto lugar, se plantea la necesidad de formar recursos humanos capacitados para el cuidado integral de la salud mental. Finalmente, se enfatiza la importancia de la articulación institucional tanto a nivel sectorial como interinstitucional para garantizar un enfoque integral en el cuidado de la salud mental.

El estudiante universitario necesita mantener una salud mental adecuada y robusta, ya que son ellos quienes se esfuerzan por adquirir habilidades, conocimientos,

logros, capacidades y competencias. Estas cualidades son fundamentales para que un estudiante se convierta en un constructor de su futura profesión, logrando así ser competitivo y responsable, lo que a su vez lo transforma en un profesional exitoso que puede contribuir al desarrollo de su país (50).

2.5. Definición de términos básicos

- **Sueño:** Se define como un estado de inconsciencia del cual una persona puede ser despertada a través de estímulos sensoriales y bioquímicos, abarcando desde fases de sueño ligero hasta etapas de sueño profundo. Es importante diferenciarlo del coma, que se caracteriza por una inconsciencia de la que no es posible despertar a la persona afectada (32).
- **Calidad de sueño:** Se refiere a la capacidad de descansar adecuadamente durante la noche, lo que a su vez influye en el rendimiento diario. Este aspecto es fundamental para la salud y contribuye significativamente a una vida de calidad (38).
- **Rendimiento académico:** Se entiende como la evaluación del nivel de aprendizaje alcanzado tras un proceso educativo. Este se cuantifica a través de calificaciones, las cuales reflejan el éxito o fracaso en las materias cursadas (43).
- **Estudiantes:** Personas a quien la Escuela de Educación Superior Pedagógica ofrece servicios educativos para el desarrollo de competencia profesional. Registra matrícula en un programa de estudios (47).

2.6. Hipótesis

Ha: La relación entre la calidad de sueño y rendimiento académico es significativa en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

Ho: La relación entre la calidad de sueño y rendimiento académico no es significativa en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

2.7. Variables/categorías

a. Variable 1

Calidad de sueño de los estudiantes: Es fundamental para la vida, ya que es el instante en el que el organismo se reconstituye y se restablece, tanto en el aspecto físico como en el mental. (19).

b. Variable 2

Rendimiento académico de los estudiantes: Es un instrumento de evaluación, ya que se ven afectados factores como el grado de conocimiento, las competencias, las habilidades y las destrezas que se desarrollan a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje (42).

c. Caracterización sociodemográfica: Los factores sociales y demográficos se utilizarán para medir el grado de intervención o impacto en la calidad del sueño y el rendimiento académico (16).

2.8. Operacionalización de las variables

Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Categorías	Valor final	Instrumento
Variable 1: Calidad de sueño	La calidad del sueño se relaciona con la capacidad de descansar adecuadamente durante la noche y mantener un rendimiento óptimo a lo largo del día. Este aspecto es fundamental para la salud y contribuye significativamente a una vida de calidad (37).	Calidad subjetiva de sueño	Valoración de sueño	Sin problemas de sueño	0-4	Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP).
		Latencia del sueño	Tiempo en dormir Conciliar el sueño			
		Duración del dormir	Horas de sueño			
		Eficiencia habitual del sueño	Hora de acostarse Hora de levantarse	Merece atención médica	5-7	
		Perturbación del sueño	Despertarse en la noche Levantarse para ir al servicio No respirar bien Toser o roncar Sentir frío Sentir calor Tener pesadillas Sufrir dolores			
		Uso de medicación hipnótica	Número de medicación	Se trata de un problema de sueño grave	15-21	
		Disfunción diurna	Somnolencia Problemas para las actividades cotidianas			

Tipo de variable	Definición conceptual	Definición operacional	Indicadores	Definición conceptual de los indicadores	Valor final	Instrumento
Variable 2: Rendimiento o académico	Refleja el grado de educación o instrucción alcanzado tras un proceso de aprendizaje. Se evalúa a través de calificaciones, las cuales ofrecen una valoración cuantitativa que evidencia las asignaturas aprobadas o reprobadas, así como el nivel de éxito o abandono en el proceso educativo (42).	Promedio ponderado de cada uno de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano, Chota.	Destacado	Estudiante demuestra haber alcanzado los aprendizajes esperados, mostrando competencia.	18 -20	Ficha de recolección de datos sobre el rendimiento académico.
			Bueno	Estudiante certifica el logro de los aprendizajes previstos en el tiempo programado.	15 - 17	
			Regular	Estudiante está en proceso de alcanzar los aprendizajes previstos, para lo cual necesita apoyo.	11-14	
			Deficiente	Estudiante muestra dificultades en su desarrollo de aprendizaje y necesita más tiempo e intervención del docente.	00 - 10	

CAPÍTULO III

MARCO METODOLÓGICO

3.1. Área geográfica y ámbito de estudio

Geográficamente la investigación se ubica en la provincia de Chota, localizada en la parte central de la región norteña de Cajamarca – Perú. La provincia de Chota se encuentra en el valle Chotano - meseta de Akunta, a una altitud de 2,388 msnm. Territorialmente, limita con la provincia de Cutervo por el norte; con las provincias amazónicas de Utcubamba y Luya por el este; con las provincias de Santa Cruz y Hualgayoc por el sur; y con las provincias lambayecanas de Chiclayo y Ferreñafe por el oeste. Cuenta con 19 distritos y una población mayoritariamente que reside o procede de la zona rural, dedicada a actividades agrícolas y ganaderas (51).

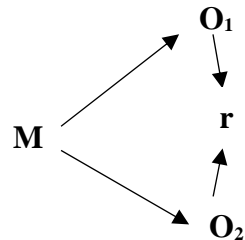
El Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano se sitúa en el Jr. 30 de agosto N° 560. Este establecimiento cuenta con la RESOLUCIÓN MINISTERIAL N° 301-98 y fue fundado el 13 de abril de 1998. Desde su creación, ha mantenido una trayectoria exitosa en el ámbito educativo, destacándose por su Revalidación Directoral N° 0106-2008-ED.

3.2. Diseño y tipo de investigación

El presente análisis se caracteriza por ser un estudio de diseño no experimental de tipo transversal, que se clasifica como descriptivo-correlacional.

- **Diseño no experimental:** Por la ausencia de manipulación de variables, limitándose a la observación de fenómenos en su entorno natural, lo que permite un posterior análisis de los mismos (52).
- **Corte Transversal:** Porque se recolectó los datos en un momento específico, lo que proporciona una instantánea de la situación en ese instante (52).
- **Tipo Descriptivo:** Porque se describió la Calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota.

- **Correlacional:** Porque se centró en la evaluación de la relación existente entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes. (52).



Donde:

- M: Estudiantes del IESTPI.
- O1: Calidad de sueño.
- O2: Rendimiento académico.
- r: Relación entre las variables O1 y O2.

3.3. Método de investigación

El estudio actual se basa en un enfoque hipotético-deductivo, ya que se inició con una hipótesis que permite llegar a conclusiones destinadas a abordar la problemática que se investiga.

3.4. Población, muestra y muestreo

3.4.1. Población

La población estuvo integrada por todos los estudiantes de las tres carreras técnicas profesionales del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano: Enfermería Técnica (410), Contabilidad (173) y Computación e Informática (61). De acuerdo con el registro de matriculados del año 2023, el total de estudiantes ascendió a 644.

$$N = 644$$

3.4.2. Muestra

Para determinar el tamaño de la muestra, se utilizó la siguiente fórmula con un nivel de confianza de 95% y un margen de 5% de error.

$$n = \frac{Z^2 * p * q * N}{e^2 * (N - 1) + Z^2 * p * q} = 137$$

Donde:

n = Tamaño de la muestra

p= 0.5 proporción estudiantes matriculados del 1° al 6° ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano.

q = 0.5 Proporción estudiantes matriculados del 1° al 6° ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano.

e = Error Estándar, que corresponde el valor de 0.05

Para un nivel de confianza del 95%, según la tabla de la distribución normal, el valor

Z =1.96.

N = Tamaño de la población

Con los parámetros establecidos la muestra es: $n \geq 174$ estudiantes

Ajustando la muestra

$$N = \frac{n}{1 + \frac{n}{N}}$$

Siendo el resultado de $n \geq 137$ estudiantes matriculados del 1° al 6° ciclo del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano.

3.4.3. Muestreo

Probabilístico estratificado. El muestreo se considera probabilístico porque todos los miembros de la población tuvieron igual oportunidad de ser seleccionados para formar parte de la muestra, la cual fue determinada mediante una fórmula estadística que calcula el tamaño muestral. Además, se empleó un enfoque estratificado, dado que la población se segmentó en diferentes categorías,

permitiendo así identificar la muestra de acuerdo con las diversas carreras profesionales de manera proporcional (52).

Carrera profesional	Población	hi	Muestra
Enfermería Técnica	410	0,6367	87
Computación e Informática	61	0,0947	13
Contabilidad	173	0,2686	37
Total	644	1,00	137

3.5. Criterios de inclusión y exclusión

Criterios de inclusión:

- Estudiantes matriculados en el periodo académico 2023 – I.
- Estudiantes del 1° al 6° ciclo de las 3 carreras profesionales del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota.
- Estudiantes que estén dispuestos a participar voluntariamente en la investigación.

3.6. Unidad de análisis

En el estudio actual, la unidad de análisis estuvo formada por todos los estudiantes inscritos desde el primer hasta el sexto ciclo del periodo 2023-I en el Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano.

3.7. Procedimientos, técnica e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica e instrumentos de recolección de datos

La técnica utilizada fue la entrevista a través de la cual se utilizaron tres instrumentos que se detallan a continuación:

Los instrumentos utilizados fueron:

1. Cuestionario de características sociodemográficas elaborado por la autora, como: Edad, sexo, estado civil, convivencia, lugar de procedencia, solvencia económica de estudios, carrera profesional (apéndice n°3).

2. Índice de calidad de sueño de Pittsburg, desarrollado en Estados Unidos en 1988 por Buysse J y colaboradores, se utiliza para medir la calidad del sueño. Este índice presenta una fiabilidad de 0,83, según el alfa de Cronbach, y fue diseñado con el propósito de ofrecer una herramienta útil tanto en el ámbito clínico como en la investigación relacionada con el sueño. En 2015, el Instituto de Salud Mental de Perú llevó a cabo una validación de este índice en una muestra de 4,445 adultos (53).

El instrumento del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) consta de 18 preguntas, el cual evalúa siete componentes.

- Componente 1: Calidad de sueño subjetiva.
- Componente 2: Latencia de sueño.
- Componente 3: Duración del sueño.
- Componente 4: Eficiencia de sueño.
- Componente 5: Perturbaciones del sueño.
- Componente 6: Uso de medicamentos para dormir.
- Componente 7: Disfunción diurna.

La combinación de las puntuaciones de los distintos componentes resulta en una puntuación total que oscila entre 0 y 21 puntos. Una puntuación inferior a 5 se clasifica como “Sin problemas de sueño”, mientras que una puntuación que se sitúa entre 5 y 7 se considera “Merece atención médica”. Aquellos que obtienen entre 8 y 14 puntos son catalogados como “Merece atención tratamiento médico”, y una puntuación de 15 o más indica “un problema de sueño grave”. En consecuencia, una puntuación más baja refleja una mejor calidad del sueño, mientras que una puntuación más alta sugiere una calidad del sueño deficiente (54).

3. Informe de rendimiento académico recabándose los promedios ponderados de cada uno de los estudiantes incluidos en la muestra al finalizar el ciclo académico. Esta información fue registrada en una ficha de recolección de datos, donde se procederá a su categorización (27). Los datos serán clasificados e interpretados de acuerdo con las directrices establecidas por el Ministerio de Educación del Perú (MINEDU) (47).

- Destacado: 18 – 20 (AD)
- Bueno: 15 – 17 (A)
- Regular: 11 – 14 (B)
- Deficiente: 00 – 10 (C)

3.7.2. Procedimientos

Para el recojo de la información se tuvo en cuenta los siguientes pasos:

Se solicitó el permiso para realizar la investigación, a la directora del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, para recopilar información sobre el número de estudiantes por carrera profesional y contar con su promedio ponderado final.

Se conversó con cada uno de los docentes para el ingreso a las aulas correspondientes y solicitar la información requerida.

Luego en el aula se conversó con los estudiantes y previa información de los objetivos y naturaleza de la investigación, solicitando su colaboración en el estudio y requiriendo el consentimiento informado correspondiente.

Tras la obtención del consentimiento informado, se inició el proceso de recolección de datos, entregando a los participantes la encuesta con instrucciones sobre cómo completarla correctamente, lo que tomó aproximadamente 15 minutos.

Y finalmente se solicitó al encargado, los promedios ponderados de los estudiantes incluidos en la muestra, con el fin de evaluar la variable de rendimiento académico.

3.8. Validez y confiabilidad de los instrumentos

Con el propósito de validar el contenido del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), se llevó a cabo una evaluación por parte de cinco jueces expertos en la materia. A cada uno de ellos se les proporcionó el instrumento de manera independiente, con el objetivo de que evaluaran la precisión, claridad y simplicidad de cada uno de los ítems, como se detalla en el apéndice n°5.

Para evaluar la confiabilidad de los instrumentos, se realizó una prueba piloto con 25 estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado La Católica, quienes no formaban parte de la muestra en estudio, pero compartían características similares. Esta prueba tuvo como finalidad analizar la consistencia interna del instrumento, aplicándose la prueba estadística Alfa de Cronbach, que arrojó un valor de 0,834, lo que indica un alto grado de confiabilidad o consistencia interna del instrumento, según se indica en el apéndice n°6.

3.9. Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Los datos obtenidos fueron organizados manualmente y posteriormente codificados. La información recopilada fue procesada utilizando el software de hojas de cálculo Microsoft Excel 20 y el paquete estadístico IBM SPSS versión 26, con el objetivo de crear una base de datos.

El análisis e interpretación de los datos se llevó a cabo mediante técnicas de estadística descriptiva, con el fin de determinar la frecuencia y el porcentaje de las dimensiones y variables pertinentes a los objetivos del estudio. En este proceso, se describieron los resultados, se compararon con estudios previos, se realizó una discusión, se presentaron las conclusiones y se ofrecieron recomendaciones.

Para establecer la relación entre las variables y validar la hipótesis del estudio, se aplicó la estadística inferencial, utilizando la prueba de chi cuadrado de Pearson (χ^2) y

considerando el valor de “p” con un intervalo de confianza del 95%. Así, se determinó que, si el valor de p es menor a 0,05, la relación se considera significativa.

3.10. Consideraciones éticas y científicas

- **Autonomía:** Este principio se fundamenta en el reconocimiento del valor de la libertad que tienen las personas para decidir libremente formar parte de la investigación (55).
- **Principio de beneficencia:** Es la calidad en la acción, ya que, al no dañar, es siempre absoluto en tanto que es previo a la autonomía de las personas. “no podemos hacer el bien a nadie en contra de su voluntad”, pero si estamos obligados a no hacerle nada malo, aunque así nos lo pida (53).
- **No maleficencia:** Con este principio ético condenamos todo acto en que se infrinja daño en forma deliberada a las personas. La no maleficencia “obliga a todos de modo primario y es anterior a cualquier tipo de información o consentimiento”. La investigadora buscó en todo momento no dañar a los estudiantes que participaron del estudio (55).
- **Principio de justicia y equidad:** Este principio abarca el derecho a recibir un trato equitativo y a la protección de la privacidad de los individuos involucrados en la investigación. Los participantes serán considerados sin sesgos ni discriminaciones (55).

CAPÍTULO IV

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Características sociodemográficas de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023

Características	Nº	%
Edad		
De 18 a 20 años	65	47,45
De 21 a 25 años	48	35,04
De 26 a más años	24	17,52
Sexo		
Femenino	94	68,61
Masculino	43	31,39
Estado civil		
Soltero	107	78,10
Casado	6	4,38
Conviviente	24	17,52
Convivencia		
Vive solo	68	49,64
Vive con un familiar	67	48,91
Vive con un amigo	2	1,46
Residencia		
Rural	88	64,23
Urbana	49	35,77
Solvencia económica		
Trabaja	62	45,26
Apoyo de los padres	66	48,18
Apoyo de otros familiares	9	6,57
Carrera profesional		
Enfermería Técnica	87	63,50
Computación e Informática	13	9,49
Contabilidad	37	27,01
Total	137	100,0

En la tabla 1 se presenta un análisis de las características sociodemográficas de los estudiantes, revelando que el 47,45% de ellos tiene entre 18 y 20 años, mientras que el 35,04% se encuentra en el rango de 21 a 25 años, y solo el 17,52% tiene 26 años o más. Estos resultados son respaldados por el estudio de Araujo M et al. (18), que reportó que el 65,47% de su muestra estaba entre los 18 y 21 años. Por su parte, Abregú M (28) indicó

que el 61,3% de los participantes pertenecían a la franja de edad de 16 a 24 años. Asimismo, Chamaya N (27) realizó un estudio con estudiantes de las cinco facultades de la Universidad Nacional Autónoma de Chota, encontrando que el 62,2% de los encuestados tenía entre 17 y 20 años. Al examinar estos resultados, se observa una coincidencia con la etapa juvenil, en la cual la mayoría de los individuos optan por iniciar estudios superiores inmediatamente después de finalizar su educación secundaria.

El Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI) reporta que el 18,63% de la población se encuentra en el grupo etario de 15 a 24 años, de los cuales el 19,1% ha accedido a la educación superior (56). Estas cifras son comparables a las observadas en la investigación actual, donde los individuos se hallan en un proceso de adaptación a una nueva realidad, modificando su estilo de vida desde la adolescencia hacia la adultez. La adolescencia, por su parte, es una fase que se distingue por transformaciones en los ámbitos físico, biológico, social y psicológico. La Organización Mundial de la Salud (OMS) define la adolescencia como el intervalo de edad que abarca desde los 10 hasta los 19 años, y estima que a nivel global, entre el 10% y el 20% de los adolescentes sufren trastornos mentales que frecuentemente no son diagnosticados ni tratados de manera adecuada (57).

En relación con la distribución por sexo, se observa que el 68,61% de los participantes son mujeres, mientras que el 31,39% son hombres. Estos resultados son consistentes con los reportados por Loza R (24), quien indicó que el 92,6% de los estudiantes eran de sexo femenino. Por otro lado, Araujo M et al. (18) encontraron que el 60,22% eran mujeres y el 39,78% hombres. Asimismo, Corredor S et al. (19) señalaron que el 82,5% de los encuestados eran de sexo femenino y el 17,5% masculino. Las investigaciones mencionadas se llevaron a cabo en el ámbito de los estudiantes de Medicina y Enfermería, lo que sugiere que un mayor número de mujeres opta por carreras en el sector salud, aunque es evidente que ciertos géneros predominan en profesiones establecidas. No obstante, los resultados de este estudio contrastan con los de Martínez P (20), quien reportó que el 70% de los estudiantes eran hombres y el 30% mujeres, indicando que los varones tienden a elegir carreras universitarias en el campo de la Ingeniería.

Así mismo, la literatura sugiere que las mujeres son más propensas a experimentar una mala calidad del sueño, lo cual se atribuye a diversas responsabilidades, como las

exigencias académicas, el trabajo y las tareas del hogar, que reducen sus horas de descanso.

De acuerdo con el Instituto Nacional de Estadística e Informática (INEI), los datos de la encuesta nacional de hogares del último censo universitario indican que el 28% de la población de entre 17 y 24 años accedió a la educación superior, de la cual el 19,1% corresponde a mujeres, en comparación con un 17% de varones (56).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) ha señalado que, a nivel nacional, únicamente tres de cada diez estudiantes que ingresan a programas de educación superior en disciplinas relacionadas con la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM) son mujeres. Esta situación pone de manifiesto una clara desigualdad de género en el acceso a estas áreas de estudio, dado que solo el 36% de los nuevos estudiantes en estas carreras de pregrado son del sexo femenino. Este fenómeno evidencia la persistencia de una ideología de género en la sociedad que favorece la percepción de que los niños tienen una superioridad inherente sobre las niñas en lo que respecta a los campos del conocimiento STEM (58).

En relación con el estado civil, se observa que el 78,10% de la población analizada se encuentra en estado de soltería, mientras que el 17,52% vive en convivencia y solo un 4,38% está casado. Estos resultados son consistentes con los resultados de Cristóbal D (25), quien indicó que el 95,3% de los estudiantes se identifican como solteros, lo que se atribuye a que esta es una fase en la que la mayoría de los jóvenes se dedica a sus estudios. De acuerdo con el INEI en Perú, la categoría de soltero/a es la más prevalente, representando el 38,5% de la población total; además, en el grupo de edad de 15 a 19 años, el 91,5% se clasifica como soltero/a, mientras que en el grupo de 20 a 24 años, esta cifra es del 62,1% (16). Estos datos corroboran los resultados obtenidos en la presente investigación.

En cuanto a la convivencia 49,64% vive solo, 48,91% vive con familiar y 1,46% vive con amigo.

La convivencia de los estudiantes con sus familiares desempeña un papel crucial en el desarrollo de sus prácticas académicas, ya que la comunicación efectiva entre padres e hijos es fundamental para una buena convivencia. Si esta comunicación no se establece de manera adecuada, puede repercutir negativamente en el rendimiento académico de los

estudiantes. Por consiguiente, un entorno familiar que brinde igualdad de oportunidades a todos sus miembros tiene un impacto positivo considerable en el desempeño académico. Los recursos y factores familiares son determinantes en el proceso educativo; una comunicación fluida desde el inicio entre padres e hijos facilita la identificación de las mejores oportunidades para la educación superior, además de evidenciar el interés de los padres en el aprendizaje de sus hijos. Sin embargo, la falta de apoyo familiar puede obstaculizar la concentración de los estudiantes, afectando su capacidad para alcanzar el éxito en su formación profesional.

La gran parte de los estudiantes se mudan desde su lugar de origen hacia las ciudades donde están situados los Institutos de Educación Superior, lo que simboliza un avance hacia la autonomía. Abandonar el hogar familiar conlleva residir en una habitación alquilada y adquirir la capacidad de autosuficiencia. Esta circunstancia les impone enfrentar múltiples retos propios de esta fase, generando así la libertad necesaria para organizarse y gestionar sus espacios en los ámbitos social, emocional y académico.

Según la residencia, 64,23% precisa que residen en zona rural y 35,77% en zona urbana.

El estudio revela que una gran parte de los estudiantes proviene de áreas rurales, lo que conlleva un cambio considerable en su forma de vida y la necesidad de adaptarse a un entorno urbano. Este proceso de adaptación puede influir en la salud mental de los estudiantes, dependiendo de si cuentan o no con el apoyo económico necesario.

De acuerdo con el INEI, Cajamarca se posiciona como la quinta región más poblada del país, con un total de 1 341 012 habitantes, lo que equivale al 4,6% de la población nacional. Un 64,6% de esta población vive en áreas rurales, mientras que el 35,4% se encuentra en zonas urbanas. Por lo tanto, es evidente que la mayoría de los estudiantes en el estudio provienen de la zona rural (16).

La Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) señala que la migración de estudiantes desde áreas rurales hacia entornos urbanos puede contribuir a mejorar los resultados educativos en naciones donde el acceso a la educación es limitado. Aunque la tasa de migración presenta variaciones según la edad, se observa que es más elevada entre los individuos de 20 años. Una de las motivaciones principales que llevan a los jóvenes a trasladarse a las ciudades es la búsqueda de una educación de calidad superior. Aquellos que poseen un nivel educativo

avanzado tienden a mudarse con la intención de aprovechar mejor las oportunidades educativas que se ofrecen en otros lugares (59).

En cuanto a la situación económica, se revela que el 48,18% de los estudiantes recibe apoyo de sus padres, mientras que el 45,26% indica que trabaja para financiar sus estudios y un 6,57% cuenta con el respaldo de otros familiares. Estos resultados son consistentes con los resultados obtenidos por Loza R (24), quien reportó que el 51,9% de los estudiantes recibe apoyo económico de sus padres. Por su parte, Chamaya N (27) encontró que el 86,5% de los estudiantes también se beneficia del apoyo parental.

La solvencia económica es un requisito esencial para que los estudiantes puedan cubrir sus necesidades relacionadas con la educación, tales como: Material de estudio, vivienda, transporte y alimentación. Generalmente el gasto económico de los estudiantes suele estar determinados por los ingresos que reciben de los padres de familia.

La formación académica de los estudiantes en el nivel superior conlleva una significativa inversión a lo largo de su trayectoria profesional. Para las familias, especialmente para los padres, el hecho de que un hijo persiga estudios superiores simboliza una apuesta hacia un futuro con mayores oportunidades, tanto para el estudiante como para el núcleo familiar. En la actualidad, los padres ven como una obligación proporcionar apoyo financiero a sus hijos mientras continúan con su educación, convencidos de que están cumpliendo con su deber al ofrecerles el respaldo económico necesario para su ingreso y permanencia en el ámbito de la educación superior.

Según carrera profesional, 63,50% pertenece a Enfermería Técnica, 27,01% pertenece a Contabilidad y 9,49% pertenece a Computación e Informática.

Tabla 2. Calidad del Sueño de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023

Calidad del sueño	N°	%
Sin problemas de sueño	16	11,68
Merece atención médica	38	27,74
Merece atención y tratamiento médico	81	59,12
Problemas de sueño grave	2	1,46
Total	137	100,0

En la tabla 2 se observa que, de acuerdo con el ICSP, el 59,12% de los estudiantes presenta una calidad de sueño que requiere atención y tratamiento médico, mientras que el 27,74% necesita atención médica. Estos resultados sugieren que la mala calidad del sueño es un problema frecuente entre los estudiantes de Educación Superior, lo cual puede atribuirse a la combinación de estudios y trabajo, compromisos sociales, el uso del entretenimiento en internet, la autorresponsabilidad, las exigencias académicas y un entorno altamente competitivo que demanda un mayor tiempo, afectando así la calidad del sueño. En resumen, el 86,86% de los estudiantes evidencian una calidad de sueño deficiente.

Los resultados del estudio son congruentes con los de Araujo M et al. (18), quienes identificaron que el 52,76% de los participantes requiere atención y tratamiento médico. De manera similar, Corredor S et al. (19) indicaron que el 57,47% de los estudiantes experimentaron una calidad de sueño deficiente. Asimismo, Ascue I (22) reportó que el 43,0% de los encuestados presentaron un nivel bajo de calidad de sueño. Al examinar estos datos, se puede inferir que las exigencias académicas, las responsabilidades, la competitividad y la creciente demanda de tiempo de estudio contribuyen a que los estudiantes no logren dormir lo suficiente.

Es notable que solo un 1,46% de los estudiantes del Instituto enfrenta problemas de sueño severos, lo que podría llevar a alteraciones en la personalidad, trastornos del sueño, frustración y tensión, entre otros. De acuerdo con la "Teoría de Virginia Henderson", el sueño y el descanso son necesidades básicas que permiten a las personas desenvolverse adecuadamente en su entorno (30). Por lo tanto, los casos de problemas de sueño severos

requieren atención profesional especializada y tratamiento a través de sistemas de apoyo y entornos saludables.

Los estudiantes de educación superior se encuentran ante una variedad de desafíos, tales como el estrés, la participación activa en clase, las presentaciones orales, el trabajo colaborativo, las exigencias académicas de los profesores y la preparación para los exámenes. Ante estas demandas, la falta de estrategias adecuadas o la inadecuación de las mismas a las circunstancias pueden dar lugar a la aparición de hábitos de sueño perjudiciales en los adolescentes, lo que podría tener un impacto negativo en su descanso. Esta privación del sueño repercute en su bienestar físico y psicológico, resultando en somnolencia diurna, disminución de la capacidad de respuesta ante situaciones cotidianas y un rendimiento académico inferior (39).

La calidad del sueño deficiente puede afectar al organismo de múltiples maneras, incluyendo dificultades visuales, sensación de ardor en los ojos al utilizar dispositivos electrónicos, sensibilidad a la luz, disminución en la capacidad de concentración y lectura, así como fatiga constante, falta de energía e irritabilidad. Por lo tanto, es esencial que los estudiantes de educación superior mantengan una adecuada calidad del sueño, lo que implica dormir entre 7 y 9 horas diarias, para poder realizar sus actividades de manera efectiva, pensar con claridad y reaccionar con agilidad (8).

La calidad del sueño y el descanso son elementos esenciales para preservar una buena salud y una adecuada calidad de vida. La falta de un sueño reparador no solo es un factor perjudicial, sino que, al combinarse con un rendimiento académico deficiente, puede tener repercusiones en la salud física, social, mental y emocional de los estudiantes, convirtiéndose en un problema de salud pública que merece atención. Es crucial implementar estrategias que favorezcan la mejora de los resultados académicos, a través de iniciativas que promuevan la salud y prevengan enfermedades (39).

Este fenómeno puede explicarse por el hecho de que los estudiantes, además de sus estudios, se ven obligados a realizar otras actividades, como trabajar durante la noche, cumplir con diversas responsabilidades académicas y el uso excesivo de redes sociales, especialmente antes de dormir. Estas prácticas pueden interferir con la producción de melatonina y alterar los ritmos circadianos, lo que provoca un desajuste en el ciclo normal del sueño. Como resultado, se incrementan las horas de vigilia y se dificulta la

conciliación del sueño, lo que puede derivar en problemas como la falta de concentración, irritabilidad y afectaciones en la memoria y la capacidad de aprendizaje. Para mejorar la calidad del sueño, es fundamental fomentar hábitos saludables y concienciar sobre la importancia del descanso, lo que permitirá a los estudiantes gestionar de manera más efectiva su tiempo y su salud, estableciendo horarios regulares, limitando el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y creando un entorno adecuado para el sueño.

Tabla 3. Rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023

Rendimiento académico	N°	%
Deficiente	10	7,30
Regular	78	56,93
Bueno	45	32,85
Destacado	4	2,92
Total	137	100,0

En la presente tabla, se observa que del total de la muestra en estudio 56,93% tiene rendimiento académico regular, 32,85% es bueno, 7,30% es deficiente y 2,92% tiene un rendimiento destacado.

Los resultados de Atuncar F (23) son similares, ya que el 73,5% de los estudiantes mostró un rendimiento académico satisfactorio. Por su parte, Martínez P (20) indica que el 76% de los estudiantes logró aprobar. Aguilar A et al. (17) reportan que el 59% de los hombres y el 63% de las mujeres alcanzaron un rendimiento académico muy bueno. Asimismo, Chávez J (26) observó que el 48,6% de los estudiantes se encuentran en un nivel medio de rendimiento académico. En la investigación realizada por Ascue I (22), se encontró que el 97,8% de los estudiantes aprobaron. Chamaya N (27) argumenta que un bajo rendimiento académico puede llevar al fracaso del estudiante, generando consecuencias como insatisfacción personal, falta de motivación y disminución de la autoestima, entre otras.

Los resultados de esta investigación indican que una gran parte de los estudiantes logra calificaciones satisfactorias, lo cual resulta fundamental para las profesiones enfocadas en el servicio a la comunidad. No obstante, es necesario alcanzar promedios significativamente más altos que aseguren la formación de profesionales con un alto nivel de competencia. Al contrastar estos resultados con otros estudios, se evidencia que los estudiantes de educación superior se esfuerzan por cumplir con sus metas académicas, lo que se traduce en un porcentaje considerable de calificaciones aprobatorias. Asimismo, un rendimiento académico destacado facilitará la adquisición de un nivel superior de conocimientos.

El rendimiento académico se define como un indicador que evalúa el grado de conocimiento, habilidades, capacidades y destrezas que los estudiantes han adquirido a lo largo del proceso educativo. Este aspecto es fundamental para determinar el éxito o el fracaso de los estudiantes en su trayectoria académica. Además, es importante considerar las diferentes modalidades de evaluación que los estudiantes deben enfrentar para cumplir con los requisitos de los cursos establecidos en su plan de estudios, lo que les permitirá alcanzar los objetivos y metas en cada una de las asignaturas, tanto en el ámbito práctico como teórico, en el contexto de la Educación Superior (45). Según la opinión de Chávez J., el rendimiento académico se considera una medida del aprendizaje de un estudiante, reflejando la efectividad en el cumplimiento de los objetivos del currículo, y se manifiesta a través de calificaciones o promedios ponderados en una escala de 0 a 20 puntos (26).

Un rendimiento académico deficiente puede originarse por múltiples factores y causas, tales como aspectos individuales relacionados con la salud, el entorno familiar, la situación económica y la carencia de motivación. Si una institución se encarga de supervisar o rastrear las ausencias de los estudiantes en clase, podría contribuir a la mejora del rendimiento académico, optimizar la gestión del tiempo y, a través de políticas preventivas institucionales, se podría generar un impacto positivo en la calidad de vida de los futuros profesionales (39).

El rendimiento académico regular sugiere que el estudiante se encuentra en un proceso de adquisición de conocimientos, en el cual es necesario contar con apoyo (47). En este contexto, es posible mejorar el rendimiento académico no solo a través de un mejor descanso, sino también promoviendo la motivación, el interés, la capacidad de alcanzar metas personales y el desarrollo integral que favorezcan un rendimiento académico óptimo.

En este sentido, el Ministerio de Educación (60), en su Plan Nacional de Educación Intercultural Bilingüe para el año 2021, establece como meta asegurar el derecho a una educación que respete la cultura y la lengua materna de los estudiantes, especialmente cuando esta lengua es originaria. Se reconoce que los niños, adolescentes, jóvenes y adultos de comunidades indígenas aprenden de manera más efectiva cuando se basan en sus propios referentes culturales y lingüísticos.

De acuerdo con esta teoría, la motivación y el comportamiento humano son influenciados por el pensamiento individual, fundamentándose en dos principios clave: la existencia de una relación recíproca entre el entorno, la conducta y la persona, así como la relevancia de diversas variables cognitivas que facilitan el desarrollo de habilidades y competencias, la autorreflexión, y el fomento del valor, la orientación y la motivación en la conducta personal (31). En consecuencia, resulta crucial establecer programas sostenibles que estimulen a los estudiantes, identifiquen a tiempo los síntomas de depresión, realicen un seguimiento de los casos, busquen sistemas de apoyo para los estudiantes, promuevan ambientes saludables y fortalezcan la interacción con la familia.

Tabla 4. Relación entre la calidad de Sueño y Rendimiento Académico En Estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023

Calidad del sueño	Rendimiento académico									
	Deficiente		Regular		Bueno		Destacado		Total	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Sin problemas de sueño	1	0,36	11	4,01	3	1,09	1	0,36	16	5,84
Merece atención médica	2	0,73	21	7,66	13	4,74	2	0,73	38	13,87
Merece atención y tratamiento médico	7	2,55	46	16,79	29	10,58	1	0,36	83	30,29
Problema de sueño grave	0	0,00	0	0,00	2	0,73	0	0,00	137	50,00
Total	10	3,65	78	28,47	47	17,15	4	1,46	274	100,00

X² = 3,661

P=0,932

En la tabla presentada se puede apreciar que, del total de estudiantes, un 16,79% con rendimiento académico regular requiere atención y tratamiento médico, un 10,58% con rendimiento bueno también necesita atención y tratamiento médico, y un 7,66% con rendimiento regular requiere atención médica.

Al analizar la relación entre ambas variables, las frecuencias indican que no hay una correlación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Este hallazgo es respaldado por la prueba Chi cuadrada, con un valor de P=0,932, lo que indica que P>0,05. Por lo tanto, se concluye que no existe una relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, sugiriendo que la calidad del sueño de los estudiantes se presenta de manera independiente al rendimiento académico.

Los resultados fueron validados por Ascue I (22), quien en su investigación descubrió que el 26,8% de los individuos con mala calidad de sueño exhiben un rendimiento académico medio. Por su parte, Araujo M et al. (18) identificaron que el 86,81% de aquellos con alta prevalencia de mala calidad del sueño presentan un desempeño académico deficiente. Lugo A (21) reportó que el 76% de la población analizada mostró una calidad de sueño insatisfactoria, lo que se tradujo en un bajo rendimiento académico,

con un promedio de 7.3. Además, Cristóbal señala que existe una relación baja, positiva y estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico (25).

Los resultados de este estudio sugieren que los estudiantes con un rendimiento académico promedio sufren de trastornos del sueño que requieren intervención y tratamiento médico. Además, se observó que a medida que aumentan los problemas de sueño, disminuye el rendimiento académico.

En este sentido, el análisis de estos resultados revela que una mejor calidad del sueño está asociada con un rendimiento académico superior; esto asegura una motivación adecuada, lo que a su vez favorece la adquisición de conocimientos y potencia las habilidades intelectuales. De esta manera, la calidad del sueño de los estudiantes en las áreas de humanidades y ciencias se traduce en su bienestar personal y en su éxito profesional.

Los resultados de esta investigación son respaldados por Corredor S et al. (19), quienes en su estudio reportaron resultados análogos, con un P-valor de 0,170, lo que indica la ausencia de una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el semestre académico cursado. De igual forma, Cristóbal D (25) menciona en su análisis que existe una relación baja, positiva y estadísticamente significativa entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes. Araujo M et al. (18) también identificaron una posible conexión entre la mala calidad del sueño y un bajo desempeño académico.

No obstante, los resultados de esta investigación contrastan con los de Ascue I (22), quien determinó que hay una relación directamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Asimismo, el estudio de Loza R (24) indica que existe una relación positiva y moderada entre la calidad de vida y el rendimiento académico. Por otro lado, Abregú M (28) encontró que las manifestaciones psicofísicas de los estudiantes están altamente correlacionadas de manera estadística con el rendimiento académico.

CAPÍTULO V

PROPUESTA

INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud establece que los individuos deben dormir entre 7 y 8 horas diarias para asegurar su bienestar físico, emocional y mental. Sin embargo, el ritmo de vida actual, junto con el avance tecnológico, ha llevado a una disminución en las horas de sueño, resultando en un aumento de personas que enfrentan problemas relacionados con la calidad del sueño. Estas dificultades se traducen en falta de concentración, somnolencia y fatiga, lo que a su vez afecta la capacidad para procesar información y tomar decisiones. A pesar de la gravedad de las consecuencias a largo plazo de no dormir adecuadamente, muchos ignoran los riesgos asociados.

El sueño es una función biológica esencial para el desarrollo humano óptimo, y cualquier alteración o privación puede repercutir negativamente en la vida cotidiana, generando irritabilidad y ansiedad, así como afectando el estado de ánimo y el bienestar emocional.

En el ámbito educativo, la conexión entre la mala calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes es un asunto de gran relevancia y creciente interés.

Diversas investigaciones han demostrado que aquellos estudiantes que duermen poco o cuya calidad de sueño es deficiente presentan un rendimiento académico inferior en comparación con sus pares que no enfrentan estos problemas. La falta de sueño impacta negativamente en la capacidad de retención de información y disminuye la atención y concentración.

Lamentablemente, el número de estudiantes que sufren de insomnio, mala calidad de sueño, alteraciones del ritmo circadiano y otros trastornos del sueño está en aumento. Estos problemas pueden ser provocados por altos niveles de estrés, ansiedad, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el consumo de sustancias o las condiciones del entorno de aprendizaje. Existen diversas estrategias y enfoques que pueden ayudar a mejorar el sueño de los estudiantes, y los psicólogos y pedagogos juegan un papel crucial en este contexto, implementando acciones que pueden ser de gran beneficio.

OBJETIVOS

Objetivo General

- Optimizar la calidad del sueño y el desempeño académico de los estudiantes en la educación superior.

Objetivos Específicos

- Determinar los elementos que afectan de manera adversa la calidad del sueño de los estudiantes.
- Crear y llevar a cabo un programa de intervención centrado en prácticas de higiene del sueño.
- Analizar los efectos del programa sobre la calidad del sueño y el rendimiento académico.
- Fomentar la incorporación de hábitos de vida saludables que beneficien el sueño.

ESTRATEGIAS

De acuerdo con los resultados de la investigación realizada, se sugiere que el instituto de educación superior incorpore a un experto en Salud Mental, con el fin de llevar a cabo la implementación de las estrategias que se describen a continuación:

- 1. Asesorar a los estudiantes sobre la importancia del sueño y sus beneficios para la salud y el aprendizaje:** La calidad del sueño nocturno es fundamental, ya que impacta significativamente en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los estudiantes. Un descanso adecuado no solo refuerza el sistema inmunológico, sino que también ayuda a regular las hormonas, mejora el estado de ánimo, la concentración y la memoria, facilitando así el proceso de aprendizaje. En contraste, la falta de sueño o un sueño de mala calidad puede dar lugar a diversos problemas de salud, así como a estrés, ansiedad, depresión, irritabilidad, un rendimiento académico deficiente y dificultades en las relaciones interpersonales. Es esencial que psicólogos y educadores informen y conciencien a los estudiantes sobre la importancia de estos aspectos, brindándoles orientaciones para promover hábitos de sueño saludables.

- 2. Trabajar en coordinación los docentes y la dirección para crear una cultura educativa que respete los ritmos biológicos y las necesidades de descanso de los estudiantes:** Los psicólogos pueden colaborar con los profesores y la dirección del instituto de educación superior para sugerir y poner en práctica acciones que ayuden a tener una cultura educativa respetuosa con el sueño, como flexibilizar los horarios, reducir la carga de trabajos, evitar tomar tres exámenes por día, etc.
- 3. Promover buenos hábitos de sueño:** Es fundamental preservar una adecuada higiene del sueño para lograr un descanso reparador. Es necesario educar a los estudiantes sobre la relevancia de establecer rutinas regulares, evitar la práctica de ejercicios físicos intensos en las horas previas al sueño, disminuir el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a la cama y restringir la ingesta de cafeína y alcohol, ya que estos pueden provocar una depresión del sistema nervioso central y empeorar los episodios de apnea del sueño.
- 4. Evaluar e identificar de problemas de sueño:** Los psicólogos y docentes pueden colaborar con profesionales de la salud realizando evaluaciones preliminares para detectar posibles trastornos de sueño en los estudiantes. De este modo, pueden derivar a los estudiantes que lo necesiten a médicos especialistas del sueño para que puedan recibir el tratamiento adecuado.
- 5. Brindar soporte emocional y manejo del estrés:** Proporcionar asistencia emocional y fomentar el desarrollo de habilidades para enfrentar situaciones difíciles puede facilitar que los estudiantes gestionen el estrés de manera más efectiva y optimicen la calidad de su descanso. Tanto los psicólogos como los educadores tienen la capacidad de instruir a los estudiantes en diversas técnicas de relajación, respiración y meditación, las cuales son beneficiosas para facilitar el proceso de conciliación del sueño y promover un descanso reparador.
- 6. Establecer un entorno educativo favorable:** Promover un ambiente educativo positivo y seguro, que fomente la empatía, el trabajo en equipo, el respeto y la confianza entre los estudiantes, y que prevenga el acoso, la violencia, la discriminación y el abuso.

Los psicólogos tienen la capacidad de aplicar una variedad de enfoques para tratar los problemas de sueño comunes, tales como el insomnio, el síndrome de piernas inquietas, la narcolepsia, la apnea del sueño y los trastornos del ritmo circadiano. Además, pueden asistir a los estudiantes en la creación de hábitos saludables que favorezcan un mejor descanso. Es fundamental promover un entorno educativo que sea positivo y seguro, lo cual contribuye a mejorar la concentración, la memoria y el aprendizaje.

Por otro lado, establecer una colaboración estrecha con profesionales de la salud es esencial para ofrecer una atención integral a aquellos estudiantes que enfrentan dificultades para dormir, lo que a su vez puede mejorar su bienestar general.

- 1. Ventajas de dormir lo suficiente:** Explora cómo el sueño adecuado contribuye a la memoria, la concentración, el estado de ánimo y la salud en general de los estudiantes.
- 2. Horarios permanentes:** Es fundamental establecer horarios de sueño regulares. Mantener una rutina constante ayuda a sincronizar el reloj biológico de los estudiantes y favorece una mejor calidad del sueño.
- 3. Ambiente adecuado para dormir:** Crea un ambiente adecuado para dormir. Asegúrate de que sea un lugar oscuro, tranquilo y fresco. Utiliza cortinas opacas y elimina ruidos y cosas que te distraigan.
- 4. Relajarse antes de dormir:** Aplica hábitos de relajación previo al sueño, como leer un libro, tomar un baño tibio o escuchar música suave.
- 5. Restringir la utilización de aparatos electrónicos:** Es recomendable abstenerse de utilizar dispositivos electrónicos al menos una hora antes de ir a dormir. La luz azul que emiten las pantallas puede afectar la producción de melatonina y, en consecuencia, perturbar el sueño.
- 6. Alimentación y actividad física:** Promueve una dieta equilibrada y la realización constante de ejercicio físico. Es recomendable evitar alimentos pesados y bebidas con cafeína antes de dormir, ya que pueden dificultar el proceso de conciliación del sueño.

- 7. Identificar problemas de sueño:** Esté atento a posibles problemas de sueño, como el insomnio o la apnea del sueño. Si sospechas que tienes dificultades para dormir, consulta a un psicólogo o especialista en sueño.

SUGERENCIAS A TENER ENCUESTA

- Ser conscientes de la relevancia para el aprendizaje, el bienestar y la salud, de dormir un número adecuado de horas diarias. La cantidad óptima de horas de descanso varía según factores como la edad, el género y las particularidades de cada persona. Sin embargo, para un adulto sano, se considera que lo ideal oscila entre 7 y 8 horas diarias. Cabe destacar que dormir en exceso también puede acarrear consecuencias negativas para la salud.
- Organizar las tareas cotidianas para garantizar el mínimo de tiempo de descanso saludable. Esta sugerencia está particularmente enfocada a los estudiantes que suelen quitar más tiempo al sueño para destinarlo a tareas académicas y a otras actividades.
- Mantener una alimentación saludable, se aconseja evitar las comidas abundantes, optando por cenas ligeras al menos dos horas antes de acostarse.
- Llevar a cabo ejercicio físico constante durante el día favorece una mejor calidad de sueño. No obstante, es aconsejable evitar el ejercicio físico intenso a la última hora de la tarde-noche, al menos una hora antes de ir a dormir.
- Mantener las condiciones ambientales de la habitación destinada al sueño, asegurándose de que tenga temperatura y humedad apropiadas, además del silencio y la oscuridad para promover el descanso, no tenga equipos de trabajo como computadoras, teléfonos porque resulta complicado para los estudiantes. Ejecutar rutinas de relajación antes de acostarse para promover el sueño, ajustándose a las necesidades y gustos individuales.
- Evitar alimentos y bebidas estimulantes antes de acostarse como el alcohol, nicotina y otras sustancias, dado que pueden provocar sueños fragmentados.
- Mantener siempre unos horarios estables tanto para ir a dormir como para despertar. En personas sanas, una siesta breve de entre 20 y 30 minutos puede

influir positivamente en diversos indicadores de rendimiento y reducir la sensación de somnolencia. Si se presenta una falta significativa de sueño debido a circunstancias laborales específicas, se podría prolongar la siesta de forma puntual aproximadamente 90 minutos para finalizar un ciclo de sueño.

- Evitar la automedicación para el sueño y consultar con el médico sobre los trastornos asociados al sueño para tratarlos lo más pronto posible.

CONCLUSIONES

A partir de los resultados obtenidos en el presente estudio se formulan las siguientes conclusiones:

1. Referente a las características sociodemográficas se encuentran entre 18 a 20 años, predomina el sexo femenino, en su mayoría son de estado civil soltero. Los estudiantes viven solos, en su mayoría provienen de zonas rurales, dependen económicamente de sus padres, estudian Enfermería Técnica y contabilidad.
2. En cuanto a la calidad de sueño la mayoría de los estudiantes requiere atención y tratamiento médico. Un porcentaje significativo de ellos también necesita atención médica, lo que indica que la gran parte de estos estudiantes son mujeres.
3. Referente al rendimiento académico, se observa que un 64,23% de los estudiantes presenta un desempeño que se clasifica entre regular y deficiente.
4. Al contrastar la hipótesis se puede concluir con un 95% de confianza que no hay una relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, dado que el valor de P es 0,932.

RECOMENDACIONES

Al Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota.

- Diseñar un programa de intervención que se centre en la motivación y en la creación de ambientes saludables, al mismo tiempo que se identifiquen los sistemas de apoyo disponibles para los estudiantes de educación superior. El objetivo es optimizar y reforzar la calidad del sueño, lo que a su vez impactará positivamente en su rendimiento académico.
- Los resultados de este estudio sean compartidos con los profesores y estudiantes, con el fin de desarrollar estrategias que optimicen la calidad del sueño y, a su vez, potencien el rendimiento académico.
- Es fundamental establecer un sistema de tutoría o acompañamiento para los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota.

A los estudiantes del Instituto Interamericano Chota.

- Tomar conciencia sobre los problemas que acarrea padecer de una calidad de sueño deficiente.

A los docentes.

- Que quienes se encargan de la orientación psicológica de los estudiantes consideren los hábitos de sueño como elementos que influyen en el rendimiento académico. De este modo, se debe abordar este tema en las sesiones de orientación que se ofrecen a los estudiantes, prestando especial atención a aquellos que presentan un bajo rendimiento académico.

A la Escuela de Posgrado.

- Que se realicen investigaciones cualitativas que analicen la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico, con el objetivo de profundizar en la comprensión de la realidad de estos procesos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Silva M del C. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Rev Médica Basadrina*. 31 de agosto de 2021;15(3):19-25.
2. Guida GN, Trujillo XE, Franco RM. Calidad del sueño en estudiantes universitarios. Consecuencias y problemas. Un reto en la sociedad actual. *Rev Conrado*. 15 de diciembre de 2023;19(S3):229-237.
3. Leyva J. *El Debate*. 2023 [citado 22 de mayo de 2024]. Mala calidad de sueño afecta a la humanidad: UNAM. Disponible en: <https://www.debate.com.mx/salud/Mala-calidad-de-sueno-afecta-a-la-humanidad-UNAM-20230316-0295.html>
4. Poveda DA, Flores CR, Pazmiño LG, Yaguar SP. Factores que influyen en el desempeño académico universitario. *RECIAMUC*. 1 de febrero de 2023;7(1):381-9.
5. Campo A. Clínica Universidad de Navarra. [citado 22 de mayo de 2024]. Trastornos del sueño: tipos, causas y síntomas. Disponible en: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>
6. Agencia Fe. La OMS alertó que el 40% de la población mundial duerme mal [Internet]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://agenciafe.com/nota/317510-La-OMS-alert-que-el-40-de-la-poblacin-mundial-duerme-mal>
7. Suardiaz M, Morante M, Ortega M, Ruiz MA, Martín P, Vela A. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Rev Neurol*. 2020;71(02):43.
8. *El Periódico de España*. www.epe.es. 2023 [citado 18 de abril de 2024]. Las horas que debes dormir al día según tu edad. Disponible en: <https://www.epe.es/es/salud/20230317/dia-mundial-sueno-2023-cuanto-dormir-segun-edad-dv-84726820>
9. Sanchis A. *Xataka*. 2022 [citado 18 de abril de 2024]. Los países que más y menos duermen del mundo, en un mapa: las ocho horas, un animal mitológico. Disponible en: <https://www.xataka.com/magnet/paises-que-duermen-mundo-mapa-ocho-horas-animal-mitologico>
10. Aguirre F. *La Tercera*. 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Estudio en 2.200 chilenos revela que más del 80% no está satisfecho con su calidad de sueño. Disponible en: <https://www.latercera.com/que-pasa/noticia/estudio-en-2200-chilenos-revela-que-mas-del-80-no-esta-satisfecho-con-su-calidad-de-sueno/5PQBO2QO45GPPJ54SFHIQF4E4I/>
11. Instituto Nacional de Ciencias Neurológicas. Insomnio: casos se incrementaron en 50% en personas con altos niveles de estrés [Internet]. INCN. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.incn.gob.pe/2020/10/21/insomnio-casos-se-incrementaron-en-50-en-personas-con-altos-niveles-de-estres/>

12. Jafari H, Aghaei A, Khatony A. Relationship between study habits and academic achievement in students of medical sciences in Kermanshah-Iran. *Adv Med Educ Pract.* 2019;10:637-43.
13. Ortega A, Espinoza O, Ortega A, Brito L. Rendimiento académico de estudiantes universitarios en asignaturas de las ciencias morfológicas: uso de aprendizajes activos basados en problemas (ABP). *Int J Morphol.* 2021;39(2):401-6.
14. Viza NL. Programa de inteligencia emocional para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes de obstetricia de ULADECH Sullana 2021 [Internet]. [Pura]: Universidad Cesar Vallejo; 2022 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/83698>
15. Christodoulou N, Maruani J, d'Ortho MP, Lejoyeux M, Geoffroy PA. Sleep quality of medical students and relationships with academic performances. *L'Encephale.* 2023;49(1):9-14.
16. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Perfil Sociodemográfico, 2017 [Internet]. Lima; 2018 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitales/Est/Lib1539/cap01.pdf
17. Aguilar AS, Aguilar AM. Inteligencia emocional y rendimiento académico en los estudiantes de la Unidad de Nivelación de Carrera de la Facultad de Ciencias Administrativas de la Universidad Central del Ecuador [Internet]. [Quito]: Universidad Internacional del Ecuador; 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4541>
18. Araujo MA, Barandica LV, Cuentas PA, Hernández SY, Menco MJ, Sucre GI. Calidad del sueño y desempeño académico en estudiantes de medicina de la Universidad del Norte en el año 2022 en el contexto de la pandemia [Internet]. [Barranquilla]: Universidad del Norte; 2022 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://manglar.uninorte.edu.co/handle/10584/10771>
19. Corredor SP, Polanía AY. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina (Mex).* 5 de mayo de 2020;42(1):8-18.
20. Martínez P. Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de ingenierías civiles de la Universidad de Tarapacá, frontera norte de Chile [Internet]. [Ciudad Universitaria Rodrigo Facio]: Universidad de Costa Rica; 2023 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://kerwa.ucr.ac.cr/handle/10669/88260>
21. Lugo A. El rendimiento académico y el sueño en la Educación Media Superior: el caso de un bachillerato en Ciudad Juárez. [Ciudad Juárez]: Universidad Autónoma de Ciudad Juárez; 2020.
22. Ascue I. Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020 [Internet]. [Cusco]: universidad Andina del Cusco; 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.uandina.edu.pe/handle/20.500.12557/4724>

23. Atuncar FA. Estilos de vida y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima, agosto 2019 [Internet]. [Lima]: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/17185/Atuncar_qf.pdf?sequence=1&isAllowed=y
24. Loza RD. Percepción de la calidad de vida y el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería de una universidad particular, Chiclayo 2019 [Internet]. [Lambayeque]: Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo; 2020 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unprg.edu.pe/handle/20.500.12893/9773>
25. Cristóbal DH. Hábitos de sueño y rendimiento académico en universitarios de pregrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de los Olivos [Internet]. [Lima]: Universidad Antonio Ruiz de Montoya; 2019 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <http://hdl.handle.net/20.500.12833/2081>
26. Chavez JB. Ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de enfermería de un instituto privado de Lima, 2022 [Internet]. [Lima]: Universidad Privada Norbert Wiener; 2022 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/20.500.13053/7666>
27. Chamaya NF. Depresión y rendimiento académico en estudiantes de la universidad nacional autónoma de Chota, 2019 [Internet]. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4768>
28. Abregú ME. Manifestaciones psicofísicas en el marco de la pandemia por la covid-19 y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad Nacional de Cajamarca, 2021 [Internet]. [Cajamarca]: Universidad Nacional de Cajamarca; 2022 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <http://repositorio.unc.edu.pe/handle/20.500.14074/4833>
29. Ribeiro O, Martins MM, Tronchin DM, Forte EC. O olhar dos enfermeiros portugueses sobre os conceitos metaparadigmáticos de enfermagem. *Texto Contexto - Enferm* [Internet]. 2018 [citado 18 de abril de 2024];27(2). Disponible en: <https://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/32544>
30. Cavalcante BK, Bezerra JW, Lira C, Lima MM, Freitas MC de. Nursing diagnoses for institutionalized elderly people based on Henderson's theory. *Rev Esc Enferm USP*. 2019;e03472-e03472.
31. Bandura A. *Social Foundations of Thought and Action: A Social Cognitive Theory*. Prentice-Hall; 1986. 644 p.
32. Hall JE, Guyton AC. *Textbook of Medical Physiology*. 12. ed. Philadelphia, Pa: Saunders, Elsevier; 2011. 1091 p.
33. Instituto del Sueño. Qué es el sueño y sus beneficios [Internet]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>

34. Rose D. Serotonina: Datos, usos, MIRSs, y fuentes [Internet]. 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.medicalnewstoday.com/articles/es/291259#ISRS>
35. Bauer B. Mayo Clinic. 2022 [citado 18 de abril de 2024]. Efectos secundarios de la melatonina: ¿Cuáles son los riesgos? Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/expert-answers/melatonin-side-effects/faq-20057874>
36. Benavides P, Ramos C. Fundamentos neurobiológicos del sueño. *Rev Ecuat Neurol.* diciembre de 2019;28(3):73-80.
37. Jiang S, Chen L, Huang ZL, Chen CR. Role of the paraventricular nucleus of the hypothalamus in sleep–wake regulation. *Brain Sci Adv.* 1 de septiembre de 2022;8(3):197-209.
38. Chipia J, Camacho N, Omaña P, Márquez R. Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19. *Sleep quality in medicine students during the COVID-19 pandemic. GICOS.* 6 de septiembre de 2021;6(3):11-26.
39. Aguilera SE, Bicenty Á, Ibáñez ÉA, Marentes A, Cruz V, Ruiz LA. Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia – UNICOC, sede Bogotá. *Rev Salud Pública Nutr.* 20 de julio de 2020;19(2):26-35.
40. Padilla R. Factores que afectan la calidad de sueño [Internet]. 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.gfdesarrollo.com/2021/03/10/factores-que-afectan-la-calidad-de-sueno/>
41. Quispe WA. Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes del V y VI semestre de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno - 2017 [Internet]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2018 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/7446>
42. Barman SM. Actividad eléctrica del cerebro, estados de sueño-vigilia y ritmos circadianos. En: Raff H, Levitzky M, editores. *Fisiología médica Un enfoque por aparatos y sistemas* [Internet]. New York, NY: McGraw-Hill Education; 2015 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: accessmedicina.mhmedical.com/content.aspx?aid=1118397096
43. Pérez E, Vázquez A, Cambero S. Educación a distancia en tiempos de COVID-19: Análisis desde la perspectiva de los estudiantes universitarios. *RIED-Rev Iberoam Educ Distancia.* 2 de enero de 2021;24(1):331-50.
44. Nahum M. Las 10 teorías del aprendizaje más importantes [Internet]. 2020 [citado 1 de enero de 2025]. Disponible en: <https://psicologiaymente.com/desarrollo/teorias-aprendizaje>
45. Soza SE. Factores asociados a la calidad del rendimiento académico de estudiantes en la educación superior. *Rev Cienc Salud Educ Médicas.* 2021;3(3):36-43.

46. Universidad Ricardo Palma. Sistema de calificaciones del Perú en relación a los sistemas de otros países [Internet]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.urp.edu.pe/pdf/id/12514/n/>
47. Ministerio de Educación. Disposiciones para la evaluación formativa de los aprendizajes de estudiantes de Formación Inicial Docente de las Escuelas de Educación Superior Pedagógica – Minedu [Internet]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.minedu.gob.pe/superiorpedagogica/producto/evaluacion-de-aprendizajes-dcbn-2020/>
48. Congreso de la Republica. Ley 29889-Ley que modifica el artículo 11 de la Ley 26842, Ley General de Salud, y garantiza los derechos de las personas con problemas de salud mental. El Peruano [Internet]. 2012 [citado 18 de abril de 2024]; Disponible en: <https://www.conadisperu.gob.pe/web/documentos/NORMAS/Ley%2029889.pdf>
49. Ministerio de Salud. Lineamientos de política sectorial en salud mental: Perú 2018 [Internet]. Lima; 2018 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/279661-lineamientos-de-politica-sectorial-en-salud-mental-peru-2018>
50. Ministerio de Salud. Orientaciones técnicas para promover universidades saludables, Documento técnico [Internet]. Lima; 2015 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minsa/informes-publicaciones/314054-orientaciones-tecnicas-para-promover-universidades-saludables-documento-tecnico>
51. Municipalidad Provincial de Chota. Ubicación Geográfica [Internet]. [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.munichota.gob.pe/ubicacion-geografica>
52. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta [Internet]. Ciudad de México: Mc Graw Hill Education; 2018 [citado 18 de abril de 2024]. 714 p. Disponible en: <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
53. Ancco P. Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la Escuela Profesional de Odontología de la UNA Puno - 2018 [Internet]. [Puno]: Universidad Nacional del Altiplano; 2019 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://repositorio.unap.edu.pe/handle/20.500.14082/11960>
54. Luna Y, Robles Y, Agüero Y. Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *An Salud Ment.* 2015;31(2):23-30.
55. Alvarez P. Ética e investigación. *Rev Bol Redipe.* 21 de febrero de 2018;7(2):122-49.
56. Instituto Nacional de Estadística e Informática. Perú: Indicadores de Educación por departamento, 2007-2017. Lima; 2018.
57. Organización Mundial de la Salud. Salud mental del adolescente [Internet]. 2021 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
58. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Un nuevo informe de la UNESCO pone de relieve las desigualdades de género en la

- enseñanza de las ciencias, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM) [Internet]. 2023 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.unesco.org/es/articles/un-nuevo-informe-de-la-unesco-pone-de-relieve-las-desigualdades-de-genero-en-la-ensenanza-de-las>
59. Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura. Migración, desplazamiento y educación: construyendo puentes, no muros | Global Education Monitoring Report [Internet]. 2022 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.unesco.org/gem-report/es/migration>
60. Ministerio de Educación. Resolución Ministerial N.º 629-2016-MINEDU/"Plan Nacional de Educación Intercultural Bilingüe al 2021" [Internet]. 2016 [citado 18 de abril de 2024]. Disponible en: <https://www.gob.pe/institucion/minedu/normas-legales/169562-629-2016-minedu>

APÉNDICES

APÉNDICE N° 1

SOLICITO: PERMISO PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

Mg. Olinda Giovana Mirez la Rosa
Directora general – IESTPI

Yo, Rosmeri Hernández Bercera, identificada con DNI N° 76509892, con código universitario N° 6022114094, domiciliada en el Jr. Coronel Becerra N° 237 – Chota, ante Ud. respetuosamente me presento y expongo:

Que, al estar cursando estudios de posgrado, mención Maestría en Salud Pública en la Universidad Nacional de Cajamarca, estoy desarrollando el trabajo de investigación que lleva por título “Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota - 2023”, cuyo objetivo general es determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del IESTPI, cuyos resultados servirán como herramienta fundamental que apoyará y reforzará el proceso de mejora para la institución superior. Por tal motivo acudo a Ud. para solicitar se me conceda el permiso para poder desarrollar las actividades programadas en la institución que dirige.

Las actividades que se desarrollare en la institución serán:

- Requerir información sobre la cantidad de estudiantes por carrera profesional.
- Aplicar un cuestionario de índice de calidad de sueño a los estudiantes considerados en la muestra.
- Solicitar los promedios ponderados de los estudiantes considerados en la muestra para medir la variable del rendimiento académico.

Cabe recalcar que los datos brindados servirán únicamente a mi persona con fines de investigación científica, ningún dato personal de los estudiantes será publicado solo los resultados obtenidos de manera anónima.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a Ud. acceder a mi solicitud.

Chota, 05 de junio del 2023.

Atentamente



Rosmeri Hernández Bercera
DNI N° 76509892

APÉNDICE N° 2

CONSENTIMIENTO INFORMADO

I. Título de la investigación:

- Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

II. Objetivos de la investigación:

Objetivo general

- Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

Objetivos específicos:

- Caracterizar sociodemográficamente a los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.
- Identificar la calidad de sueño en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.
- Determinar el rendimiento académico en los estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

Yo:, Peruano (a), con DNI:mediante los esclarecimientos dados a conocer por la Licenciada en Enfermería Rosmeri Hernández Bercera, acepto participar en la investigación, con seguridad de la reserva del caso, las informaciones serán confidenciales, mi identidad no será revelada y habrá libertad de participar o retirarme en cualquier fase de investigación.

Chota,.....de..... del 2023

Firma del investigador

Firma del participante

APÉNDICE N° 3

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS

INTRODUCCIÓN: El presente instrumento forma parte del trabajo de investigación titulado: **Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.**

La información es de carácter confidencial y reservado; ya que los resultados serán manejados solo para la presente investigación. Agradezco anticipadamente su sinceridad y participación.

I. DATOS GENERALES

1. Edad

- a) 18-20 años
- b) 21-25 años
- c) 26 a más años

2. Sexo

- a) Mujer
- b) Hombre

3. Estado civil

- a) Soltero
- b) Casado
- c) Conviviente

4. Convivencia

- a) Vive solo
- b) Vive con familiar
- c) Vive con amigo

5. Residencia

- a) Rural
- b) Urbana

6. Solvencia económica de estudios:

- a) Trabaja
- b) Apoyo de padres
- c) Apoyo de otros familiares

7. Carrera profesional:

- a) Enfermería Técnica
- b) Computación e informática
- c) Contabilidad

II. ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

(Luna, Y. Robles, Y. Agüero Y. 2015)

1. En el último mes, normalmente ¿Cuál ha sido su hora de ir a acostar?

Escriba la hora habitual en que se acuesta:

2. En el último mes, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?

Menor o igual de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Mayor a 60 min

3. En el último mes, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?

Escriba la hora habitual de levantarse:

4. En el último mes, en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por la noche?

Escriba las horas que crea que durmió:

5. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de? (Marque con una "x")

	Ninguna vez en el último mes	Una vez a la semana	Dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
a) ¿No poder quedarme dormido (a) en la primera media hora?				
b) ¿Despertarme durante la noche o la madrugada?				
c) ¿Tener que levantarse temprano para ir a los SS HH.?				
d) ¿No poder respirar bien?				
e) ¿Toser o roncar ruidosamente?				
f) ¿Sentir frío?				
g) ¿Sentir demasiado calor?				
h) ¿Tener pesadillas o “malos sueños”?				
i) ¿Sufrir dolores?				
j) Otras razones.....				

6. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de sueño? (Marque con una “x”)

Muy bueno	
Bueno	
Regular	
Malo	

7. Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir? (Marque con una “x”)

Ninguna vez en el último mes	
Una vez a la semana	

Dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

8. Durante el último mes, ¿Cuántas veces a sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? (Marque con una "x")

Ninguna vez en el último mes	
Una vez a la semana	
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? (Marque con una "x")

Ningún problema	
Solo un leve problema	
Un problema	
Un grave problema	

Gracias por su participación

APÉNDICE N° 4

INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI).

El PSQI contiene un total de 18 preguntas, según el componente 5 tengo 10 preguntas según la escala de Likert para ver si el cuestionario es óptimo y la confiabilidad es aceptable. Las cuales se combinan para formar siete componentes (calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y la disfunción durante el día). Dicho cuestionario tiene siete componentes, que se clasifican en una escala del 0 a 3 (0 = no existe dificultad y 3 = grave dificultad) (53).

Así mismo, de la suma de las puntuaciones de estos componentes da una puntuación total que varía entre 0 y 21 puntos, siendo una puntuación menor de 5, denominada “Sin problemas de sueño”, entre 5 a 7 como “Merece atención médica”, entre 8 y 14 “Merece atención y tratamiento médico” y cuando la puntuación es de 15 a más, “se trata de un problema de sueño grave”. Por tanto, a menor puntuación mejor calidad de sueño y a mayor puntuación menor calidad de sueño (54).

COMPONENTE 1: Calidad de sueño subjetiva

Examine la pregunta n°6 y asigne la puntuación:

Respuesta	Puntuación:
Muy bueno	0
Bueno	1
Regular	2
Malo	3

Puntuación Componente 1: _____

COMPONENTE 2: Latencia de sueño

1. Examine la pregunta n°2 y asigne la puntuación:

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

Puntuación Pregunta 2: _____

2. Examine la pregunta n°5a y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Una vez a la semana	1
Dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 5a: _____

3. Sume la pregunta nº2 y nº5a

Suma de la Pregunta 2 y 5a: _____

4. Asigne la puntuación al componente 2 como se explica a continuación:

Suma de la Pregunta 2 y 5a:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Componente 2: _____

COMPONENTE 3: Duración del sueño

Examine la pregunta nº4 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Más de 8 horas	0
Entre 7 y 8 horas	1
Entre 5 y 6 horas	2
Menos de 5 horas	3

Puntuación Componente 3: _____

COMPONENTE 4: Eficiencia habitual de sueño

1. Escriba el número de horas de sueño (Pregunta nº4) aquí: _____

2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:

a. Hora de levantarse (Pregunta nº3): _____

b. Hora de acostarse (Pregunta nº1): _____

Hora de levantarse – Hora de acostarse: _____ Número de horas que pasas en la cama

3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:

(Número de horas dormidas/Número de horas que pasas en la cama) x 100 = Eficiencia Habitual de Sueño (%)

$$\left(\frac{\quad}{\quad} \right) \times 100 = \quad \%$$

4. Asigne la puntuación al componente 4:

Eficiencia habitual de sueño (%):	Puntuación:
≥85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Puntuación Componente 4: _____

COMPONENTE 5: Perturbaciones del sueño

1. Examine las preguntas nº5b hasta la j y asigne la puntuación para cada pregunta

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Una vez a la semana	1
Dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación 5b _____

Puntuación 5c _____

Puntuación 5d _____

Puntuación 5e _____

Puntuación 5f _____

Puntuación 5g _____

Puntuación 5h _____

Puntuación 5i _____

Puntuación 5j _____

2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-j:

Suma puntuaciones 5b-j: _____

3. Asigne la puntuación del componente 5:

Respuesta:	Puntuación:
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación componente 5: _____

COMPONENTE 6: Utilización de medicación para dormir

Examine la pregunta nº7 y asigne la puntuación

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Una vez a la semana	1
Dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Componente 6: _____

COMPONENTE 7: Disfunción durante el día

1. Examine la pregunta nº8 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ninguna vez en el último mes	0
Una vez a la semana	1
Dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación Pregunta 8: _____

2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación:
Ningún problema	0
Solo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

Puntuación Pregunta 9: _____

3. Sume la pregunta nº8 y la nº9

Suma de la Pregunta 8 y 9: _____

4. Asigne la puntuación del componente 7:

Suma de la Pregunta 8 y 9:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Componente 7: _____

Puntuación PSQI Total

(Sume la puntuación de los 7 componentes)

Puntuación Total del PSQI: _____

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (Luna, Y. Robles, Y. Agüero Y. 2015)	
Menor de 5	Sin problemas de sueño
entre 5 a 7	Merece atención médica
entre 8 y 14	Merece atención y tratamiento médico
de 15 a más	se trata de un problema de sueño grave

INTERPRETACIÓN DEL CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO **ACADÉMICO**

Escala de calificación según el Ministerio de educación del Perú (MINEDU) (47).

Destacado	18 - 20
Bueno	15 - 17
Regular	11 - 14
Deficiente	00 - 10

APÉNDICE N° 5

INFORMES DE VALIDACIÓN POR JUICIOS DE EXPERTOS

INFORME DE VALIDACIÓN 01

<p>Estimado profesional, siendo conocedor(a) de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información; siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de operacionalización de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.</p>	
1. NOMBRE DEL JUEZ	Carmen Yrene Yupanqui Vásquez
2 PROFESIÓN	Licenciada en Enfermería
TITULO Y /O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	Doctora
ESPECIALIDAD	Ciencias de Enfermería
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	20 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad Nacional de Cajamarca
CARGO	
<p>3. TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.</p>	
<p>4. NOMBRE DEL TESISISTA: Rosmeri Hernández Bercera</p>	
5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse 1= Poco adecuado 2= Adecuado

CRITERIO	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para el entrevistado. El vocabulario es apropiado al nivel educativo de las unidades de estudio	2
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores o preguntas precisas y claras	1
ORGANIZACIÓN	Los ítems/preguntas presentan una organización lógica y clara	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio	2
COHERENCIA	Existe coherencia entre la variable/objeto de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponde a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		9

Calificación: Aceptado: (7-10 puntos) Debe mejorarse: (4-6 puntos) Rechazado:(<3 puntos)

SUGERENCIAS

- NINGUNA

Fecha: 30/07/2023



Dra. Carmen Yrene Yupanqui Vásquez

Firma y sello del juez experto

INFORME DE VALIDACIÓN 02

<p>Estimado profesional, siendo conocedor(a) de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información; siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de operacionalización de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.</p>	
3. NOMBRE DEL JUEZ	Martha Vicenta Abanto Villar
4 PROFESIÓN	Licenciada en Enfermería
TITULO Y /O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	Doctora
ESPECIALIDAD	Enfermería en neonatología
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	34 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad Nacional de Cajamarca
CARGO	Directora Unidad de Investigación F.C.S
<p>3. TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.</p>	
<p>4. NOMBRE DEL TESISISTA: Rosmeri Hernández Bercera</p>	
5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse 1= Poco adecuado 2= Adecuado

CRITERIO	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para el entrevistado. El vocabulario es apropiado al nivel educativo de las unidades de estudio	2
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores o preguntas precisas y claras	2
ORGANIZACIÓN	Los ítems/preguntas presentan una organización lógica y clara	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio	2
COHERENCIA	Existe coherencia entre la variable/objeto de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponde a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		10

Calificación: Aceptado: (7-10 puntos) Debe mejorarse: (4-6 puntos) Rechazado:(<3 puntos)

SUGERENCIAS

- NINGUNA

Fecha: 20/07/2023



Dra. Martha Vicenta Abanto Villar

Firma y sello del juez experto

INFORME DE VALIDACIÓN 03

<p>Estimado profesional, siendo conocedor(a) de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información; siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de operacionalización de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.</p>	
5. NOMBRE DEL JUEZ	Anibal Oblitas Gonzales
6. PROFESIÓN	Licenciado en Enfermería
TITULO Y /O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	Doctor
ESPECIALIDAD	Enfermería de salud y desarrollo integral infantil
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	12 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Universidad Nacional Autónoma de Chota
CARGO	Docente Nombrado
<p>3. TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.</p>	
<p>4. NOMBRE DEL TESISISTA: Rosmeri Hernández Bercera</p>	
5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse 1= Poco adecuado 2= Adecuado

CRITERIO	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para el entrevistado. El vocabulario es apropiado al nivel educativo de las unidades de estudio	2
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores o preguntas precisas y claras	2
ORGANIZACIÓN	Los ítems/preguntas presentan una organización lógica y clara	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio	2
COHERENCIA	Existe coherencia entre la variable/objeto de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponde a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		10

Calificación: Aceptado: (7-10 puntos) Debe mejorarse: (4-6 puntos) Rechazado:(<3 puntos)

SUGERENCIAS

- NINGUNA

Fecha: 20/07/2023



Dr. Anibal Oblitas Gonzales

Firma y sello del juez experto

INFORME DE VALIDACIÓN 04

<p>Estimado profesional, siendo conocedor(a) de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información; siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de operacionalización de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.</p>	
7. NOMBRE DEL JUEZ	Edwin Barboza Estela
8. PROFESIÓN	Licenciado en Enfermería
TITULO Y /O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	Magister
ESPECIALIDAD	Enfermería en emergencias y desastres
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	22 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Hospital General II – I Jose H. Soto Cadenillas - Chota
CARGO	Enfermero Asistencial
<p>3. TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.</p>	
<p>4. NOMBRE DEL TESISISTA: Rosmeri Hernández Bercera</p>	
5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse 1= Poco adecuado 2= Adecuado

CRITERIO	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para el entrevistado. El vocabulario es apropiado al nivel educativo de las unidades de estudio	2
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores o preguntas precisas y claras	2
ORGANIZACIÓN	Los ítems/preguntas presentan una organización lógica y clara	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio	2
COHERENCIA	Existe coherencia entre la variable/objeto de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponde a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		10

Calificación: Aceptado: (7-10 puntos) Debe mejorarse: (4-6 puntos) Rechazado:(<3 puntos)

SUGERENCIAS

- NINGUNA

Fecha: 18/07/2023



Mg. Edwin Barboza Estela

Firma y sello del juez experto

INFORME DE VALIDACIÓN 05

<p>Estimado profesional, siendo conocedor(a) de su extraordinaria trayectoria solicito su participación para la validación del presente instrumento para recojo de información; siendo éste un requisito solicitado en toda investigación. Por ello adjunto a este formato el instrumento y el cuadro de operacionalización de variables. Agradezco por anticipado su especial atención.</p>	
9. NOMBRE DEL JUEZ	Victoria Jesús Romero Atalaya
1 PROFESIÓN	Licenciada en Enfermería
TITULO Y /O GRADO ACADÉMICO OBTENIDO	Magister
ESPECIALIDAD	Centro Quirúrgico
EXPERIENCIA PROFESIONAL (en años)	35 años
INSTITUCIÓN DONDE LABORA	Hospital General II – I Jose H. Soto Cadenillas - Chota
CARGO	Enfermera Asistencial
<p>3. TITULO DE LA INVESTIGACIÓN: Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.</p>	
<p>4. NOMBRE DEL TESISISTA: Rosmeri Hernández Bercera</p>	
5. OBJETIVO GENERAL DE LA INVESTIGACIÓN	Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes del Instituto de Educación Superior Tecnológico Privado Interamericano Chota, 2023.

ASPECTOS DE VALIDACIÓN

Valoración: 0 = Debe mejorarse 1= Poco adecuado 2= Adecuado

CRITERIO	INDICADORES	VALORACIÓN
CLARIDAD	Es formulado con lenguaje claro y coherente para el entrevistado. El vocabulario es apropiado al nivel educativo de las unidades de estudio	2
OBJETIVIDAD	Está expresado en indicadores o preguntas precisas y claras	2
ORGANIZACIÓN	Los ítems/preguntas presentan una organización lógica y clara	2
CONSISTENCIA	Responde a los objetivos, a las variables/objeto de estudio	2
COHERENCIA	Existe coherencia entre la variable/objeto de estudio e indicadores/marco teórico. Los ítems corresponde a las dimensiones u objeto de estudio que se evaluarán	2
RESULTADO DE VALIDACIÓN		10

Calificación: Aceptado: (7-10 puntos) Debe mejorarse: (4-6 puntos) Rechazado:(<3 puntos)

SUGERENCIAS

- NINGUNA

Fecha: 15/09/2023



Mg. Victoria Jesús Romero Atalaya

Firma y sello del juez experto

APÉNDICE N° 6

CONFIABILIDAD DEL INSTRUMENTO

Resumen de procesamiento de casos

		N	%
Casos	Válido	25	100,0
	Excluido	0	,0
	Total	25	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N° de elementos
0,834	10

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Correlación múltiple al cuadrado	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
Pregunta1	8,2400	31,940	0,485	.	0,824
Pregunta2	9,0000	27,917	0,790	.	0,787
Pregunta3	8,8400	31,057	0,661	.	0,805
Pregunta4	10,1600	36,640	0,339	.	0,834
Pregunta5	9,5600	32,173	0,539	.	0,817
Pregunta6	9,0400	36,040	0,170	.	0,855
Pregunta7	9,0000	27,917	0,790	.	0,787
Pregunta8	8,8400	32,973	0,536	.	0,818
Pregunta9	9,6800	32,227	0,617	.	0,810
Pregunta10	10,1600	36,640	0,339	.	0,834