



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA
TESIS

**“INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LA
AUTOPERCEPCION DEL LOGRO ACADÉMICO DE LOS
ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE, JULIACA, 2022”**

LINEA DE INVESTIGACIÓN
CALIDAD DE VIDA, RESILIENCIA Y BIENESTAR PSICOLÓGICO

PRESENTADO POR:

INES YULY MAMANI CONDORI

MIRIAN MARLENE MORALES MAMANI

TESIS DESARROLLADA PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL
DE LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

DOCENTE ASESOR:

MG. HELEN CAROL GAMARRA RAMÍREZ
CÓDIGO ORCID N°0000-0002-2234-2189

CHINCHA, 2022.

CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

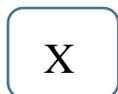
Chincha, 30 de junio de 2022

Dr. JUANA MARIA MARCOS ROMERO
DECANA DE LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
Presente. -

De mi especial consideración:

Sirva la presente para saludarle e informar que las bachilleres: MAMANI CONDORI INES YULY, con DNI N° 74033729 y MORALES MAMANI MIRIAN MARLENE, con DNI N° 47503752 de la Facultad Ciencias de la Salud del programa Académico de Psicología, ha cumplido con presentar su tesis titulada: "INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LA AUTOPERCEPCION DEL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022" con mención

APROBADO(A):



Por lo tanto, queda expedito para la revisión por parte de los Jurados para su sustentación.

Agradezco por anticipado la atención a la presente, aprovecho la ocasión para expresar los sentimientos de mi especial consideración y deferencia personal.

Cordialmente,

Asesor: Mg. Helen Gamarra Ramírez

Código ORCID N.º 0000-0002-4641-8475

DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Yo, Ines Yuly Mamani Condori, identificado(a) con DNI N° 74033729 y Mirian Marlene Morales Mamani, identificado(a) con DNI N°47503752, en nuestra condición de estudiantes del programa de estudios de psicología de la Facultad de ciencias de la salud en la Universidad Autónoma de Ica y que habiendo desarrollado la Tesis titulada: "INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LA AUTOPERCEPCION DEL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022", declaramos bajo juramento que:

- a. La investigación realizada es de nuestra autoría
- b. La tesis no ha cometido falta alguna a las conductas responsables de investigación, por lo que, no se ha cometido plagio, ni auto plagio en su elaboración.
- c. La información presentada en la tesis se ha elaborado respetando las normas de redacción para la citación y referenciación de las fuentes de información consultadas. Así mismo, el estudio no ha sido publicado anteriormente, ni parcial, ni totalmente con fines de obtención de algún grado académico o título profesional.
- d. Los resultados presentados en el estudio, producto de la recopilación de datos son reales, por lo que, el(la) investigador(a) no ha incurrido ni en falsedad, duplicidad, copia o adulteración de estos, ni parcial, ni totalmente.
- e. La investigación cumple con el porcentaje de similitud establecido según la normatividad vigente de la Universidad (no mayor al 28%), el porcentaje de similitud alcanzado en el estudio es del:

27%

Autorizamos a la Universidad Autónoma de Ica, de identificar plagio, auto plagio, falsedad de información o adulteración de estos, se proceda según lo indicado por la normatividad vigente de la universidad, asumiendo las consecuencias o sanciones que se deriven de alguna de estas malas conductas.

Chincha Alta, 30 de agosto del 2022

Mamani Condori Ines Yuly

DNI: 74033729

Morales Mamani Mirian Marlene

DNI: 47503752

DEDICATORIA

Con amor y cariño dedicamos el presente trabajo de investigación a nuestros padres, por su apoyo incondicional y por guiar nuestros caminos, gracias a ustedes logramos este objetivo tan anhelado, de más está decir que estamos orgullosas de ser vuestras hijas.

A todas las personas que estuvieron apoyándonos moralmente y en especial a nuestra asesora Helen, por la calma, paciencia y rectitud que tuvo de inicio a fin para con nosotras.

AGRADECIMIENTOS

Agradecemos a Dios por ser ese soporte emocional en los momentos de dificultad y debilidad.

Con mucha gratitud, a nuestros padres por enseñarnos a ser perseverantes con nuestras metas y confiar en nosotras mismas.

De igual manera agradecemos a nuestra institución, a nuestra asesora y al colegio La Salle por abrirnos las puertas y brindarnos esa confianza de poder trabajar con sus educandos.

RESUMEN

El **objetivo** fue: Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022. La **metodología** utilizada fue de tipo descriptivo correlacional y el diseño de investigación fue No experimental con corte transversal y con un enfoque cuantitativo. Se aplicó una encuesta a la muestra con preguntas y para el procesamiento de la información utilizamos el programa Excel y el Spss V 25, representando los resultados mediante tablas y cuadros debidamente interpretados para su contrastación y discusión con las hipótesis formuladas. Los **resultados** obtenidos fueron que el nivel de significancia es menor que 0,05 ($0,003 < 0,05$) se rechazó la hipótesis nula y se aceptó la hipótesis alternativa. El índice de correlación RHO Spearman indicó que existe una Correlación positiva media entre La calidad del sueño y la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022. **Conclusión.** En este trabajo de investigación se concluyó que la calidad del sueño si tiene una incidencia significativa en el logro académico.

Palabras claves: Calidad de sueño, aprendizaje, conceptual, procedimental, actitudinal.

ABSTRACT

The objective was: To determine how the quality of sleep affects the academic achievement of the students of the I.E., la Salle Juliaca 2022. **The methodology** used was descriptive correlational and the research design was non-experimental with cross-section, with a quantitative approach. A survey was applied to the sample with questions. Techniques for information processing we used the Excel and Spss V 25 programs, representing the results by means of tables and charts duly interpreted, for their contrast and discussion with the formulated hypotheses. The results obtained were as the level of significance is less than 0.05 ($0.003 < 0.05$) the null hypothesis was rejected and the alternative hypothesis was accepted. The RHO Spearman correlation index indicated that there is a perfect positive correlation between sleep quality and the academic achievement of I.E. Salle Juliaca 2022. **Conclusion.** In this research work it was concluded that the quality of sleep does have a significant impact on academic achievement.

Keywords: Sleep quality, learning, conceptual, procedural, attitudinal.

ÍNDICE GENERAL

PORTADA	i
CONSTANCIA DE APROBACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN	ii
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	iii
DEDICATORIA.....	iv
AGRADECIMIENTOS	v
RESUMEN.....	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE GENERAL	viii
ÍNDICE DE TABLAS.....	xi
I. INTRODUCCIÓN.....	13
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	16
2.1. Descripción del Problema	16
2.2. Pregunta de investigación general	17
2.3. Preguntas de investigación específicas	17
2.4. Objetivo general.	18
2.5. Objetivos específicos.	18
2.6. Justificación e Importancia	19
2.7. Alcances y Limitaciones	20
III. MARCO TEÓRICO.....	21
3.1. Antecedentes de la investigación	21
3.2. Bases teóricas	28
3.2.1. Variable Calidad de sueño	28
3.2.2. Logro académico	34
3.3. Marco conceptual	37

IV METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
4.1. Tipo y Nivel de investigación	39
4.2. Diseño de la Investigación	40
4.3. Hipótesis General y específicos	41
4.4. Identificación de variables	41
4.5. Matriz Operacionalización de variables	41
4.6. Población y muestra	43
4.7. Técnica de la recolección de datos	44
4.7.2. Instrumentos de recolección de datos	45
4.7.3. Validación del instrumento.	50
4.7.4. Confiabilidad.	51
4.7.5. Recolección de datos	52
4.8. Técnica de análisis e interpretación de datos	52
V. RESULTADOS.....	53
5.1. Presentación de resultados	53
5.1.1. Tabla de frecuencias	53
VARIABLE PENDIENTE LOGRO ACADEMICO:	58
5.2. Interpretación de resultados	70
VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS.....	76
6.1. Análisis de resultados	76
6.1.1. Prueba de normalidad	76
6.1.2. Hipótesis general	77
6.2. Comparación de resultados con antecedentes.	81
CONCLUSIONES.....	85
RECOMENDACIONES	86

VII REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	87
ANEXOS.....	90
Anexo 1 Matriz de consistencia	91
Anexo 2 Cuestionario	92
Anexo 3 Prueba piloto	98
Anexo 4 Ficha de validación del instrumento de medición	99
Anexo 5 Base de datos SPSS.....	101
Anexo 6 Documentos administrativos	105
Anexo 7 Informe de turnitin al 28% de similitud.....	108
Anexo 8 Evidencia fotográfica	110

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de Operacionalización de variables	42
Tabla 2 Población	43
Tabla 3 Muestra	44
Tabla 4 Validación de expertos	51
Tabla 5 Alfa de Cronbach	51
Tabla 6 Índice de calidad del sueño de Pittsburgh	53
Tabla 7 Calidad subjetiva del sueño	54
Tabla 8 Duración del sueño	55
Tabla 9 Perturbaciones del sueño	56
Tabla 10 Uso de medicamentos para dormir	57
Tabla 11 Pregunta 1	58
Tabla 12 Pregunta 2	59
Tabla 13 Pregunta 3	60
Tabla 14 Pregunta 4	61
Tabla 15 Pregunta 5	62
Tabla 16 Pregunta 6	63
Tabla 17 Pregunta 7	64
Tabla 18 Pregunta 8	65
Tabla 19 Pregunta 9	66
Tabla 20 Pregunta 10	67
Tabla 21 Pregunta 11	68
Tabla 22 Pregunta 12	69
Tabla 23 Calidad de sueño y Logro académico	70
Tabla 24 Calidad de sueño y Aprendizaje conceptual	71
Tabla 25 Calidad de sueño y Aprendizaje procedimental	73
Tabla 26 Calidad de sueño y Proceso actitudinal	74
Tabla 27 Prueba de normalidad	76
Tabla 28 Baremo de Spearman	77
Tabla 29 Prueba de hipótesis general Rho Spearman	78
Tabla 30 Prueba de hipótesis específicas 1 Rho Spearman	79
Tabla 31 Prueba de hipótesis específica 2 Rho Spearman	80
Tabla 32 Prueba de hipótesis específica 3 Rho Spearman	81

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1: Variable independiente Índice de calidad del sueño de Pittsburgh	53
Figura 2 Dimensión Calidad subjetiva del sueño	54
Figura 3: Dimensión Duración del sueño	55
Figura 4: Dimensión Perturbaciones del sueño	56
Figura 5: Dimensión Uso de medicamentos para dormir	57
Figura 6 Tabla Cruzada calidad del sueño y logro académico	70
Figura 7 Calidad de sueño e Aprendizaje conceptual	72
Figura 8 Calidad de sueño y Aprendizaje procedimental	73
Figura 9 Calidad de sueño y Proceso actitudinal	75

I. INTRODUCCIÓN

El presente estudio de investigación, tuvo como finalidad determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022, es una situación preocupante en el Perú y en el mundo, la calidad del sueño de los estudiantes de secundaria influye en su logro académico, dando origen a la aparición de algún tipo de trastorno o síndrome, los cuales se pueden presentar normalmente por presión de aprobar con éxito las evaluaciones que tienen los estudiantes, por otro lado, tienen la preocupación de cómo van a afrontar los exámenes de admisión a la universidad.

El sueño tiene una función fisiológica primordial para las personas, y la cantidad y calidad del sueño que se requiere depende de ciertos factores tanto ambientales como fisiológicas subyacentes. También se estableció que es de suma importancia para todo el funcionamiento, tanto en la salud mental y la buena calidad de vida. Es así que la mala calidad del sueño tiene muchos efectos nocivos en la biología del ser humano y está relacionada con la fatiga, somnolencia diurna y logro neurocognitivo.

Todas las prácticas pedagógicas tienden a desarrollarse en distintos contextos. Es así, que la problemática que afecta el logro académico de los estudiantes son diversas y tienen una característica compleja. Por eso, para identificar el problema que afecta el logro académico de los estudiantes es necesario emplear diferentes herramientas que establezcan la certeza de que el problema identificado es el correcto.

Una mala calidad de sueño puede dar origen a daños psicológicos en el estudiante y esto afecta a su logro académico, no obstante, esto podría originar un daño colateral, básicamente en contra de la salud física del estudiante que está cursando los últimos ciclos de la educación secundaria, siendo perjudicial en su desarrollo y su crecimiento intelectual, es usual que este problema deje secuelas graves en el aspecto psicológico de los estudiantes.

El logro académico en los estudiantes, incluida la concentración y los esfuerzos estimados para completar las tareas, se ve afectado negativamente como también podría ser positivo siempre y cuando la privación del sueño sea por estudiar para algún examen académico.

Según Fontana, et al (2014) definen a La calidad de sueño como:

El hecho de dormir bien durante la noche, y que de no ser posible afecta el buen funcionamiento de las personas durante el día, es por ello que en varias naciones se ha tomado seriamente el problema de la privación de sueño y se han llevado a cabo estudios epidemiológicos sobre los factores de riesgo que generan dicha privación y somnolencia excesiva, en los que está presente sin lugar a dudas la población de adolescentes y los adultos jóvenes. (p. 35)

Por otra parte, Collado, et al. (2016) indica que:

El sueño es un proceso complejo que relaciona diferentes sistemas, es una necesidad fisiológica indispensable para la vida, fundamental para tener el bienestar físico y emocional del ser humano, así como la armonía con su medio externo. Se ha determinado que los efectos del “Dormir bien” no se limita al propio organismo (necesidad de restauración neurológica y la

salud) sino que influye en el desarrollo y funcionamiento normal de la persona en la sociedad, afectando el rendimiento laboral, estudiantil, el bienestar psicosocial y la seguridad vial etc. (p.61)

En el capítulo I vemos plasmado la introducción del estudio de investigación y demás definiciones y/o estructuras de dicho trabajo.

En el capítulo II se formuló el planteamiento y la problemática, se plasmó los objetivos, y la justificación de estudio de investigación, las importancias y restricciones.

En el capítulo III se desarrolló el marco teórico, también están las investigaciones precedentes que son los antecedentes de investigación, por otro lado, se conceptualizó palabras principales que funcionan de apoyo y sustento teórico del proyecto de estudio.

En el capítulo IV se plasmó el diseño de investigación, enfoque, métodos y materiales del trabajo de investigación, las técnicas e instrumentos de recolección de datos, como también la población, muestra y hipótesis.

En el capítulo V se presentó los resultados, las tablas de frecuencias e interpretación de resultados.

Y finalmente en el capítulo VI el análisis de resultados obtenidos del estudio de investigación, prueba de normalidad y la comparación de resultados con antecedentes seguido de los anexos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

2.1. Descripción del Problema

La calidad de sueño es muy importante no solo en la adolescencia, sino también en etapas posteriores y una mala calidad de sueño es un problema que afecta todas las áreas del funcionamiento de la persona, siendo de especial interés en el caso del adolescente y su incidencia con el su logro académico. Un adolescente que no descansó lo necesario durante la noche presenta desinterés, dificultades en la concentración para ejecutar tareas de clase y presentan más muestras de fatiga y cansancio que pueden influir en el logro académico, por otra parte hay estudiantes que se desvelan estudiando no solo por los exámenes sino por la presión para rendir el examen de admisión a la universidad.

En Colombia en la institución educativa Aguas Negras de la ciudad de Montería departamento de Córdoba repercute el problema de las calificaciones de los estudiantes relacionado con el sueño, dicho problema fue investigado por Díaz (2019) “el sueño y las calificaciones de los estudiantes en una institución educativa pública en Colombia”, dicha investigación en adolescentes han mostrado las dificultades que estos presentan para tener una buena calidad de sueño reflejada en somnolencia diurna y disminución del rendimiento.

El sueño cumple una función fisiológica fundamental para los seres humanos, y la cantidad y calidad del sueño requerido depende de una serie de factores ambientales que interactúan y de las variables fisiológicas subyacentes. Además, ha sido bien establecido como críticamente importante para el funcionamiento, la salud mental y la buena calidad de vida. Según Aldabal & Bahammam (2011). Afirman que, “la privación del sueño tiene una amplia gama

de efectos nocivos en la biología humana y está asociada con la fatiga, somnolencia diurna y rendimiento neurocognitivo reducido “. (p. 31-43)

En este trabajo de investigación que se realizó en la I.E. la Salle Juliaca 2022, donde se observó en los estudiantes cansancio, preocupación, falta de concentración entre otros. Es así, que el presente trabajo de investigación se formula; determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022, dichos resultados que se obtuvieron, permitirán proponer o dar recomendaciones que ayuden a futuros estudiantes a poder adaptarse a los cambios del aprendizaje (evaluaciones, trabajos, tareas, prácticas entre otros) y de esa forma tener una mejor calidad del sueño y un buen logro académico.

Según Azad, et al. (2015) indica que “el rendimiento cognitivo en los estudiantes, incluida la concentración y los esfuerzos estimados para completar las tareas, se ve afectado negativamente por la privación del sueño”. (p, 60-74)

2.2. Pregunta de investigación general

Pregunta general

¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?

2.3. Preguntas de investigación específicas

Problema específico 1

¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?

Problema específico 2

¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?

Problema específico 3

¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?

2.4. Objetivo general.

Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

2.5. Objetivos específicos.

Objetivo específico 1

Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Objetivo específico 2

Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Objetivo específico 3

Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

2.6. Justificación e Importancia

Justificación teórica.

Este trabajo de investigación se realizó con el propósito de poder contribuir al conocimiento ya existente acerca de la calidad del sueño y su respectiva incidencia en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022, cuyos resultados podrán ser estructurados en una sola propuesta, el cual podrá ser acoplado como todo conocimiento en el entorno de psicología, ya que por este estudio se estaría manifestando la incidencia de la calidad de sueño en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Actualmente, es de suma importancia saber que una pésima o mala calidad del sueño conlleva a efectos negativos en los estudiantes dilucidando muchas complicaciones en las tareas o labores del día siguiente y el origen de enfermedades.

Justificación práctica.

Este estudio de investigación se realizó porque se tiene la imperiosa necesidad de poder mejorar la calidad de sueño y por ende en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022. Dando recomendaciones o pautas a los mismos estudiantes, teniendo como base los resultados obtenidos del cuestionario de calidad del sueño y el logro académico.

Por otro lado, en el presente estudio de investigación se pudo demostrar la importancia del sueño en los estudiantes haciendo énfasis en el 3er año, 4to año y 5to año de secundaria, ya que es evidente la presión que tienen los estudiantes

para poder terminar con éxito la secundaria, postular a una universidad y poder ingresar a la misma, por tanto, también demostrar la incidencia que existe entre la calidad de sueño de los estudiantes y este como factor determinante en su logro académico.

Justificación metodológica.

La preparación y su respectiva aplicación del instrumento de recolección de datos que es el cuestionario que su finalidad es determinar cómo la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022, se averigua a través de ciertos métodos que tienen carácter científico, sucesos que pueden ser analizados por la ciencia moderna, siempre y cuando se demuestre su validez y su respectiva confiabilidad podrán ser empleados en otros estudios y en otras universidades o instituciones.

2.7. Alcances y Limitaciones

Se brindó recomendaciones a los estudiantes de educación secundaria para mejorar su calidad de sueño y por ende su logro académico, concentración y atención en horas de clase.

Una de las limitaciones fue tener acceso y poder entrevistarnos con los estudiantes para poder administrar el test y así poder solucionar o tener un panorama más claro del problema, y es así que se esperó a los estudiantes en la institución educativa.

Este estudio resulta viable porque se dispone de todos los recursos necesarios, entre ellos los recursos materiales, humanos y económicos, ya que fue autofinanciada por sus autoras en su totalidad.

III. MARCO TEÓRICO

3.1. Antecedentes de la investigación

3.1.1. Internacional

Jarrin (2018) en su estudio de investigación "*Calidad del sueño y su influencia en la atención sostenida*". Para optar por el Título de Psicóloga Clínica, Universidad Técnica de Ambato – Ecuador. Tuvo como objetivo: buscar la correlación existente entre la calidad de sueño y la atención sostenida en estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato de la Facultad de Ciencias de la salud de la ciudad de Ambato, provincia de Tungurahua. Centrada en una población de 7mo y 8vo semestre de la carrera de Psicología Clínica en el periodo octubre 2016 - marzo 2017, con un número de 51 personas entre hombres y mujeres que oscilan entre 19 a 23 años de edad. Los instrumentos a utilizar fueron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, y el Test D2 para medir la atención sostenida. El estudio realizado tiene un enfoque correlacional porque permite recolectar información sobre la problemática planteada y así establecer o plantear soluciones para la misma, además, de un enfoque cuantitativo ya que se obtiene porcentajes y datos estadísticos reales en cuanto a la problemática. Se obtuvieron los siguientes resultados: el 100% (n=51), de los estudiantes que son malos dormidores presentan un déficit en la atención sostenida equivalente a 66,7% (n=34). Llegando a concluir que la mala calidad del sueño tiene incidencia directa en los subprocesos con participación de la atención sostenida haciendo de esta deficiente al momento de la realización de actividades diurnas como en el ámbito educativo que aplica atención - aprendizaje necesario para el desarrollo adecuado de los adolescentes.

Por otro lado, Buttazzoni & Casadey (2018) en su estudio de investigación *“Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios”*. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina. Tuvo como objetivo: Evaluar la relación existente entre la calidad del sueño, niveles de estrés académico y rendimiento académico en estudiantes universitarios la metodología utilizada fue un cuestionario para la recolección de información socio demográfica y académica, como así también, el Índice de Calidad de Sueño Pittsburg y el Cuestionario SISCO del Estrés Académico. Además, se obtuvo el promedio de las calificaciones finales de los estudiantes hasta septiembre de 2017. El muestreo fue no probabilístico, accidental; y del total inicial de 106 sujetos, se debieron desestimar 3 casos, teniendo en cuenta los criterios de exclusión de la muestra (consumo de fármacos para dormir). Los resultados indicaron, que el 66 % de la muestra obtuvo un puntaje mayor a 5 en el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, lo que los ubica como “malos dormidores”. Mientras que el 34% restante, obtuvo un puntaje menor a 5, indicando que son “buenos dormidores”, es decir, presentan buena calidad de sueño. En cuanto a los niveles de estrés académico, se observó en el 7,9% de los sujetos de investigación, bajo nivel de estrés. El 41,6 % de la muestra, presentó niveles de estrés académico moderados, mientras que en el 33,7% los niveles fueron elevados y en el 16,8% se esbozaron niveles altos de estrés académico. A través del análisis de los resultados, se demostró la existencia de una relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Se arribó a la conclusión de que la calidad del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Por lo que, a mejor calidad de sueño, mejor rendimiento académico.

También se confirmó la hipótesis en la cual se afirmaba que la calidad del sueño es el predictor más significativo de bajo rendimiento académico, en relación al estrés académico.

Por otra parte, Franco (2018) en su estudio de investigación "*Análisis de la influencia de factores relacionados con un estilo de vida saludable en el rendimiento académico del estudiante de secundaria*". Para optar el grado de máster universitario en profesorado de educación secundaria, Universidad Pública de Navarra – España. Tuvo como objetivo: Analizar la influencia de distintos factores relacionados con un estilo de vida saludable en el rendimiento académico del alumnado. Estos factores son muy variados: horas de sueño, horas dedicadas a las nuevas tecnologías, hábitos alimenticios, tiempo dedicado al deporte y a la lectura, así como horas al día al aire libre. La metodología utilizada fue un diseño no experimental, La muestra fue de 38 alumnos de IES Ibaialde de Burlada, concretamente de 1º y 2º de bachillerato. La muestra lo realizó la semana del 16 de abril de 2018. Tuvo como resultado en la prueba de homogeneidad un valor superior a 0,05, existe dicha homogeneidad y por tanto aplicó el test ANOVA, el valor de 0,37, al ser superior a 0,05 indica que la hipótesis nula de que no hay diferencia de medias no puede ser rechazada, por lo que asumimos que no existen diferencias estadísticamente significativas entre el rendimiento académico de aquellos que duermen lo recomendado (entre 7 y 9 horas) y los que no. Llegando a concluir, que el sueño, los estudios existentes coinciden en señalar la calidad del mismo como determinante en el rendimiento académico, pero no así la cantidad (horas 25 de sueño. Esto último, con la salvedad de asignaturas de ámbito numérico o físico-deportivo, como Matemáticas y Educación Física, que sí que parecen depender de la cantidad de horas de sueño. Además, algunos

estudios sugieren que aquellos estudiantes con patrón de sueño corto (menos de 7 horas) obtienen peores resultados que aquellos con un patrón de sueño intermedio (entre 7 y 9 horas).

También refiere, Reyes (2018) en su estudio de investigación “*Influencia de la privación de sueño en adolescentes en su vida escolar*”. Trabajo Final de la Licenciatura en Organización y Gestión Educativa, Universidad Austral – Argentina. Tuvo como objetivo: generar estrategias de gestión que favorezcan el nivel de atención de los alumnos de la escuela secundaria en las primeras horas de la mañana. La metodología utilizada fue, de enfoque mixto, descriptivo, transversal, La muestra se constituyó por los alumnos de 6to año del Colegio San Ladislao cuyo rango etario es de 16 y 17 años que cursan el bachillerato con orientación en Economía y Administración, turno mañana. La composición de alumnos, estaba integrada por 57% (N=12) sujetos de sexo masculino y 43% (N=9) de sexo femenino. Llegando a concluir que los alumnos durmieron significativamente en mayor medida los fines de semana que los días de semana, los estudiantes o alumnos de diversas instituciones educativas se hallan bajo una nube constante de avasallamiento tecnológico que puede perjudicar sus relaciones familiares, sociales y escolares. Es aquí donde la relación de la familia con el adolescente y los hábitos que se desencadenan producen consecuencias positivas o negativas en su aspecto académico.

3.1.2. Nacional

Angulo (2021) en su estudio de investigación “*Calidad de Sueño, Memoria de Trabajo y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria de Una Institución Educativa, Región Junín 2021*”. Tesis para obtener el grado académico de: maestro en psicología educativa, Universidad Cesar Vallejo. Tuvo como

objetivo: conocer si la calidad de sueño y la memoria de trabajo influyen en el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de la región Junín 2021. La metodología utilizada fue básica de nivel causal – explicativa, se utilizó el diseño no experimental, transversal, causal y descriptivo. La población considerada fue de 1500 estudiantes, con una muestra de 140 estudiantes del 4to y 5to año de educación secundaria. Para la recolección de datos se utilizó la técnica del encuestado y los instrumentos fueron el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), el Neuropsi atención y memoria (memoria de trabajo) y para el rendimiento académico se utilizó el registro de notas de los estudiantes. Los resultados obtenidos fueron, el 62% de estudiantes tiene un buen rendimiento académico, el 55% tiene una regular memoria del trabajo y el 58% tiene una buena calidad de sueño. Para determinar si la memoria de trabajo y la calidad de sueño (variables independientes), son las causas del rendimiento académico (variable dependiente) se realizó el contraste de hipótesis mediante la Prueba independencia Chi cuadrado, llegando a concluir que, la calidad de sueño y la memoria de trabajo no influyen en el rendimiento académico, puesto que, el valor $p = 0,615 > 0.05 = \alpha$, no se rechaza H_0 .

Por otra parte, Arellano (2018) en su estudio de investigación “*Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Este*”. Tesis (Licenciatura) - Universidad Peruana Unión. Tuvo como objetivo: determinar el grado de influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño de los estudiantes del primer año de una universidad de Lima-Este. Para ello, se empleó el Cuestionario de Vivencias Académicas – versión reducida (qva-r) para evaluar la adaptación a la vida universitaria y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh para evaluar la

calidad de sueño, a una muestra de 255 estudiantes universitarios del primer año académico. Los resultados mostraron que la adaptación universitaria y sus dimensiones personal y estudios influyen significativamente sobre la calidad de sueño de los estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima-Este ($R^2 = .195$; $p < 0.05$).

Además, García (2020) en su estudio de investigación "*Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020*". Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad Privada Norbert Wiener. Tuvo como objetivo: Determinar la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020. Metodología utilizada: El presente estudio según su tendencia es de enfoque cuantitativo diseño correlacional de corte transversal no experimental, la población estuvo constituido por 112 alumnos. La técnica utilizada fue la encuesta. El instrumento que se utilizó fue un test índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP), que contiene 10 ítems. Resultados: Se encontró que el 50.1% de alumnos del colegio Túpac Amaru nivel secundario 2020 tienen una calidad de sueño mala, y solo el 49.9% de alumnos tienen una calidad de sueño buena. Se concluye que el 55.4% de dicho colegio tienen un rendimiento académico bueno, el 37.5% tienen promedio regular, el 5.45% rendimiento destacado y solo el 1.8% rendimiento desaprobado. Predominando la calidad de sueño mala en los estudiantes, rechazando la hipótesis afirmativa debido a que no existe una relación estadísticamente afirmativa entre estas variables. Conclusión: Se determinó que la calidad de sueño en los alumnos es evidenciada como mala en el colegio Túpac Amaru.

Por otro lado, Becerra (2018) en su estudio de investigación "*Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*". Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú – Lima. Tuvo como objetivo: analizar las relaciones entre la calidad de sueño con el estrés académico y bienestar en 224 estudiantes de 7 facultades de carreras de Letras y 3 facultades de carreras de Ciencias de una universidad privada de Lima. Se utilizaron para la medición el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP), el Inventario SISCO de Estrés Académico y las escalas de bienestar: SPANE y Florecimiento. Los resultados obtenidos se encontraron que el ICSP correlacionó de manera significativa con todas las dimensiones de la escala de estrés académico: estrés académico percibido ($r = .32, p < .01$), afectos negativos ($r = .37, p < .01$), florecimiento ($r = -.25, p < .01$). Cabe señalar que, a mayores puntajes en el ICSP, existe peor calidad de sueño. Además, se encontró que el 67 % de los estudiantes reportan mala calidad de sueño; el 85.7% de los participantes refiere un nivel de preocupación o nerviosismo en una intensidad media hasta alta; y existe una mayor presencia de afecto positivo que negativo. Se hallaron diferencias según sexo en todas las variables psicológicas a nivel general como en sus subescalas a excepción de estresores y florecimiento. Por otro lado, los alumnos de mayor edad y que trabajan presentan más síntomas físicos de estrés académico; los que estudian carreras de Letras y nacieron en Lima presentan más síntomas comportamentales de estrés académico; y aquellos que se encuentran finalizando la carrera presentan mayor nivel de florecimiento en comparación con los que están iniciando.

Así también, Mollan & Gonzales (2018) en su estudio de investigación *“Relación entre autoestima y rendimiento académico en el área de inglés en estudiantes del 5° grado” a, “b” y “c” del nivel secundario de la I.E. N°0004 Túpac Amaru, Tarapoto, 2017*”. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación con mención en Idiomas Extranjeros, Especialidad Inglés – francés, Universidad Nacional de San Martín- Tarapoto. Tuvo como objetivo: Determinar si existe relación entre autoestima y el Rendimiento Académico en el área de inglés en estudiantes del quinto grado:” A”, “B” y “C” del nivel secundario de la Institución Educativa N°0004 Túpac Amaru, Tarapoto, 2017, para lo cual se hizo uso del diseño descriptivo correlacional, trabajándose con una muestra de 93 estudiantes, seleccionados a través del muestreo no probabilístico intencionado, por ser grupos intactos. Los resultados obtenidos y conclusiones fueron Se encontró que existe relación entre el nivel de autoestima y rendimiento académico en el área de inglés en estudiantes del 5 año” A. Siendo el valor de chi cuadrado calculado (12,59), es decir, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna. El nivel de autoestima, es media con un 51.61%, seguido del nivel alto con 25.81% y el nivel bajo con 22.58%. Por su parte, el nivel de rendimiento académico, se encuentra en el nivel regular con 39.78%, seguido por el nivel bueno con 26.88%, el nivel de deficiente con 17.20% y el nivel excelente con 16.13%.

3.2. Bases teóricas

3.2.1. Variable Calidad de sueño

3.2.1.1. Definición.

Según Sáez, (2013) La calidad del sueño:

Es una idea mental difícil de extraer, y de esta manera difícil de medir. En cualquier caso, según el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, tiende a ser estimado por las partes que lo acompañan: la calidad del descanso abstracto, la latencia del descanso, la duración del descanso, la eficiencia del descanso en curso, las múltiples alteraciones del descanso, la utilización de medicamentos para el descanso y la ruptura diurna. Estos aspectos darán una calificación general, que permite nombrar a una persona como un durmiente afortunado o desafortunado. (p.26)

Por otro lado, Domínguez, et al. (2007) manifiesta que: “La naturaleza del descanso se sitúa según la inclinación general de los estudiantes de enfermería y su capacidad para lograr o no un descanso apetecible, apoyando los límites que actúan la naturaleza del descanso”.

La naturaleza del descanso alude a la realidad de descansar profundamente durante la noche y posteriormente, tener un funcionamiento ideal del cuerpo a lo largo del día, de esta manera, es un componente esencial del bienestar y un componente básico de una satisfacción personal decente, la seguridad de la naturaleza del descanso es significativa en cada estudiante de secundaria ya que podemos decidir un problema de descanso que podría estar relacionado o provocado por otra patología. En el momento en que se producen influencias perturbadoras del descanso, ya sea por despertarse por las noches repentinamente, por preocupaciones de las responsabilidades que tienen referente a su educación.

Según Baldera (2018) afirma que la calidad del sueño es: “La capacidad de un individuo para lograr el descanso, el reposo o la desconexión a lo largo del día,

relacionada tanto con la cantidad como con la naturaleza del descanso y el reposo, así como con la visión del nivel de energía diurno”. (p.18)

Luna, Robles, & Agüero (2015) indican que el sueño es:

Una de las principales funciones biológicas más importantes e indispensables en la vida del ser humano, donde las perturbaciones pueden convertirse en un problema latente en sí mismo, esto conlleva a efectos negativos en el cuerpo y en toda actividad psicológica que puede afectar la calidad no solo del sueño sino de la vida de los individuos. (p. 23-30)

3.2.1.2. Dimensiones de la calidad de Sueño

Según Buysse, et al. (1989) indica que “existe siete elementos o variables que son considerados en el test del índice de calidad de sueño Pittsburgh” y se describe a continuación:

Calidad subjetiva de sueño.

Hace referencia principalmente cómo la persona tiende a definir su propio sueño.

Latencia de sueño.

El tiempo que el sujeto cree que tarda en poder quedarse dormido y las veces que no ha podido conciliar el sueño en la primera media hora en el último mes.

Duración del sueño.

Hace referencia a la cantidad de horas que la persona cree haber dormido.

Eficiencia habitual del sueño.

Resultado entre el tiempo que el individuo cree estar dormido y el que afirma que permanece dormido.

Perturbaciones del sueño.

Incorporan momentos de levantaes en horas nocturnas, influencias de malestar urinario, episodios de hacking, problemas respiratorios, sibilancias, sensación distérmica, malos sueños y algún tipo de dolor.

Uso de medicamentos para dormir.

Tipos de medicamentos utilizados antes de conciliar el sueño.

Disfunción diurna.

Cantidad de la presencia o no de cansancio diurno y la presencia o no de languidez en los ejercicios diurnos.

3.2.1.2. ¿La importancia de dormir bien?

Descansar profundamente es fundamental para nuestro bienestar, así como ensayar algún trabajo real y tener una rutina de alimentación sólida, ya que nos permite completar nuestros ejercicios diarios adecuadamente, disminuyendo la presión y ajustando nuestro temperamento y de esta manera disminuir el riesgo de tener algún problema, por lo que los espacios para descansar son significativos y mayores a pesar de tener una velocidad de vida extremadamente alta. Al dormir adecuadamente nuestro cuerpo descansa y esto nos permite recuperar la energía consumida durante el día.

3.2.1.3. Interrupción del sueño

La ausencia de descanso puede influir esencialmente tanto en la psique como en el cuerpo. Además de propagar circunstancias importantes, la ausencia de descanso puede influir negativamente en su estado de ánimo, así como en su capacidad para concentrarse en las tareas cotidianas.

3.2.1.4. Medicamentos para dormir

Los estudiantes no deben interrumpir ni comenzar a tomar ningún medicamento para dormir sin antes consultar primero a un médico. Si tiene bastante presión en las evaluaciones y tareas que tiene en su institución educativa debe preguntar al médico sobre los medicamentos que requiere si tiene problemas para dormir y de esa forma asegurarse de que toma los que son realmente necesarios.

3.2.1.4.1. Suplementos, analgésicos y medicinas

Las píldoras de descanso de venta libre pueden tener éxito para una noche inquieta incidental. No obstante, hay algunas salvedades.

La mayoría de las píldoras de descanso de venta libre contienen medicamentos para la alergia. La resistencia a los efectos calmantes de los medicamentos para la alergia puede producirse rápidamente, por lo que cuanto más los tome, más seguro será que le produzcan somnolencia. Además, algunas píldoras de descanso pueden hacer que te sientas somnoliento y mal al día siguiente. Esto se conoce como el "impacto del dolor de cabeza".

También pueden producirse asociaciones con otras prescripciones, pero aún queda mucho por explorar sobre el bienestar y la viabilidad de los somníferos de venta libre.

3.2.1.8. Hábitos Antes de Dormir

La ausencia de descanso influye en la propensión a comer y en la cantidad que se come. Dado que las sustancias químicas se dirigen durante el descanso, la ausencia de este hace que las sustancias químicas del hambre se desborden, lo que aumenta la sensación de apetito y disminuye la saciedad.

Darse una ducha antes de dormir ayuda de forma significativa a la persona (estudiante) a conciliar el sueño, otro hábito es tener algunas siestas durante el día.

3.2.1.8.1. Comidas, siesta y Baños

Puedes hacer lo que sea necesario para desarrollar aún más tu propensión al descanso. Para empezar, asegúrese de tener suficientes oportunidades para descansar. Si descansas lo suficiente cada noche, podrás sentirte mejor y más enérgico durante el día. Desarrollar aún más sus propensiones al descanso también puede ayudar:

Irse a la cama y despertarse en el mismo horario.

Alejarse de la cafeína, sobre todo en la tarde y de noche.

Evitar la nicotina.

Haga ejercicio de forma rutinaria, pero sin pasar el punto de no retorno.

Evitar los cocteles antes de dormir.

Evitar las cenas y bebidas pesadas por la noche.

Intenta no acostarte para descansar después de las 3 de la tarde.

Relájese antes de la hora de dormir, por ejemplo, limpiando, leyendo o prestando atención a música delicada.

Mantenga su habitación a una temperatura fresca.

Elimine las interrupciones, como el alboroto, las luces brillantes y el televisor o el ordenador en la habitación. Además, no te sientas tentado a utilizar el teléfono o la tableta poco antes de la hora de dormir.

Consiga suficiente luz natural durante el día.

En caso de que no pueda descansar durante 20 minutos, levántese y haga algo que le permita relajarse.

Acude a un especialista en caso de que tengas problemas continuos para descansar. Es posible que tenga un problema de descanso, como la privación del sueño o la apnea del descanso. De vez en cuando, su médico de atención primaria puede recomendar la utilización de medicamentos de venta libre o de descanso. En otros casos, podría organizar un estudio de descanso para analizar el problema.

3.2.2. Logro académico

3.2.2.1. Definición

Se puede definir como los resultados de aprendizaje de los estudiantes, que son medidos mediante una evaluación.

Es así que Tonconi (2010) indica que el logro académico es “El nivel de información mostrado en un espacio o tema, probado a través de indicadores

cuantitativos, típicamente comunicados a través de una puntuación ponderada y, bajo la presunción de que se trata de una recopilación certificada". (p.34)

Por otro lado, Jiménez (2000) indica que el logro académico es un "Nivel de información exhibido en un espacio o tema contrastado con el estándar de edad y el nivel académico". (p. 24) Además, la ejecución de los alumnos debe percibirse a partir de sus evaluaciones. No obstante, la estimación o evaluación básica del rendimiento de los alumnos no proporciona por sí sola todas las reglas importantes que son vitales para mejorar la calidad de la enseñanza.

3.2.2.2. Aprendizaje por competencia

Las competencias en general son un conjunto de conocimientos, destrezas, procesos cognitivos, actitudes y sobre todo la formación en valores de los estudiantes, que al interactuar de manera correcta le permiten al estudiante enfrentar y solucionar problemas en su entorno o ambiente que se encuentre, lo que se puede resumir en el saber pensar, el saber hacer y actuar bajo los valores adquiridos.

Por otro lado, Cardona (2013), define "las capacidades como una disposición explicada y dinámica de la información, las habilidades, las perspectivas y los valores que intervienen en la presentación consciente y poderosa de los ejercicios cotidianos dentro de un entorno determinado, ya sea individual, sociofamiliar o experto".

También Guzmán et al. (2012) define "Las habilidades y el ser capaz reflejan el tipo de descubrimiento escolar que se crea y la información sobre el método más competente para utilizar la información razonable, procedimental y actitudinal".

3.2.2.3. Aprendizaje Conceptual

Alude a conocer información, ideas, fechas, realidades, reglas, normas y cualidades. En el momento en que el alumno, por ejemplo, conoce las razones de la globalización o cuando conoce la síntesis del agua o conoce las conexiones entre los lados y los puntos de un triángulo rectángulo, podemos decir que tiene un espacio calculado.

Según Barriga (2004), define el aprendizaje conceptual como “todo saber conceptual el cual es una aprehensión cognitiva por parte del individuo de un concepto”.

3.2.2.4. Aprendizaje Procedimental

Se define como el saber hacer, podemos mencionar capacidades, habilidades, métodos, metodologías, estrategias, actividades, enfoques de actuación, ordenación y gestión de asuntos.

Según Barriga (2004). “La información procedimental incluye la utilización de una disposición ordenada de medios o sistemas. Comprende el dominio de las pautas de actividad para lograr algo de manera razonable”.

3.2.2.5. Aprendizaje Actitudinal

Se entiende por saber ser y convivir con los demás, normas, valores y actitudes. Para poder alcanzar este aprendizaje el estudiante debe entender la importancia de lo que está aprendiendo, por tanto, el docente o los docentes deben promover actitudes, valores y motivar el interés de los estudiantes.

Por otro lado, Morales (2012). Deja en claro que “Las perspectivas y los valores son esenciales para cada experiencia de crecimiento y, por lo general, se

tratan de forma transversal. Cuando se ha obtenido el aprendizaje de las ideas y los ciclos, permiten evaluar la utilización adecuada de las habilidades y capacidades a un tema determinado”.

3.2.2.6. Características del logro académico

Fundamentalmente, el logro académico tiene los atributos que le acompañan:

El rendimiento escolar en su perspectiva dinámica responde a la experiencia educativa, por lo que está directamente relacionado con la capacidad y el esfuerzo del alumno.

En su perspectiva estática, contiene el resultado del aprendizaje producido por el alumno y comunica una manera de comportarse del logro.

El rendimiento escolar está relacionado con las medidas de calidad y las decisiones de valoración.

El rendimiento escolar es un método y no un fin en sí mismo.

El logro está conectado con propósitos morales que incorporan supuestos monetarios, lo que hace que sea vital un tipo de logro como el indicado por el modelo social en curso.

3.3. Marco conceptual

Calidad de sueño.

Es un indicador de bienestar; una cantidad adecuada, así como una calidad satisfactoria, deberían considerarse vitales para un modo de vida sólido, así como un trabajo activo y un régimen alimenticio proporcional al estudiante.

Logro académico.

Es el principal marcador y el grado de estudio alcanzado por un alumno. Es una peculiaridad del aprendizaje compuesta por algunos elementos y factores, que van más allá de la disposición, el esfuerzo y la capacidad.

Aprendizaje conceptual.

Es una estrategia para avanzar, así como un tipo de razonamiento decisivo en el que los individuos as la capacidad de caracterizar y ordenar la información haciendo estructuras a la luz de la racionalidad mental.

Aprendizaje procedimental.

Es aquella información que alude a la ejecución de metodología, sistemas, estrategias, capacidades, habilidades y técnicas.

Aprendizaje actitudinal.

Aprender una disposición implica mostrar una propensión predecible e incansable a actuar con un objetivo específico hacia clases, circunstancias, artículos, ocasiones o individuos.

IV METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1. Tipo y Nivel de investigación

4.1.1 Tipo de investigación

El tipo de estudio de investigación es descriptivo correlacional. Es descriptivo porque se observa el problema, siendo el objetivo general determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Por otra parte, para Hernández, Fernández y Baptista (2010), indica que los exámenes correlacionales tienen "la motivación de conocer la relación o el nivel de afiliación que existe entre al menos dos ideas, clases o factores en un escenario específico". (p. 81)

4.1.2. Nivel de investigación

El nivel de investigación que se utilizó en este estudio es fundamentalmente descriptivo, dada la idea del objetivo. Ya que lo que se buscará con este examen es conocer la frecuencia de los factores de revisión.

4.1.3. Enfoque

El enfoque es cuantitativo; se aplicó el enfoque cuantitativo, debido a que se analizó y determinó si existe alguna incidencia entre ambas variables de estudio a través de datos recogidos de las variables y la población que fue materia de estudio; y, es así que se realizó un análisis estadístico (donde se empleó el Spss versión 25).

4.2. Diseño de la Investigación

4.2.1. Diseño No experimental

En el presente estudio, se propuso el diseño No experimental de corte transversal ya que se obtuvieron datos en un mismo tiempo, este diseño de investigación sirve para poder describir todas las características de una población, situación o problemática que se da en un determinado lugar. Este tipo de estudio se realizó para poder describir toda situaciones o acontecimiento entre la Calidad del sueño y la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

En el presente estudio de investigación es no experimental, según Carrasco (2013) afirma que “Son aquellos cuyos factores libres necesitan un control intencionado, y no tienen un grupo de referencia, y mucho menos uno de prueba. En otras palabras, sólo se verá la forma de comportamiento de los factores para dar sentido a la cuestión”. (p. 230)

Según Ibidem (2011) indica que:

Los planes del estudio transversal recopilan información sólo en un momento determinado. Su motivación es retratar los factores y diseccionar su tasa e interrelación en un momento dado; del mismo modo, si la concentración sólo recoge y examina la información en un momento determinado, se considera un estudio transversal.

4.3. Hipótesis General y específicos

4.3.1. Hipótesis general

La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

4.3.2. Hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Hipótesis específica 2

La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Hipótesis específica 3

La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

4.4. Identificación de variables

Calidad de sueño

Logro académico

4.5. Matriz Operacionalización de variables

Existen muchas definiciones sobre la operacionalización, se tomó en cuenta la siguiente, según Valderrama (2014) indica:

La operacionalización de los factores es el perfeccionamiento por el cual los factores se ajustan desde las definiciones como pensamientos hasta las

unidades de estimación. En un lenguaje excepcionalmente sencillo, la operacionalización de los factores es la búsqueda de las partes que los componen, para caracterizar aspectos, sub aspectos y punteros; éstos funcionan a través de la definición aplicada. (p.160)

ver la siguiente tabla:

Tabla 1

Matriz de Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA
VARIABLE INDEPENDIENTE Calidad de sueño	1. Índice de calidad del sueño de Pittsburgh.	1.1. Calidad subjetiva del Sueño. 1.2. Latencia del sueño. 1.3. Duración del sueño. 1.4. Eficiencia habitual del Sueño. 1.5. Perturbaciones del sueño. 1.6. Uso de medicación para dormir. 1.7. Disfunción diurna.	
VARIABLE DEPENDIENTE El logro académico	2. Aprendizaje conceptual. 3. Aprendizaje procedimental. 4. Proceso actitudinal.	2.1. Conocimiento. 3.1. Modos de actuar, afrontar, planear y afrontar los problemas. 4.1. Normas valores actitudes.	Siempre Casi siempre A veces Nunca

4.6. Población y muestra

4.6.1. Población

Según Bernal (2010) “la población, es el conjunto integral de todos los factores que engloba en el estudio que se está investigando”. (p.160)

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014), la población es: “el conjunto de todos los casos que coinciden con ciertas especificaciones”. (p.174)

En nuestro caso nuestra población o universo está en el I.E. la Salle en la ciudad de Juliaca y el detalle es la siguiente:

Tabla 2

Población

Detalle	Nro.
I.E. La Salle	399 estudiantes

Elaboración Propia

4.6.2. Muestra

Tamayo y Tamayo (2006), caracterizan el ejemplo como: "el conjunto de tareas que se realizan para concentrar la circulación de personajes específicos en la totalidad de un universo poblacional, o grupo, a partir de la percepción de una parte insignificante del poblado considerado" (p.176)

Esta muestra es no probabilística porque las características del estudio así lo exigen, dicha muestra está conformada por los 74 estudiantes que cursan el nivel secundario de la I.E. la Salle.

Por otra parte, la estrategia de prueba para este trabajo de investigación es no probabilística. Como afirma Valderrama (2014): "En este tipo de pruebas puede haber impacto del analista, ya que elige el ejemplo según razones de comodidad y según sus reglas". (p.193)

La muestra está conformada de la siguiente forma:

Tabla 3

Muestra

Detalle	Nro.
Tercero de secundaria	27
Cuarto de secundaria	20
Quinto de secundaria	27
Total	74

4.7. Técnica de la recolección de datos

El instrumento para la recolección de datos es la encuesta, se recolectará Los principales métodos que se utilizarán en la exploración son Encuesta (es una estrategia para recoger datos sobre una parte de la población o prueba, utilizando un instrumento).

Para esta investigación se ha seleccionado la técnica de la encuesta, con el fin de efectuar la recolección de datos de los estudiantes de la I.E. la Salle, La elaboración del cuestionario que se aplicó a todos los estudiantes de la institución educativa la Salle. Como manifiesta Hernández, Fernández & Baptista (2014) "todo instrumento de recogimiento de datos debe contar con tres condiciones básicos: confiabilidad, validez y objetividad". (p.200)

Encuesta: Son técnicas en la cual se utiliza a una agrupación de preguntas de las dos variables de estudio, con el propósito de conseguir mediciones cuantitativas de las características objetivas y subjetivas de una población.

4.7.2. Instrumentos de recolección de datos

Según Hernández, Fernández & Baptista (2014), indican que: “un cuestionario es un instrumento en el cual se registran un conjunto de preguntas para medir las variables de estudio”. (p. 217)

Buysee, Reynolds, Monk, Bernan, & Kupfer (1989) indica que:

El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) fue creado por Buysse et al. Del Departamento de Psiquiatría de la Universidad de Pittsburgh para decidir la naturaleza del descanso, su aplicación fue aprobada en 1989 en Estados Unidos, con el objetivo de evaluar la naturaleza del descanso y sus cambios clínicos. (p. 93-2013).

Su ficha técnica es:

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

PSQI	Versión adaptada	Original
Nombre	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh	Pittsburgh Sleep Quality Index
Autor	Royuela Rico A, Macías Fernández JA	Buyse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ.
Referencia	Calidad de sueño en pacientes ansiosos y depresivos. Psiquiatría Biológica 1997;4.225-30	The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research.

Características:

Tipo de instrumento: Estructurada N.º de ítems: 19

Tipo de administración: Auto aplicada Tiempo de administración: <= 10 min.

Población: Adultos Área terapéutica: Cribado

Trastornos

Sueño-vigilia

Descripción

Este instrumento ha sido creado para medir la calidad del sueño en pacientes con trastornos psiquiátricos. Está compuesto por 24 ítems, aunque sólo se tienen en cuenta 19 para su corrección. Además, está dividido en 7 dimensiones:

Calidad del sueño subjetiva

Latencia del sueño

Duración del sueño

Eficiencia habitual del sueño

Perturbaciones del sueño

Uso de medicación

Disfunción diurna

Se contesta con una escala tipo Likert que va desde 0 a 3.

Para su corrección se obtiene un perfil del sueño en cada una de las dimensiones que oscila entre 0 y 3 y una puntuación total que puede oscilar entre 0 y 21.

Propiedades psicométricas:

Para la versión española, la consistencia interna medida con Alpha de Cronbach fue de 0,81, el coeficiente de kappa fue de 0,61, la sensibilidad de 88,63%, la especificidad de 74,99% y el valor predictivo de la prueba positiva de 80,66%.

Por otro lado, para la relación de las variables se utilizó el cuestionario “Relación Calidad del sueño y la ansiedad”. Se define el instrumento de investigación el cuestionario según, Grasso, (2006), indica que:

El estudio es una metodología que permite investigar cuestiones que hacen a la subjetividad y a la vez obtener estos datos de un amplio número de individuos, por ejemplo: Permite investigar la valoración general y los aspectos positivos en curso de un público general, cuestiones de lógica importancia y trascendencia en los órdenes sociales justos. (p.13).

FICHA TÉCNICA

Encuesta Logro académico

1. **Título:** “INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LA AUTOPERCEPCIÓN DEL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022”.

2. **Responsable:**

- Mamani Condori Ines Yuly
- Morales Mamani Mirian Marlene

3. **Objetivos.**

Medir la variable logro académico.

Medir la dimensión Aprendizaje conceptual.

Medir la dimensión Aprendizaje procedimental.

Medir dimensión Proceso actitudinal.

4. **Cobertura.**

La encuesta se realizó en la I.E. la Salle - Juliaca

5. **Periodo de encuesta.**

Durante el mes de marzo del 2022. Duración del cuestionario 10 minutos.

6. **Diseño muestral.**

Población objetivo

La población objetivo está conformada por los estudiantes que están cursando el nivel secundario 3ro, 4to y 5to de secundaria.

Muestra.

Los estudiantes que están cursando el nivel secundario 3ro, 4to y 5to de secundaria.

Tipo de muestreo:

Fue intencional y no probabilística.

Tamaño de muestra:

El tamaño de la muestra fue de 74 estudiantes que están cursando el nivel secundario 3ro, 4to y 5to de secundaria.

7. Ítems de investigación:

I. Variable logro académico

Dimensión aprendizaje conceptual

- ¿Capta los conceptos y contenidos trabajados en clases?
- ¿Puede relacionar los elementos o partes de un concepto estudiado en clase?
- ¿Logra comprender conceptos estudiados en clase sin problemas?
- ¿Tiene algún problema (cansancio/sueño) para estar atento en clase y captar todo lo enseñado en dicha sesión?

Dimensión aprendizaje procedimental.

- ¿Tiene algún problema (cansancio y sueño) que no le permite aplicar de forma ordenada lo aprendido en clase?
- ¿Considera usted no tener un buen descanso no hace posible un aprendizaje activo/eficiente?
- ¿Tener un descanso óptimo durante la noche le permite demostrar sin ningún problema lo aprendido en clase?
- ¿Obedece indicaciones para desarrollar actividades durante la clase?

Dimensión proceso actitudinal

- ¿Usted participa el trabajo colaborativo en clase?
- ¿Le agrada a usted colaborar en los trabajos que deja el docente en clase?
- ¿Usted participa activamente en las actividades de clase?

¿Cumple puntualmente con las actividades escolares?

III Tiempo de duración del cuestionario

Aproximadamente 10 minutos.

8. Confiabilidad del instrumento.

Estadísticas de fiabilidad Alfa de Cronbach

Con un valor de = 0,807

Nro. de elementos = 12

Interpretación

Considerando la siguiente escala (De Vellis 2006, p.8)

Por debajo de .60 es inaceptable

De .60 a .65 es indeseable

Entre .65 y .70 es mínimamente aceptable

De .70 a .80 es respetable

De .80 a .90 es buena

De .90 a 1.00 muy buena

Siendo el coeficiente de Alfa de Cronbach superior a .0,8, se considera que el instrumento es bueno.

4.7.3. Validación del instrumento.

En cuanto al cuestionario, la validación del instrumento hace referencia a todo el proceso de poder analizar y evaluar todas las preguntas de la encuesta para esta forma poder asegurar su confiabilidad y recolectar información verídica y importante. En cuanto al cuestionario de logro académico, fue validado por docentes universitarios expertos en la materia.

Tabla 4*Validación de expertos*

Nombre y apellido	Especialidad	Evaluación Cumple/No cumple
Víctor Rubén Machaca	Laura Mg. Psicología	Cumple
Yesenia Casapia Guzmán	Mg .Psicología	Cumple

Elaboración Propia

4.7.4. Confiabilidad.

Se ha realizado una prueba piloto de la encuesta "rendimiento escolar" según las necesidades de nuestro examen a 20 estudiantes, a los que se aplicó la encuesta con preguntas politómicas, y se realizó la prueba alfa de Cronbach utilizando los conocimientos.

Para Bernal (2010), la validez significa:

La legitimidad está relacionada con el juicio que se hace sobre si el instrumento de estimación mide lo que se espera que mida. Este juicio consiste en tener una idea inequívoca de la variable que se va a estimar y en estudiar si las preguntas o los elementos del instrumento realmente la miden. (p.248)

Tabla 5*Alfa de Cronbach*

Estadísticas de fiabilidad	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0,807	12

Elaboración Propia

Interpretación.

Considerando la siguiente escala De Vellis (2006) (p.8).

< a 60 es no se acepta el cuestionario

Entre 60 a 65 el cuestionario es indeseable

Entre 65 a 70 el cuestionario mínimamente se acepta

Entre 70 a 80 el cuestionario es respetable

Entre 80 a 90 el cuestionario es bueno

Entre 90 a 1.00 el cuestionario es muy bueno

Siendo el coeficiente de Alfa de Cronbach superior a .0,8 en nuestro caso salió la estadística de fiabilidad con 12 preguntas y 20 estudiantes encuestados un valor de 0,807 por tanto consideramos que el instrumento propuesto según la escala “es buena” “la tabulación de la prueba piloto se encuentra en el anexo 3.

4.7.5. Recolección de datos

La recolección de datos se realizó en la I.E. la Salle, con el consentimiento de estudiantes (se les pidió permiso verbalmente y se pidió permiso a la I.E. la Salle), dicho cuestionario se realizó en 3 días, por motivos que no todos los estudiantes no acuden al 100% a las clases presenciales, (3 veces a la semana) la encuesta dura aproximadamente 10 minutos.

4.8. Técnica de análisis e interpretación de datos

Para la tabulación utilizamos una técnica computarizada, ya que contamos con preguntas cerradas en el cuestionario, todo ello empleando el software estadístico SPSS y Microsoft Excel.

La técnica estadística a usar, de acuerdo a nuestros objetivos empleamos la técnica estadística descriptiva e inferencial.

V. RESULTADOS

5.1. Presentación de resultados

5.1.1. Tabla de frecuencias

VARIABLE INDEPENDIENTE CALIDAD DE SUEÑO

Tabla 6

Índice de calidad del sueño de Pittsburgh

		Índice de Pittsburg			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Merece atención y tratamiento médico	30	40,5	40,5	40,5
	Problema grave de sueño	44	59,5	59,5	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

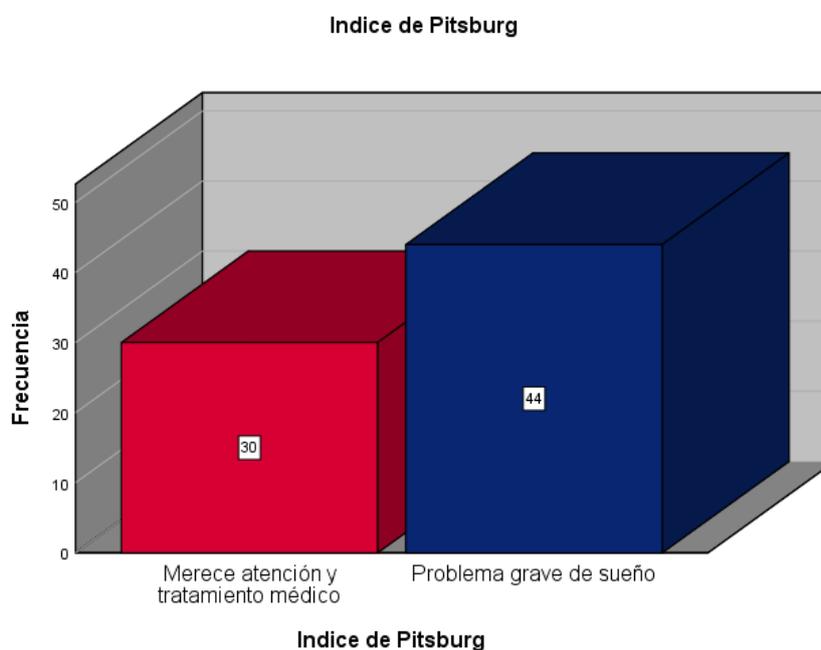


Figura 1: Variable independiente Índice de calidad del sueño de Pittsburgh

Fuente Spss Vs 25.0

Interpretación: Del total de encuestados (74), 30 estudiantes según el índice de Pittsburgh merecen atención y tratamiento médico y 44 estudiantes según dicho índice tienen un problema grave de sueño.

Tabla 7

Calidad subjetiva del sueño

Calidad subjetiva del sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Muy Buena	10	13,5	13,5	13,5
Bastante Buena	15	20,3	20,3	33,8
Bastante mala	22	29,7	29,7	63,5
Muy mala	27	36,5	36,5	100,0
Total	74	100,0	100,0	

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

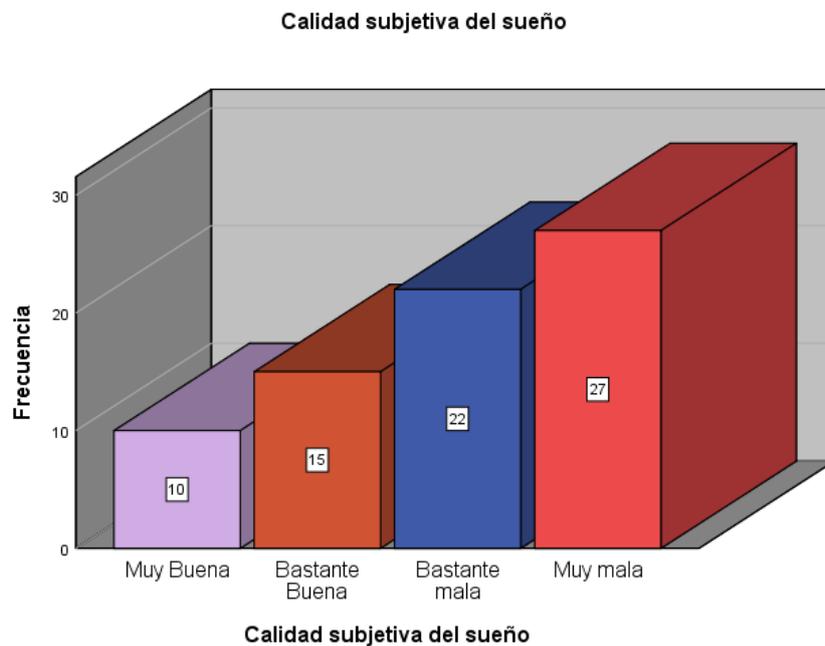


Figura 2 Dimensión Calidad subjetiva del sueño

Fuente Spss Vs 25.0

Interpretación: Del total de encuestados (74), según la dimensión calidad subjetiva del sueño 10 estudiantes tienen una muy buena calidad subjetiva de sueño, 15 estudiantes tienen una calidad subjetiva de sueño bastante buena, 22 estudiantes tienen una calidad subjetiva de sueño bastante mala y 27 estudiantes tienen una calidad subjetiva del sueño muy mala.

Tabla 8

Duración del sueño

		Duración del sueño			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Duerme entre 6 a 7 horas	26	35,1	35,1	35,1
	Duerme entre 5 a 6 horas	40	54,1	54,1	89,2
	Duerme menos de 5 horas	8	10,8	10,8	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

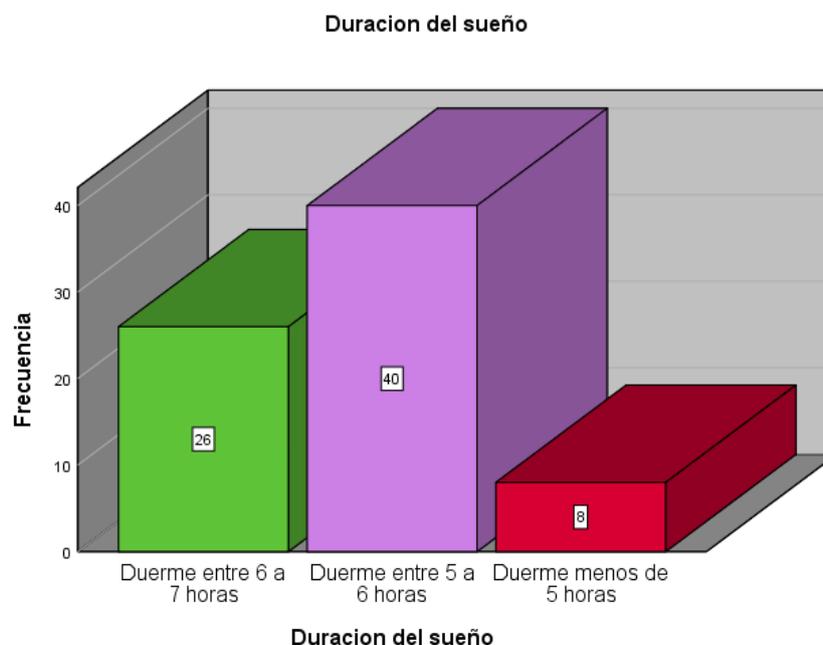


Figura 3: Dimensión Duración del sueño

Fuente Spss Vs 25.0

Interpretación: Del total de encuestados (74), de la dimensión duración del sueño 26 estudiantes duermen entre 6 a 7 horas, 40 estudiantes duermen entre 5 a 6 horas y 8 estudiantes duermen menos de 5 horas.

Tabla 9

Perturbaciones del sueño

Perturbaciones del sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Menos de una vez a la semana	2	2,7	2,7	2,7
Una o dos veces a la semana	44	59,5	59,5	62,2
Tres o más veces a la semana	28	37,8	37,8	100,0
Total	74	100,0	100,0	

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

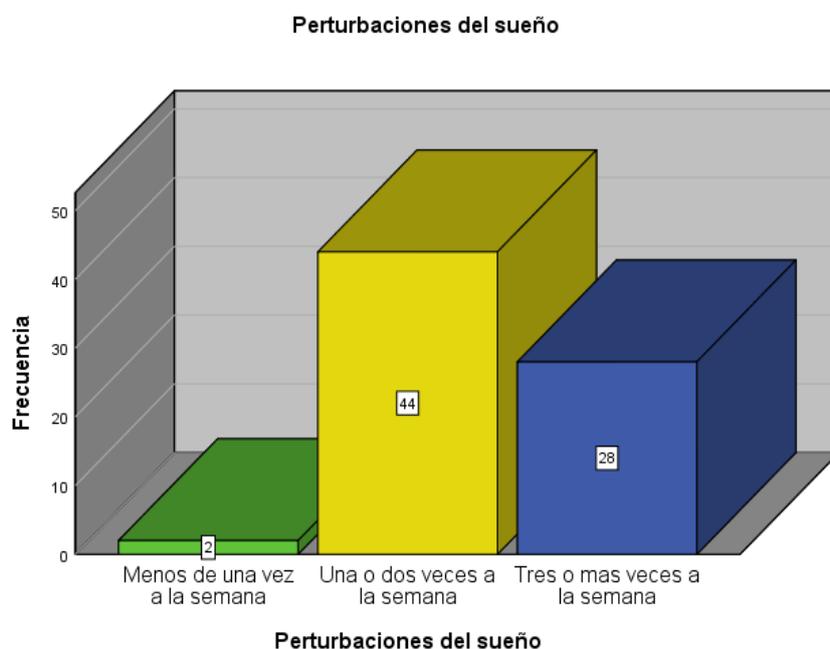


Figura 4: Dimensión Perturbaciones del sueño

Fuente Spss Vs 25.0

Interpretación: Del total de encuestados (74), de la dimensión perturbaciones del sueño, 2 estudiantes tuvieron menos de una vez a la semana alguna perturbación del sueño, 44 estudiantes tuvieron una o dos veces a la semana alguna perturbación del sueño y 28 estudiantes tuvieron tres o más veces a la semana alguna perturbación del sueño.

Tabla 10

Uso de medicamentos para dormir

Uso de medicamentos para dormir				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ninguna vez en el último mes	10	13,5	13,5	13,5
Menos de una vez a la semana	18	24,3	24,3	37,8
Una o dos veces a la semana	21	28,4	28,4	66,2
Tres o más veces a la semana	25	33,8	33,8	100,0
Total	74	100,0	100,0	

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

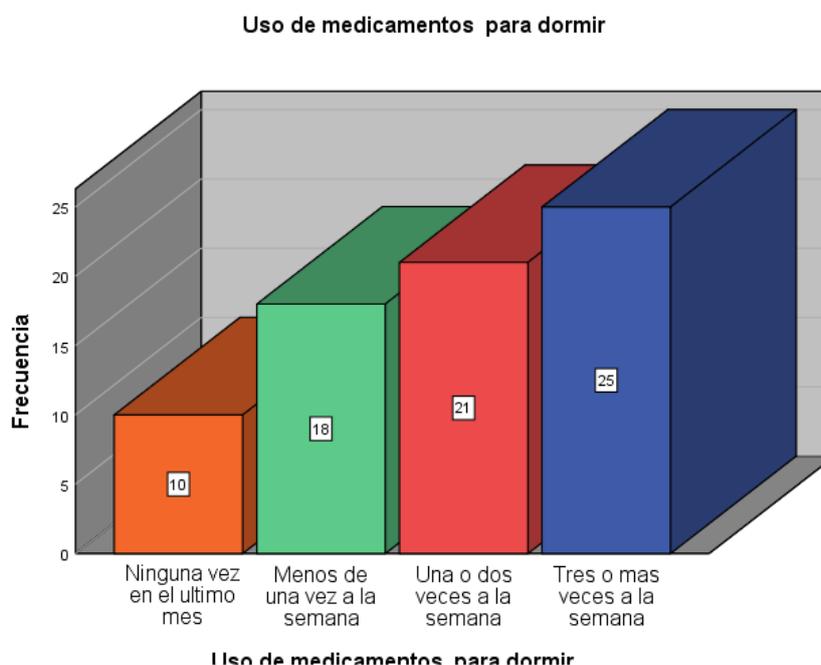


Figura 5: Dimensión Uso de medicamentos para dormir

Fuente Spss Vs 25.0

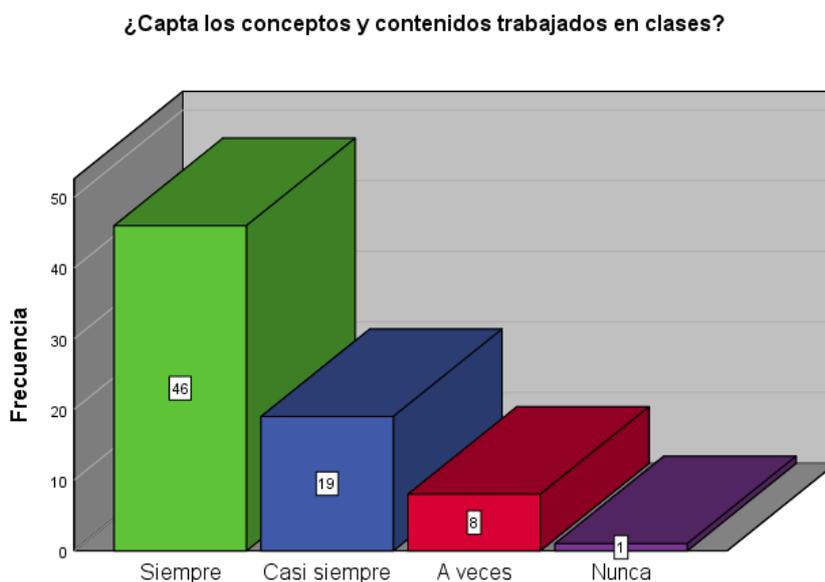
Interpretación: Del total de encuestados (74), de la dimensión uso de medicamentos para dormir, 10 estudiantes indicaron que ninguna vez en el último mes utilizaron algún medicamento para dormir, 18 estudiantes indicaron que menos de una vez a la semana utilizaron algún medicamento para dormir, 21 estudiantes indicaron una o dos veces a la semana utilizaron algún medicamento para dormir y 25 estudiantes indicaron que utilizaron tres o más veces a la semana algún medicamento para dormir.

VARIABLE DEPENDIENTE LOGRO ACADEMICO:

Tabla 11

Pregunta 1

		¿Capta los conceptos y contenidos trabajados en clases?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	46	62,2	62,2	62,2
	Casi siempre	19	25,7	25,7	87,8
	A veces	8	10,8	10,8	98,6
	Nunca	1	1,4	1,4	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

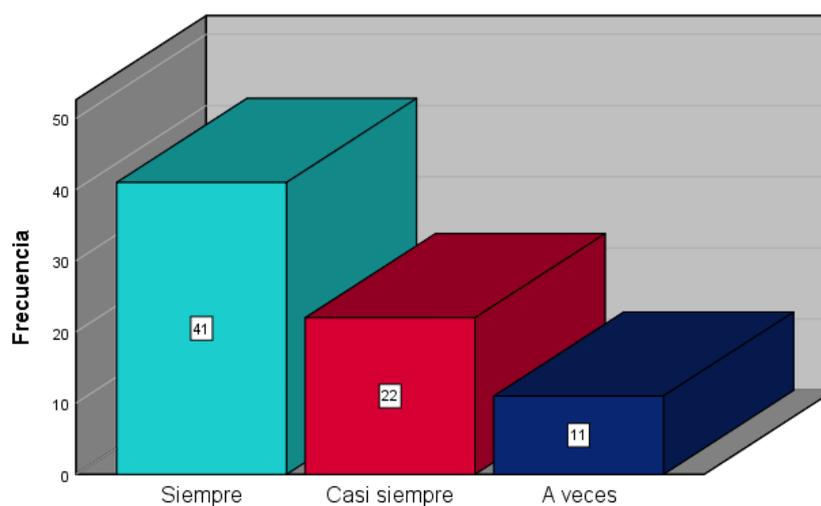


Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 1 ¿Capta los conceptos y contenidos trabajados en clases? 46 estudiantes indicaron que siempre, 19 estudiantes indicaron que casi siempre, 8 estudiantes indicaron que a veces y 1 estudiante indico nunca.

Tabla 12
Pregunta 2

		¿Puede relacionar los elementos o partes de un concepto estudiado en clase?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	41	55,4	55,4	55,4
	Casi siempre	22	29,7	29,7	85,1
	A veces	11	14,9	14,9	100,0
Total		74	100,0	100,0	

¿Puede relacionar los elementos o partes de un concepto estudiado en clase?



Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 2 ¿Puede relacionar los elementos o partes de un concepto estudiado en clase?, 41 estudiantes

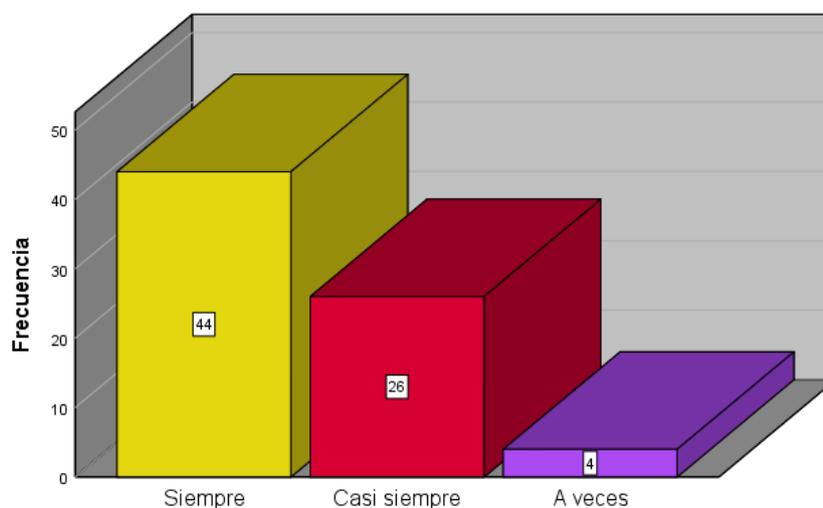
indicaron que siempre, 22 estudiantes indicaron que casi siempre y 11 estudiantes indicaron que a veces.

Tabla 13

Pregunta 3

¿Logra comprender conceptos estudiados en clase sin problemas?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	44	59,5	59,5	59,5
	Casi siempre	26	35,1	35,1	94,6
	A veces	4	5,4	5,4	100,0
Total		74	100,0	100,0	

¿Logra comprender conceptos estudiados en clase sin problemas?



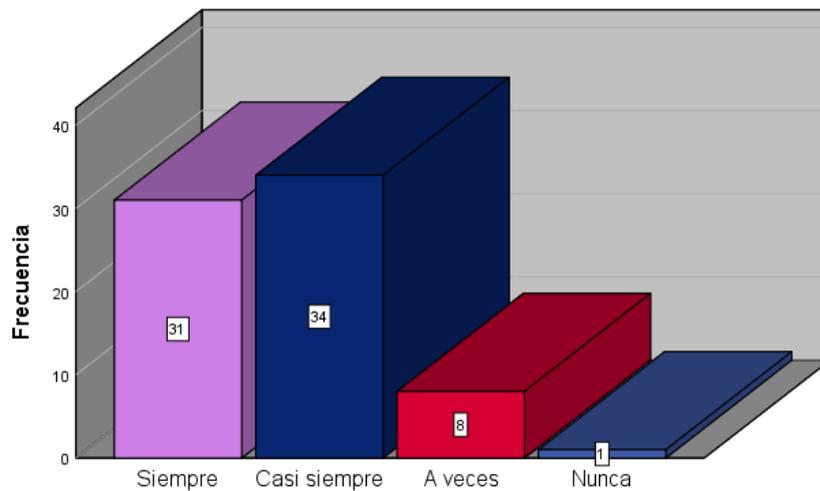
Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 3 ¿Logra comprender conceptos estudiados en clase sin problemas? 44 estudiantes indicaron que siempre, 26 estudiantes indicaron que casi siempre y 4 estudiantes indicaron que a veces.

Tabla 14

Pregunta 4

¿Tiene algún problema de cansancio (sueño) para estar atento en clases y captar todo lo enseñado en dicha sesión?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	31	41,9	41,9	41,9
	Casi siempre	34	45,9	45,9	87,8
	A veces	8	10,8	10,8	98,6
	Nunca	1	1,4	1,4	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

¿Tiene algún problema de cansancio (sueño) para estar atento en clases y captar todo lo enseñado en dicha sesión?



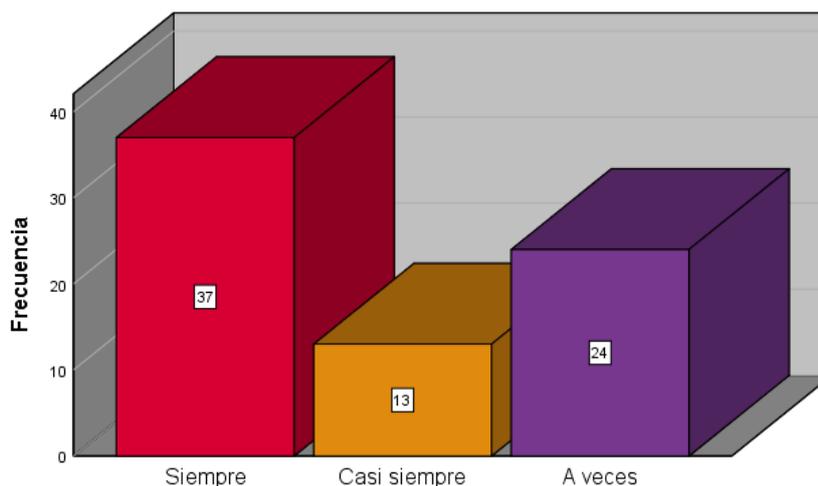
Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 4 ¿Tiene algún problema de cansancio (sueño) para estar atento en clases y captar todo lo enseñado en dicha sesión? 31 estudiantes indicaron que siempre, 34 estudiantes indicaron que casi siempre, 8 estudiantes indicaron que a veces y 1 un estudiante indico nunca.

Tabla 15

Pregunta 5

¿Tiene algún problema (cansancio y sueño) que no le permite aplicar de forma ordenada lo aprendido en clase?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	37	50,0	50,0	50,0
	Casi siempre	13	17,6	17,6	67,6
	A veces	24	32,4	32,4	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

¿Tiene algún problema (cansancio y sueño) que no le permite aplicar de forma ordenada lo aprendido en clase?



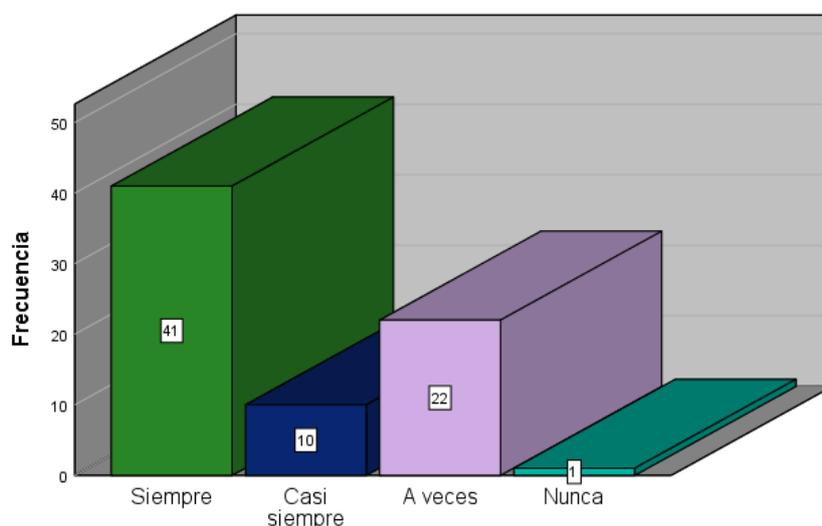
Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 5 ¿Tiene algún problema (cansancio y sueño) que no le permite aplicar de forma ordenada lo aprendido en clase? 37 estudiantes indicaron que siempre, 13 estudiantes indicaron que casi siempre y 24 estudiantes indicaron que a veces.

Tabla 16

Pregunta 6

Considera usted que no tener un buen descanso no hace posible un aprendizaje activo/eficiente?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	41	55,4	55,4	55,4
	Casi siempre	10	13,5	13,5	68,9
	A veces	22	29,7	29,7	98,6
	Nunca	1	1,4	1,4	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

Considera usted que no tener un buen descanso no hace posible un aprendizaje activo/eficiente?

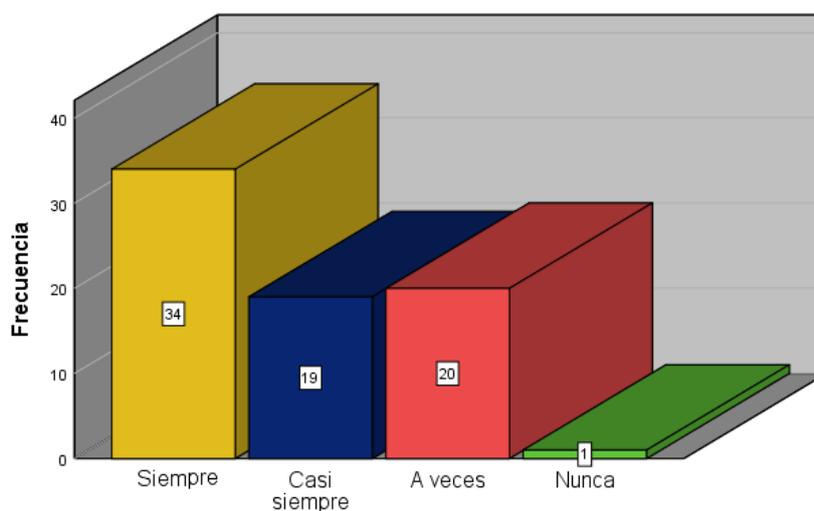


Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 6 ¿Considera usted que no tener un buen descanso no hace posible un aprendizaje activo/eficiente? 41 estudiantes indicaron que siempre, 10 estudiantes indicaron que casi siempre, 22 estudiantes indicaron que a veces y 1 estudiante indico que nunca.

Tabla 17*Pregunta 7*

¿Tener un descanso óptimo durante la noche le permite demostrar sin ningún problema lo aprendido en clase?					
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	34	45,9	45,9	45,9
	Casi siempre	19	25,7	25,7	71,6
	A veces	20	27,0	27,0	98,6
	Nunca	1	1,4	1,4	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

¿Tener un descanso óptimo durante la noche le permite demostrar sin ningún problema lo aprendido en clase?

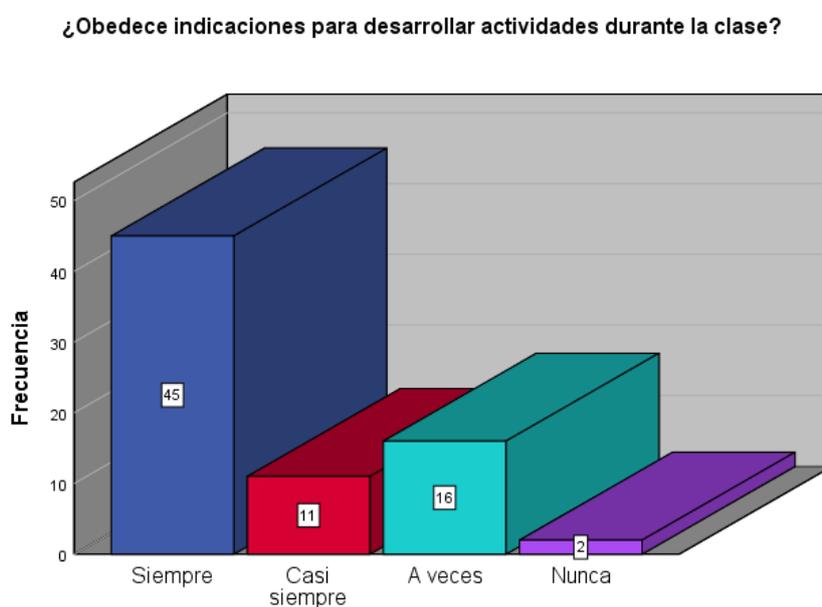


Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 7 ¿Tener un descanso óptimo durante la noche le permite demostrar sin ningún problema lo aprendido en clase? 34 estudiantes indicaron que siempre, 19 estudiantes indicaron que casi siempre, 20 estudiantes indicaron que a veces y 1 estudiante indico que nunca.

Tabla 18

Pregunta 8

		¿Obedece indicaciones para desarrollar actividades durante la clase?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	45	60,8	60,8	60,8
	Casi siempre	11	14,9	14,9	75,7
	A veces	16	21,6	21,6	97,3
	Nunca	2	2,7	2,7	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

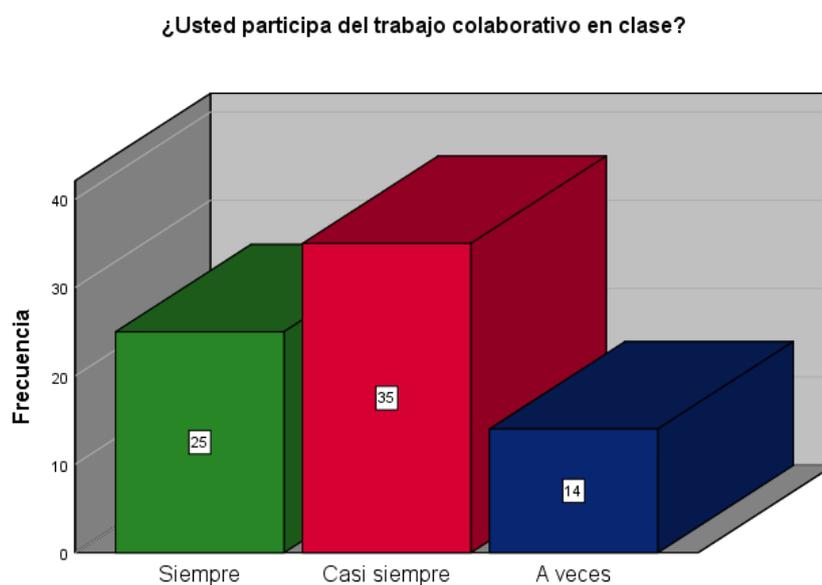


Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 8 ¿Sigue las reglas que la profesora ha indicado para participar en un juego o una tarea? 45 estudiantes indicaron que siempre, 11 estudiantes indicaron que casi siempre, 16 estudiantes indicaron que a veces y 1 estudiante indico que nunca.

Tabla 19

Pregunta 9

		¿Usted participa del trabajo colaborativo en clase?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	25	33,8	33,8	33,8
	Casi siempre	35	47,3	47,3	81,1
	A veces	14	18,9	18,9	100,0
Total		74	100,0	100,0	



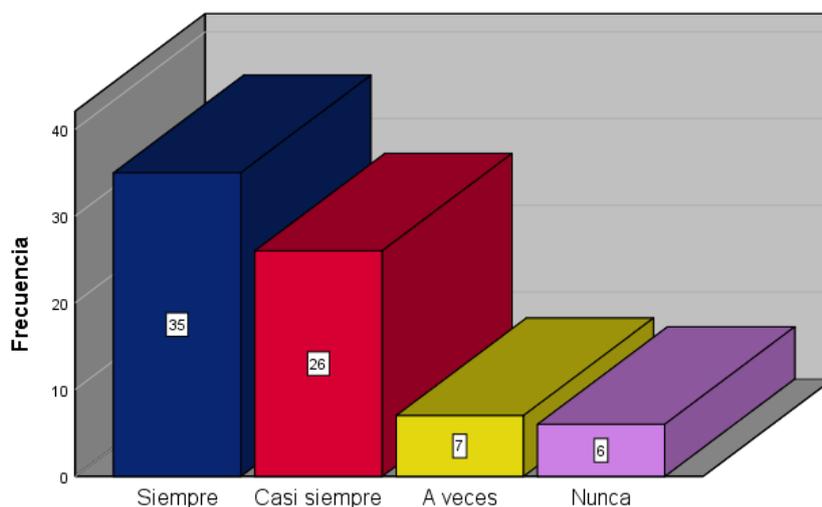
Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 9 ¿Usted participa del trabajo colaborativo en clase? 25 estudiantes indicaron que siempre, 35 estudiantes indicaron que casi siempre y 14 estudiantes indicaron que a veces.

Tabla 20

Pregunta 10

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	35	47,3	47,3	47,3
	Casi siempre	26	35,1	35,1	82,4
	A veces	7	9,5	9,5	91,9
	Nunca	6	8,1	8,1	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

¿Le agrada colaborar en las actividades y trabajos que encarga el docente en clase?

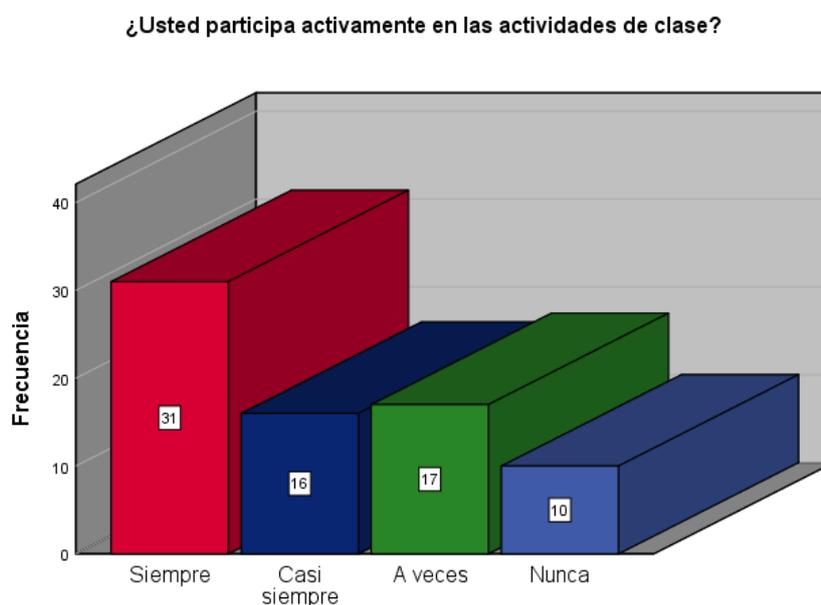


Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 10 ¿Le agrada colaborar en las actividades y trabajos que encarga el docente en clase? 35 estudiantes indicaron que siempre, 26 estudiantes indicaron que casi siempre, 7 estudiantes indicaron que a veces y 6 estudiante indico que nunca.

Tabla 21

Pregunta 11

		¿Usted participa activamente en las actividades de clase?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	31	41,9	41,9	41,9
	Casi siempre	16	21,6	21,6	63,5
	A veces	17	23,0	23,0	86,5
	Nunca	10	13,5	13,5	100,0
	Total	74	100,0	100,0	

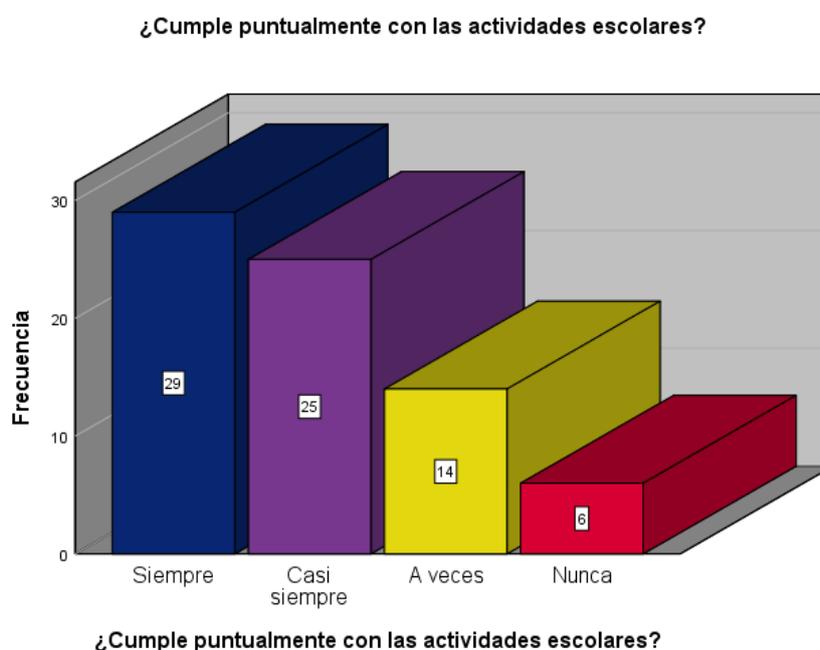


Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 11 ¿Usted participa activamente en las actividades de clase? 31 estudiantes indicaron que siempre, 16 estudiantes indicaron que casi siempre, 17 estudiantes indicaron que a veces y 10 estudiantes indicaron que nunca

Tabla 22

Pregunta 12

		¿Cumple puntualmente con las actividades escolares?			
		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Siempre	29	39,2	39,2	39,2
	Casi siempre	25	33,8	33,8	73,0
	A veces	14	18,9	18,9	91,9
	Nunca	6	8,1	8,1	100,0
	Total	74	100,0	100,0	



Interpretación: Del total de encuestados (74), de la pregunta 12 ¿Cumple puntualmente con las actividades escolares? 29 estudiantes indicaron que siempre, 25 estudiantes indicaron que casi siempre, 14 estudiantes indicaron que a veces y 6 estudiantes indicaron nunca.

5.2. Interpretación de resultados

VARIABLE INDEPENDIENTE CALIDAD DEL SUEÑO: VARIABLE DEPENDIENTE LOGRO ACADEMICO

Análisis de tablas cruzadas

Tabla 23

Calidad de sueño y Logro académico

				Logro académico		Total
				Tiene un mal logro académico	Tiene un regular logro académico	
Calidad de sueño	Si tiene Problemas para dormir	Recuento	65	2	67	
		% del total	87,8%	2,7%	90,5%	
	Alguna vez tuvieron problemas para dormir	Recuento	7	0	7	
		% del total	9,5%	0,0%	9,5%	
Total		Recuento	72	2	74	
		% del total	97,3%	2,7%	100,0%	

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

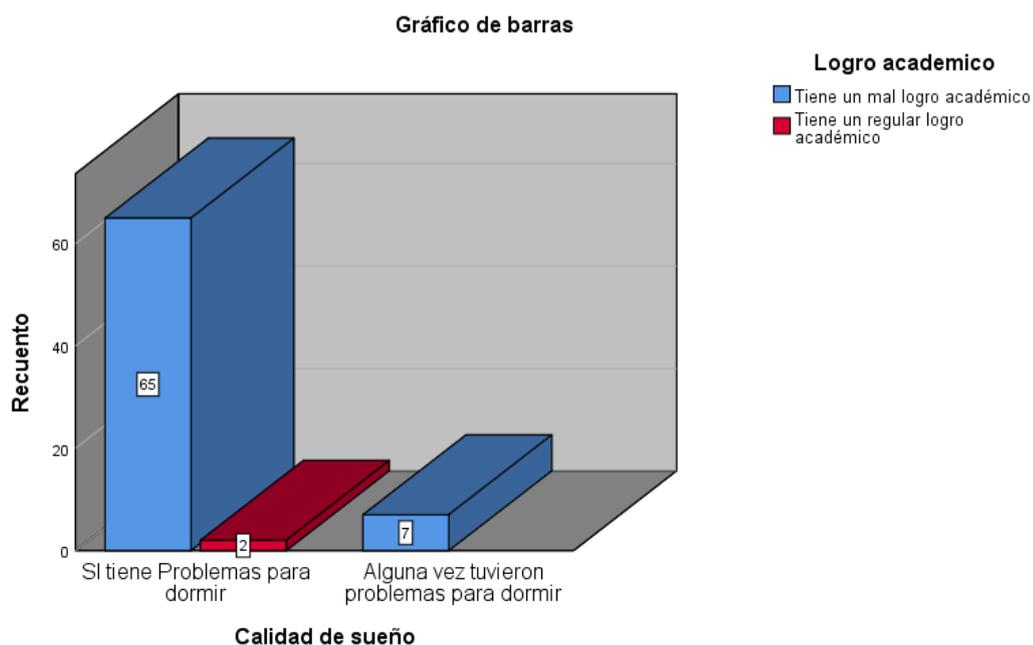


Figura 6 Tabla Cruzada calidad del sueño y logro académico

Interpretación: De la variable calidad del sueño de los que tienen problemas para dormir son 65 estudiantes y tienen un mal logro académico, por otra parte 2 estudiantes tiene un regular logro académico y de los estudiantes que alguna vez tuvieron problemas para dormir 7 tienen un mal logro académico.

Tabla 24

Calidad de sueño y Aprendizaje conceptual

		Aprendizaje conceptual			Total	
		Tiene un mal aprendizaje conceptual	Tiene un regular aprendizaje conceptual	Tiene un buen aprendizaje conceptual		
Calidad de sueño	SI tiene Problemas para dormir	Recuento	53	8	6	67
		% del total	71,6%	10,8%	8,1%	90,5%
	Alguna vez tuvieron problemas para dormir	Recuento	7	0	0	7
		% del total	9,5%	0,0%	0,0%	9,5%
Total		Recuento	60	8	6	74
		% del total	81,1%	10,8%	8,1%	100,0%

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

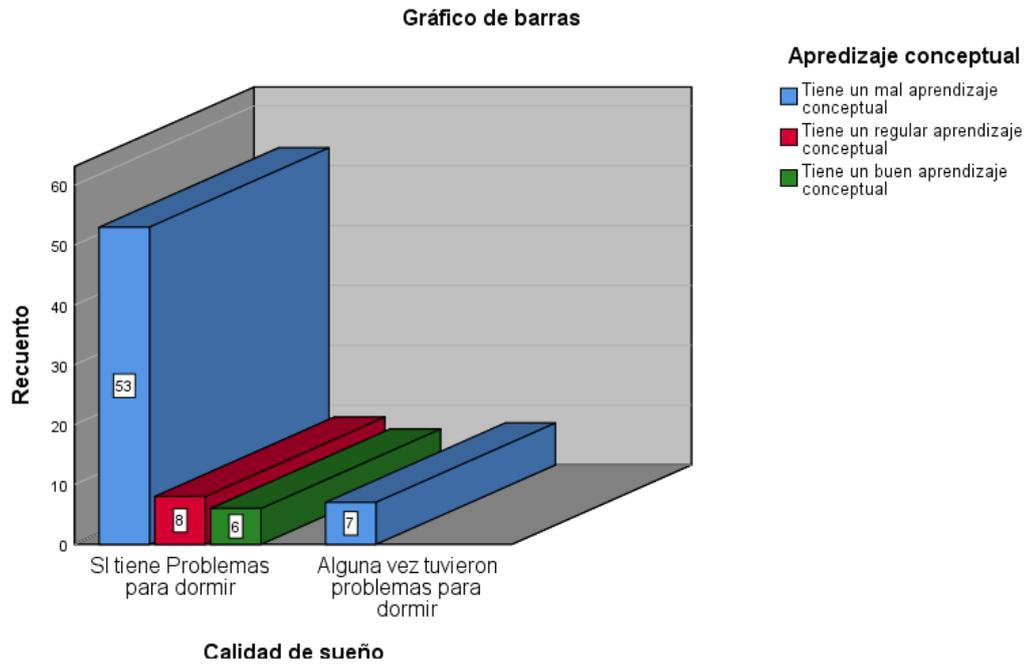


Figura 7 Calidad de sueño e Aprendizaje conceptual

Interpretación: De la variable calidad de sueño, de los que si tienen problemas para dormir 53 estudiantes tienen un mal aprendizaje conceptual, por otra parte, 8 estudiantes tienen un regular aprendizaje conceptual, 6 estudiantes tienen un buen aprendizaje conceptual y de los estudiantes que alguna vez tuvieron problemas para dormir, 7 tienen un buen aprendizaje conceptual.

Tabla 25

Calidad de sueño y Aprendizaje procedimental

		Aprendizaje procedimental			Total	
			Tiene un mal aprendizaje procedimental	Tiene un regular aprendizaje procedimental	Tiene un buen aprendizaje procedimental	
Calidad de sueño	Si tiene Problemas para dormir	Recuento	36	17	14	67
		% del total	48,6%	23,0%	18,9%	90,5%
Calidad de sueño	Alguna vez tuvieron problemas para dormir	Recuento	1	3	3	7
		% del total	1,4%	4,1%	4,1%	9,5%
Total		Recuento	37	20	17	74
		% del total	50,0%	27,0%	23,0%	100,0%

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

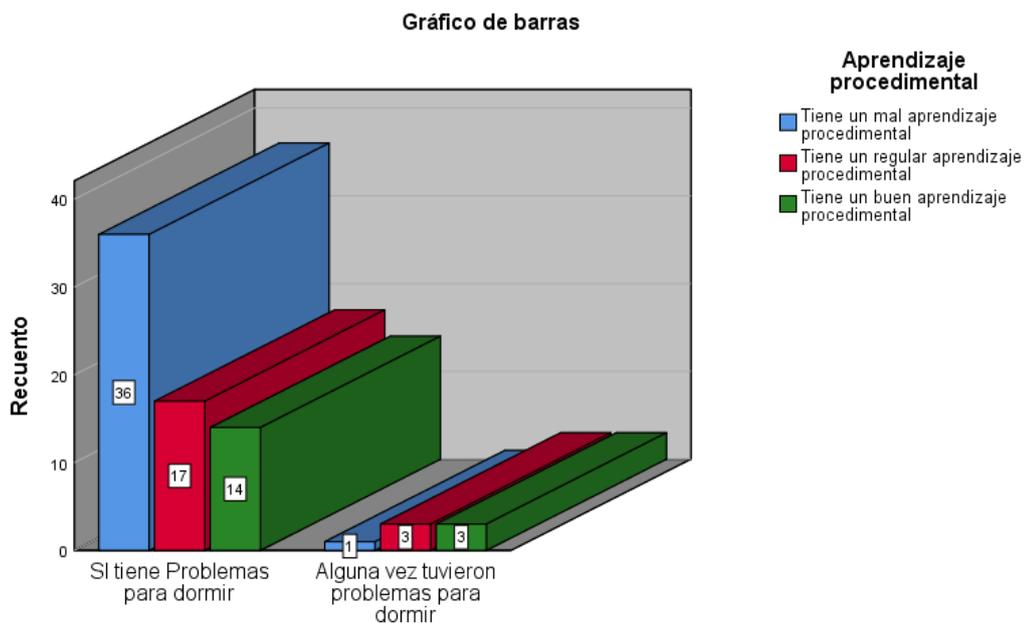


Figura 8 Calidad de sueño y Aprendizaje procedimental

Interpretación: De la variable calidad de sueño, de los que si tienen problemas para dormir 36 estudiantes tienen un mal aprendizaje procedimental, por otra parte, 17 estudiantes tienen un regular aprendizaje procedimental, 14 tienen un buen aprendizaje procedimental y de los estudiantes que alguna vez tuvieron problemas para dormir, 1 tienen un mal aprendizaje procedimental, 3 tiene un regular aprendizaje procedimental, 3 Tiene un buen aprendizaje procedimental.

Tabla 26

Calidad de sueño y Proceso actitudinal

		Tabla cruzada Calidad de sueño*Proceso actitudinal				
		Proceso actitudinal			Total	
		Tiene un mal proceso actitudinal	Tiene un regular proceso actitudinal	Tiene un buen proceso actitudinal		
Calidad de sueño	SI tiene Problemas para dormir	Recuento	31	13	23	67
		% del total	41,9%	17,6%	31,1%	90,5%
	Alguna vez tuvieron problemas para dormir	Recuento	3	3	1	7
		% del total	4,1%	4,1%	1,4%	9,5%
Total		Recuento	34	16	24	74
		% del total	45,9%	21,6%	32,4%	100,0%

Data Resultados Spss versión 25

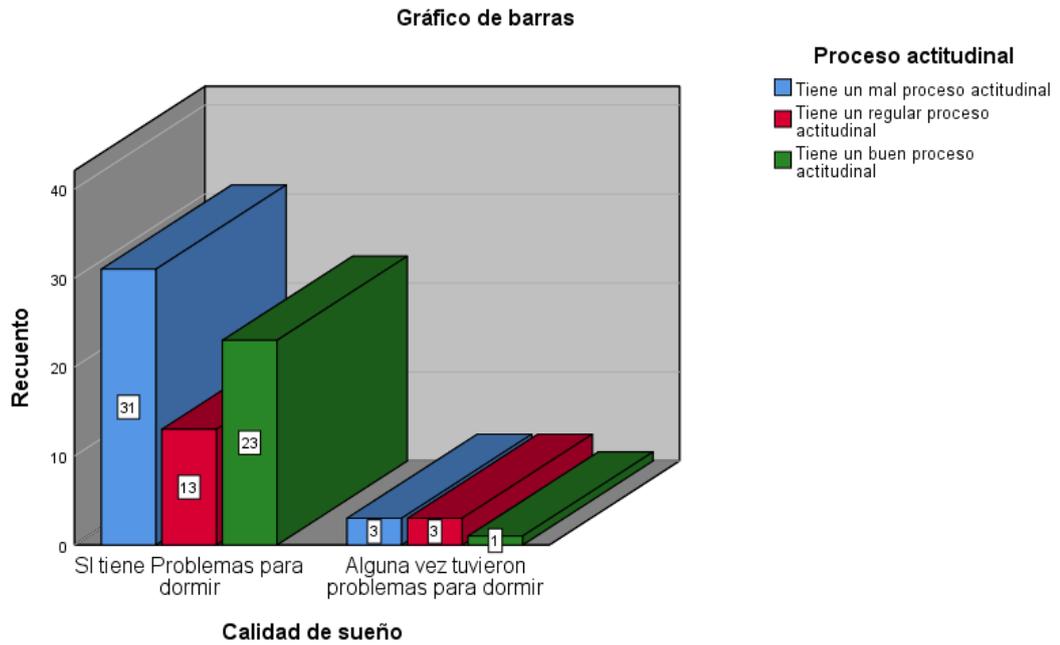


Figura 9 Calidad de sueño y Proceso actitudinal

Interpretación: De la variable calidad de sueño, de los que si tienen problemas para dormir 31 estudiantes tienen un mal proceso actitudinal, por otra parte, 13 estudiantes tienen un regular proceso actitudinal, 23 tienen un buen proceso actitudinal y de los estudiantes que alguna vez tuvieron problemas para dormir, 3 tienen un mal proceso actitudinal, 3 tienen un regular proceso actitudinal y 1 tienen un buen proceso actitudinal.

VI. ANALISIS DE LOS RESULTADOS

6.1. Análisis de resultados

6.1.1. Prueba de normalidad

Tabla 27

Prueba de normalidad

	Pruebas de normalidad					
	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	Gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de sueño	,115	74	,016	,974	74	,131
Logro académico	,129	74	,004	,955	74	,010

a. Corrección de significación de Lilliefors

Fuente: Data Resultados

Para ver si las variables vienen de una distribución normal se hizo la prueba de normalidad de Kolmogórov-Smirnov (porque los números de casos es mayor a 50).

H0: La distribución es normal.

Ha: La distribución de los datos no es normal.

Como el nivel de significancia en la variable 1 es menor que 0,05 ($0,016 < 0,05$) indicamos que la variable no tiene una distribución normal. (no paramétrica)

Como el nivel de significancia en la variable 2 es menor que 0,05 ($0,004 < 0,05$) indicamos que la variable no tiene una distribución normal. (No paramétrica).

De acuerdo a los resultados se utilizó el estadístico RHO Spearman.

INTERPRETACIÓN DE LOS ÍNDICES DE CORRELACIÓN DE RHO DE SPEARMAN.

Tabla 28

Baremo de Spearman

Puntuación	Denominación del grado
-0.91 a -1.00	Correlación negativa perfecta (a mayor X menor Y)
-0.76 a -0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.51 a -0.75	Correlación negativa considerable
-0.26 a -0.50	Correlación negativa media
-0.11 a -0.25	Correlación negativa débil
-0.01 a -0.10	Correlación negativa muy débil
0.000	No existe Correlación alguna entre la variable
+0.01 a +0.10	Correlación positiva muy débil
+0.11 a +0.25	Correlación positiva débil
+0.26 a +0.50	Correlación positiva media
+0.51 a +0.75	Correlación positiva considerable
+0.76 a +0.90	Correlación positiva muy fuerte
+0.91 a +1.00	Correlación positiva perfecta (a mayor X mayor Y)

Fuente: Hernández, Fernández y Baptista (2014, p. 305). Metodología de la Investigación científica.

6.1.2. Hipótesis general

H1. La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

H0. La calidad del sueño no tiene incidencia en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

6.1.1.1. Prueba de hipótesis general (Spearman)

Tabla 29

Prueba de hipótesis general Rho Spearman

Correlaciones				
			V1	V2
Rho de Spearman	V1	Coeficiente de correlación	1,000	,331**
		Sig. (bilateral)	.	,004
		N	74	74
	V2	Coeficiente de correlación	,331**	1,000
		Sig. (bilateral)	,004	.
		N	74	74

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

Interpretación: Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ($0,004 < 0,05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa. El índice de correlación RHO Spearman indica que existe una Correlación positiva media entre La calidad del sueño y la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

6.1.1.2. Prueba de hipótesis específicas

Prueba de hipótesis específica 1

H1. La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

H0. La calidad del sueño no tiene incidencia en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Tabla 30*Prueba de hipótesis específicas 1 Rho Spearman*

		Correlaciones		
			V1	V1_D1
Rho de Spearman	V1	Coefficiente de correlación	1,000	,648**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	74	74
	V1_D1	Coefficiente de correlación	,648**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	74	74

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

Interpretación: Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ($0,000 < 0,05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa. El índice de correlación RHO Spearman indica que existe una Correlación positiva considerable entre La calidad del sueño y la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Prueba de hipótesis específica 2

H1. La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

H0. La calidad del sueño no tiene incidencia en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Tabla 31*Prueba de hipótesis específica 2 Rho Spearman*

		Correlaciones		
			V1	V1_D2
Rho de Spearman	V1	Coeficiente de correlación	1,000	,809**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	74	74
	V1_D2	Coeficiente de correlación	,809**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	74	74

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

Interpretación: Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ($0,000 < 0,05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa. El índice de correlación RHO Spearman indica que existe una Correlación positiva muy fuerte entre La calidad del sueño y la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Prueba de hipótesis específica 3

H1. La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

H0. La calidad del sueño no tiene incidencia en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Tabla 32*Prueba de hipótesis específica 3 Rho Spearman*

		Correlaciones		
			V1	V1_D3
Rho de Spearman	V1	Coefficiente de correlación	1,000	,361**
		Sig. (bilateral)	.	,002
		N	74	74
	V1_D3	Coefficiente de correlación	,361**	1,000
		Sig. (bilateral)	,002	.
		N	74	74

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Fuente: Data Resultados Spss versión 25

Interpretación: Como el nivel de significancia es menor que 0,05 ($0,002 < 0,05$) rechazamos la hipótesis nula y aceptamos la hipótesis alternativa. El índice de correlación RHO Spearman indica que existe una Correlación positiva media entre La calidad del sueño y la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

6.2. Comparación de resultados con antecedentes.

En base a los objetivos y resultados encontrados, afirmamos que, de acuerdo con el objetivo general, que es determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022. Resultados encontrados en la tabla Nro. 29, señala que el grado de significancia es menor 5% ($0,004 < 0,05$) por tanto, el índice de correlación RHO Spearman indica que existe una Correlación positiva media de La calidad del sueño y la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Estos resultados guardan correlación con el estudio de investigación que realizaron, Franco (2018) en su estudio de investigación “Análisis de la influencia

de los factores del estilo de vida saludable en el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria".

Llegando a concluir, que el sueño, en el caso de este último tinglado, los estudios existentes coinciden en señalar la calidad del sueño como determinante del rendimiento académico, pero no la cantidad de sueño (mineral del sueño). Este último ruido, con la excepción de las asignaturas numéricas o físico-lúdicas, como las matemáticas y la educación física, que suelen depender del número de horas de sueño. Además, algunos estudios sugieren que los estudiantes que duermen poco (menos de 7 metales) rinden peor que los que tienen un sueño intermedio. (Entre 7 y 9 horas).

También, según el objetivo específico Nro. 1, Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022. Los resultados que encontramos en la tabla Nro. 30, indica que el grado de significancia es menor que 5% ($0,000 < 0,05$) por tanto, el índice de correlación RHO Spearman indica que hay una Correlación positiva considerable entre La calidad del sueño y el aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Estos resultados guardan relación con el estudio de investigación que realizo, Jarrin (2018) en su estudio de investigación "Calidad del sueño y la influencia y la atención sostenida".

Llegando a concluir que la mala calidad del sueño influye directamente en los subprocesos que implican la atención sostenida, haciéndola deficiente en la realización de actividades ruidosas durante el día, como en el ámbito educativo,

que aplica la atención-aprendizaje necesaria para el correcto desarrollo de los adolescentes.

También, según el objetivo específico Nro. 2, determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022. Resultados que se hallaron en la tabla Nro. 31, indica que el grado de significancia es menor que 5% ($0,000 < 0,05$) por tanto, el índice de correlación RHO Spearman nos indica que hay una Correlación positiva muy sólido entre La calidad del sueño y la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Estos resultados están relacionados con el estudio de investigación realizado por Reyes (2018) en su estudio de investigación “Influencia de la privación de sueño en adolescentes en su vida escolar”.

Concluyendo que los estudiantes durmieron significativamente más al final de la semana que entre semana, los estudiantes o los alumnos de diferentes instituciones educativas están bajo una nube constante de subyugación tecnológica que puede afectar a sus relaciones familiares, sociales y escolares. En este caso, la relación de la familia con el adolescente y los hábitos que se desencadenan producen consecuencias positivas o negativas en su aspecto escolar.

También, según el objetivo específico Nro. 3, Determinar la manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022. Resultados localizados en la tabla Nro. 32, indica que el nivel de significancia es menor que 5% ($0,000 < 0,05$) por tanto, el nivel de significancia es menor que 5% ($0,002 < 0,05$) por tanto el índice de

correlación RHO Spearman indica que hay una Correlación positiva media entre La calidad del sueño y la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.

Estos resultados están relacionados con el estudio de investigación que realizamos sobre, Mollan & Gonzales (2018) en su estudio de investigación “Relación entre autoestima y rendimiento académico en el área de inglés en estudiantes del 5° grado” a”, “b” y “c” del nivel secundario de la I.E. N°0004 Túpac Amaru, Tarapoto, 2017”.

Los resultados obtenidos y conclusiones fueron Se comprobó que existe una relación entre el nivel de autoestima y el rendimiento académico en lengua inglesa en los alumnos de ruidos del curso V" A. Valor de chi-cuadrado calculado (12,59), es decir, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alternativa. El nivel de autoestima es medio con un 51,61%, seguido de alto con un 25,81% y bajo con un 22,58%. Por otro lado, el nivel de rendimiento académico se sitúa en el nivel típico con un 39,78%, seguido del nivel bueno con un 26,88%, el nivel chungo con un 17,20% y el nivel excelente con un con 16.13%.

CONCLUSIONES

1. De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó que la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022, lo cual se corroboró mediante el índice de correlación RHO de Spearman lo cual indica que una mala calidad de sueño afecta de forma negativa al estudiante en su logro académico.
2. De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó, de qué la calidad del sueño tiene incidencia en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022, donde se corroboró mediante una prueba estadística de contrastación de hipótesis, donde se define el aprendizaje conceptual como todo conocimiento que tenemos acerca de las cosas, datos, hechos, conceptos, y dichos parámetros son afectados positiva o negativamente con la calidad del sueño.
3. Según los resultados obtenidos se determina que la calidad del sueño tiene incidencia en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022, donde se corrobora la hipótesis, donde la definición de aprendizaje procedimental es aquel conocimiento que se refiere a la ejecución de procedimientos, estrategias, técnicas, habilidades, destrezas, métodos y estos como se ven afectados tanto negativamente o ya sea positivamente con una buena mala calidad del sueño
4. De acuerdo a los resultados obtenidos se determinó que la calidad del sueño tiene incidencia en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022., donde el proceso actitudinal

hace referencia a los valores, actitudes que tienen los estudiantes y estos como se ven alterados con una buena o mala calidad de sueño.

RECOMENDACIONES

- 1.** Se recomienda continuar con los trabajos de investigaciones las mismas que brindarán evidencia científica relevante. Dichas evidencias explicarán el beneficio de una buena calidad de sueño durante la etapa de la educación básica.
- 2.** Se recomienda asignar una encargada(o) para cada grado académico que sea responsable de los estudiantes de las diferentes secciones, realizando el seguimiento de lo aprendido durante la semana inculcando la autocrítica del estudiante e identifique a los que necesitan apoyo y se reúna con ellos para poder identificar las causas que impiden una buena calidad de sueño.
- 3.** Se recomienda a la I.E. la Salle que se debe fomentar la participación de los estudiantes y docentes en el desarrollo de nuevas técnicas para mejorar el proceso de enseñanza y aprendizaje.
- 4.** Se recomienda a los docentes de la I.E. la Salle, que orienten a los estudiantes en la organización de su tiempo, identificando sus prioridades para que así logren los objetivos propuestos.

VII REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- Aldabal, L. & Bahammam, AS. (2011) *Metabolic, endocrine, and immune consequences of sleep deprivation*. Open Respir Med J.; 5:31-43.
- Angulo, D. (2021) *Calidad de Sueño, Memoria de Trabajo y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria de Una Institución Educativa, Región Junín 2021*. Tesis para obtener el grado académico de: maestro en psicología educativa, Universidad Cesar Vallejo.
- Azad, M., et al. (2015) *Sleep disturbances among medical students: a global perspective*. J Clin Sleep Med. 2015;11(1):69-74.
- Becerra, A. (2018) *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en Psicología Clínica, Pontificia Universidad Católica del Perú – Lima.
- Bernal, G. (2010). *Metodología de la investigación*. Colombia: Universidad Nacional de Colombia.
- Buttazzoni, M. & Casadey, G. (2018) *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*". Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina.
- Buysee, D., Reynold, C., Monk, T., Bernan, S., & Kupfer, D. (1989). *The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument form Psychiatric practice and research*. *Psychiatric Research*. 28(2): 193-213.
- Collado A, Sanchez O, Almanza J, Archb E, Arana Y, et al. (2016) *Epidemiología de los trastornos del sueño en población mexicana: Seis años de experiencia en un centro de tercer nivel*. Anales Médicos.

- Díaz, D. (2019) *El sueño y las calificaciones de los estudiantes en una institución educativa pública en Colombia*. Tesis para optar el grado de maestro en neurociencia, universidad
- DKV Salud (2017) *¿Qué es la calidad del sueño?* recuperado de <https://quierocuidarme.dkvsalud.es/ocio-y-bienestar/que-es-la-calidad-del-sueno>.
- Fontana S, Raimondi W, Rizzo M, et al. (2014) *Quality of sleep and selective attention in University students: Descriptive cross-sectional study*. Medwave. Argentina.
- Franco, M. (2018) *Análisis de la influencia de factores relacionados con un estilo de vida saludable en el rendimiento académico del estudiante de secundaria*. Para optar el grado de máster universitario en profesorado de educación secundaria, Universidad Pública de Navarra – España.
- García, D. (2020) *Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020*. Tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería, Universidad Privada Norbert Wiener.
- Gay, CL., Richoux, SE., Beebe, KR., & Lee, KA. (2017). *Sleep disruption and duration in late pregnancy is associated with excess gestational weight gain among overweight and obese women*. Birth. 2017; 00:1-8
- Grasso, L. (2006). Encuestas: elementos para su diseño y análisis.
- Hernández, R. Fernández, C. & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación* (5° ed.). México: McGraw- Hill.
- Jarrin, S. (2018) *Calidad del sueño y su influencia en la atención sostenida*. Para optar por el Título de Psicóloga Clínica, Universidad Técnica de Ambato – Ecuador.

- Lazarus, R. (1976). *The stress and coping paradigm*. New York. Eisdorfer.
- Luna S., Robles, Y., & Agüero P., (2015) *Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana*. *Anales de Salud Mental*. 31(2): 23-30.
- Miro, E., Martínez, P. & Arriaza, R. (2006). *Influencia de la cantidad y la calidad*
- Mollan, B. & Gonzales, M. (2018) *Relación entre autoestima y rendimiento académico en el área de inglés en estudiantes del 5° grado "a", "b" y "c" del nivel secundario de la I.E. N°0004 Túpac Amaru, Tarapoto, 2017*. Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Educación con mención en Idiomas Extranjeros, Especialidad Inglés – francés, Universidad Nacional de San Martín- Tarapoto.
- Ramírez, T. (1997). *Cómo hacer un proyecto de investigación*. Caracas, Venezuela: Panapo.
- Reyes, E. (2018) *Influencia de la privación de sueño en adolescentes en su vida escolar*. Trabajo Final de la Licenciatura en Organización y Gestión Educativa, Universidad Austral – Argentina.
- Spielberger, C. & Vagg, P. (1999). *Job stress survey. Professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Spielberger, D. (1966). *Theory and research on anxiety*. New York. Academic
- subjetiva de sueño en la ansiedad y el estado de ánimo deprimido*. *Salud Mental*,
- Tamayo & Tamayo, M. (2006). *Técnicas de Investigación. (2ª Edición)*. México: Editorial Mc Graw Hill.
- Tsai, S., Kuo, L., Lee, C., Lee, Y., & Landis, C. (2013). *Reduced sleep duration and daytime naps in pregnant women in Taiwan*. *Nursing Research* 62(2): 99-103.
- Valderrama, S. (2014). *Pasos para Elaborar Proyectos de Investigación*

ANEXOS

Anexo 1 Matriz de consistencia

Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables	Dimensiones	Indicadores	Metodología
Problema general:	Objetivo general:	Hipótesis General:	VARIABLE INDEPENDIENTE		1.1. Calidad subjetiva del sueño.	Tipo de investigación
¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?	Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.	La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.	E	1. Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh	Latencia del sueño. Duración del sueño. Eficiencia habitual del sueño. Perturbaciones del sueño. Uso de medicación para Dormir. Disfunción diurna.	Descriptivo correlacional.
Problemas específicos:	Objetivos Específicos:	Hipótesis específicas.				Diseño de investigación
Problema específico 1	Objetivo específico 1	Hipótesis específica 1				No experimental corte transversal
¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?	Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.	La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del aprendizaje conceptual de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.				Enfoque.
Problema específico 2	Objetivo específico 2	Hipótesis específica 2	VARIABLE DEPENDIENTE	2. Aprendizaje conceptual.	2.1. Conocimiento.	cuantitativo
¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?	Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.	La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del aprendizaje procedimental de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.	Logro académico	3. Aprendizaje procedimental	3.1. Modos de actuar, afrontar, planear y afrontar los problemas.	Población y muestra
Problema específico 3	Objetivo específico 3	Hipótesis específica 3				Población
¿De qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022?	Determinar de qué manera la calidad del sueño incide en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.	La calidad del sueño incide significativamente en la autopercepción del proceso actitudinal de los estudiantes de la I.E. la Salle Juliaca 2022.		4. Proceso actitudinal.	4.1. Normas valores actitudes.	Estudiantes de la I.E. la Salle
						Muestra
						74 estudiantes
						Técnicas de la Investigación
						Encuesta:
						Instrumento: cuestionario

Anexo 2 Cuestionario

DATOS GENERALES DE LA ENCUESTA

Nombre del encuestador:

Fecha:

Nombre del encuestado:

VARIABLE LOGRO ACADEMICO					
Nro.	Pregunta	SIEMPRE	CASI SIEMPRE	A VECES	NUNCA
Dimensión 1 Aprendizaje conceptual.					
1.	¿Capta los conceptos y contenidos trabajados en clases?				
2.	¿Puede relacionar los elementos o partes de un concepto estudiado en clase?				
3.	¿Logra comprender conceptos estudiados en clase sin problemas?				
4.	¿Tiene algún problema de cansancio (sueño) para estar atento en clases y captar todo lo enseñado en dicha sesión?				
Dimensión 2. Aprendizaje procedimental					
5.	¿Tiene algún problema (cansancio / sueño) que no le permite realizar de forma ordenada la aplicación de una temática estudiada en clase?				
6.	¿Considera usted que no tener un buen descanso no hace posible un aprendizaje activo/eficiente?				
7.	¿Tener un descanso óptimo durante la noche le permite demostrar sin ningún problema lo aprendido en clase?				
8.	¿Obedece indicaciones para desarrollar actividades durante la clase?				
Dimensión 3 Proceso actitudinal					
9.	¿Usted participa del trabajo colaborativo en clase?				
10.	¿Le agrada colaborar en las actividades, trabajos que encarga el docente en clase?				
11.	¿Usted participa activamente en las actividades de clase?				
12.	¿Cumple puntualmente con las actividades escolares?				
Gracias por su colaboración.					

Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh

Apellidos y Nombres:

Edad:

Fecha:

INSTRUCCIONES: Las siguientes preguntas hacen referencia a tus hábitos de sueño sólo durante el último mes. Tus respuestas deben reflejar fielmente lo ocurrido la mayoría de días y noches del último mes. Por favor contesta a todas las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿a qué hora solías acostarte por la noche?

HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: _____

2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo (en minutos) te ha costado quedarte dormido después de acostarte por las noches?

NUMERO DE MINUTOS PARA CONCILIAR EL SUEÑO: _____

3. Durante el último mes, ¿a qué hora te has levantado habitualmente por la mañana?

HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: _____

4. Durante el último mes, ¿cuántas horas de sueño real has mantenido por las noches?

(puede ser diferente del número de horas que estuviste acostado)

HORAS DE SUEÑO POR NOCHE: _____

PARA CADA UNA DE LAS SIGUIENTES PREGUNTAS, SELECCIONA LA RESPUESTA MÁS ADECUADA A TU SITUACIÓN. POR FAVOR CONTESTA TODAS LAS PREGUNTAS DE DETRÁS DE LA PÁGINA.

5. Durante el último mes, ¿con qué frecuencia has tenido un sueño alterado a consecuencia de?

(a) No poder conciliar el sueño después de 30 minutos de intentarlo:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(b) Despertarse en mitad de la noche o de madrugada:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(c) Tener que ir al baño:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(d) No poder respirar adecuadamente:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(e) Tos o ronquidos:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces

- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(f) Sensación de frío:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(g) Sensación de calor:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(h) Pesadillas:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(i) Sentir dolor:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

(j) otra causa(s), describir:

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana

6. Durante el último mes, ¿cómo calificarías, en general, la calidad de tu sueño?

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy mala

7. Durante el último mes, ¿con que frecuencia tuviste que tomar medicinas (prescritas o automedicadas) para poder dormir?

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes

8. Durante el último mes, ¿con que frecuencia tuviste dificultad para mantenerte despierto mientras conducías, comías o desarrollabas alguna actividad social?

- No me ha ocurrido
- Menos de una vez
- Una o dos veces
- Tres o más veces durante el último mes a la semana.

9. Durante el último mes, ¿cómo de problemático ha resultado para ti el mantener el entusiasmo por hacer las cosas?

- No ha resultado problemático en absoluto
- Sólo ligeramente problemático
- Moderadamente problemático
- Muy problemático

Anexo 3 Prueba piloto

V2 LOGRO ACADEMICO												
PRENDIZAJE CONCEPTUAL				PRENDIZAJE PROCEDIMENTAL				PROCESO ACTITUDINAL				
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	
2	4	2	4	2	3	2	2	2	4	2	3	1
3	2	3	4	2	3	3	2	3	4	2	3	2
3	2	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3
3	4	3	4	4	3	3	2	3	4	4	4	4
3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	4	5
3	4	3	2	4	3	2	2	3	2	4	4	6
3	4	3	2	4	3	2	3	3	2	4	3	7
3	4	3	2	4	2	2	3	3	2	4	2	8
4	2	3	2	4	2	4	3	3	2	4	2	9
4	2	3	2	3	2	4	2	3	2	3	2	10
4	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	11
4	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	12
4	2	3	4	3	4	4	2	3	4	3	4	13
4	2	2	4	3	4	3	2	2	4	3	4	14
4	4	2	4	3	4	4	4	2	4	3	4	15
1	4	2	4	1	4	4	4	2	4	1	4	16
4	4	2	4	2	4	3	4	2	4	2	4	17
4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	2	2	18
2	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	19
1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	20

Anexo 4 Ficha de validación del instrumento de medición

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022.

Nombre del Experto: DRA YESENIA MARISELA CASAPÍA GUZMAN

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

--



YESENIA CASAPIA GUZMAN

CP&P 7130

DNI 29628503

INFORME DE VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES

Título de la Investigación: INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022.

Nombre del Experto: Victor Ruben Torres Marbaca

II. ASPECTOS A VALIDAR EN EL CUESTIONARIO

Aspectos a Evaluar	Descripción:	Evaluación Cumple/ No cumple	Preguntas a corregir
1. Claridad	Las preguntas están elaboradas usando un lenguaje apropiado	Si cumple	
2. Objetividad	Las preguntas están expresadas en aspectos observables	Si cumple	
3. Conveniencia	Las preguntas están adecuadas al tema a ser investigado	Si cumple	
4. Organización	Existe una organización lógica y sintáctica en el cuestionario	Si cumple	
5. Suficiencia	El cuestionario comprende todos los indicadores en cantidad y calidad	Si cumple	
6. Intencionalidad	El cuestionario es adecuado para medir los indicadores de la investigación	Si cumple	
7. Consistencia	Las preguntas están basadas en aspectos teóricos del tema investigado	Si cumple	
8. Coherencia	Existe relación entre las preguntas e indicadores	Si cumple	
9. Estructura	La estructura del cuestionario responde a las preguntas de la investigación	Si cumple	
10. Pertinencia	El cuestionario es útil y oportuno para la investigación	Si cumple	

III. OBSERVACIONES GENERALES

Instrumento Adecuado



Victor Ruben Torres Marbaca
PSICOLOGO
C.P.S. 27163

Nombre: Victor Ruben Torres Marbaca
No. DNI: 02416597

Anexo 5 Base de datos SPSS

Resultados índices de Pittsburgh

PUNTUACION GLOBAL DEL PSQI	INTERPRETACION
17	Problema grave de sueño
17	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
12	Merece atencion y tratamiento medico
15	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
17	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
14	Merece atencion y tratamiento medico
14	Merece atencion y tratamiento medico
12	Merece atencion y tratamiento medico
15	Problema grave de sueño
12	Merece atencion y tratamiento medico
14	Merece atencion y tratamiento medico
14	Merece atencion y tratamiento medico
17	Problema grave de sueño
14	Merece atencion y tratamiento medico
17	Problema grave de sueño
12	Merece atencion y tratamiento medico
17	Problema grave de sueño
13	Merece atencion y tratamiento medico
15	Problema grave de sueño

Sin problema de sueño =
Merece atención médica =
Merece atención y tratamiento médico =
Problema grave de sueño =

Puntuación
Menor de 5
5 – 7
8 – 14
Mayor de 15

11	Merece atencion y tratamiento medico
15	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
13	Merece atencion y tratamiento medico
17	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
16	Problema grave de sueño
17	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
16	Problema grave de sueño
16	Problema grave de sueño
17	Problema grave de sueño
16	Problema grave de sueño
18	Problema grave de sueño
13	Merece atencion y tratamiento medico
16	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
16	Problema grave de sueño
16	Problema grave de sueño
12	Merece atencion y tratamiento medico
16	Problema grave de sueño
15	Problema grave de sueño
16	Problema grave de sueño
13	Merece atencion y tratamiento medico

17	Problema grave de sueño			
12	Merece atencion y tratamiento medico			
15	Problema grave de sueño			
13	Merece atencion y tratamiento medico			
17	Problema grave de sueño			
15	Problema grave de sueño			
18	Problema grave de sueño			
17	Problema grave de sueño			
16	Problema grave de sueño			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
15	Problema grave de sueño			
13	Merece atencion y tratamiento medico			
16	Problema grave de sueño			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
13	Merece atencion y tratamiento medico			
13	Merece atencion y tratamiento medico			
13	Merece atencion y tratamiento medico			
15	Problema grave de sueño			
16	Problema grave de sueño			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
14	Merece atencion y tratamiento medico			

13	Merece atencion y tratamiento medico			
13	Merece atencion y tratamiento medico			
15	Problema grave de sueño			
16	Problema grave de sueño			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
14	Merece atencion y tratamiento medico			
11	Merece atencion y tratamiento medico			
16	Problema grave de sueño			
18	Problema grave de sueño			

Resultados logro académico

V2 LOGRO ACADEMICO													SPEARMAN				
CONCEPTUAL				PROCEDIMENTAL				ACTITUDINAL					V2	V2_D1	V2_D2	V2_D3	
P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12						
3	1	2	1	4	1	3	3	1	3	1	2	1	25	7	11	7	1
2	3	1	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	23	7	9	7	2
2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	3	2	3	24	8	8	8	3
1	2	1	1	1	2	2	2	2	3	3	3	4	23	5	7	11	4
2	2	3	2	3	3	3	3	1	1	4	4	5	31	9	12	10	5
2	2	2	2	3	3	2	1	2	2	3	3	6	27	8	9	10	6
2	1	3	2	2	2	2	1	3	1	3	4	7	26	8	7	11	7
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	8	33	12	12	9	8
2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	9	30	9	11	10	9
2	3	3	2	1	2	4	2	2	1	3	3	10	28	10	9	9	10
2	1	3	1	4	3	4	3	2	2	2	2	11	29	7	14	8	11
2	3	3	1	1	3	1	2	4	2	2	2	12	26	9	7	10	12
2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	4	13	25	8	8	9	13
1	1	1	1	1	3	2	2	2	3	1	3	14	21	4	8	9	14
2	2	2	2	3	3	3	3	3	1	4	3	15	31	8	12	11	15
1	1	2	2	3	3	2	1	2	4	1	3	16	25	6	9	10	16
1	2	2	2	2	3	1	3	3	4	4	4	17	31	7	9	15	17
3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	18	30	12	12	6	18
2	3	1	1	2	4	2	2	2	2	2	2	19	25	7	10	8	19
2	2	2	2	2	3	3	2	1	2	3	2	20	26	8	10	8	20
2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	3	3	21	23	7	7	9	21
1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	22	31	7	12	12	22
1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	4	3	23	26	6	9	11	23
1	4	2	2	1	2	1	3	3	4	4	4	24	31	9	7	15	24
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	25	32	12	12	8	25

3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	25	32	12	12	8	25
2	3	2	2	1	2	4	1	2	3	3	1	26	26	9	8	9	26
2	1	2	1	1	1	1	4	2	2	2	2	27	21	6	7	8	27
2	3	2	1	1	3	4	1	1	2	2	2	28	24	8	9	7	28
2	2	2	2	2	3	1	4	4	1	2	2	29	27	8	10	9	29
1	1	2	1	1	4	2	2	2	1	1	1	30	19	5	9	5	30
1	2	2	2	3	3	3	3	3	3	1	1	31	27	7	12	8	31
1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	1	32	21	6	9	6	32
1	1	1	2	1	3	3	1	3	4	3	1	33	24	5	8	11	33
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	34	32	12	12	8	34
2	3	1	1	1	3	3	1	3	2	2	2	35	24	7	8	9	35
2	2	2	2	2	1	3	4	4	1	4	1	36	28	8	10	10	36
1	3	1	2	1	2	1	1	2	3	3	4	37	24	7	5	12	37
1	1	1	1	4	3	1	3	2	2	2	2	38	23	4	11	8	38
3	1	2	1	1	1	3	3	3	1	1	2	39	22	7	8	7	39
2	3	1	1	1	4	1	4	2	2	2	2	40	25	7	10	8	40
2	2	2	2	2	3	1	3	1	3	4	1	41	26	8	9	9	41
1	1	1	1	1	1	2	2	2	4	3	3	42	22	4	6	12	42
1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	1	43	25	7	12	6	43
1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	44	23	6	9	8	44
1	1	1	2	1	3	1	3	3	2	2	1	45	21	5	8	8	45
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	46	32	12	12	8	46
2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	47	34	9	12	13	47
1	3	1	2	1	2	1	1	2	3	3	1	48	21	7	5	9	48
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	49	16	4	4	8	49
2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	50	18	7	4	7	50
2	2	2	2	2	4	1	4	1	4	4	2	51	30	8	11	11	51
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	52	19	4	6	9	52

1	2	2	2	3	3	3	3	3	1	1	3	53	27	7	12	8	53
1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	54	23	6	9	8	54
1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	4	1	55	18	5	4	9	55
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	56	32	12	12	8	56
2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	57	18	7	4	7	57
2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	3	2	58	23	8	5	10	58
1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	2	59	19	4	6	9	59
1	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	60	28	7	12	9	60
1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	61	23	6	9	8	61
1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	1	1	62	15	5	4	6	62
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	63	32	12	12	8	63
1	3	1	2	1	2	1	1	2	3	3	1	64	21	7	5	9	64
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	65	16	4	4	8	65
2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	66	18	7	4	7	66
2	2	2	2	2	1	1	1	3	4	4	2	67	26	8	5	13	67
1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	2	68	20	4	6	10	68
1	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	4	69	31	7	12	12	69
1	1	2	2	3	3	2	1	2	2	1	3	70	23	6	9	8	70
1	1	1	2	1	1	1	1	3	1	4	4	71	21	5	4	12	71
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	72	32	12	12	8	72
2	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	73	17	7	4	6	73
2	2	2	2	2	1	1	1	3	1	3	2	74	22	8	5	9	74

Anexo 6 Documentos administrativos



UNIVERSIDAD
AUTÓNOMA
DE ICA

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Chincha Alta, 6 de marzo del 2022

OFICIO N°048-2022-UAJ-FCS

COLEGIO PARTICULAR LA SALLE SOCIEDAD COMERCIAL DE RESPONSABILIDAD LIMITADA
ELSA BERNARDA RODRIGUEZ DE MONTESIMOS
DIRECTORA DE LA I. E. LA SALLE
JR. MARIANO PANDIA 454 - LA RINCONADA
PRESENTE.-



De mi especial consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarlo cordalmente.

La Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica tiene como principal objetivo formar profesionales con un perfil científico y humanístico, sensibles con los problemas de la sociedad y con vocación de servicio, este compromiso lo interiorizamos a través de nuestros programas académicos, bajo la excelencia en formación académica, y trabajando transversalmente con nuestros planes como son la **investigación**, proyección y extensión universitaria y bienestar universitario.

En tal sentido, nuestros estudiantes de los últimos semestres académico se encuentran en el desarrollo de su Trabajo de Investigación, que le permitirá obtener el Título Profesional ordenado, de acuerdo con las líneas de investigación de nuestra Facultad, para los programas académicos de Enfermería, Psicología y Obstetricia. Los estudiantes han tenido o bien seleccionar temáticas de estudio de interés con la realidad local y regional, tomando en cuenta a la institución.

Como parte de la exigencia del proceso de investigación, se debe contar con la **AUTORIZACIÓN** de la institución elegida, para que los estudiantes puedan poder proceder a realizar el estudio, recabar información y aplicar su instrumento de investigación, incluso que a través del presente documento solicitamos.

Adjuntamos la Carta de Presentación de los estudiantes con el tema de investigación propuesta y quedamos a la espera de su aprobación que será de gran utilidad para su institución.

Sin otro particular y en la seguridad de merecer su atención, me suscribo, no sin antes reiterarle los sentimientos de mi especial consideración.



[Handwritten Signature]

DR. JIMENA MARIS MARCOS ROMERO
DECANA

Av. Abelardo Nivia Machuca 481 - 420 | Chincha Alta - Chincha - Ica

☎ 056 269176

🌐 www.autonomadeca.edu.pe



UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE ICA

CARTA DE PRESENTACIÓN

El Decano de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Autónoma de Ica, que suscribe

Hace Constar:

Que, Marales Mamani Mirian Marlene identificada con DNI 47503752 y MAMANI CONDORINI NES YULY identificada con DNI 74033729 del Programa Académico de Psicología, quien viene desarrollando la Tesis Profesional: **"INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022"**

Se expide el presente documento, a fin de que el responsable de la Institución, tenga a bien autorizar a los interesados en mención, aplicar su instrumento de investigación, comprometiéndose a actuar con respeto y transparencia dentro de ella, así como a entregar una copia de la investigación cuando esté finalmente sustentada y aprobada, para los fines que se estimen necesarios.

Chincha Alta, 8 de marzo del 2022



DECANA JUANA MARÍA MARCOS ROMERO
DECANA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

Fecha: 9 de marzo del 2022

Yo: Elsa Bernarda Rodríguez de Montesinos, identificado(a) con DNI N° 02392583, como directora del Colegio Particular La Salle Sociedad Comercial de Responsabilidad Limitada acepto que los estudiantes participen de forma voluntariamente de la investigación titulada: "INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022", la cual pretende determinar la relación que existe entre Calidad del sueño y el Logro académico, con ello autorizo se me pueda realizar una entrevista y aplicar el instrumento compuesto por dos encuestas uno que es el índice de Pittsburgh para la calidad del sueño y el otro cuestionario para la variable Logro académico, por lo cual todos los estudiantes que sean encuestados se comprometen a responder con veracidad cada una de las preguntas.

Además, se me informó que dicho instrumento es anónimo y solo se usarán los resultados para fines del estudio, asimismo autorizo la toma de una foto como evidencia de la participación. Con respecto a los riesgos, el estudio no representará ningún riesgo para mi salud, así como tampoco se me beneficiará económicamente por él, por ser una decisión voluntaria en ayuda de la investigación.

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

Nombre Inez Yuly Manani Gondo

DNI 74033729

FIRMA DE LA INVESTIGADORA:

Nombre Mirón Morales Mamani

DNI 47503752

DNI: ELSA BERNARDA RODRIGUEZ

FIRMA DIRECTORA

DNI 02392583

Anexo 7 Informe de turnitin al 28% de similitud

INCIDENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL LOGRO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE LA I.E. LA SALLE JULIACA 2022

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unjpsc.edu.pe Fuente de Internet	5%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
3	repositorio.uancv.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	Submitted to Universidad Andina Nestor Caceres Velasquez Trabajo del estudiante	2%
5	1library.co Fuente de Internet	1%
6	bibliotecadigital.uca.edu.ar Fuente de Internet	1%
7	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	1%

9	core.ac.uk Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	repositorio.unp.edu.pe Fuente de Internet	1 %
12	riu.austral.edu.ar Fuente de Internet	1 %
13	repositorio.autonmadeica.edu.pe Fuente de Internet	1 %
14	repositorio.upeu.edu.pe Fuente de Internet	1 %
15	Submitted to Universidad de San Martín de Porres Trabajo del estudiante	1 %
16	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
17	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
18	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	1 %
19	repositorio.uca.edu.ar Fuente de Internet	1 %

Excluir citas

Apagado

Excluir coincidencias < 1%

Excluir bibliografía

Activo

Anexo 8 Evidencia fotográfica



