



**Universidad
Norbert Wiener**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE ENFERMERÍA**

**“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**

**PRESENTADO POR:
GARCIA ARIMUYA, DIANELY**

**ASESOR:
MG. FUENTES SILES, MARÍA ANGÉLICA**

**LIMA - PERÚ
2020**

DEDICATORIA

Con todo mi amor y cariño a DIOS, por ser el inspirador y darme fuerza para continuar en este proceso de obtener uno de mis anhelos más deseados en mi vida.

A mis padres Luis García, Hildaaura Arimuya por respaldarme siempre con sus consejos de superación.

Especialmente a Shirley por su apoyo incondicional fomentar en mí el deseo de superación y triunfo en la vida.

AGRADECIMIENTO

A mi asesora Mg. María Angélica Fuentes Siles, por ser gran guía en este importante proyecto.

A la prestigiosa UPNW y a cada uno de sus integrantes. Por brindarme sus conocimientos transmitidos en cada año de la carrera de Enfermería.

A mis hermanos por ser parte importante de mi vida y representar la unión familiar, Dickson, Yaremy, Kelssy y Q.E.P.D. Sully, y a mis amigos por confiar y creer en mí y haber hecho de mi etapa universitaria un trayecto de vivencia que nunca olvidare, Pamela, Judith Y Camilo y a toda mi familia por su cariño y oraciones en los momentos difíciles.

Agradeciendo de corazón a cada integrante por su apoyo y motivación, logrando que este sueño se haga realidad.

ASESORA DE TESIS: MG. FUENTES SILES, MARÍA ANGÉLICA.

JURADOS

Dra. María Hilda Cárdenas de Fernández.

Mg. María Angélica Fuentes Siles.

Mg. Rewards Palomino taquire.

Índice general

Índice general	vi
Índice de figuras.....	vii
Índice de anexos.....	ix
Resumen.....	x
Abstract	xi
I. INTRODUCCIÓN	1
II. MATERIALES Y MÉTODOS	9
III. RESULTADOS	14
IV. DISCUSIÓN.....	20
V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....	23
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	25
ANEXOS	29

Índice de tablas

TABLA 1: Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.....	14
TABLA 2: Datos sociodemográficos con relación a calidad de sueño académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.	15

Índice de figuras

Figura N°1: Calidad de sueño académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.	15
Figura N° 2: Rendimiento académico en alumnos en educación secundaria en el colegio Túpac Amaru.	17
Figura N°3: Dimensiones de calidad de sueño en los alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.	18

Índice de anexos

ANEXO A: Operacionalización de la variable	30
ANEXO B. Instrumento de recolección de datos	32
ANEXO C. Consentimiento informado.....	36
ANEXO D: Datos generales de calidad de sueño y su relación con rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del Túpac Amaru 2020.....	37
ANEXO E: Carta de autorización para aplicar la encuesta	38

Resumen

Objetivo: Determinar la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.

Material y método: 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 utilizo 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 evidenciado como mala en el colegio Túpac Amaru.

Palabras claves: “Calidad de sueño “,”Rendimiento Académico”, “Nivel secundario”.

Abstract

Objective: To determine the quality of sleep and its relation hit academic performance in students of secondary education of the Tupac Amaru 2020 school. **Material and method:** The present study according to its tendency is of a quantitative approach, non-experimental cross-sectional correlational design, the population was consisting of 112 students. The technique used was the survey. The instrument used was a Pittsburgh Sleep Quality Index Test (ICSP), which contains 10 items. **Results:** It was found that 50.1% of students from the Tupac Amaru secondary school 2020 have a poor quality of sleep, and only 49.9% of students have a good quality of sleep. It is concluded that 55.4% of said school have a good academic performance, 37.5% have a regular average, 5.45% outstanding performance and only 1.8% disapproved performance. Prevailing poor sleep quality in students, rejecting the affirmative hypothesis because there is no statistically affirmative relationship between these variables. **Conclusion:** It was determined that the quality of sleep in the students is evidenced as poor in the Túpac Amaru school.

Key words: "Sleep quality", "Academic Performance", "Secondary level".

I. INTRODUCCIÓN

La organización mundial de la salud considera, las personas deben dormir de 7 a 8 horas al día, para establecer su bienestar físico, emocional y mental pero las diversas actividades y el estilo de vida y el avance tecnológico; están conllevando a reducir las horas de sueño y cada vez hay personas, con problemas de calidad de sueño como consecuencias están desconcentrados somnolientos y cansados, con problemas para procesar la información y tomar decisiones. A pesar de ello, la mayoría ignora las graves consecuencias a largo plazo, puede causar la falta de dormir bien (1).

Los compromisos de en sueño son una inquietud a nivel universal este es uno creadores que desencadena múltiples enfermedades, asimismo falta de motivación, emoción y el funcionamiento cognitivo, el deslumbramiento es parte fundamental de la existencia cotidiana, por ser la obligación somática para restablecer las dependencias físicas y psicológicas para un adecuado resultado laboral o académico (2).

La calidad de sueño, no solo se refiere adormilarse proporcionadamente durante la indeterminación, incluye un buen funcionamiento vespertino de las personas, es por ello en algunos países se han ocupado en serio el reparo de pobreza de espejismo y realizaron exploraciones para encontrar los coeficientes de peligro que genera dicha privación y somnolencia excesiva, dando como resultado que la población más indolente son los adolescentes, juntamente con los adulto jóvenes (3).

La adolescencia como desarrollo psicosocial influye cambio de niño a adulto se acompaña de diverso ajustes que permite evidenciar transformaciones psicológicas y morfológicas. Se consideran cambios somáticos y la decisión de su autodeterminación social y psicológica. La pubertad al principio se da regularizaciones hormonales homeostasia y circadiano del buen dormir afecta tardíamente aquel acto de la melatonina en ritmo circadiano. Por lo que se

debe que hay una correlación a la hora de empezar la expulsión de la melatonina y fase de desarrollo Tanner por lo cual, más desarrollo puberal la liberación de hormona va lenta. La persistencia del sueño cambia con el avance del ciclo, en la adolescencia hay una demora fisiológica al empezar el sueño y como consecuencia tarda su despertar (4).

Los adolescentes que duermen poco durante semana y bastante los fines de semana ya sea 3 a 4 horas más, afecta muy contradictoriamente al rendimiento académico y cognitivo de los jóvenes una situación que se enfoca en el caso de las señoritas (5).

El dormir es un estado somático considerado como tiempo de asueto, los hemisferios del cerebro surge como consecuencia de una víspera activa y mecanismo del cansancio, englobando el sistema nervioso central como particularidad principal, la profundidad, periodicidad y la duración. Dormir es una tarea absolutamente inevitable, por consiguiente conlleva armonía física y Psíquico del individuo: como es restablecer almacenar la energía celular, consolidar la memoria, reconstruir la homeostasis del procedimiento neurótico cardinal y del remanente en tejidos musculares (6).

Durante esta etapa ocurren características de la actividad eléctrica cerebral que son la base para fortalecer el sueño en diferente periodo, desde que el ser humano se acuesta para dormir, el sueño pasa por distintas fases con características propias en cada una de ellas, por lo tanto tiene dos principales etapas. Todo acontecimiento empieza con el llamado sueño sin inquietud visual NO REM, a su vez se divide en 4 periodos y posteriormente transita al sueño con actividad óptica veloz sueño REM (7).

El ciclo NO REM a su vez se divide en cuatro sub fases con características propias en cada uno de ellas.

Fase I .Al principio del sueño leve, en ella es muy probable levantarse, la acción muscular reduce gradualmente la actividad óptica se tornan lentos este ciclo dura muy poco.

Fase II. Se caracteriza porque se manifiesta secuencia propia de acción cerebral llamado buzos de sueño, la temperatura, frecuencia cardiaca y respiratoria comienza a reducir al bloquear el sistema nervioso.

Fase III. El sueño se intensifica (denominándose sueño DELTA) incrementándose el bloqueo sensorial, favorece la restauración física y el aumento de la hormona somatotropina (hormona del crecimiento gh) puede durar de unos 15 a 30 minutos.

Fase IV. Es una profunda acción cerebral pausada, el tono muscular se encuentra muy reducido y la frecuencia cardiaca muy lenta.

Fase REM. Es característico al tener actividad óptica acelerado, la fuerza muscular se reduce, llamada también periodo paradójico (según Juvert investigador del sueño) por el contraste que existe entre la atonía muscular (relajación total). además la frecuencia cardiaca y la respiración se torna anormal también hay sueños eróticos, aquí los sueños aparecen como una narración o un hilo argumental aunque muchas veces no tiene sentido alguno (7).

El rendimiento del colegial es muy cuestionable que llama el interés de alumnos, padres y docentes; esta situación es al nivel de Latinoamérica y otros continentes. En coyuntura se califica actitud colegial, desenvolvimiento académico o rendimiento escolar, lograr una meta educativa, un aprendizaje que promueve la escuela, es diferente de acuerdo con las circunstancias, condiciones orgánicas y ambientales que determinan actitudes y experiencia así mismo tenemos factores como el nivel intelectual, el carácter, la animación, actitudes y costumbres de estudiar en interacción profesor y alumno. Los resultados obtenidos en el Perú en PISA 2012 en matemáticas son bajos en puntaje promedio es de 368 puntos, según pasos desenvolvimiento obteniendo un bajo nivel de estudio (8).

En un estudio realizado por el Instituto Nacional de Estadísticas e Informática(INEI) en el año 2010 , realizó una encuesta nacional de uso de tiempo que busca sintetizar, como es la distribución del uso de tiempo en distintas actividades cotidianas, incluyendo las horas de sueño con un total de 12,424 individuo mayor de 12 años ; fue encuestada la cuarta parte que vivían

en zona urbana de los cuales el 76.9%, respondieron descansar un término menor de 6 horas diarias durante los días laborables y 17.9% duermen más de 9 horas los fines de semana, en zona rural respondieron un 62.4% que duermen menos de 6 horas en días laborables y 32.6% los fines de semanas más de 9 horas (9).

Por regiones, en la costa un 74.5% respondieron dormir menos de 6 a 9 horas en días laborables y los fines de semanas 20.4% más de 9 horas duermen, por otro lado en la sierra respondieron 67.9% duermen menos de 6 a 9 horas días laborables y los fines de semanas 29.3% duermen más de 9 horas, siendo en la selva un 66% duermen menos de 6 a 9 horas los días de semanas y fin de semana 31.8% duermen más de 9 horas de un total 100% de los encuestados (9).

Teoría de enfermería: Sor Callista Roy enfermera norte americana nació (en 1939) especializada en pediatría, creadora de la teoría del modelo de la adaptación demostrada a seguir; considera al individuo como un método holístico de adaptación es el centro de esmero de enfermería donde su entorno extrínseco e intrínseco se constituye por todos los fenómenos que encierra el sistema humano de adaptación para la supervivencia; que afecta tanto su desempeño como su conducta debe responder de forma positivas a los estímulos, para poder lograr en las personas un nivel de adaptación logrando su bienestar físico y emocional, esta respuesta aceptan los alumnos al momento de ir a clases, cambia todo su rutina diaria sobre todo en la etapa de la adolescencia, adoptándose a su proceso de enseñanza desde el inicio de sus estudios hasta su culminación; enfrentándose a distintas situaciones de aprendizaje y cambios tecnológicos, considerando los deseos de superación personal y académico que se propone el alumno cada día (10).

Lombardo, en México, su estudio **“Relación entre el trastorno de sueño y el rendimiento académico en estudiantes”** su objetivo fue relacionar los trastornos de sueño con el rendimiento académico en la ciudad de México. Material y método: fue un estudio descriptivo transversal aplicado en 160 estudiantes en ambos sexos, se relaciona los trastornos de sueños con el rendimiento escolar aplicaron el análisis estadístico Anova seguido por un T de

Studeht, resultados: el 27.5% de los estudiantes tuvieron trastorno de sueño manifestado por hipersomnia diurna como conclusión: la hipersomnia diurna afecta el rendimiento académico de los estudiantes (11).

Bugueño, Chile, **su estudio realizado “calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria”** objetivo: evaluar la calidad subjetiva del sueño y su relación con el rendimiento académico de los estudiantes”, Material y método: fue observacional, descriptivo, cuantitativo transversal de carácter analítico la población de 1440 alumnos matriculados en el grado de primero y segundo grado secundaria la muestra de estudio con una varianza de 3.5% para su nivel de confianza con un 99% obteniendo una muestra de 683 alumnos a encuestar utilizando cuestionario calidad de sueño resultados: el 25% de los alumnos duermen las 11 y 2 am esto influye en el rendimiento académico (12).

Quevedo, España **“influencia de grado de somnolencia cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescente”** su objetivo: verificar como diversas variables relacionad con el sueño puede influir sobre el rendimiento académico medido de la nota. Material y método: estudio descriptivo de poblaciones mediante una encuesta con muestras probabilísticas transversales 592 estudiantes, para la obtención de los datos se aplicaron dos cuestionarios índice de calidad de sueño y de somnolencia, la conclusión: la calidad de sueño influye directamente sobre el rendimiento académico (13).

Álvarez, Ecuador, **“Calidad de sueño y rendimiento académico”** su objetivo: caracterizar la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes. Metodología: estudio transversal a partir de una muestra 246 estudiantes seleccionado mediante conglomerado al azar simple 244 participaron, conclusión: la prevalencia de mala calidad de sueño fue de 66.2%siendo más frecuente en mujeres (14).

Silva, Chiclayo, su trabajo **“Relación de calidad de horas y calidad de sueño con el rendimiento académico escolar del quinto grado de secundaria”** su objetivo: evaluar la relación entre calidad de horas y calidad de sueño con el rendimiento académico escolar del quinto grado de

secundaria material y método: analítico transversal la población objeto de estudio fue 1072 alumnos del quinto grado, utilizaron el cuestionario de calidad de sueño Pittsburg y las notas proporcionadas de las instituciones educativas y realizaron prueba de correlación de spearman suma de rango de wilcoxon y t de student con el paquete estadístico estata 13 57.37% de los participantes tiene mala calidad de sueño en conclusión: no existe correlación entre calidad de horas de sueño y rendimiento escolar y no existe relación entre buena y mala calidad de sueño con respecto al rendimiento escolar (15).

Quispe, Puno, su **investigación “somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de V y VI de la facultad de enfermería de la universidad Nacional del Antiplano**, su objetivo fue determinar la somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de la facultad de enfermería tipo de estudio descriptivo con diseño no experimental de corte transversal la muestra 128 estudiantes matriculados, los instrumentos son totalmente validado. Los resultados obtenidos que el V semestre presento somnolencia leve 50%y en total 39.84% sin somnolencia y en calidad de sueño se observó que en ambos semestres que un 86.72% presentan una mala calidad de sueño (16).

Mego E, Lima su estudio **“calidad de sueño de los estudiantes de enfermería y su relación con el rendimiento académico** “objetivo fue establecer la calidad de sueño de los estudiantes de enfermería y su relación con el rendimiento académico” metodología: estudio cuantitativo descriptivo correlacionar de muestreo probabilístico por conveniencia constituida por 70 estudiantes cuestionario índice de calidad de sueño conclusión: los alumnos de enfermería presentan una exigua calidad de sueño afectando directamente al rendimiento escolar (17).

Charles Perú, su **investigación “somnolencia y características del sueño en escolares de un distrito urbano de lima Perú”** como objetivo fue calcular la frecuencia de somnolencia en escolares y evaluar su asociación con ámbito de vida y sueño. Material y método: estudio transversal del primero al quinto secundario en el que se aplicó la versión en español de la escala pediátrica. Indagaron sobre características del sueño, demográficas y hábitos nocivos entre otros se consideró como excesivo en somnolencia si el puntaje fue >-20

puntos y se avaluó su asociación empleando adds ratios crudos y ajustados finalmente como resultados: se incluyó a 586 estudiantes, la escala obtuvo un puntaje de 13 puntos al 11,9 % tuvo excesiva somnolencia, fumar estuvo asociada a somnolencia excesiva en conclusión el 12 % de la población estudiada está asociada a los malos hábitos del sueño (18).

Para realizar el presente estudio sobre calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria, se planteó la interrogante principal: **¿Cuál es la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020?**

El presente estudio es importante para identificar la calidad de sueño del estudiante según las dimensiones del test: calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración de sueño, eficiencia de sueño, perturbaciones de sueño, uso de medicamentos para dormir y difusión diurnas

El profesional de enfermería asume una gran responsabilidad en la atención primaria de la salud, por ello es importante promocionar la calidad de sueño en estudiantes para poder mejorar el rendimiento académico en cada estudiante de secundaria y tener un final satisfactorio.

El siguiente estudio está centrado en descubrir si existe déficit en el rendimiento académico por causa de la calidad de sueño en los estudiantes a nivel secundario, ayudando a organizar su tiempo, actividades personales y académicos al término de la investigación. La organización del tiempo facilitara un mejor desempeño que se reflejara en el rendimiento académico satisfactorio, una buena calidad de sueño también favorece al desarrollo motor y cognitivo; al fortalecimiento de la memoria declarativa, a la memoria procedimental. El objetivo del estudio es determinar la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.

Los objetivos específicos:

- Describir a los estudiantes de secundaria según las variables demográficas (sexo, edad y grado que cursa).
- Determinar el rendimiento académico en los alumnos de educación secundaria.
- Evaluar las dimensiones de la calidad de sueño en alumnos de educación secundaria.

Como hipótesis tenemos:

- H1, existe relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.
- H0. No existe relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.

II. MATERIALES Y MÉTODOS

2.1 ENFOQUE Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

La investigación según su tendencia es de enfoque cuantitativo correlacional corte transversal por que se utilizó la estadística descriptiva para el análisis de sus resultados y las variables investigadas que fueron expresadas en magnitudes numéricas. El diseño es no experimental, es descriptivo por que se describió las variables tal como se encontraron y correlacionaron, porque se relaciona la calidad de sueño y el rendimiento escolar del estudiante, pues los datos recolectados de cada participante fueron en un solo momento (19).

2.2 POBLACIÓN, MUESTRA Y MUESTREO

La población fue establecida por 414 estudiantes matriculados en el año 2020 a nivel secundario del colegio Túpac Amaru 2020. Según la fórmula de la población finita la muestra salió 112 alumnos. El Instrumento se empleó dentro del aula virtual, previa coordinación con el profesor a cargo de cada curso, en donde se utilizó el cuestionario de calidad de sueño.

Tabla N^o:01

Grado	1° año	2° año	3° año	4° año	5° año
° DE estudiantes	30	30	15	16	21

La muestra fue no aleatoria por conveniencia de 112 estudiantes con un muestreo de tipo no probabilístico se trabajó con 112 escolares de nivel secundario. El criterio de inclusión se consideró a escolares de primero a quinto de diversas secciones (A, B, C y D) de secundaria en el turno de la mañana, estudiantes matriculas en el año 2020, estudiantes que contaron con el permiso de sus padres sustentado con un consentimiento informado. El criterio de exclusión se consideró a estudiantes que no contaron con el

permiso de sus padres, estudiantes no presentes en clases virtuales en dicha fecha.

2.3 VARIABLE DE ESTUDIO

Variable I: Calidad de sueño en estudiantes a nivel secundario, se empleó el método de encuesta como instrumento cuestionario índice de calidad del sueño de Pittsburgh ya validado en Perú como en el extranjero.

2.3.1 Definición operacional de variable principal calidad de sueño en estudiantes a nivel secundaria. Calidad de sueño es considerado como una necesidad que influye en el bienestar físico, psicológico y académico; según la influencia de las diferentes dimensiones en el proceso de aprendizaje

2.3.2 Definición operacional de variable principal de calidad de sueño en estudiantes a nivel secundario. El índice de calidad de sueño consiste en los ítems calidad de sueño subjetiva de sueño latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño, perturbación de sueño, usos de medicamentos para dormir, se agregaron datos generales como edad sexo y grado de estudio (20).

2.4 TECNICA E INSTRUMENTO DE MEDICIÓN

2.4.1 Técnica recolección de datos

La técnica utilizada en el presente estudio fue la encuesta y el instrumento es un cuestionario de 20 ítems que se aplicó en el colegio Túpac Amaru 2020.

2.4.2 Instrumento recolección de datos

Consistió en aplicación del test “índice de calidad de sueño de Pittsburg” (ICSP) a los estudiantes en hora de clase virtual, el cuestionario semi-estructurado fue creado por Buysse Reynolds, Monk Berman, Kupfer en Estados Unidos, validado en 1989, con una consistencia interna de 0.83 (Alfa de Cronbach). En 1997 El ICSP fue traducido al castellano y validado para la

población Española y colombiana por Royuela A. Macías j. con una consistencia 0.87 (Alfa De Cron Bach), en Perú (2012) fue validado por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado, por Luna, Robles Y Agüero. Dichas dimensiones son: Calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño, perturbaciones del sueño, uso del medicamentos para dormir (ver anexo 01), se agregaron datos generales como: Edad, sexo y grado que cursa. Para cuantificar el Rendimiento Académico se utilizó la técnica de análisis documental del programa (SIAGIE) escala de calificaciones, educación básica regular, establecida por el Ministerio de Educación obteniendo la nota final de los alumnos nivel secundaria. (ver gráfico 3) (20).

2.4.3 Validez y confiabilidad de instrumento de recolección de datos

En el Perú por Luna Y. Robles Y. Agüero, realizo un estudio sobre calidad de sueño, con una muestra de 4445 adultos; Así mismo realizado un trabajo de investigación por Emilia Mego 20217, el instrumento fue sometido a validez con 6 jueces expertos, cuyos resultados fueron procesados mediante la prueba binomial; encontrando un resultado de 0,0306"instrumento validado". Para comprobar la confiabilidad se realizó una prueba piloto; logrando obtener una confiabilidad de consistencia interna de 0,83 (coeficiente de Alfa de Cronbach). Dicho cuestionario consta de siete dimensiones, que se clasifican en una escala del 0a 3 (0=no existe dificultad y 3= grave dificultad. De la suma de las dimensiones se obtiene un puntaje global que varía entre 0y 21 puntos; logrando distinguir entre "buenos" y "exiguos" dormilones, la puntuación menor a 5, se designa "sin problema de sueño" 5 y 7"merece atención medica "de 14 puntos "tratamiento médico" mayor o igual a 15" problema de sueño grave" (19).

2.5 Procedimiento para recolección de datos

2.5.1 Autorización y coordinaciones previas para la recolección de datos

Para concluir la investigación se coordinó con la Escuela de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener, proporcionándome la carta de

presentación, obtenida la carta se otorgó al director de la institución educativa Túpac Amaru 2020. Después el comité de ética del colegio ha revisado y aprobó el trabajo de investigación. El método utilizado fue la encuesta se planifico con los profesores de cada grado y secciones para que me facilite unos 10 minutos para explicar de qué trata mi trabajo de investigación, se aplicó el instrumento en los alumnos de manera virtual, previo llenado del consentimiento informado donde los padres autoricen la participación de su menor hijo.

2.5.2 aplicación de instrumento recolección de datos

La recolección de información se realizó en el mes de mayo 2020, el tiempo que se consideró en encuestar fue una semana aproximadamente de manera virtual me enviaban los alumnos a mi correo electrónico, la aplicación del instrumento tuvo una duración aproximadamente 10 minutos que consistió en un cuestionario de 20 ítems. Se entregó el consentimiento informado completamente voluntario y confidencial. Al terminar las encuestas, se procedió a revisar cada uno, se corrobore la calidad del llenado y la codificación a cada test.

2.6 Métodos de análisis estadísticos

Para el almacenamiento de la información recolectada fue ingresada a la base de datos mediante el programa estadístico SPSS versión 23 en español, en el cual se vació los datos obtenidos de los alumnos nivel secundario, cuyos resultados obtenidos se presenta en tablas estadísticas de acuerdo a las variables y sus dimensiones, luego se presentaron en porcentajes para el análisis e interpretación respectiva. Finalmente se procedió a realizar el contraste de la hipótesis para lo cual se usó la prueba de Pearson.

2.7 ASPECTOS ETICOS

Se tuvo en cuenta la aprobación del sr. Manuel Huamán Guadarmino con DNI:08049144 director del colegio Túpac Amaru 2020, el principio de autonomía se aplicó el consentimiento informado a 112 padres o apoderados de los estudiantes quienes aceptaron colaborar con el trabajo de investigación, Justicia se realizó la interacción con todos los alumnos por igual respondiendo a sus dudas sobre el tema, beneficencia con los resultados obtenidos se dictaran charlas educativas donde los alumnos mejorarán la calidad de sueño, no maleficencia cada participante de este estudio, se salvaguardo la información reservada sin pretender otro propósito y se preservó durante todo el tiempo en secreto a los colaboradores en la aplicación del instrumento (21).

III. RESULTADOS

Tabla 1: Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.

CALIDAD DE SUEÑO	Desaprobado		Regular		Bueno		Destacado		TOTAL	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Buena	0	0	14	33.3	20	32.3	4	66.7	38	33.9
Mala	2	100	28	66.7	42	67.7	2	33.3	74	66.1
TOTAL	2	100	42	100	62	100	6	100	112	100

R-Pearson: 0,556 correlación: 0,056

Fuente: Elaboración propia

Tabla 1: Se observa que la relación entre la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico no es significativa, Rechaza la H1 y acepta Ho. Manifiesta que el 100% (2) tiene una calidad de sueño mala, en los de promedio “Desaprobados”. El 66.7% (28) tiene una calidad de sueño mala mientras el 33.3% (14) tiene una calidad de sueño buena, en los de promedio “Regular”. El 67.7% (42) tiene una calidad de sueño mala, por lo tanto 32.3% (20), tiene una calidad de sueño buena, en los de promedio “Bueno” y en los de promedio “Destacado”, el 66.7% (4) tiene una calidad de sueño buena mientras el 33.3% (2) tiene calidad de sueño malo.

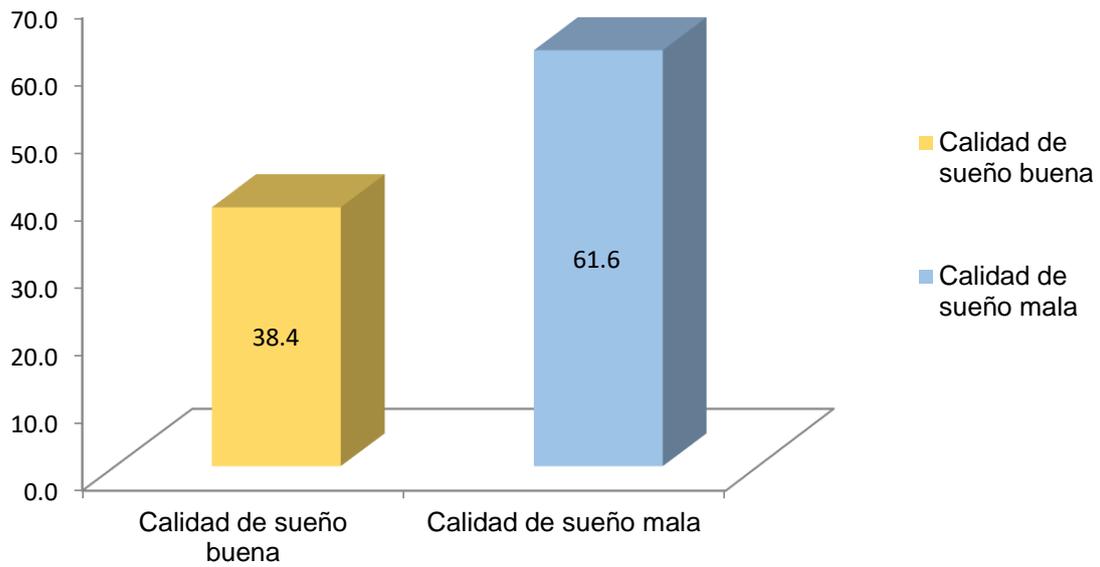
Tabla 2: Datos sociodemográficos con relación a calidad de sueño académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.

CALIDAD DE SUEÑO	SEXO				EDAD									
	Femenino		Masculino		12		13		14		15		16	
	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%	N°	%
Buena	26	44.1	29	54.7	14	45.2	16	59.3	5	29.4	2	11.8	1	5
Mala	33	55.9	24	45.3	17	54.8	11	40.7	12	70.6	15	88.2	19	95
TOTAL	59	100	53	100	31	100	27	100	17	100	17	100	20	100

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2: Se observa en los datos sociodemográficos con relación a la calidad de sueño los de Sexo femenino tienen 55.9% (33) de calidad de sueño mala y el 44.2% (26) calidad de sueño buena. Los de Sexo masculino el 54.7% (29) calidad de sueño buena y 45.3% (24) tienen calidad de sueño mala. En la Edad de los alumnos del colegio Túpac Amaru, los de “12 años” el 54.8% (17) tienen calidad de sueño mala y 45.2% (14) calidad de sueño buena. Los de “13 años” 59.3% (16) tienen calidad de sueño buena y el 40.7% (11) tienen calidad de sueño mala. Los de “14 años” el 70.6% (12) tienen calidad de sueño mala. Los de “15 años” el 88.2% (15) tienen calidad de sueño mala y el 11.8% (2) tienen calidad de sueño buena. Los de 16 años, tienen 95% (19) calidad de sueño malo y el resto un 5% (1).

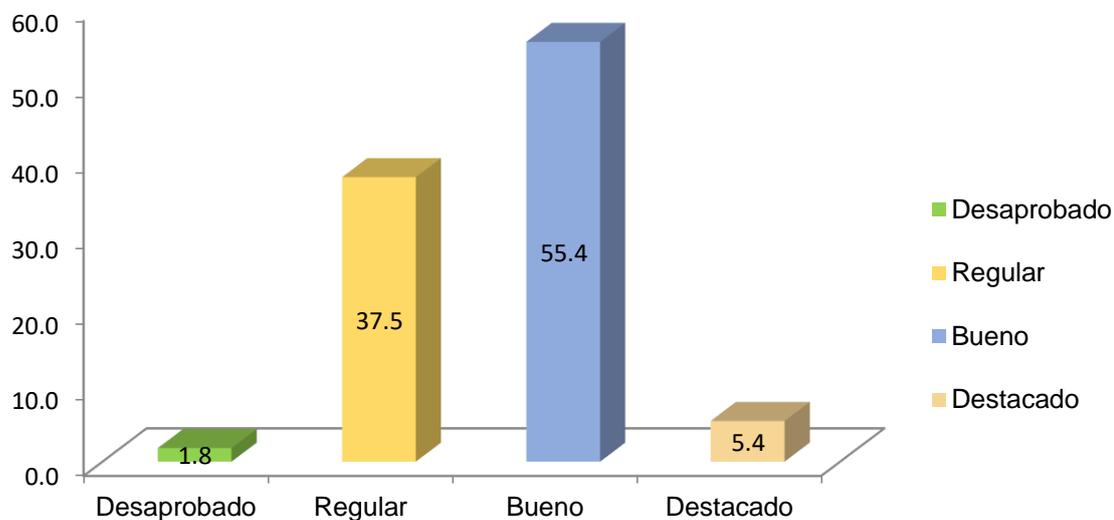
Figura N°1: Calidad de sueño académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.



Fuente: Elaboración realizada por Bach. De la UPNW de la EAP enfermería.

En la figura 1: se observa que el 61.6% de los alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020, tienen calidad de sueño mala, y solo el 38.4% se evidencia calidad de sueño buena. Predominando la calidad de sueño mala.

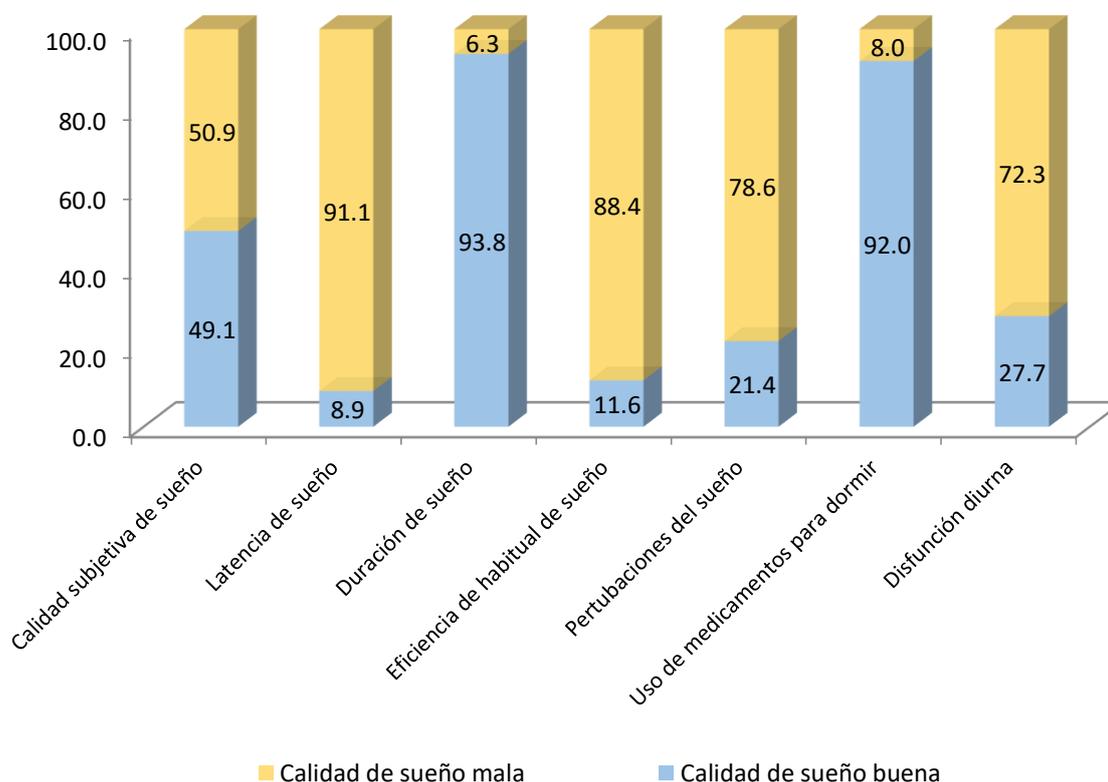
Figura N^a 2: Rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.



Fuente: Elaboración realizada por BACH de la UPNW de la EAP de Enfermería

Figura N^o3: En la figura número tres se observa que el 55.4% de los alumnos del colegio Túpac Amaru tienen un rendimiento académico bueno mientras que el 37.5% evidencian rendimiento académico regular y se observan que el 5.45 % tienen un rendimiento académico destacado y solo el 1.8% evidencia un rendimiento académico desaprobado.

Figura N°3: Dimensiones de calidad de sueño en los alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020.



Fuente: Elaboración realizada por Bach. De la UPNW de la EAP de Enfermería.

En la figura 2: Se evidencia en las dimensiones de calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020 los siguientes: dimensión es calidad subjetiva de sueño, el 50.1% de los estudiantes tienen calidad de sueño mala, el 49.9 % de los alumnos tienen calidad de sueño buena; dimensión latencia de sueño, el 91.1% de los alumnos manifiestan calidad de sueño mala y solo el 8.9% de los alumnos tienen calidad de sueño buena; dimensión duración de sueño, el 93.8% de alumnos evidencia calidad de sueño buena y el 6.2 % tienen calidad de sueño mala; dimensión eficiencia de habitual de sueño el 88.4 % evidencian calidad de sueño

mala mientras que el 11.6 % tienen calidad de sueño buena y en la dimensión perturbaciones de sueño el 78.6% tienen calidad de sueño mala y el 21.4% evidencian calidad de sueño buena y en relación con la dimensión “uso de medicamentos para dormir” se encontró el 92.0 % no requiere ingerir ningún tipo de medicamento, sin embargo solo un 8.0 % menciona que alguna vez ingirió medicamentos para poder dormir y en la dimensión disfunción diurna el 72.3 % de evidencia calidad sueño mala mientras que el 27.7 % tiene calidad de sueño buena. Predominando la calidad de sueño mala en cinco dimensiones: calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, eficiencia de habitual de sueño, perturbaciones de sueño, disfunción diurna; así como prevaleciendo las dimensiones duración de sueño, y usos de medicamentos para dormir, calidad de sueño buena de los alumnos del colegio Túpac Amaru.

IV. DISCUSIÓN

La calidad de sueño es muy necesaria para la salud física y mental. El no dormir bien causa la disminución de la función cerebral, quedando dormido durante las horas de clase, el dormir no solo es durante la noche sino tener una actividad adecuada durante el día.

El presente trabajo tuvo como propósito fundamental determinar la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020, para ello se analizó la calidad de sueño. La muestra estuvo conformada por 112 alumnos quienes tiene las siguientes características: siendo el 52.7% femenino y el 47.3% masculino, el 27.7% tienen la edad de 12 años de edad y el 24.1% tienen 13 años de edad mientras que el 15.2 % son de 14 y 15 años de edad y solo el 17.9% tienen 16 años.

La distribución de la muestra por grados de estudio fue la siguiente: El 26.8% cursan el primer grado y segundo grado de secundaria y el 13.4% se encuentran en el segundo y tercer grado de secundaria y solo el 14.3% se encuentran en cuarto grado, el 18.8% cursan el quinto grado de secundaria.

Según el género, el femenino fue el más afectado con 55.9% con calidad de sueño malo. Así mismo "ÁLVAREZ, (14) En su estudio "CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD DE CUENCA", concluye que la calidad de sueño es mala en los alumnos de "sexo femenino" por lo cual se asemeja al presente estudio, otros de los estudios que se asemeja es de ANCCO (22) en su estudio "CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CLÍNICA ODONTOLÓGICA DE LA UNA" con 87.1% de calidad de sueño mala.

Según la relación entre edad y calidad de sueño de los alumnos del colegio Túpac Amaru manifiestan que los de 12 años tienen un 54.8%, los de 13 años un 40.7%, los de 14 años 70.6%, los de 15 años 88.2% y los de 16 años 95% de calidad de

sueño malo. Esto manifiesta que a más edad la calidad de sueño es mala. Por lo que el resultado se asemeja al de Cruzado (4) en su estudio “Asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una institución pública de La Victoria 2016”, donde indica que según el grado académico destaca como “malos dormidores”, con tendencia alta en los de últimos grados. 3er año con 60% de “mal dormidor”, 4to año con 97% de “mal dormidor”, el 5to año con 70% de “mal dormidor”.

Entre los resultados más resaltantes se evidenció que no existe relación entre calidad de sueño y rendimiento académico de los alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru, esta investigación tuvo gran semejanza con el estudio de ÁLVAREZ y colaboradores (14), al igual que el presentado por MEGO (17) que mencionaron que no tiene relación entre variables.

En relación con el rendimiento académico, el resultado que más destaco fue de promedio “Bueno” con 55.4% y promedio “Regular” con 37.5%, este estudio tiene semejanza con lo mencionado por ANCCO (22), en su estudio “Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes”, el promedio que más destaca es el promedio “Bueno” con 30.2% y promedio “Regular” con 39.6%.

En Nuestra investigación el 61.6% de los alumnos presentan calidad de sueño mala, seguida por el 38.4% determina calidad de sueño buena; datos que al ser comparados con los resultados realizados en el estudio de QUISPE (16) en su estudio “SOMNOLENCIA Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DEL V Y VI SEMESTRE DE LA FACULTAD DE ENFERMERÍA” muestra similitud con el resultado de calidad de sueño mala 86.7% y una buena calidad de sueño con 13.3%, refiere que la calidad de sueño es dormir bien en la noche y tener un buen funcionamiento durante el día. Otro estudio dado por ANCCO (22), manifiesta los datos similares con 51.7% de “merece atención medica”, el 26.% “merece atención y tratamiento medica” y solo el 21.6% muestra “sin problemas de sueño”. Mientras en otro estudio QUEVEDO, (13) en su estudio “INFLUENZA DE GRADO DE SOMNOLENCIA CANTIDAD Y CALIDAD DE SUEÑO SOBRE EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ADOLESCENTE”.se contradice ya que evidencia la calidad de sueño buena en los estudiantes,

Según las dimensiones “Latencia de sueño” con un 91.1% de calidad de sueño mala y un 8.9% de calidad de sueño buena. Seguida por “eficiencia habitual de sueño” con un 88.4% de calidad de sueño mala y un 11.6% de calidad de sueño buena, lo mencionado se asemeja con lo dicho por BUGUEÑO (12), en su estudio de “CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA” que define que el sueño es una función biológica que mediante este transcurso el cerebro se relaja se prepara para estar activamente durante el día ya que los alumnos durante este periodo deben desempeñar y tener un buen rendimiento académico.

La dimensión que fue menos afectada “Uso de medicamento para dormir” por lo tanto los alumnos no consumen medicamentos un 92.0% y un 8.0% de calidad de sueño mala que si consumen algún tipo de medicamento, esto concuerda con lo mencionado por MEGO (17) en su estudio “CALIDAD DE SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO.”, con un 84% de no uso de medicamentos y un 16% de si usa medicamentos para conciliar el sueño. Otro estudio semejante es el de QUISPE (16) que el 78.1% no consumieron ningún tipo de medicamento en “ninguna vez en el último mes”, el 14.8% “menos de 1 vez a la semana.

V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 CONCLUSIONES:

- La hipótesis planteada relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020 ha sido rechazada, aceptando la hipótesis nula debido a que no existe una relación estadísticamente significativa entre estas variables: pues a través de los datos se evidencio que la calidad de sueño no es un factor que influye de forma negativa en el rendimiento académico, en cuanto a la calidad de sueño buena y su relación con el rendimiento académico en sus dimensiones calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, eficiencia de habitual de sueño, perturbación del sueño y disfunción diurna, estas dimensiones evidencia calidad de sueño mala.
- Se determinó que la calidad de sueño en los alumnos es evidenciado como “calidad de sueño mala” con un 61.6% y un 38.4% de “calidad de sueño buena”
- Los estudiantes del colegio Túpac Amaru tienen calidad de sueño mala en las dimensiones: Latencia de sueño con 91.1%, eficiencia habitual de sueño con un 88.4% y perturbación del sueño 78.6%.
- En las dimensiones duración de sueño con 93.8% de calidad de sueño buena y el no uso de medicamentos para dormir se observa 92% de calidad de sueño buena.
- En relación con el sexo y la calidad de sueño la más afectada fue el femenino con 55.9% de calidad de sueño mala.
- En referencia a la edad de los estudiantes, presentan alteraciones de calidad de sueño con mayor prevalencia en jóvenes que tienen más edad por ende tienen problemas para dormir.

5.2 RECOMENDACIONES

- Se sugiere nuevas investigaciones con evidencia científica más relevantes, los cuales expliquen el porqué de la calidad de sueño no siempre influye en el rendimiento académico en el alumno.
- Realizar trabajos de investigación similares enfocados en estudiantes a nivel secundario relacionado con el rendimiento académico.
- La institución educativa Túpac Amaru puede realizar programas educativos constante sobre calidad de sueño en los alumnos que permitan fortalecer aspectos que mejoren su descanso. De igual manera educándolos en una mejor forma de calidad de vida para mantener una salud física y mental de ese modo mantener rendimiento académico destacado.
- Se recomienda a cada tutor de cada grado darle seguimiento a puntos de quiebre en la mejora de descanso de cada alumno.
- Se debe iniciar con actividades de meditación y relajación que pueda contribuir con su calidad de sueño.
- Es necesario que la docente a cargo de la tutoría de los alumnos de los diferentes años, realice algún tipo de seguimiento en su rendimiento académico la cual identifique a los que necesita apoyo.
- Es recomendable que el estudio sea relacionada con otras variables debidas que no presenta relación.
- Es recomendable que el colegio realice actividades extracurriculares como teatro, danza, baile, deportes, etc, para fomentar la interacción entre padres y contribuya a una buena salud mental.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS:

1. National Institutes of Health. En Resumen: Su guía para un Sueño Saludable. U.S. Department of Health and Human Services. [Revista en internet] 2013 [Acceso 1 de junio 2020]; 13(4): 1-4. Available from: <http://mira.ired.unam.mx/enfermeria/wp-content/uploads/2013/05/necesidades.pdf><https://www.cfisiomad.org/PrevencionEscolares/guiadeldescanso.pdf>https://www.researchgate.net/profile/Enrique_Soto2/publication/49943394_Dormir_y_sonar/links/09e4151432b15.
2. Merino M, Álvarez A, Madrid J, Martínez M, Puertas F, Asencio A, et al. Sueño saludable: Evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. Revista de Neurología [Revista en Internet] 2016 [acceso 1 de junio 2020]; 63(2): 1-27. Available from: <https://doi.org/10.33588/rn.63s02.2016397>.
3. Olloqui A. Estudio de hábitos de sueño en niños preescolares de 3 a 4 años en la ciudad de Logroño [Tesis Doctoral]. España-Zaragoza: Universidad Zaragoza; 2016 [Internet]. Available from: <http://zagan.unizar.es/record/48116>.
4. Cruzado R. Asociación entre calidad de sueño, actividad física e índice de masa corporal de adolescentes del turno tarde de una institución pública de La Victoria 2016. [Tesis de licenciatura] Lima-Peru: Universidad Nacional Mayor de San Marcos; 2017. Available from: https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12672/7228/Cruzado_br.pdf?sequence=1&isAllowed=y.
5. Donoso C. El sueño irregular perjudica el rendimiento académico de los adolescentes. Rev. TRI. [Revista en internet] 2015 [Acceso 1 de junio de 2020]; 32 (6): 1-2. Available from: https://www.ucm.es/data/cont/media/www/pag-10588/2015_10_not8.pdf.
6. Touboul P. Confiabilidad y validez del cuestionario de trastornos de sueño BEARS en niños y adolescentes escolares des maladies du coeur et des vaisseaux [Revista en internet] 2018 [Acceso 25 de mayo 2020]; 34(1): 89-

93. Available from: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11265557>.
7. Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. División de Reahilitación Neurológica [Revista en Internet] 2016 [acceso 1 de junio 2020]; 56(4): 5-15. Available from: <http://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>.
 8. Lamas H. Sobre el rendimiento escolar. Propósitos y Representaciones [Revista en Internet] 2015 [acceso 29 de mayo 2020]; 3(1): 313-386. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/5475216.pdf>.
 9. MIMDES, INEI. Encuesta Nacional de Uso del Tiempo [Internet]. 1er ed. Lima-Perú: Biblioteca Nacional del Perú; 2011 [citado el 3 de junio de 2020]. 243 p [Internet]. Available from: <http://repositorio.minedu.gob.pe/handle/123456789/874>.
 10. Diaz L, Duran M, Gallego P, Gomez B, Gómez E, González Y. Análisis de los conceptos del modelo de adaptación de Callista Roy. Revista Aquichan [Revista en Internet] 2002 [Acceso el 1 de junio de 2020]; 2(2): 19- 23. Available from: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1657-59972002000100004.
 11. Lombardo E, Velázquez J, Flores G, Casillas G, Galván A, García P, et al. Relación entre trastornos del sueño, rendimiento académico y obesidad en estudiantes de preparatoria. Acta pediátrica de México [Revista en Internet] 2011 [acceso 30 de mayo 2020]; 32(3): 163- 168. Available from: <https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2011/apm113e.pdf>.
 12. Bugueño M, Curihual C, Olivares P, Wallace J, Oyanedel JC. Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. Rev Med Chile [Revista en Internet] 2017 [acceso 1 de junio de 2020]; 145(1): 1106-1114. Available from: <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n9/0034-9887-rmc-145-09-1106.pdf>.
 13. Quevedo V, Quevedo R. Influencia del grado de somnolencia , cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes.

- International Journal of Clinical and Health Psychology [Revista en internet] 2011 [acceso de 3 de junio 2020]; 11(1): 49-65. Available from: http://www.aepc.es/ijchp/articulos_pdf/ijchp-370.pdf.
14. Álvarez A, Muñoz E. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca. [Tesis médica]. Cuenca- Ecuador: Universidad de Cuenca; 2016 [Internet]. Available from: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/25328/1/TESIS.pdf>.
 15. Silva M. Relación de cantidad de horas y calidad de sueño con el rendimiento académico en escolares de educación pública del 5to grado de nivel secundario. [Tesis medica]. Chiclayo-Perú: Universidad San Martin de Porres; 2017. Available from: <http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/handle/usmp/2570>.
 16. Quispe W. Somnolencia y calidad de sueño en estudiante del V y VI semestre de la Facultad de Enfermería. [Tesis licenciatura]. Puno- Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2018. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/7446>.
 17. Mego E. Calidad de sueño de los estudiantes de enfermería y su relación con el rendimiento académico. [Tesis Licenciatura]. Lima-Perú: Universidad San Juan Bautista; 2018. Available from: <http://repositorio.upsjb.edu.pe/bitstream/handle/upsjb/1818/T-TPLE-Ermila Mego Mego.pdf?sequence=1>.
 18. Huamani C, Rey J. Somnolencia y características del sueño en escolares de un distrito urbano de Lima , Perú. Arch Argent Pediatr [Revista en Internet] 2014 [acceso 1 de junio 2020]; 112(3): 239-244. Available from: <https://pesquisa.bvsalud.org/portal/resource/pt/lil-708495>.
 19. Hernández R, Fernandez C, Baptista P. Metodología de la investigación. [Internet]. 6ta ed. Mexico: Mc Graw Hill; 2018. 634p [Internet]. Available from: <http://observatorio.epacartagena.gov.co/wp-content/uploads/2017/08/metodologia-de-la-investigacion-sexta-edicion.compressed.pdf>.
 20. Luna Y, Robles Y, Aguero Y. Validación del índice de calidad de sueño de

- pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental [Revista en Internet]* 2015 [acceso 29 de marzo de 2020]; 31(2): 23-30. Available from: <http://www.insm.gob.pe/ojsinsm/index.php/Revista1/article/viewFile/15/14>.
21. Alvarez P. Ética e investigación. Universidad de Santiago de Cali [Revista en Internet] 2018 [acceso 1 de junio de 2020]; 7(2): 1-28. <https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6312423.pdf>.
22. Ancco P. Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Clínica odontológica de la UNA. [Tesis cirujano]. Puno-Perú: Universidad Nacional del Altiplano; 2019. Available from: <http://repositorio.unap.edu.pe/handle/UNAP/11960>.

ANEXOS

ANEXO A: OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE
OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE CALIDAD DE SUEÑO

VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	Nº DE ITEMS	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
CALIDAD DE SUEÑO	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: nominal	Al dormir bien nuestro cuerpo reposa permitiendo recuperar energía y vitalidad para las actividades diarias	El sueño es considerado como una necesidad que influye en el bienestar físico psicológico y académico cual será medido por un test de calidad de sueño de pittsburgh, consta de 19 ítems autoaplicados. el cuestionario proporciona una puntuación global de la calidad de sueño y puntuaciones de siete dimensiones de sueño(calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño ,duración del sueño, eficiencia habitual de sueño, perturbaciones extrínsecas del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna (22).	Calidad de sueño subjetiva	Percepción personal	6	Calidad de sueño malo	Puntuación total de 0 a 21
				Latencia de sueño	Tiempo que tarda en dormir	2,5		
				Duración del sueño	Números de horas de sueño	4	Calidad de sueño bueno	>5: mala calidad de sueño
				Eficiencia habitual de sueño	Número de horas de sueño verdadero entre el número de horas pasadas en la cama	4,3,1		
				Perturbaciones del sueño	Problemas para conciliar el sueño	5b, 5j		
				Uso de medicamentos para dormir	Consumo de medicamentos	7		
				Disfunción diurna	Somnolencia diurna	8,9		
				<_ 5: buena calidad de sueño				

ANEXO A-1: OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE

OPERACIONALIZACION DE LA VARIABLE RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESCOLARES

Variable	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	Definición conceptual	Definición operacionalizacion	dimensiones	Valor final	Criterios para asignar valores
Rendimiento académico en escolares	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de medición: Ordinal	El rendimiento académico es el proceso de aprendizaje, conforme vamos adquiriendo conocimientos en el marco estudiantil de nuestra vida. Así mismo son evaluaciones ya sea oral o escrita.	Es el puntaje calificativo que el alumno ha obtenido, durante el grado académico, Primero de secundaria, secundo de secundaria, tercero de secundaria, cuarto de secundario y quinto de secundaria. De las dimensiones adquiridas en el proceso de enseñanza y aprendizaje	destacado	Rendimiento académico destacado	Puntaje de 18-20 será considerado como un rendimiento académico destacado
				bueno	Rendimiento académico bueno	Puntaje de 14-17 será considera un rendimiento académico bueno
				regular	Rendimiento académico regular	Puntaje de 11-13 será considerado como un rendimiento académico regular
				desaprobado	Rendimiento académico desaprobado	Puntaje de 0-10 será considerado un rendimiento académico desaprobatorio

ANEXO B. Instrumento de recolección de datos

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER
ESCUELA ACADÉMICA PROFESIONAL DE ENFERMERÍA (EAPE)
TECNICA: ENCUESTA**

**INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO Y SU
RELACION CON EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE ALUMONOS
DE EDUCACION SECUNDARIA EN UN COLEGIO NACIONAL**

Estimados alumnos (as):

Buenos días, mi nombre es Dianely García Arimuya, bachiller de enfermería, el presente documento tiene como propósito recolectar datos acerca de sus impresiones de la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria, para ello debe elegir una de las alternativas propuesta que considere que se ajuste a su realidad. Seguidamente, marque con un (x) el casillero según UD. Crea correspondiente, con letra legible y clara en los espacios en blanco.

Sexo: _____ Edad: _____ Grado: _____

A continuación una breves preguntas de como a dormido durante este último mes.

1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en que se acuesta: /___/___/

2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60min

3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?

Escriba la hora habitual de levantarse: /___/___/

4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por noche?

Escriba la hora que crea conveniente: /___/___/

5. En las últimas 4 semanas ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de: (marque con una x)

	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
A) ¿No poder quedarme dormido (a) en la primera media hora?				
B) ¿Despertarme durante la noche o la madrugada?				
C) ¿Tener que levantarme temprano para ir al baño?				
D) ¿No poder respirar bien?				
E) ¿Toser o roncar ruidosamente?				
F) ¿sentir frío?				
g) ¿sentir demasiado calor?				
h) ¿tener pesadillas o “malos sueños”?				
I) ¿Sufrir dolores?				
J) Otras razones: _____				

6) Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, su calidad de sueño?

Muy buena	
Buena	
Mala	
Muy mala	

7) Durante el último mes. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el medico) para dormir?

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

8) Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

Ninguna vez en el último mes	
Menos de una vez a la semana	
Una o dos veces a la semana	
Tres o más veces a la semana	

9) Durante el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias?

Ningún problema	
Solo un leve problema	
Un problema	
Un gran problema	

10) ¿Duerme usted sola o acompañado?

Solo (a)	
Con alguien en la habitación	
En la misma habitación, pero en otra cama	
En la misma cama	

ANEXO D: Datos generales de calidad de sueño y su relación con rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del Colegio Túpac Amaru 2020.

Información de participantes	TOTAL	
	N	%
Total	112	100%
SEXO		
Femenino	59	52.7
Masculino	53	47.3
EDAD		
12	31	27.7
13	27	24.1
14	17	15.2
15	17	15.2
16	20	17.9
GRADO		
1er grado	30	26.8
2do grado	30	26.8
3er grado	15	13.4
4to grado	16	14.3
5to grado	21	18.8

ANEXO E: Carta de autorización para aplicar la encuesta

Lima, 14 julio de 2020

CARTA N° 08-05-14/2020/DFCS/UPNW

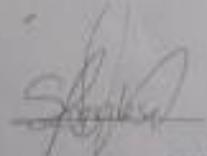
Mg. Maria Angelica Fuentes Siles
COORDINADORA ACADÉMICA DE LA ESCUELA DE ENFERMERÍA
Presente:

De mi mayor consideración:

Mediante la presente le expreso el saludo institucional y el mio propio y al mismo tiempo solicito a usted la autorización de la estudiante : GARCIA ARIMUYA DIANELY; perteneciente a la Escuela Académico Profesional de Enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de esta casa de estudios, para poder llevar a cabo su proyecto de investigación titulado: "CALIDAD DE SUEÑO Y SU RELACIÓN CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ALUMNOS DE EDUCACIÓN SECUNDARIA DEL COLEGIO TUPAC AMARU 2020"

Agradecido por su gentil atención a lo solicitado le manifiesto mi especial estima y consideración personal.


Atentamente, Miguel Hermano Cordero
DNI: 08049144


DRA. SUSAN HAYDEE GONZÁLES SALDANA
Directora
Escuela Académico Profesional de Enfermería
Universidad Peruana Noroeste - Piura