



Universidad  
**Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE ESCUELA DE POSGRADO**

**ESCUELA ACADÉMICO PROFESIONAL DE POSGRADO**

**Tesis**

Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología

médica de una universidad privada de Lima, 2023

**Para optar el título de**

Maestro en Docencia Universitaria

**Presentado por:**

**Autor:** Velásquez Bautista, Jaime Máximo

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-1529-2416>

**Asesora:** Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938>

**Línea de investigación**

Educación de calidad

**Lima, Perú**

**2024**

 Universidad Norbert Wiener	DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
	CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033	VERSIÓN: 01 REVISIÓN: 01

Yo, Velásquez Bautista, Jaime Máximo, Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023" Asesorado por el docente: Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia, Con DNI 10175632 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938> tiene un índice de similitud de (19) (DIECINUEVE)% con código oid:14912:352731407 verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

1. Se ha mencionado todas las fuentes utilizadas, identificando correctamente las citas textuales o paráfrasis provenientes de otras fuentes.
2. No he utilizado ninguna otra fuente distinta de aquella señalada en el trabajo.
3. Se autoriza que el trabajo puede ser revisado en búsqueda de plagios.
4. El porcentaje señalado es el mismo que arrojó al momento de indexar, grabar o hacer el depósito en el turnitin de la universidad y,
5. Asumimos la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión en la información aportada, por lo cual nos sometemos a lo dispuesto en las normas del reglamento vigente de la universidad.



.....  
 Firma de autor 1  
 Jaime Máximo Velásquez Bautista  
 DNI: 32735332

.....  
 Firma de autor 2  
 Nombres y apellidos del Egresado  
 DNI: .....



.....  
 Firma  
 Maruja Dionisia Baldeón De La Cruz  
 DNI: 10175632

Lima, 03 de mayo de 2024

Tesis

Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de  
una universidad privada de Lima, 2023

Línea de investigación

Educación de Calidad

Sublínea de investigación

Psicología educativa

Asesora

Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia

Código ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938>

### **Dedicatoria**

Con mucho amor a toda mi familia,  
a mi padre que se encuentra delicado  
de salud, a mi madre, a mi gran  
amor Elisa, mi compañera de vida,  
por su apoyo incondicional y a mis  
hijas que han estado en todo  
momento durante mi formación, por  
su apoyo y paciencia.

## **Agradecimiento**

Gracias a Dios por darme vida y salud para seguir cada día.

Gracias a mi amada madre, por su amor infinito, su apoyo incondicional, su paciencia y esfuerzo durante estos años; y a mi padre por acompañarme en cada etapa de mi vida.

A mis profesores de la Universidad Privada Norbert Wiener, por ser mi mejor referente, enseñarme lo hermoso que es esta carrera tan maravillosa y a todas las personas que han contribuido para poder culminar mi presente tesis, para todos ellos mi especial gratitud.

## Índice

Dedicatoria.....	¡Error! Marcador no definido.	ii
Agradecimientos .....	¡Error! Marcador no definido.	i
Índice.....		v
Índice de tablas.....		vi
Índice de figuras.....	¡Error! Marcador no definido.	
Resumen .....	¡Error! Marcador no definido.	
Abstract .....	¡Error! Marcador no definido.	
Introducción .....	¡Error! Marcador no definido.	
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA .....	¡Error! Marcador no definido.	
1.1.Planteamiento del problema .....	¡Error! Marcador no definido.	
1.2. Formulación del problema.....		2
1.2.1. Problema general.....		2
1.2.2. Problemas específicos.....	¡Error! Marcador no definido.	
1.3 Objetivos de la investigación.....		3
1.3.1 Objetivo general.....		3
1.3.2. Objetivos específicos.....		3
1.4. Justificación de la investigación .....		3
1.4.1. Teórica .....		3
1.4.2. Metodológica .....		6
1.4.3 Práctica.....		6
1.5. Limitaciones.....		7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO .....		9
2.1.Antecedentes de la investigación .....		9
2.2 Bases Teóricas.....		14
2.3. Formulación de hipótesis.....	¡Error! Marcador no definido.	
2.3.1. Hipótesis general.....	¡Error! Marcador no definido.	
2.3.2. Hipótesis específicas.....	¡Error! Marcador no definido.	

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.1. Método de la investigación.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.2. Enfoque de la investigación.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.3. Tipo de investigación .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.4. Diseño de investigación .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.5. Población, muestra y muestreo .....	40
3.6. Variables y operacionalización .....	41
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	42
3.7.1. Técnica .....	42
3.7.2. Descripción de instrumentos .....	42
3.7.3. Validación .....	45
3.7.4. Confiabilidad .....	46
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos .....	47
3.9. Aspectos éticos .....	48
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS.....	49
4.1. Resultados.....	49
4.1.1. Análisis descriptivo de resultados.....	49
4.1.2. Prueba de hipótesis .....	60
4.1.3. Discusión de resultados.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES .....	75
5.1. Conclusiones .....	75
5.2. Recomendaciones .....	76
REFERENCIAS .....	78
ANEXOS.....	98
Anexo 1: Matriz de consistencia.....	98
Anexo 2: Instrumentos.....	99
Anexo 3: Validez del instrumento .....	105
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
Anexo 5: Aprobación del proyecto de investigación.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

Anexo 6: Formato de consentimiento informado..... **¡Error! Marcador no definido.**

Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos.... **¡Error! Marcador no definido.**

Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin ..... **¡Error! Marcador no definido.**

## Índice de tablas

Tabla 1: Matriz de operacionalización de las variables .....	32
Tabla 2: Ficha técnica del instrumento sobre calidad de sueño .....	33
Tabla 3: Ficha técnica del instrumento sobre desempeño académico .....	34
Tabla 4: Registro de expertos que validaron el instrumento .....	35
Tabla 5: Coeficiente $\alpha$ de Cronbach de cada escala .....	36
Tabla 6: Calidad subjetiva del sueño .....	38
Tabla 7: Latencia de sueño .....	39
Tabla 8: Eficiencia del sueño .....	40
Tabla 9: Duración de Sueño .....	41
Tabla 10: Alteraciones del sueño .....	42
Tabla 11: Usa de medicaciones para dormir .....	43
Tabla 12: Disfunción diurna .....	44
Tabla 13: Calidad de Sueño .....	45
Tabla 14: Aporte en las actividades académicas .....	46
Tabla 15: Dedicación al aprendizaje .....	47
Tabla 16: Escasa organización de los recursos académicos .....	48
Tabla 17: Desempeño académico.....	49
Tabla 18: Prueba de Kolmogórov-Smirnov para una muestra.....	51
Tabla 19: Correlación de Spearman de la HG.....	52
Tabla 20: Correlación de Spearman de la HE1.....	53
Tabla 21: Correlación de Spearman de la HE2.....	55
Tabla 22: Correlación de Spearman de la HE3.....	56

## Índice de figuras

Figura 1: Calidad subjetiva del sueño .....	38
Figura 2: Latencia de sueño .....	39
Figura 3: Latencia de sueño .....	40
Figura 4: Duración de sueño .....	41
Figura 5: Alteraciones del sueño .....	42
Figura 6: Usa de medicaciones para dormir .....	44
Figura 7: Disfunción diurna .....	45
Figura 8: Calidad de Sueño .....	46
Figura 9: Aporte en las actividades académicas .....	47
Figura 10: Dedicación al aprendizaje .....	48
Figura 11: Escasa organización de los recursos académicos .....	49
Figura 12: Desempeño académico .....	50

## Resumen

El presente estudio se llevó a cabo con el objetivo de determinar la relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023. Para ello, se efectuó un estudio cuantitativo transversal, nivel correlacional, se aplicaron dos cuestionarios, ambos instrumentos fueron validados y registraron una alta confiabilidad, la muestra fue obtenida a través de un muestreo no probabilístico por conveniencia y estuvo conformada por 80 estudiantes de tecnología médica en terapia física y rehabilitación del VI ciclo. Los resultados mostraron un nivel de significancia menor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ) y el coeficiente de correlación Rho de Spearman de la hipótesis general de 0,63; indicando que existe una correlación positiva moderada entre la calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

**Palabras clave:** Desempeño académico, calidad de sueño, aprendizaje

## Abstract

The present study was carried out with the objective of determining the relationship between sleep quality and academic performance in medical technology students at a private university in Lima, 2023. For this, a cross-sectional quantitative study was carried out, correlational level, applied two questionnaires, both instruments were validated and recorded high reliability, the sample was obtained through non-probabilistic convenience sampling and was made up of 80 medical technology students in physical therapy and rehabilitation of the VI cycle. The results showed a significance level of less than 0.05 ( $0.000 < 0.05$ ) and the Spearman's Rho correlation coefficient of the general hypothesis of 0.63; indicating that there is a moderate positive correlation between sleep quality and academic performance in medical technology students at a private university in Lima, 2023.

**Keywords:** Academic performance, sleep quality, learning

## Introducción

El ingreso a la educación superior es un acontecimiento que tiende a generar aprensión y puede llegar a ser estresante. Asimismo, el ambiente académico suele ser diferente al contexto vivido anteriormente y requiere adaptaciones ante factores estresantes como evaluaciones, exámenes, problemas socioeconómicos, cambios en los hábitos de sueño y aumento de la carga de trabajo (Luna et al., 2015). En ese contexto, el sueño tiene un papel esencial de equilibrio en el organismo, pudiendo estar directamente asociado con la capacidad funcional, aspectos físicos e inmunológicos, dolor, salud general, vitalidad, social, aspectos emocionales y mentales (Medeiros y Loureiro, 2004). De ahí que, este trabajo tiene como objetivo determinar la relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes universitarios de tecnología médica de una universidad privada de Lima.

Por lo expuestos previamente, este trabajo se estructuró en 5 capítulos:

En el primer capítulo se expuso el planteamiento del problema, donde se deslindan los objetivos generales y específicos del estudio, la justificación de la investigación, así como las limitaciones que se encontraron durante el proceso del estudio.

En el segundo capítulo se presentaron los antecedentes de la investigación; además, los fundamentos teóricos e hipótesis.

En el tercer capítulo se detalló la metodología empleada para atender a los objetivos del estudio.

En cuanto al capítulo cuarto se evidenciaron los resultados obtenidos después del procesamiento de la información y se discuten los mismos.

Y finalmente, en el quinto capítulo, se describieron las conclusiones y recomendaciones a las que se llegó después de la realización del trabajo.

## CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

### 1.1. Planteamiento del problema

Cerca del 45% de la población mundial tiene problemas de sueño, afectando a hombres y mujeres de todas las edades e independientemente de su situación socioeconómica. Sin embargo, solo una tercera parte de la población que tiene estos problemas busca ayuda profesional (Toctaguano et al., 2023). Al respecto, la Organización Mundial de la Salud (OMS) señaló que el 40% de la población global atraviesa por problemas como la falta de sueño; lo cual tendría consecuencias como la depresión, apetito, sueño alterado, disminución de energía, sentimientos de culpabilidad, ansiedad y baja autoestima, lo cual representa problemas en la salud cuando esta afectación es de gran intensidad y prolongada duración (Medina -Ortiz, 2020).

A nivel internacional, Suardiaz-Muro (2020) realizó un estudio en estudiantes universitarios y encontró que están expuestos a padecer problemas de sueño; por un lado, las exigencias académicas propias del nivel universitario que conllevan a una mayor exigencia; y por otro lado, las extraacadémicas como por ejemplo, los alumnos que trabajan y estudian que implica un esfuerzo más; además, el uso de algunas sustancias psicotrópicas y algunos medios tecnológicos son también factores que alteran el sueño.

En Latinoamérica, los universitarios del área de salud fluctúan en el 76,4% con una mala calidad de sueño; en el caso de Chile, tenemos que el 53,8% duerme menos de 6 horas diarias donde el 83,0% es considerado como mal dormidor (Flores-Flores et al., 2021). En ese contexto, la presencia de cansancio influye negativamente en el rendimiento cognitivo y psicológico donde el 77,1 % de los estudiantes merecen atención y tratamiento médico oportuno (De La Portilla et al., 2019).

En Perú, un estudio realizado en algunos departamentos del Perú ha determinado que el 60% de estudiantes encuestados piensan que su salud emocional y su rendimiento escolar se han comprometido sustancialmente durante estos últimos años (Cruz et al., 2021). En ese contexto, Suardiaz-Muro (2020) señaló que los cambios en la duración del sueño repercuten en el rendimiento académico, obteniéndose una relación curvilínea entre ambos. Al respecto, De La Portilla et al. (2019) señalaron que la falta de sueño ocasiona bajo rendimiento académico, problemas en las relaciones sociales, conductas riesgosas; por ello, es importante una buena calidad de sueño para mejorar las condiciones físicas y mentales.

Por otro lado, García et al. (2014) afirmaron que el desempeño académico constituye un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas; en ese sentido, asegurar el éxito académico de los estudiantes implica generar en ellos las competencias básicas que le faciliten cumplir con su rol social y laboral.

A nivel local, en la universidad de estudio, los estudiantes están expuestos a múltiples actividades académicas a parte de las laborales, ello implica contar con pocas horas de sueño, lo que ocasiona un bajo rendimiento académico, entre otros componentes psicoemocionales; por

ello, es importante una buena calidad de sueño para mejorar estas condiciones tanto mentales como físicas.

Por lo antes expuesto, surge la necesidad de investigar sobre la relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023?

### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023?

¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023?

## **1.3. Objetivos de investigación**

### **1.3.1. Objetivo general**

Determinar la relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

Establecer la relación entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

Establecer la relación entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

Establecer la relación entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

## **1.4 Justificación de la investigación**

### **1.4.1. Teórica**

El estudio contribuye con nuevos conocimientos respecto a la relación de las variables de estudio. En ese sentido, la variable calidad de sueño se sustenta en la teoría de restauración del organismo afirma que el sueño es fundamental para restaurar el organismo física y mentalmente (Matos, 2012).

Por otro lado, la variable desempeño académico se respalda en el enfoque socioformativo que busca formar estudiantes con una solidez ética de vida, trabajo colaborativo, emprendimiento, co-creación del conocimiento y metacognición para resolver inconvenientes que acontecen en diversos contextos que suelen ser complejos y cambiantes (Tobón, 2014). Asimismo, asume los aportes del constructivismo ya que brinda a los estudiantes las estrategias necesarias para promover un aprendizaje significativo, interactivo y dinámico, despertando la curiosidad del estudiante por la investigación; (Coll et al., 1993).

### **1.4.2. Metodológica**

La investigación tiene un marco cuantitativo con alcance correlacional ya que buscó determinar la relación estadística de las variables calidad de sueño y desempeño académico. En

ese sentido, para la variable relacionada con la calidad de sueño se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh en su versión española de Royuela y Macías (1997), es un cuestionario autoaplicable que proporciona una calificación global de la calidad del sueño a través de la evaluación de siete componentes o dimensiones. Para la variable desempeño académico se usó la escala de rendimiento académico (RAU) creada por Preciado-Serrano et al. (2021) y tiene como finalidad evaluar el rendimiento académico desde la percepción del alumno. Por tanto, el estudio contribuye debido a que se puede replicar la metodología empleada; asimismo, los instrumentos pueden servir a nuevas investigaciones con constructos similares.

### **1.4.3. Práctica**

El presente estudio aporta nuevos conocimientos que permiten enfatizar la importancia del sueño en el desempeño académico; en ese sentido, los estudiantes y docentes se beneficiarán al conocer la relación de ambas variables del estudio ya que no solo se podría favorecer el aspecto académico sino la salud; por otro lado, el docente podrá promover la organización de las actividades académicas de manera que no se vean afectadas las horas de sueño de sus estudiantes y más bien optimice su concentración; finalmente, la institución universitaria, podría gestionar charlas sobre la importancia del sueño y por ende promover el buen desempeño académico de los estudiantes.

### **1.5. Limitaciones de la investigación**

La investigación realizada exhibió limitantes importantes en cuanto al recojo de los datos debido a que algunos estudiantes no consideraban su participación voluntaria para la resolución del cuestionario, aludiendo falta de tiempo; en ese sentido, la determinación de la muestra también puede ser considerada un factor limitante teniendo en cuenta que no fue aleatoria.

## **CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO**

### **2.1. Antecedentes de la investigación**

#### **Internacionales**

Da Costa et al. (2023) en su trabajo refieren como objetivo “examinar cómo el desempeño de los docentes en áreas ajenas a su formación académica afecta el proceso de enseñanza y aprendizaje”. Esta investigación se estructura de la siguiente manera: se inicia con una introducción que presenta el estudio; seguido de una fundamentación teórica que aborda la legislación relacionada con la formación docente en Brasil y su evolución; y finalmente concluye con consideraciones finales y una lista de referencias bibliográficas. En la búsqueda de comprender el papel de la supervisión pedagógica en el desarrollo profesional de los docentes, analizamos tres artículos que arrojan luz sobre este tema crucial. La investigación ha revelado hallazgos notables que enfatizan la influencia positiva y transformadora de la supervisión pedagógica dentro del contexto educativo. Los resultados obtenidos del análisis de los artículos y las tendencias emergentes en la supervisión pedagógica subrayan su importancia fundamental en el desarrollo profesional de los docentes y la calidad de la educación. La supervisión pedagógica desempeña un papel fundamental en la mejora de las prácticas docentes, el fomento del desarrollo docente continuo y la promoción de entornos de aprendizaje más inclusivos y eficaces.

Aguilera et al. (2020), en su estudio se planteó “asociar calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de una institución universitaria de Colombia”, utilizando la metodología de corte transversal, descriptivo, con una muestra de 266 alumnos, donde 25 son jurídicos, 32 de administración y 209 de odontología, siendo el instrumento el índice de Pittsburgh (PSG) y la escala de somnolencia de Epworth (ESE); obteniéndose como resultados relaciones significativas entre el EPWORT y PSG, donde la buena calidad de sueño representó el 4% de los alumnos, la investigación estableció que el bajo rendimiento académico y la mala calidad de sueño especialmente odontología fue significativo, cabe resaltar que la mayor carga académica fue en los estudiantes de odontología ya que al ser una disciplina de salud tiene una rigurosidad técnica y científica.

Corredor y Polanía (2020) tuvieron como objetivo “establecer la calidad de sueño de los estudiantes de la universidad de Boyacá”, la investigación fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo correlacional, diseño no experimental y de corte transeccional, con una muestra de 388 alumnos, el instrumento empleado fue el índice de calidad de sueño de Pittsburgh y un análisis exploratorio de las variables cuantitativas; como resultado se obtuvo que la calidad de sueño fue inadecuada en un 58% de ellos y se clasificaron como malos dormilones, un 42% presentaron una buena calidad de sueño; es decir, buenos dormilones. Concluyéndose que la calidad de sueño en su mayoría fue mala, lo que induce a la clasificación de malos dormidores.

Buttazzoni y Casadey (2018) en su estudio tuvieron como objetivo “determinar cuál es la influencia entre la calidad de sueño y el estrés académico en el rendimiento académico en los universitarios”, como metodología se utilizó el enfoque cuantitativo, alcance correlacional, para una población de 106 alumnos de las carreras de derecho, psicología, psicopedagogía, negocios internacionales y economía, todos del 2do periodo académico 2017, los instrumentos utilizados

fueron el índice de Pittsburgh (PSG), el inventario SISCO del estrés académico y las calificaciones finales de los alumnos hasta setiembre del 2017; se obtuvieron como resultado que el 66% presentó calidad de sueño malo y el nivel de estrés académico representó el 16.8%. Concluyéndose que la calidad de sueño influye en el rendimiento académico de los universitarios.

Mendes et al. (2019) tuvieron como objetivo “caracterizar los componentes de la calidad subjetiva del sueño y la somnolencia diurna excesiva en una muestra de estudiantes de educación superior”, el estudio siguió el enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel correlacional. Se aplicaron las versiones portuguesas del Índice de calidad del sueño (PSQI-PT) y la Escala de somnolencia diurna excesiva (ESS) a 257 estudiantes pertenecientes a ocho instituciones de educación superior. Los resultados indicaron una correlación baja con significación estadística entre el PSQI-PT y la ESS, aunque la mayoría de los participantes de la muestra percibieron una mala calidad del sueño, también revelaron una eficiencia subjetiva del sueño superior al 85,0%. Concluyéndose que los estudios futuros deberían explorar posibles programas de prevención relacionados a nutrición, ejercicio físico, entre otros, que mejoren la calidad subjetiva del sueño.

### **Nacionales**

Rojas (2021) planteó como objetivo “determinar la relación entre la calidad de sueño y el nivel de depresión en estudiantes de una universidad”, su estudio fue de tipo básico, correlacional y transversal, se usó una muestra de 92 alumnos de VI al VIII ciclo, para el recojo de datos se usaron los instrumentos: Índice de Pittsburgh y el inventario de depresión de Beck II adaptado; respecto a los resultados el 8,7% presentó adecuada calidad de sueño y la diferencia tiene inadecuada calidad de sueño, con respecto a la depresión el 77,2% presentó un nivel

normal; el 19,6% depresión leve, el 3,2% depresión moderada y ninguno depresión grave. Se concluye que existe relación entre ambas variables del estudio.

Cristóbal (2019) tuvo como objetivo "determinar la relación entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico en estudiantes de pregrado en una universidad de Lima Metropolitana, siendo el estudio no experimental, correlacional, la muestra estuvo conformada por todos la población estudiantil con matricula en 2015 II, turno mañana, que cursan Teología II, los instrumentos usados fueron el cuestionario de hábitos de sueño (CHAS) y también la media ponderada de los estudiantes; los resultados demostraron una baja correlación positiva entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico. Concluyéndose que los evaluados deben desarrollar mejores hábitos de sueño para favorecer su rendimiento académico.

Pachao y Tasayco (2018) en su investigación tuvieron como objetivo “determinar la relación entre el rendimiento académico y los factores de abandono universitario en los alumnos de enfermería de una universidad privada en el 2018”, el estudio fue de enfoque cuantitativo, diseño no experimental y nivel descriptivo de corte transversal, la muestra estuvo conformada por 105 estudiantes que abandonaron sus estudios, se utilizó como instrumento una ficha de recolección de datos y las notas de los alumnos; los resultados arrojaron que un 54% presentó un rendimiento académico bajo, 44% rendimiento académico promedio y 2% rendimiento académico excelente, y en cuanto al factor abandono el 46% fue por motivo económico, el académico 32%, el socio cultural 22%; asimismo, se encontró que de los alumnos que abandonaron por factor socioeconómico el 54% tuvo un rendimiento bajo. Se concluyó que más de la mitad de estudiantes que tuvieron rendimiento académico bajo abandonó por factor económico.

Quispe (2019) en su investigación tuvo como objetivo “determinar el desempeño académico de los estudiantes de 9no y 10mo ciclo de la escuela académico profesional de enfermería de la Universidad Norbert Wiener, del semestre 2016-1 al 2018-2”, el estudio fue de enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y corte transversal, la población estuvo conformada por 320 estudiantes, el instrumento usado fue el registro de notas del semestre académico; el resultado reportó un desempeño del 12% de aprobados, 74% notable y 14% sobresaliente, las dimensiones del desempeño se mantuvo en 16 como promedio y no se encontraron diferencias entre las dimensiones. Concluyéndose que los estudiantes tuvieron calificaciones notables.

Gonzáles (2019) en su estudio tuvo como objetivo “determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de una universidad peruana”, el método de estudio fue cuantitativo, correlacional de corte transversal no experimental, la muestra fue de 86 universitarios, como instrumentos se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh y los promedios ponderados. Los resultados mostraron que la mayoría de los residentes tuvieron un buen desempeño (44.2%) y un desempeño regular (30.2%). Asimismo, se encontró que no había una correlación significativa entre el rendimiento académico y la calidad del sueño de los estudiantes que vivían en la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. Calidad de sueño**

#### **2.2.1.1. Conceptualización**

El sueño es un proceso fisiológico primordial y esencial para la vida humana ya que, con ello, se restablecen las funciones físicas y mentales indispensables para un pleno rendimiento (Aguilar et al., 2017; Soto, 2020). Asimismo, el sueño normal es una disminución del estado de

la conciencia y la reacción a estímulos que nos rodean por lo cual es indispensable para la vida (Fabres et al., 2021).

En ese contexto, la calidad de sueño es considerada como el hecho de dormir bien y poder tener un buen desempeño durante el día, cualquier factor que produzca una alteración puede generar una inadecuada funcionalidad en el desarrollo de las actividades diarias y en el estado emocional, se considera que la cantidad de horas promedio para una tener un sueño reparador es de 7 a 8 horas. (Granados et al., 2013); ello permitirá la recuperación neurológica y corporal lo cual permitirá la facilidad de aprendizaje y memoria (De La Portilla et al., 2019; Vílchez et al., 2016; Masalan et al., 2013).

En esa perspectiva, la calidad de sueño es un componente determinante para salud, porque permite la reserva de la energía, la eliminación de toxinas, la regeneración y la regulación en la creación de sustancias neurotransmisoras, la homeóstasis sináptica, activación inmunológica, consolidación de la memoria, entre otras (Pretty y Laurence, 2017). Debido a todo ello es que se da como recomendación que el sueño diario dure entre 7-9 horas en adultos jóvenes de 18-25 años y adultos de edad media 26-64 años (Pin y Sampedro, 2018). En ese sentido, la evaluación de calidad de sueño es fundamental en cada estudiante porque nos afirma si estamos frente a una buena o mala calidad de sueño; asimismo, la razón principal de la mala calidad del sueño es el sueño insuficiente (Sierra et al., 2005).

El sueño es un estado fisiológico temporal y reversible caracterizado por una disminución de la vigilia; sin embargo, para que el individuo tenga un estado óptimo de vigilia necesita pasar por los ciclos de sueño conocidos como REM (movimiento rápido de los ojos) y NREM (movimiento no rápido de los ojos) con una duración de 90 a 120 minutos en cada fase. Por otro lado, sabemos que muchos estudiantes universitarios no logran completar los

ciclos porque debido a las exigencias que se les imponen experimentan factores como ansiedad y estrés que interfieren en la calidad de su sueño; de esta manera, la irregularidad del ciclo sueño-vigilia puede percibirse a través de una disminución del estado de alerta y concentración durante el desarrollo de las actividades académicas generando daño al estudiante (Almondes y Araújo, 2003).

De otra parte, el aprendizaje y la consolidación de la memoria están estrechamente relacionados con el sueño y la somnolencia diurna excesiva es consecuencia de la pérdida de sueño o de la irregularidad en su ciclo, se puede decir como el aumento de la necesidad o deseo de dormir en el que un breve descanso no proporciona una recuperación completa (Cruz et al., 2021). Es así que el sueño juega un papel antiinflamatorio ya que reduce el estrés físico al que está expuesto el cuerpo durante el día, justificando así la asociación del dolor con la somnolencia diurna excesiva; por lo tanto, cuanta más somnolencia diurna excesiva, más el individuo reporta sentir dolor, ya que el cuerpo está continuamente expuesto al estrés, liberando agentes inflamatorios con aumento de radicales libres (Bezerra et al., 2017).

Los estudiantes universitarios experimentan una mayor privación de sueño, lo que a menudo resulta en somnolencia diurna debido a horarios de clases intensos y prácticas inadecuadas de higiene del sueño, junto con horarios escolares que no respetan los relojes biológicos de los estudiantes; como consecuencia de la disminución del rendimiento académico, puede estar presente el uso abusivo de sustancias estimulantes como el tabaco y la cafeína (Depieri, et al., 2016)

Uno de los trastornos del ritmo circadiano definido por la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño es el trabajo por turnos, caracterizado por somnolencia o insomnio que reportan las personas que trabajan cuando deberían estar durmiendo; el insomnio puede ser

descrito por el paciente como un sueño no reparador y puede presentarse somnolencia durante el trabajo; se estima que la prevalencia del insomnio en la población varía del 30 al 50% y que el insomnio y la somnolencia diurna excesiva son las quejas más comunes en la población general (Pagani et al., 2015). Además, una noche de insomnio, asociada a dolor de cabeza, puede alterar el rendimiento del individuo provocando una mayor dificultad para concentrarse en las actividades del día siguiente (Gaine y Chatterjee, 2018); este comportamiento puede provocar trastornos del sueño y privación crónica del mismo (Pereira et al., 2015).

La falta de sueño puede causar daños a todo el cuerpo, altera el metabolismo, aumenta el riesgo de obesidad y se ha asociado con una expresión genética alterada y hormonas metabólicas; el sistema de memoria del hipocampo parece ser muy sensible a la falta de sueño y, por tanto, puede explicar la rápida respuesta a la pérdida de sueño (Segundo et al., 2017). Además, las consecuencias resultantes de la pérdida de sueño pueden incluir enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, presión arterial alta y trastornos gastrointestinales (Pagani et al., 2015).

#### **2.2.1.2. Teoría de la restauración del organismo**

Una teoría de resaltar dentro del campo de la calidad del sueño es la teoría de la restauración del organismo, donde se afirma que el sueño es fundamental para restaurar todo el organismo, física y mentalmente; según esta teoría, en el sueño lento se produce un aumento del anabolismo proteico de algunas hormonas del crecimiento y una disminución de las hormonas catabólicas; a su vez, el sueño paradójico se asocia con la restauración de las funciones cognitivas; esta teoría podría explicar los síntomas físicos e intelectuales de la falta de sueño; otros investigadores sostienen que el sueño paradójico y el sueño lento son más importantes para la restauración del cerebro que para la restauración del cuerpo y que el descanso en general

restaura el cuerpo. La actividad cerebral (observada mediante EEG) muestra mayores diferencias entre el sueño y la vigilia que las medidas de actividad corporal; las funciones cognitivas se ven más afectadas por la falta de sueño que las funciones corporales; durante el sueño se estabilizan los procesos inmunológicos, se aumentan las defensas del organismo y la resistencia a las infecciones; se establecen y sedimentan diversos procesos cognitivos, y es a través de los sueños que se restablece el equilibrio emocional (Matos, 2012).

### **2.2.1.3. Fases del sueño**

Aguilar (2017), señala que el sueño está dividido en dos fases con el paso del tiempo del dormir, cada fase presenta diferentes procesos fisiológicos específicos que se complementan con los ciclos repetidos de la noche, estas fases son:

La fase de sueño sin movimientos oculares (NREM): Esta fase se divide en cuatro etapas: la primera es la transición de la vigilia al sueño; la segunda, debido a la profundización de la actividad cerebral y la aparición de patrones específicos de actividad cerebral son llamados husos del sueño y también complejos K, en esta etapa la frecuencia cardiaca, la respiración y la temperatura comenzarán a descender gradualmente (Carrillo-Mora et al., 2013); en las dos últimas etapas, el sueño es más profundo y las ondas cerebrales disminuyen, tomando el nombre de sueño lento. Esta fase NREM tiene una duración de 6 horas; además, parece estar relacionada con la memoria y el aprendizaje (Aguilar, 2017).

La fase de movimientos oculares rápidos (REM): El sueño REM, también conocido como sueño paradójico, se da por una disminución del tono muscular, de los músculos respiratorios, la vejiga y el esfínter anal, pero el sistema nervioso autónomo y central son altamente activos (Morales, 2018). La fase de sueño REM dura 2 horas (Carrillo-Mora et al., 2013).

### **2.2.1.4. Alteraciones por trastornos del sueño**

La alteración del sueño en las personas genera estados de somnolencia y bajo rendimiento mental (Masalan et al., 2015); la somnolencia, el cansancio y la fatiga durante las horas de trabajo y estudio generan además cambios de tipo metabólico, endocrinológico e inmunológico, estudios también refieren que los problemas referidos a los cardiacos y diabéticos tienen relación estrecha con las pocas horas de sueño (Lira y Custodio, 2018). Por ello, es importante tener una adecuada calidad de sueño, la práctica deportiva así también la alimentación es primordial para el funcionamiento del organismo y el mejor equilibrio (Tuyani et al., 2015).

Dentro de las patologías que afectan la calidad de sueño se encuentra el Apnea, ella se caracteriza por sueños cortos con cambios en la saturación de oxígeno del individuo, que lo lleva a presentar somnolencias en el día, ella representa un problema para la salud del individuo joven, la cual demostraría que si tiene relación directa con la atención y memoria, factores muy importantes para un estudiante (Lira y Custodio, 2018).

#### **2.2.1.5. Instrumento para medir la variable calidad de sueño**

Buysse et al. (1989) elaboró el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Posteriormente este instrumento fue adaptado en su versión española por Royuela y Macías (1997). En el presente estudio se empleó esta última.

#### **2.2.1.6 Dimensiones de la variable calidad de sueño**

Para Royuela y Macías (1997), la variable calidad de sueño presenta siete dimensiones:

**Calidad de sueño subjetiva:** Se refiere a que tan “bien” o “mal” las personas perciben que duermen, es decir es el reporte del número de horas que un sujeto cree que duerme (Royuela y Macías, 1997).

**Latencia de sueño:** Se refiere al tiempo que toma quedarse dormido a partir de que se comienza a intentarlo; es decir, será el tiempo transcurrido entre el momento que se apaga la luz

hasta la primera época de cualquier fase de sueño, es la latencia que se valorará en esa siesta; si el paciente no se duerme la latencia de sueño se considerará igual a 20 minutos (Buysse et al., 1989).

**Duración del dormir:** Consiste en la cantidad de horas que duermen; para ello, es necesario preguntarnos ¿cuánto dura un ciclo del sueño o REM?, un ciclo del sueño completo dura entre 90 y 110 minutos pasando por tres etapas de sueño no REM y; finalmente, un sueño REM (Buysse et al., 1989).

**Eficiencia de sueño:** Se refiere al porcentaje de tiempo que se duerme respecto al tiempo que se pasa en cama acostado, también es válido decir que es el cálculo que compara el número total de minutos que duerme durante la noche con la cantidad de tiempo que pasa en la cama; si pasa mucho tiempo en la cama sin poder dormir, eso significa que tiene una eficiencia del sueño baja (Royuela y Macías, 1997).

**Alteraciones de sueño:** Implica síntomas de insomnio, apnea y dificultad para mantener el sueño por mencionar algunos; estas son afecciones que provocan cambios en la forma de dormir; un trastorno del sueño puede afectar tu salud, seguridad y calidad de vida en general (Buysse et al., 1989).

**Uso de medicamentos para dormir:** Se refiere a las “pastillas para dormir” que sólo pueden obtenerse con una receta médica disminuyen la actividad en el cerebro, usadas como es debido pueden ayudar a conciliar el sueño (Nieto, 2022).

**Disfunción diurna:** Se refiere a la sensación de somnolencia durante el día y las posibles dificultades que se pueden presentar a causa de la misma; un insomnio como síntoma, según la ICSD-3 y el DSM-V, lo definen como una queja de dificultad persistente en el inicio del sueño,

su duración, consolidación o calidad durante el periodo de sueño que ocurre a pesar de la existencia de adecuadas circunstancias y oportunidad para el mismo (Macías y Rayuela, 1997).

### **2.2.2. Desempeño académico**

#### **2.2.2.1. Conceptualización**

El desempeño puede considerarse como un conjunto de características, habilidades, patrones de comportamiento y desempeño de un individuo, grupo de individuos o de una organización, que pueden calificarse a partir de la comparación con parámetros, metas o expectativas predeterminadas establecidas (Macedo-Soares y Ratton, 1999). Por otro lado, García et al. (2014) afirmaron que el desempeño académico constituye un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas. En ese sentido, considerar que desempeño es la obtención, construcción y aplicación del conocimiento que poseen los estudiantes en contextos educativos (Vázquez-Juárez et al., 2021).

#### **2.2.2.2. Teorías de desempeño académico**

##### **Teoría de enfoque socioformativo**

Actualmente, nuestra sociedad del conocimiento requiere que los estudiantes a nivel universitario sean generativos y creativos con competencias sustentables, de modo que puedan emitir respuestas idóneas y con mucho compromiso ético a los problemas del contexto social y universitario, esto implica que puedan actuar en lo local con una visión globalizada (Tobón, 2013). Ante esta situación es de suma importancia que se creen y se propongan enfoques o modelos educativos nuevos como es la socioformación, el mismo que comienza a desarrollarse a partir de los planteamientos de Tobón (2002). Este modelo busca formar estudiantes con una solidez ética de vida, trabajo colaborativo, emprendimiento, co-creación del conocimiento y

metacognición para resolver inconvenientes que acontecen en diversos contextos que suelen ser complejos y cambiantes (Tobón, 2014).

Desde la perspectiva de la socioformación, la intermediación se produce mediante diez acciones fundamentales que tienen soporte en los retos que conlleva a vivir en la sociedad del conocimiento, estas acciones que se mencionan son la resolución de problemas, conceptualización, comunicación asertiva, sensibilización, formación de valores y proyecto ético de vida, gestión de recursos, colaboración con otros, creatividad, transversalidad y valoración metacognitiva (Tobón, 2013).

### **Teoría del constructivismo**

Coll et al. (1993), señalaron que el paradigma constructivista es un conjunto articulado de principios desde donde es posible identificar problemas y articular soluciones; es decir, los profesores proporcionan a los estudiantes las estrategias necesarias para promover un aprendizaje significativo, interactivo y dinámico, despertando la curiosidad del estudiante por la investigación; mientras que la educación tradicional se enfoca en enseñar, memorizar e imponer contenidos, dando como resultado estudiantes pasivos; en este punto, es de especial interés el currículo oculto que genera ideologías de poder que no han permitido una transformación social del ser humano y del conocimiento; por lo que, en la actualidad, la finalidad del docente debe ser enfatizar los procesos de construcción del conocimiento para promover la metacognición y un aprendizaje activo; por ello, los docentes necesitan teorías que provean de instrumentos de análisis y reflexión sobre la práctica educativa y cómo influye en el proceso de aprendizaje; que ofrezcan un referente para priorizar objetivos, planificar qué enseñar, y decidir los materiales más adecuados. Es un gran desafío para los docentes crear salones de clase en los cuales los estudiantes se sientan motivados y les dé gusto indagar, reflexionar, y aprender. Además, es

importante que las aulas se conviertan en lugares dignos y cálidos que aseguren la coherencia y la calidad del aprendizaje, procurando el respeto, la confianza y el compromiso por elevar el rendimiento académico.

Por otro lado, se debe promover tanto la motivación intrínseca, que es el propio incentivo para conseguir un proyecto o realizar las tareas dentro del salón de clases, como la motivación extrínseca, que son actividades, tareas o recompensas externas que influyen positiva o negativamente en la vida. Los docentes son los principales responsables de ofrecer una educación de calidad, quienes deben contar con marcos explicativos que les permitan tomar decisiones acertadas en la parte curricular, organizativa y evaluativa. Además, cada componente educativo en sus diversas unidades debe establecer objetivos y planes de trabajo para fundar una concepción constructivista (Coll, 1990).

Para Coll et al. (1993), una escuela de calidad será aquella que sea capaz de atender a la diversidad; es decir, proporciona oportunidades de interacción social independientemente de la capacidad lingüística o académica de los estudiantes y de esta manera reduce el filtro afectivo.

### **2.2.2.3. Factores personales del desempeño académico**

La motivación, el autoconcepto, la autoeficacia, las emociones y el nivel de satisfacción permitirá identificar con mayor objetividad los elementos atribuidos al éxito o fracaso en el estudio (Romero-Palencia y Plata-Santander, 2015).

Autoconcepto, autoeficacia y motivación: Garbanzo-Vargas (2014) menciona los factores personales que influyen en el desempeño académico, incluyendo la motivación, el autoconcepto, la autoeficacia percibida y el bienestar psicológico, entre otros. Además, señala que, el esfuerzo, la capacidad, la suerte y el nivel de dificultad de las obligaciones son los factores a los que los estudiantes recurren con más frecuencia para justificar sus calificaciones.

La motivación es aquella intensidad que impulsa a un ser a proceder de un modo determinado para concretar un objetivo detallado, además de ser una serie de combinaciones de procesos afectivos, sociales, psicológicos y cognitivos; la motivación es más poderosa que el sexo, la edad o el nivel educativo; este factor es fundamental en el proceso educativo por cuanto es aquel que impulsa al estudiante a realizar acciones u omisiones que derivan en resultados académicos positivos o negativos (Martínez, 2018).

El autoconcepto es otra categoría de mayor importancia en el desempeño académico que tiene una implicancia activa en el aprendizaje del estudiante porque el rendimiento se incrementa, existe autosuficiencia, pues hay confianza en sus capacidades y tiene altas expectativas de sí mismos (Erazo, 2011).

Otra característica asociada a los factores interpersonales es el valor competitivo muy necesario en el desempeño académico; se la define como la evaluación de la propia capacidad para cumplir con una tarea intelectual, está relacionada con la persistencia, el deseo de éxito, las expectativas académicas y la motivación (Minayo et al., 2021).

Emociones y grado de satisfacción: La emoción interviene de modo imperante en el desempeño académico; el estudiante con un buen desempeño presenta autocontrol para la frustración, una tranquilidad emocional y reducida ansiedad; al respecto, López-Mungía (2008) afirma que a mayor inteligencia emocional mayor rendimiento académico; es decir, que en la enseñanza universitaria se debe considerar estrategias que faciliten un ambiente propicio y con calidez para desarrollar de mejor manera las actividades académicas.

#### **2.2.2.4. Factores sociales del desempeño académico**

De modo global, la investigación en educación superior se ha centrado, principalmente en indagar variables personales e institucionales que muestran el proceso de enseñanza y

aprendizaje, que inciden de una u otra manera en el desempeño académico y se enfocan menos en los factores sociales y familiares que de algún modo podrían obstaculizar el éxito académico; sin embargo, en los últimos años, el contexto familiar y social en que se produce el proceso formativo ha ocupado un lugar importante, y se señala como un parámetro relevante en el desempeño; cabe señalar entre estos factores: las diferencias sociales, entorno familiar, nivel educativo de progenitores, nivel educativo de la madre, contexto socioeconómico y variables demográficas (Martínez et al., 2012).

Entorno familiar: Rodríguez y Rosquete (2019), refieren que el desempeño académico es el resultado de diversos factores, que en conjunto se convierten en determinantes del éxito o del fracaso del estudiantado. Se ha demostrado que en contextos sociales y familiares favorables como un nivel de estudios superior de los progenitores, la ocupación laboral con salarios aceptables, relaciones familiares de armonía y un plano afectivo favorable, las probabilidades de éxito académico se incrementan; en contraposición, las probabilidades de éxito disminuyen cuando los y las estudiantes viven en contextos poco favorecidos y con menos oportunidades, así como: niveles socioeconómicos bajos, disfuncionalidad familiar, baja educación de la madre, familias extendidas en espacios pequeños (Rodríguez y Rosquete, 2019).

Incluso se afirma, que existe relación entre un ambiente en el hogar favorable para el estudio y la educación, y los resultados de aprendizaje (Brembeck, 1975). Además, es importante apuntar en el ambiente familiar el acceso a material especializado de consulta, de recursos didácticos y tecnológicos (Garbanzo, 2014). En el primer caso, el acceso a literatura especializada y entretenimiento variado, relaciones familiares marcadas por reflexiones que conducen al saber auspician ambientes culturales y educativos apropiados; y, en el segundo caso, la disponibilidad de una computadora, servicio de internet, teléfono móvil inteligente, entre

otros, constituyen legados culturales que contribuye a resultados académicos positivos (Garbanzo, 2014). No obstante, la carencia de estos recursos puede constituirse en un instrumento de desigualdad (Garbanzo, 2014).

Nivel educativo de los padres: Marchesi (2000), ante este punto refiere que el ambiente educativo del hogar es un aspecto de mucha repercusión en los resultados académicos del estudiantado universitario. En este hilo de la reflexión, el nivel educativo de la madre es significativo en el desempeño académico, pues mientras mayor sea su nivel académico mejor será el apoyo hacia los estudios de sus hijos e hijas, lo cual se refleja en los logros académicos alcanzados; el estudio se enfoca más en la mamá ya que de modo tradicional, tanto la educación como el cuidado de su prole es un rol asignado a las damas, aduciendo el hecho de que los padres suelen delegar en las madres la educación de sus hijos, independientemente del nivel socioeconómico, educativo y cultural de la familia.

Nivel socioeconómico: Muchos estudios hechos en universidades latinoamericanas demuestran una influencia significativa entre el desempeño académico con el nivel socioeconómico, donde se dice que los alumnos llegan a la universidad después de superar una serie de filtros, de modo que se trata de un grupo de población con características sociales y culturales no muy dispares (Garbanzo, 2014).

Lugar de procedencia: Otro de los elementos importantes que se marca como influente en el desempeño es el lugar de procedencia sea rural o urbana del estudiantado (Ramírez-Vázquez et al., 2020). En este sentido, Rodríguez y Rosquete (2019) expusieron que se ha demostrado que los estudiantes que provienen de contextos desfavorecidos o caracterizados por la pobreza alcanzan logros educativos inferiores.

#### **2.2.2.5. Factores institucionales del desempeño académico**

Zapata et al. (2017) señalan que, si bien es cierto que los resultados del desempeño académico estudiantil tienen un origen multicausal, los factores institucionales de las universidades tienen un valor significativo; la infraestructura, la dinámica institucional, los programas académicos, la docencia y el ambiente universitario son aspectos que brindan al alumnado las condiciones adecuadas para su buen desempeño; estos aspectos son elementos importantes que están asociados de forma directa e indirecta con el proceso de enseñanza aprendizaje; por tanto, las universidades deben realizar una planificación cuidadosa a fin de garantizar las condiciones adecuadas para garantizar un óptimo desempeño académico que redunde en una educación de calidad. En ese sentido, se detallan algunos de los factores institucionales relacionados al desempeño académico:

La metodología de enseñanza y la relación con los profesores: La forma en la que el profesorado organiza e imparte las clases, la cantidad de información, la claridad y precisión del lenguaje, el significado y la utilidad del conocimiento y el acompañamiento pedagógico están directamente relacionados con el desempeño académico estudiantil; estos elementos cuando son implementados de forma adecuada, junto con un clima de clase saludable y relaciones interpersonales positivas entre el profesorado y el alumnado aportan seguridad y confianza al alumnado y resultan en un mejor desempeño académico (Garbanzo, 2014).

El currículo y la complejidad en los estudios: Otra característica relacionada directamente con el desempeño académico de los estudiantes, refieren Zapata et al. (2017), que es el currículo, pues las decisiones académicas que se toman al interior de las universidades marcan la trayectoria estudiantil y la formación de profesionales; desde esta perspectiva es necesario revisar los aspectos que contribuyen a los logros estudiantiles y los que los obstaculizan. Por otra parte, los estudios universitarios son complejos y la universidad actual está caracterizada por el

incremento de las especializaciones, la explosión y velocidad del conocimiento, la cobertura masiva de las tecnologías de información y comunicación y la alta especialidad docente (Rodríguez y Rosquete, 2019). Desde esta perspectiva, el reto de la universidad es proporcionarles todas las herramientas y competencias necesarias, no solo para un buen rendimiento académico, sino para que puedan enfrentar los desafíos que la vida les presenta.

#### **2.2.2.6. Evaluación del desempeño académico en estudiantes universitarios**

Dentro del proceso de enseñanza y aprendizaje, la evaluación es una variable de gran relevancia y como se destaca en los parámetros curriculares debe incluir varias facetas relacionadas con el desempeño de los estudiantes, como la adquisición de conceptos, dominio de procedimientos y desarrollo de actitudes; además, el proceso de evaluación es importante, ya que sirve de orientación tanto para estudiantes como para docentes en el desempeño de sus funciones; para los estudiantes permite que obtengan información sobre su propio desempeño sobre qué es lo que deben mejorar en sus estrategias de estudio y qué contenidos necesitan mayor atención; y los docentes obtienen indicadores a partir de los cuales inferirán el progreso de los estudiantes y la efectividad de la metodología utilizada en el aula (Oliveira y Santos, 2005).

La importancia de este proceso radica en que el éxito académico y una experiencia escolar positiva pueden constituirse como mecanismos de protección para el estudiante ya que la literatura afirma que un buen desempeño facilita que los estudiantes superen dificultades de conducta y puede fomentar la implicación en proyectos de vida que mejoran la autorrealización; sin embargo, cuando los estudiantes no logran cumplir con las exigencias escolares requeridas para alcanzar niveles educativos superiores, comienzan a experimentar fracaso académico (Oliveira y Santos, 2005).

Sin embargo, la forma más tradicional de evaluar el desempeño de los estudiantes es a través de exámenes o pruebas; es decir, se cuantifica el desempeño del estudiante, los conocimientos adquiridos reciben una calificación; no obstante, en muchos casos, las calificaciones por sí solas no expresan el desempeño real del estudiante, ya que ninguna evaluación puede cubrir todas las posibilidades de verificar el desempeño; por ello, la calificación debe considerarse como una expresión parcial del desempeño en el estudio (Esteban, 2010). En esa perspectiva, al considerar el desempeño de una manera más integral, es posible ampliar la información obtenida y, por tanto, intervenir con mayor precisión para mejorar los resultados académicos de los estudiantes (Gouveia et al., 2010). En cuanto a los instrumentos estandarizados relacionados con el desempeño académico, estos son escasos en el contexto nacional (Fonseca, 2008).

#### **2.2.2.7. Instrumento para medir la variable desempeño académico**

La variable desempeño académico fue medida mediante el instrumento Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU) de Preciado-Serrano et al. (2021); la cual consta de 20 preguntas. El cuestionario hace uso de una escala Likert de 7 alternativas con puntajes del 0 al 6; de los cuales el puntaje más bajo dado de forma general es de 0 puntos y el puntaje total máximo es de 120 puntos.

#### **2.2.2.8. Dimensiones de la variable desempeño académico**

Las dimensiones de la variable desempeño académico según Preciado-Serrano et al. (2021) son:

**Aporte en las actividades académicas:** Implica elementos como la concentración en clase, el gusto por exponer los temas tratados ante los compañeros de aula, la destreza en la redacción de ensayos u otros escritos, la realización de estudios extracurriculares, el trabajo en

equipo o la colaboración con los compañeros, entre otros (Preciado-Serrano et al., 2021). Por otro lado, Chandra (2021), lo relaciona con la práctica de la autoconciencia (notar nuestros propios sentimientos, sensaciones físicas, reacciones, comportamientos, etc.), la participación en actividades guiadas por valores, la empatía y conductas laborales seguras y altruistas como juegos de roles, actividades en equipo, proyectos grupales, etc.

**Dedicación al aprendizaje:** Comprende la organización y el tiempo dedicado a las actividades de aprendizaje, la planificación anticipada de la preparación para exámenes y el aprovechamiento máximo de una variedad de recursos didácticos (Preciado-Serrano et al., 2021). Por otro lado, Ramírez et al. (2019) refirieron que los hábitos de estudio como completar las tareas a tiempo, mantener una secuencia ordenada en el uso y manejo del material, estudiar estratégicamente en entornos apropiados, resaltar contenidos sustanciales y de interés, elaborar esquemas didácticos, entre otras acciones, permiten alcanzar el éxito académico. En esa perspectiva, Duckworth et al. (2019) señalaron que aquellos estudiantes que tienen un mayor autocontrol progresan académicamente en todos los niveles de su formación académica.

**Escasa organización de los recursos académicos:** Incluye el informe de tiempo asignado para el descanso, la falta de recursos y materiales de estudio, el olvido de la materia, el incumplimiento en la presentación de tareas y el ausentismo injustificado (Preciado-Serrano et al., 2021). Por otra parte, Aurellana (2019), señaló que en una diversidad de contextos educativos, si bien las tardanzas y las inasistencias pueden influir negativamente en el rendimiento académico, las altas tasas de asistencia pueden mejorar este rendimiento. Por otro lado, Coman et al. (2020), en su diagnóstico sobre las percepciones que tienen los estudiantes respecto a la educación en línea, mencionaron que los problemas técnicos, la falta de habilidades técnicas y estilos de enseñanza no adaptados al entorno en línea, aunado a la falta de interacción

o comunicación con los docentes, son algunos de los factores que producen deficiencias en este tipo de educación.

### **2.3. Formulación de hipótesis**

#### **2.3.1. Hipótesis general**

Hi: Existe relación significativa entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

#### **2.3.2. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

Existe relación significativa entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

Existe relación significativa entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

## **CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

### **3.1. Método de la investigación**

El presente estudio siguió el método hipotético deductivo. Al respecto, este método tiene como finalidad contrastar las hipótesis del trabajo que se afirmen o se rechacen, las mismas que surgieron como respuesta tentativa a los problemas de investigación (Hernández y Mendoza, 2018). En esa perspectiva, este método sigue un procedimiento con un diseño estructurado que busca probar la hipótesis resultando en la confirmación o la negación de lo planteado (Bernal, 2016).

### **3.2. Enfoque de la investigación**

El estudio se enmarcó en el enfoque cuantitativo porque las variables van a ser medidas y expresadas de forma numérica y se realizó un análisis estadístico con tablas, gráficos y cuadros donde se procesó la información recogida de los observados en la investigación (Hernández et al., 2010).

### 3.3. Tipo de investigación

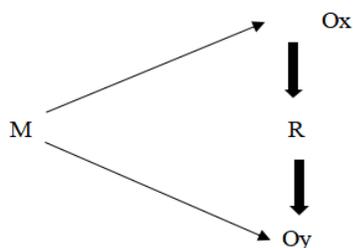
La investigación fue de tipo básica porque no considera una aplicación inmediata; sin embargo, sus resultados contribuyen al avance científico (Vargas, 2009). En ese sentido, en el presente estudio los resultados servirán de diagnóstico para futuros estudios.

### 3.4. Diseño de la investigación

La investigación es no experimental porque no se manipularon las variables (Soto, 2013); es decir, las variables no sufrieron cambios o modificaciones. En el presente estudio se midieron las variables tal cual se presentaron en la realidad, sin alterarlas.

#### Nivel de investigación

El estudio fue de nivel correlacional descriptivo en el que se detallaron las particularidades del comportamiento de las variables relacionadas con la investigación en su entorno natural; asimismo, se determinó la magnitud y la orientación de la relación entre las variables (Reyes et al., 2019). A continuación, se presenta el esquema del diseño correlacional.



**M**= Estudiantes de tecnología médica de una universidad privada

**Ox** = Calidad de sueño

**Oy** = Desempeño académico

**R** = Índice de relación entre las variables

### **Corte de la investigación**

El corte de la investigación fue transversal porque se tomó la muestra en un solo momento de manera observacional describiendo y tomando datos de las variables de estudio (Hernández et al., 2010). En el presente estudio se recogió los datos en un único momento determinado.

## **3.5. Población, muestra y muestreo**

### **3.5.1. Población**

Arispe et al. (2020) definen la población como un conjunto de individuos con características similares y que ocupan un espacio determinado; en este estudio la población estuvo conformada por 139 universitarios en terapia física y rehabilitación del VI ciclo académico de una universidad privada de Lima.

### **3.5.2. Muestra**

La muestra estuvo compuesta por 80 estudiantes en terapia física y rehabilitación del VI ciclo académico de una universidad privada de Lima.

### **Criterios de inclusión y exclusión**

#### **Criterios de inclusión**

- Estudiantes que estén de acuerdo en firmar el consentimiento informado
- Estudiantes del VI ciclo de terapia física y rehabilitación
- Estudiantes de ambos géneros

#### **Criterios de exclusión**

- Estudiantes que no firmen el consentimiento informado
- Estudiantes de otros ciclos diferentes al VI
- Estudiantes con reserva de matrícula

### 3.5.3. Muestreo

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, teniendo en cuenta los criterios de inclusión y exclusión. Cabe mencionar que, el muestreo por conveniencia consiste en seleccionar para la muestra de un estudio estadístico a aquellos individuos que se encuentran más al alcance, donde, no todas las personas que forman parte del público objetivo del estudio tienen la misma probabilidad de ser elegidas para formar parte de la muestra. (Hernández, 2021).

### 3.6. Variables y operacionalización

**Tabla 1**

*Matriz de operacionalización de las variables*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa
<b>Variable 1:</b> Calidad de Sueño	La calidad de sueño es considerada como el hecho de dormir bien y poder tener un buen desempeño durante el día, cualquier factor que produce una alteración que genera una inadecuada funcionalidad en el desarrollo de las actividades diarias y en el estado emocional, se considera que la cantidad de horas promedio para una tener un sueño reparador es de 7 a 8 horas. (Granados et al., 2013).	La variable fue medida a través del instrumento Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) de Royuela y Macías (1997).	D1. Calidad subjetiva del sueño	Autoevaluación del sueño	Ordinal	Muy buena
			D2. Latencia de sueño	Tiempo transcurrido antes de dormir		Bastante buena
			D3. Eficiencia del sueño	Hora de levantarse en la mañana		Muy mala
			D4. Duración de Sueño	Horas dormidas durante la noche		Bastante mala
			D5. Alteraciones del sueño	Número de veces que despierto en las noches		Tiempo en minutos
			D6. Usa de medicaciones para dormir	Tipos de medicamentos Usados antes de dormir		Tiempo en horas
			D7. Disfunción diurna	Número de veces que ha sentido somnolencia		Ninguna vez en el último mes
						Menos de una vez a la semana
						Uno o dos veces a la semana
						Tres o más veces a la semana.
						Ningún problema
						Solo un leve problema

						Un problema grave problema
<b>Variable 2:</b> Desempeño académico	La obtención, construcción y aplicación del conocimiento que poseen los estudiantes en contextos educativos (Preciado-Serrano et al., 2021).	La variable de desempeño académico fue valorada mediante el instrumento Escala de Rendimiento Académico Universitario - RAU, de Preciado-Serrano et al. (2021); la cual consta de 20 ítems y tres dimensiones: aporte en las actividades académicas, dedicación al aprendizaje y escasa organización de los recursos académicos.	D1: Aporte en las actividades académicas	Concentración en clase Gusto por exponer Redacción de ensayos Cursos extraacadémicos Trabajo en equipo	Preguntas positivas: Siempre (6) Casi siempre (5) A menudo (4) Regularmente (3) Algunas veces (2) Casi nunca (1) Nunca (0)	Bajo 46-92 Medio 93-139 Alto 140-184
			D2: Dedicación al aprendizaje	Tiempo invertido Organización de Técnicas de estudio Rendimiento Horas para dormir Carencia de recursos materiales Inasistencias injustificadas Omisión en la entrega de deberes de contenidos temáticos	Preguntas negativas: Siempre (0) Casi siempre (1) A menudo (2) Regularmente (3) Algunas veces (4) Casi nunca (5) Nunca (6)	
			D3: Escasa organización de los recursos académicos			

*Nota.* La tabla muestra la operacionalización de las variables calidad de sueño y desempeño académico.

### 3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

#### 3.7.1. Técnica

La técnica se refiere a procedimientos y actividades que le permiten al investigador obtener información necesaria para dar respuesta a la pregunta de investigación (Hernández y Duana, 2020). En este estudio se empleó la encuesta que es una técnica muy utilizada en investigación debido a que permite recolectar datos de manera eficaz (Casas et al., 2003).

### 3.7.2. Descripción de instrumentos

**Tabla 2**

*Ficha técnica del instrumento sobre calidad de sueño*

<b>Nombre del instrumento</b>	<b>Índice de calidad de sueño de Pittsburgh</b>
Autor y año	Buysse et al. (1989)
Adaptación	Versión española por Royuela y Macías (1997)
Administración	Individual
Tiempo de aplicación	5-15 minutos
Sujetos de aplicación	Estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima
Dimensiones que evalúa	Consta siete dimensiones (calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, perturbaciones del sueño, eficiencia del sueño, duración del sueño, uso de medicamentos para dormir, disfunción diurna),
Puntuación y escala valorativa	Puntaje del 0 al 3, la suma es de 0 a 21 puntos donde menor de 5 puntos significa buena calidad de sueño y mayor a 5 puntos mala calidad de sueño

**Tabla 3**

*Ficha técnica del instrumento sobre desempeño académico*

<b>Nombre del instrumento</b>	<b>Escala RAU de Rendimiento académico universitario</b>
Autor y año	Preciado-Serrano et al. (2021).
Origen	México.
Componentes	- Aporte en las actividades académicas - Dedicación al aprendizaje - Escasa organización de los recursos académicos
Sujetos de aplicación:	Estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima
Dimensiones que evalúa	Diseño del curso Características de la clase Calidad de la enseñanza Capacidades tecnológicas y sociales del docente Aprendizaje

### 3.7.3. Validación

La validez de un estudio consiste en el grado en que un instrumento mide la variable que pretende medir (Hernández et al., 2014). Para el presente estudio se realizó la validez de contenido de los instrumentos a través del juicio de expertos. Mediante esta validez se busca manifestar si envuelve todo el ámbito relacionado con la variable o el constructo que se ha trazado para medir a través del instrumento designado (Abad et al., 2011).

**Tabla 4**

*Registro de expertos que validaron el instrumento*

Nº	Experto	Decisión
1	Dr. José Arturo Panta Berríos	Si hay suficiencia / Aplicable
2	Mg. Tobías Tomás Pizarro Gózar	Si hay suficiencia / Aplicable
3	Dr. José del Carmen Abad Castillo	Si hay suficiencia / Aplicable
4	Mg. Jorge Eloy Puma Chombo	Si hay suficiencia / Aplicable
5	Dr. Belkis David Parra Reyes	Si hay suficiencia / Aplicable

### 3.7.4. Confiabilidad

Canales (2006) menciona que la confiabilidad de los instrumentos consiste en que éstos, aplicados dos veces a los mismos sujetos deben obtener el mismo valor.

Para el presente trabajo se procedió a realizar una prueba piloto a 20 universitarios ajenos a la muestra pero con similares características; a partir de ello se calculó la confiabilidad de los instrumentos con el coeficiente Alpha de Cronbach por contar con respuestas politómicas, obteniéndose los resultados que se muestran en la tabla 5.

**Tabla 5***Confiabilidad de los instrumentos*

<b>Escala</b>	<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de ítems</b>
Índice de calidad de sueño de Pittsburgh	0.875	20
Rendimiento Académico Universitario – RAU	0.815	20

El coeficiente obtenido en ambos instrumentos denota una elevada consistencia interna entre los ítems que conforman cada cuestionario ya que el resultado del cálculo correspondiente evidencia que las preguntas contribuyen de manera significativa a la definición de los conceptos que se desean investigar porque el coeficiente se aproxima a uno, siendo los instrumentos muy confiables para la presente investigación.

**3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos**

Luego de recolectar los datos se procedió a realizar la tabulación al crear una plantilla en el programa Excel, luego se ingresaron los datos al programa estadístico SPSS versión 25.0. La prueba de hipótesis empleada fue Kolmogórov-Smirnov por ser una muestra de 80 sujetos; se determinaron si los datos proceden de una distribución normal para verificar el tipo de prueba a emplear como la paramétrica siendo la  $r$  de Pearson que mide en niveles en intervalos o razón y no asume causalidad o la prueba no paramétrica como la rho de Spearman donde la unidad de análisis se puede ordenar por rangos o jerarquías (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Se empleó la estadística descriptiva para la valoración porcentual de cada variable con su respectiva distribución de frecuencias y también se presentaron tablas y gráficas según la variable. Posteriormente se empleó la estadística inferencial para confirmar o rechazar las hipótesis planteadas.

### **3.9. Aspectos éticos**

En el estudio se consideraron los lineamientos del Código de ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, se contó con la autorización de la institución elegida para el recojo de los datos, se empleó el consentimiento informado considerando la privacidad, anonimato y confidencialidad de los participantes en el estudio. Asimismo, se respetó las autorías aplicando adecuadamente el estilo de redacción APA 7ma. Edición y se tomó en cuenta el máximo porcentaje revelado por el turnitin (20%).

## CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1. Resultados

#### 4.1.1 Análisis descriptivo de resultados

##### Análisis descriptivo de la variable calidad de sueño

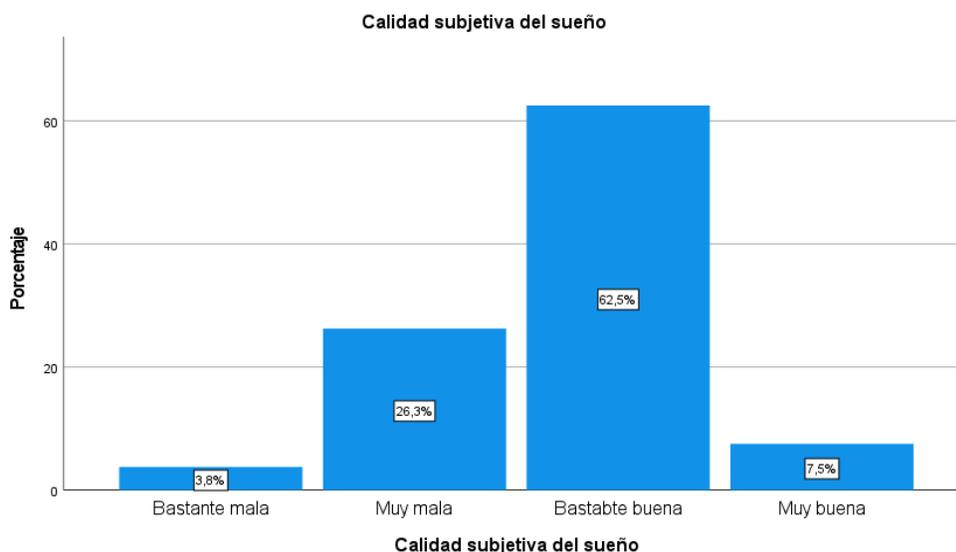
**Tabla 6**

*Calidad subjetiva del sueño*

---

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bastante mala	3	3.8
Muy mala	21	26.3
Bastante buena	50	62.5
Muy buena	6	7.5
Total	80	100.0

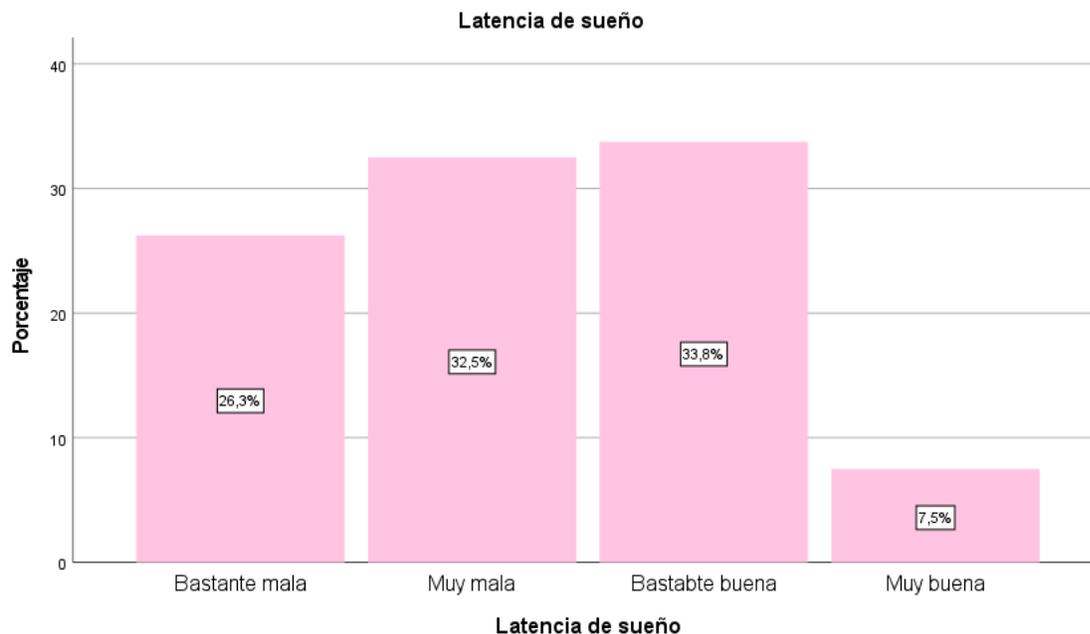
---

**Figura 1***Calidad subjetiva del sueño*

**Interpretación:** De la tabla 6 y la figura 1 se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, n=80 (100%), un 3,8% consideró tener nivel bastante mala calidad de sueño en la dimensión Calidad subjetiva del sueño; el 26,3% nivel muy mala; asimismo, un 62,5% consideró tener nivel bastante buena calidad de sueño en la dimensión Calidad subjetiva del sueño; mientras que un 7,5% nivel muy buena.

**Tabla 7***Latencia de sueño*

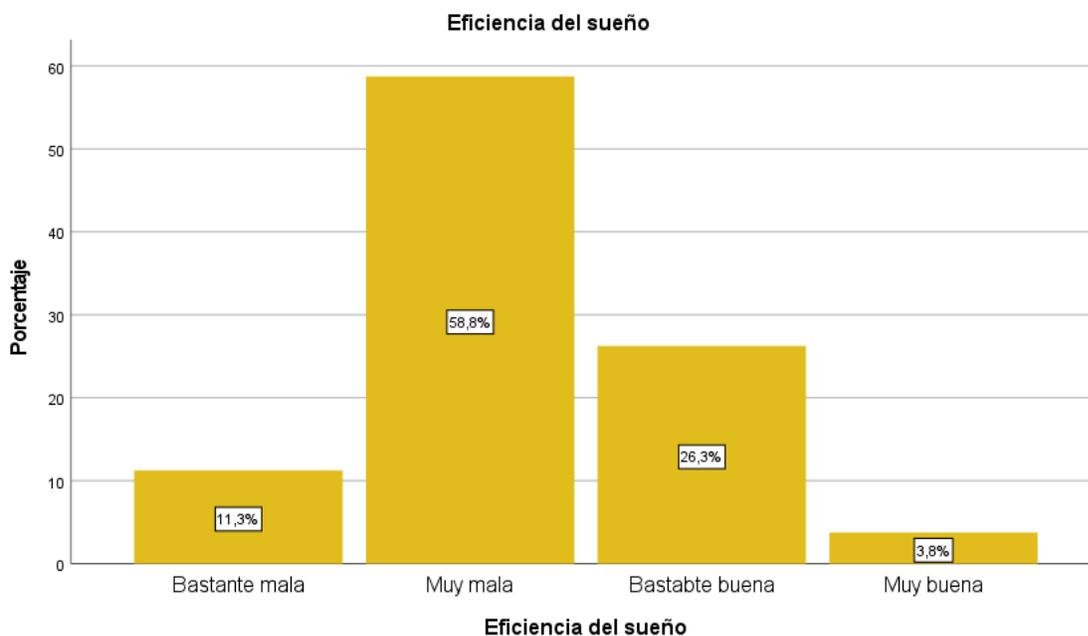
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bastante mala	21	26.3
Muy mala	26	32.5
Bastante buena	27	33.8
Muy buena	6	7.5
Total	80	100.0

**Figura 2***Latencia de sueño*

**Interpretación:** De la tabla 7 y la figura 2, se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, n=80 (100%), un 26,3% consideró tener nivel bastante mala calidad de sueño en la dimensión Latencia de sueño; el 32,5% nivel muy mala; asimismo, un 33,8% consideró tener nivel bastante buena calidad de sueño en la dimensión Latencia de sueño; mientras, que un 7,5% nivel muy buena.

**Tabla 8***Eficiencia del sueño*

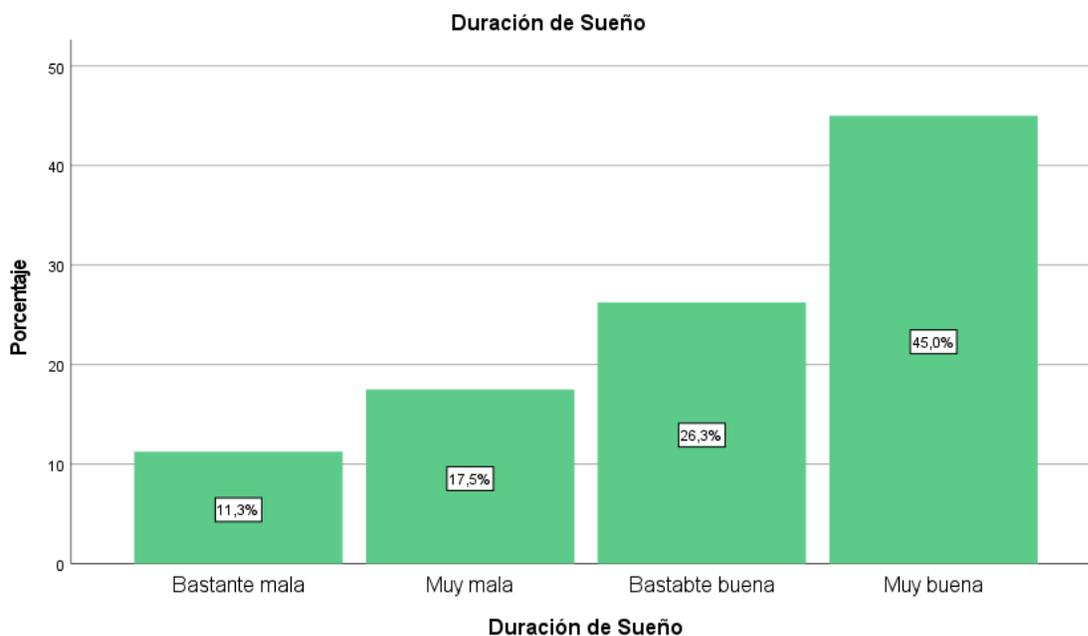
	Frecuencia	Porcentaje
Bastante mala	9	11.3
Muy mala	47	58.8
Bastante buena	21	26.3
Muy buena	3	3.8
Total	80	100.0

**Figura 3***Eficiencia de sueño*

**Interpretación:** De la tabla 8 y la figura 3, se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023, n=80 (100%), un 11,3% consideró tener nivel bastante mala calidad de sueño en la dimensión Eficiencia del sueño; el 58,8% nivel muy mala; asimismo un 26,3% consideró tener nivel bastante buena calidad de sueño en la dimensión Eficiencia del sueño; mientras, que un 3,8% nivel muy buena.

**Tabla 9***Duración de Sueño*

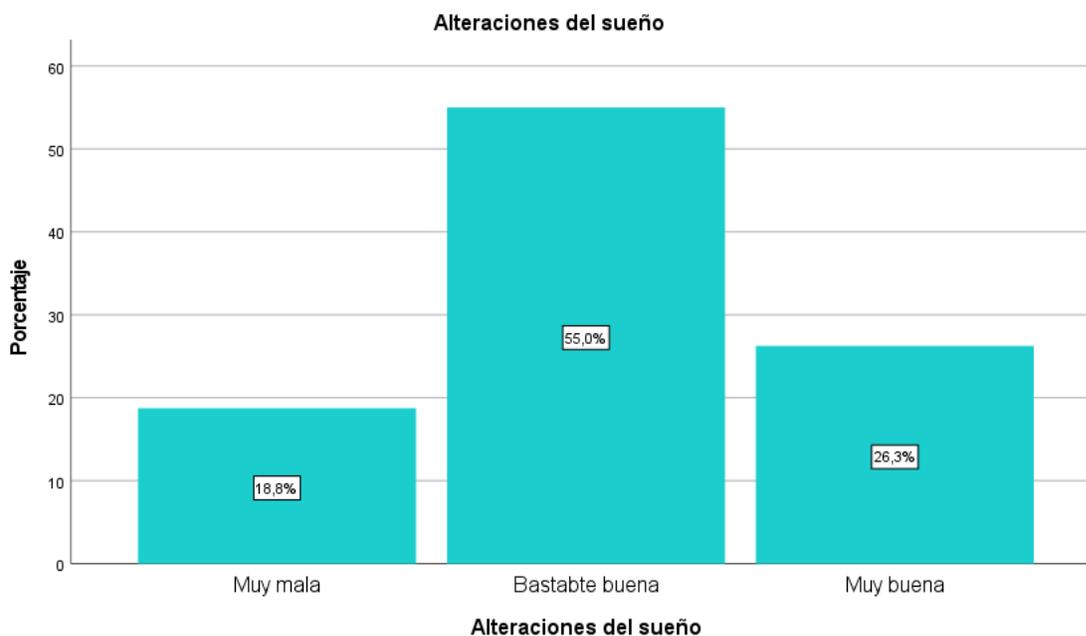
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bastante mala	9	11.3
Muy mala	14	17.5
Bastante buena	21	26.3
Muy buena	36	45.0
Total	80	100.0

**Figura 4***Duración de sueño*

**Interpretación:** De la tabla 9 y la figura 4, se aprecia que, del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023,  $n=80(100\%)$ , un 11,3% consideró tener nivel bastante mala calidad de sueño en la dimensión Duración de Sueño; el 17,5% nivel muy malo; asimismo un 26,3% consideró tener nivel bastante buena calidad de sueño en la dimensión Duración de Sueño; mientras, que un 45% nivel muy bueno.

**Tabla 10***Alteraciones del sueño*

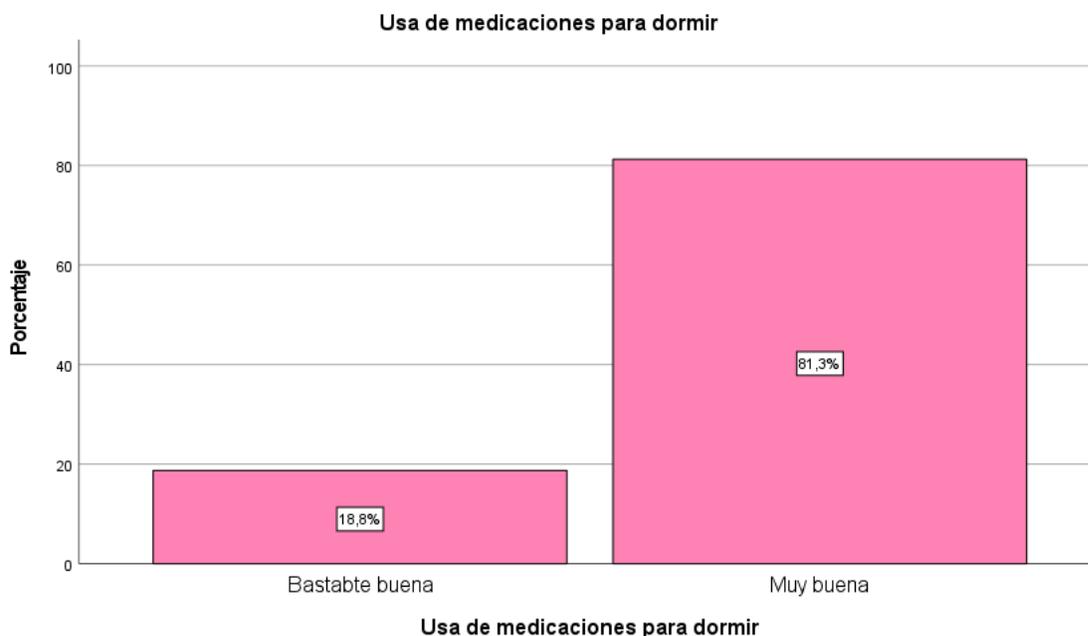
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bastante mala	0	0
Muy mala	15	18.8
Bastante buena	44	55.0
Muy buena	21	26.3
Total	80	100.0

**Figura 5***Alteraciones del sueño*

**Interpretación:** De la tabla 10 y la figura 5, se aprecia que, del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima,  $n=80$  (100%), ninguno consideró tener nivel bastante mala calidad de sueño en la dimensión Alteraciones del sueño; el 18,8% nivel muy malo; asimismo un 55% consideró tener nivel bastante buena calidad de sueño en la dimensión Alteraciones del sueño; mientras, que un 26,3% nivel muy bueno.

**Tabla 11***Usa de medicaciones para dormir*

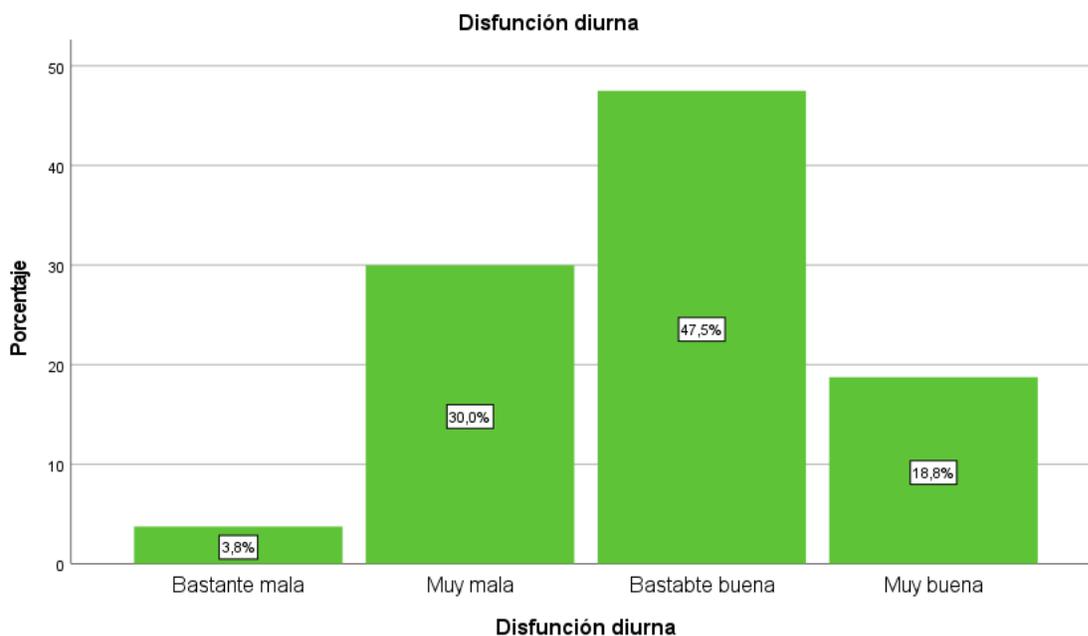
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bastante mala	0	0
Muy mala	0	0
Bastante buena	15	18.8
Muy buena	65	81.3
Total	80	100.0

**Figura 6***Usa de medicaciones para dormir*

**Interpretación:** De la tabla 11 y la figura 6, se aprecia que, del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima,  $n=80(100\%)$ , ninguno consideró tener nivel bastante mala calidad de sueño en la dimensión Usa de medicaciones para dormir; también, ninguno nivel muy malo; asimismo un 18,8% consideró tener nivel bastante buena calidad de sueño en la dimensión Uso de medicaciones para dormir; mientras, que un 81.3% nivel muy bueno.

**Tabla 12***Disfunción diurna*

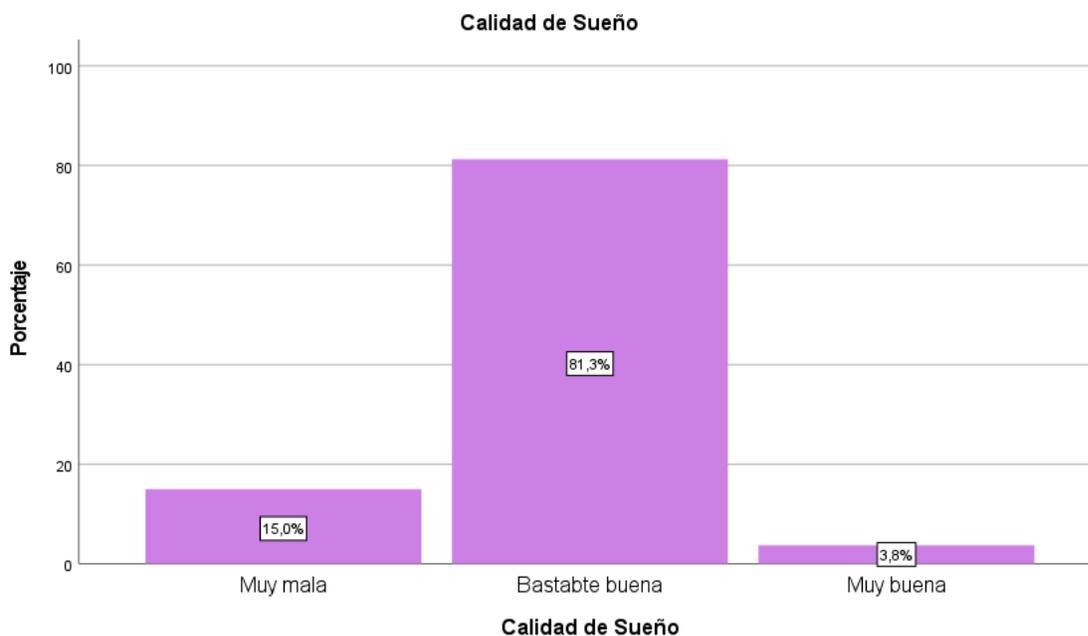
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bastante mala	3	3.8
Muy mala	24	30.0
Bastante buena	38	47.5
Muy buena	15	18.8
Total	80	100.0

**Figura 7***Disfunción diurna*

**Interpretación:** De la tabla 12 y la figura 7, se aprecia que, del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, n=80 (100%), un 3,8% consideró tener nivel bastante mala calidad de sueño en la dimensión Disfunción diurna; el 30% nivel muy malo; asimismo un 47,5% consideró tener nivel bastante buena calidad de sueño en la dimensión Disfunción diurna; mientras, que un 18,8% nivel muy bueno.

**Tabla 13***Calidad de Sueño*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bastante mala	0	0
Muy mala	12	15.0
Bastante buena	65	81.3
Muy buena	3	3.8
Total	80	100.0

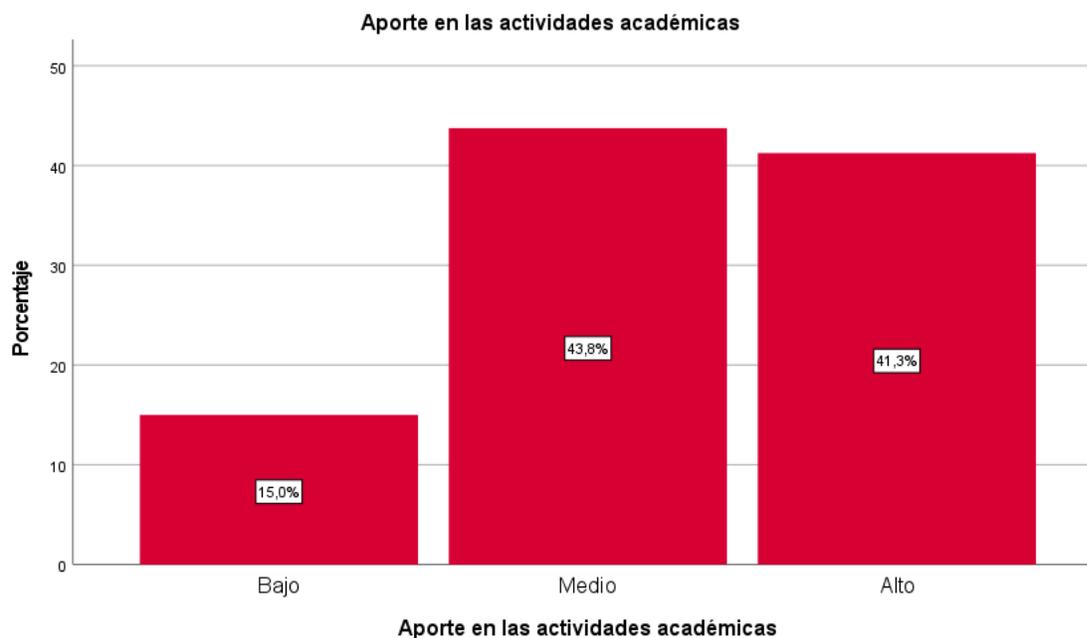
**Figura 8***Calidad de Sueño*

**Interpretación:** De la tabla 13 y la figura 8 se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, n=80 (100%), ninguno consideró tener nivel bastante mala respecto a la calidad de sueño; el 15% nivel muy mala; asimismo, un 81,3% consideró tener nivel bastante buena respecto a la calidad de sueño; mientras que un 3,8% nivel muy buena.

### **Análisis descriptivo de la variable desempeño académico**

**Tabla 14***Aporte en las actividades académicas*

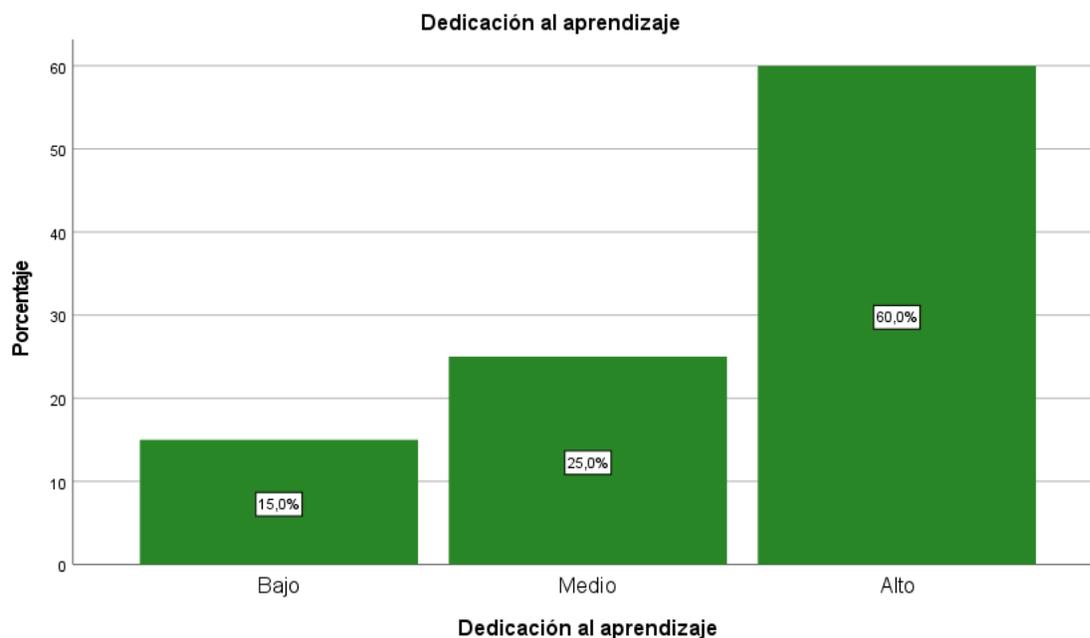
	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	12	15.0
Medio	35	43.8
Alto	33	41.3
Total	80	100.0

**Figura 9***Aporte en las actividades académicas*

**Interpretación:** De la tabla 14 y la figura 9, se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima,  $n=80$  (100%), un 15% consideró tener nivel bajo en el desempeño académico según la dimensión Aporte en las actividades académicas; el 43,8% presentó nivel medío; asimismo, un 41,3% consideró tener nivel alto en el desempeño académico según la dimensión Aporte en las actividades académicas.

**Tabla 15***Dedicación al aprendizaje*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>
Bajo	12	15.0
Medio	20	25.0
Alto	48	60.0
Total	80	100.0

**Figura 10***Dedicación al aprendizaje*

**Interpretación:** De la tabla 15 y la figura 10, se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima,  $n=80$  (100%), un 15% consideró tener nivel bajo en el desempeño académico según la dimensión Dedicación al aprendizaje; el 25% presentó nivel medió, un 60% consideró tener nivel alto en el desempeño académico según la dimensión Dedicación al aprendizaje.

**Tabla 16***Escasa organización de los recursos académicos*

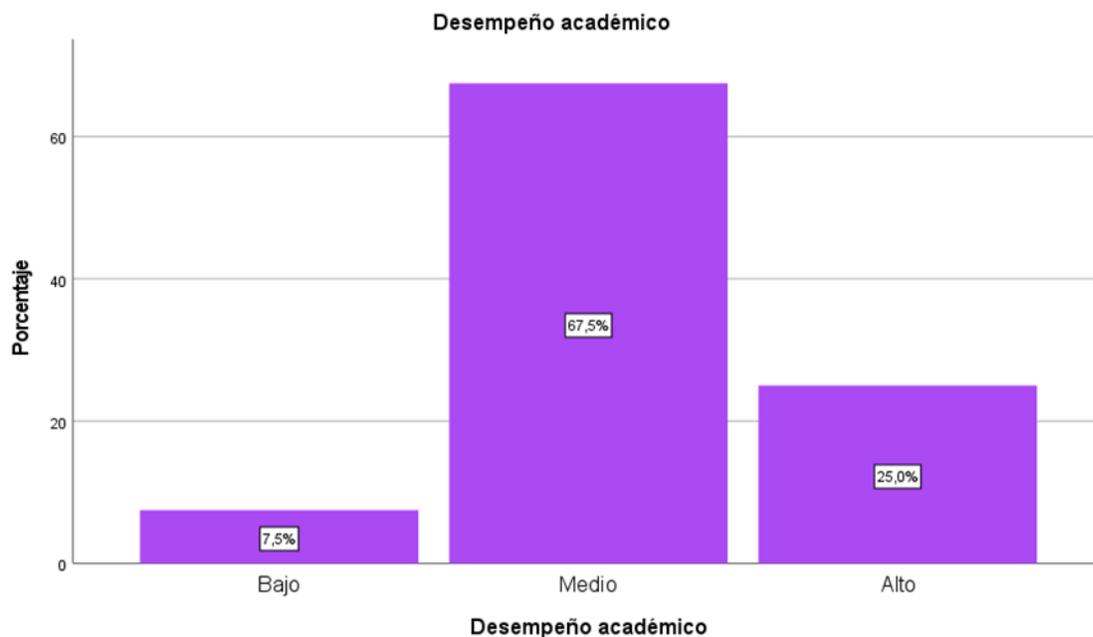
	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	28	35.0
Medio	29	36.3
Alto	23	28.8
Total	80	100.0

**Figura 11***Escasa organización de los recursos académicos*

**Interpretación:** De la tabla 16 y la figura 11, se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, n=80 (100%), un 35% consideró tener nivel bajo en el desempeño académico según la dimensión Escasa organización de los recursos académicos; el 36,3% presentó nivel medio; asimismo, un 28,8% consideró tener nivel alto en el desempeño académico según la dimensión Escasa organización de los recursos académicos.

**Tabla 17***Desempeño académico*

	Frecuencia	Porcentaje
Bajo	6	7.5
Medio	54	67.5
Alto	20	25.0
Total	80	100.0

**Figura 12***Desempeño académico*

**Interpretación:** De la tabla 17 se aprecia que del total de estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023,  $n=80$  (100%), un 7,5% consideró tener nivel bajo en el desempeño académico; el 67,5% nivel muy medio; asimismo, un 25% consideró tener nivel alto en el desempeño académico.

#### **4.1.2. Prueba de hipótesis**

##### **4.1.2.1. Análisis de normalidad de los datos**

**Tabla 18***Prueba de Kolmogórov-Smirnov para una muestra*

	<b>Calidad de Sueño</b>	<b>Aporte en las actividades académicas</b>	<b>Dedicación al aprendizaje</b>	<b>Escasa organización de los recursos académicos</b>	<b>Desempeño académico</b>
N	80	80	80	80	80
Estadístico de prueba	0.455	0.107	0.152	0.200	0.139
p	0.000	0.025	0.000	0.000	0.001

De la tabla 18 se aprecia que por la prueba de normalidad la variable calidad de sueño no presenta normalidad en los datos ( $p < 0.05$ ) asimismo, la variable Desempeño académico ( $p < 0.05$ ), Aporte en las actividades académicas ( $p < 0.05$ ), Dedicación al aprendizaje ( $p < 0.05$ ) y Escasa organización de los recursos académicos ( $p < 0.05$ ) no presentan normalidad, dado este resultado para establecer la correlación se determinó el uso del coeficiente de correlación Rho de Spearman.

#### **4.1.2.2. Prueba de hipótesis general**

##### **Hipótesis general**

HG: Existe relación significativa entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023

Ho: No existe relación significativa entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023

##### **Nivel de significación**

$\alpha = 0,05$  es decir (5%)

a) Prueba estadística

Se escoge la prueba Rho de Spearman por ser escala ordinal

**Tabla 19**

*Correlación entre calidad de sueño y desempeño académico*

<b>Correlaciones</b>			<b>Calidad de sueño</b>	<b>Desempeño académico</b>
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000	,630**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Desempeño académico	Coeficiente de correlación	,630**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

### **Criterios de decisión**

Se rechaza la hipótesis nula  $H_0$ , y se acepta la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es menor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p < 0,05$ )

Se acepta la hipótesis nula  $H_0$ , y se rechaza la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es mayor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p > 0,05$ )

### **Decisión estadística**

Como:

$$p = ,000$$

$$\alpha = 0,05$$

Remplazando los valores se tiene; ( $,000 < 0,05$ ) entonces  $p < 0,05$ , por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

## Conclusión estadística

Por lo tanto, existe relación significativa entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

### 4.1.2.3. Prueba de hipótesis específicas

#### Hipótesis específica 1

H1: Existe relación significativa entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe relación significativa entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

#### Nivel de significación

$\alpha = 0,05$  es decir (5%)

#### b) Prueba estadística

Se escoge la prueba Rho de Spearman por ser escala ordinal

**Tabla 20**

*Correlación de calidad de sueño y aporte en las actividades académicas*

			Correlaciones	
			Calidad de Sueño	Aporte en las actividades académicas
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coefficiente de correlación	1,000	,679**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
		Coefficiente de correlación	,679**	1,000

Aporte en las actividades académicas	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	80	80

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

### **Criterios de decisión**

Se rechaza la hipótesis nula  $H_0$ , y se acepta la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es menor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p < 0,05$ )

Se acepta la hipótesis nula  $H_0$ , y se rechaza la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es mayor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p > 0,05$ )

### **Decisión estadística**

Como:

$$p = ,000$$

$$\alpha = 0,05$$

Remplazando los valores se tiene; ( $,000 < 0,05$ ) entonces  $p < 0,05$ , por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

### **Conclusión estadística**

Por lo tanto, existe relación significativa entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

### **Hipótesis específica 2**

H2: Existe relación significativa entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023

$H_0$ : No existe relación significativa entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023

### Nivel de significación

$\alpha = 0,05$  es decir (5%)

#### c) Prueba estadística

Se escoge la prueba Rho de Spearman por ser escala ordinal

**Tabla 21**

*Correlación entre calidad de sueño y dedicación al aprendizaje*

		Correlaciones	
		Calidad de Sueño	Dedicación al aprendizaje
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coeficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	.
		N	80
	Dedicación al aprendizaje	Coeficiente de correlación	,675**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	80

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

### Criterios de decisión

Se rechaza la hipótesis nula  $H_0$ , y se acepta la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es menor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p < 0,05$ )

Se acepta la hipótesis nula  $H_0$ , y se rechaza la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es mayor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p > 0,05$ )

### Decisión estadística

Como:

$$p = ,000$$

$$\alpha = 0,05$$

Remplazando los valores se tiene; ( $p < 0,05$ ) entonces  $p < 0,05$ , por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

### Conclusión estadística

Por lo tanto, existe relación significativa entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023

### Hipótesis específica 3

H3: Existe relación entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

Ho: No existe relación entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

### Nivel de significación

$\alpha = 0,05$  es decir (5%)

d) Prueba estadística

Se escoge la prueba Rho de Spearman por ser escala ordinal

**Tabla 22**

*Correlación entre calidad de sueño y escasa organización de los recursos académicos*

Correlaciones			Calidad de Sueño	Escasa organización de los recursos académicos
Rho de Spearman	Calidad de Sueño	Coefficiente de correlación	1,000	-,641**
		Sig. (bilateral)	.	,000

	N	80	80
Escasa organización de los recursos académicos	Coefficiente de correlación	-,641**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	80	80

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

### **Criterios de decisión**

Se rechaza la hipótesis nula  $H_0$ , y se acepta la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es menor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p < 0,05$ )

Se acepta la hipótesis nula  $H_0$ , y se rechaza la hipótesis alterna  $H_a$ , si cumple que (p valor) es mayor que nivel de significancia  $\alpha$  . ( $p > 0,05$ )

### **Decisión estadística**

Como:

$$p = ,000$$

$$\alpha = 0,05$$

Remplazando los valores se tiene; ( $,000 < 0,05$ ) entonces  $p < 0,05$ , por lo tanto se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

### **Conclusión estadística**

Por lo tanto, existe relación inversa y significativa entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

### 4.1.3. Discusión de resultados

En relación a la hipótesis general de investigación se ha demostrado que existe relación significativa entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023, reportándose una correlación moderada ( $R_h=0.64$ ) y significativa  $p=0.000<0.05$ , de tal forma podemos decir que, a mayor o mejor calidad de sueño, mayor o mejor desempeño académico en los estudiantes, estos resultados coinciden con la investigación de Buttazzoni y Casadey (2018) quienes concluyeron que la calidad de sueño influye en el desempeño académico de los universitarios; del mismo modo, estos resultados se aproxima los encontrados por Cristóbal (2019) quienes demostraron relación de entre los hábitos de sueño y el desempeño académico en estudiantes de pregrado en una universidad peruana de Lima Metropolitana ; asimismo, estos resultados difieren a los resultados encontrados por Gonzáles (2019) quien concluyó que hubo una relación negativa entre calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto. De la misma manera se encontró que las investigaciones de Maheshwaki y Shawkat (2019) y Aguilera et al. (2020) indican que existe una relación significativa entre el sueño y el rendimiento académico de alumnos de los diferentes niveles educativos. Estos estudios coinciden que, a una mejor calidad de sueño, se obtiene mejor rendimiento académico en las poblaciones estudiadas. También, estos resultados coinciden con el estudio de Suardiaz-Muro et al. (2020), donde la evidencia sugiere que un sueño insuficiente, mala calidad de sueño y el sueño irregular repercuten negativamente en el rendimiento académico. Muñoz-Quintero y Bianchi (2017), identificaron una correlación significativa positiva entre el sueño y el comportamiento; sin embargo, se estableció una correlación significativa y negativa entre el sueño y el desempeño académico. Ojeda-Paredes et al. (2018), obtuvieron en el caso de las mujeres con síntomas de

insomnio una relación significativa con bajo rendimiento académico; sin embargo, la mayoría de los estudiantes se observaron con mala calidad de sueño y no se encontró una asociación significativa entre las variables.

En relación a la primera hipótesis específica de investigación se demostró que existe relación significativa entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023, reportándose una correlación moderada ( $R_h=0.679$ ) y significativa  $p=0.000<0.05$ , de modo que podemos decir que, a mayor o mejor calidad de sueño, mayor o mejor desempeño académico en los estudiantes en relación a los aporte en las actividades académicas lo que implica una mejor concentración en clase, el buen gusto por exponer los temas tratados ante los compañeros de aula, mayor destreza en la redacción de ensayos u otros escritos, la realización de estudios extracurriculares, buen trabajo en equipo o la colaboración con los compañeros. Estos resultados pueden ser sustentados por Suardiaz-Muro et al. (2020) quienes señalaron que la calidad de sueño es un constructo conformado por distintos aspectos relacionados al sueño y al funcionamiento de la persona en actividades diarias, lo que influye directamente en la satisfacción personal sobre su descanso. Es evidente la importancia de factores relacionados con el conciliar el sueño, como el entorno adecuado, una rutina bien establecida, una dieta equilibrada y actividad física, ya que cambios radicales en la rutina o la sobreexposición a la tecnología pueden afectar el sueño retrasando los periodos de descanso. Afecta directamente los patrones de sueño. Todas estas variables pueden actuar como mediadoras o moderadoras.

En relación a la segunda hipótesis específica de investigación se demostró que existe relación significativa entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023, reportándose una correlación moderada

( $R_h=0.675$ ) y significativa  $p=0.000<0.05$ , De esta manera podemos decir que cuanto mayor o mejor sea la calidad del sueño, mejor será el compromiso con el aprendizaje, lo que significa que los estudiantes comprenden la organización y el tiempo que deben dedicar a las actividades de aprendizaje, planifican con antelación la preparación para los exámenes y maximizan el uso de diversas herramientas o recursos. Asimismo, con una buena calidad de sueño los estudiantes con mayor autocontrol progresan en todos los niveles de formación académica, y del mismo modo, los estudiantes con mejor calidad del sueño mantienen mejor una secuencia ordenada en el uso y manejo de materiales. El éxito académico se puede lograr a través de un entorno apropiado, destacando contenidos sustanciales e interesantes, desarrollando planes de lecciones y otras acciones procedimentales. Estos resultados difieren con Saez et al. (2017) quienes indicaron que los estudiantes de medicina humana superan con facilidad los déficits en la calidad de su sueño nocturno entonces esto no se relacionaría con su rendimiento académico en la dimensión procedimental.

En relación a la tercera hipótesis específica de investigación se demostró que existe relación inversa y significativa entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023; reportándose una correlación moderada ( $R_h=-0.641$ ) y significativa  $p=0.000<0.05$ , de esta manera se puede decir que cuanto menor sea la calidad del sueño, escasa sería la organización de los recursos académicos que incluye el informe de tiempo asignado para el descanso, la falta de recursos y materiales de estudio, el olvido de la materia, el incumplimiento en la presentación de tareas y el ausentismo injustificado. Estos resultados coincidieron con la literatura al señalar que la somnolencia diurna y la mala calidad del sueño se asociaba significativamente con el rendimiento escolar de la población adolescente ( $p=0,004$  y  $p=0,045$ ; respectivamente). Estudios

previos han demostrado que el bajo rendimiento académico se asociaría a una interrupción circadiana subyacente, que a su vez estaría mediado por la somnolencia diurna (Sivertsen et al., 2015). De la misma forma, otros estudios han demostrado que los estudiantes con sueño insuficiente tienen un mayor riesgo de bajo rendimiento o hasta fracaso académico (Owens y Weiss, 2017), mientras que recientemente Bugueño et al. (2017) demostraron que la mala calidad del sueño influyó en el rendimiento académico entre estudiantes chilenos. Mientras que Silva (2017) no pudo demostrar que la calidad de sueño se asocia con el rendimiento académico en un grupo de estudiantes procedentes de Chiclayo. No obstante, al asociar la calidad de sueño y la somnolencia diurna se observaron diferencias significativas ( $p = 0,015$ ), al igual que en el estudio de Huamaní y Rey (2014), donde la excesiva somnolencia estuvo presente en el 11,9% de los escolares estudiados, esta se asoció de forma significativa a la mala calidad su sueño.

## **CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

### **5.1. Conclusiones**

#### **Primera**

El coeficiente de correlación Rho de Spearman de la hipótesis general es 0,63 y el nivel de significancia es menor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ); indicando que existe una correlación positiva moderada entre la calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

#### **Segunda**

El coeficiente de correlación Rho de Spearman de la primera hipótesis específica es 0,679 y el nivel de significancia es menor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ); indicando que existe una correlación positiva moderada entre la calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

#### **Tercera**

El coeficiente de correlación Rho de Spearman de la segunda hipótesis específica es 0,675 y el nivel de significancia es menor a 0,05 ( $0,000 < 0,05$ ); indicando que existe una correlación positiva moderada entre la calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

#### **Cuarta**

El coeficiente de correlación Rho de Spearman de la tercera hipótesis específica es  $-0,641$  y el nivel de significancia es menor a  $0,05$  ( $0,000 < 0,05$ ); indicando que existe una correlación negativa moderada entre la calidad de sueño y escasa organización de los recursos académicos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.

## **5.1. Recomendaciones**

### **Primera**

Se sugiere a las autoridades universitarias implementar la creación de talleres que promuevan la organización y gestión adecuada del tiempo disponible de los estudiantes de tecnología médica; de manera que puedan cumplir con las horas de sueño correspondiente, lo cual favorecerá un adecuado desempeño académico.

### **Segunda**

Se recomienda a los estudiantes respetar enfáticamente sus horas de sueño de manera que cuenten con la energía y motivación suficiente que les permita aportar en las actividades académicas; para ello, puede ayudar que participen en talleres sobre los hábitos adecuados de sueño, la importancia de crear rutinas en casa, de mantener horarios definidos para ir a dormir, así como conocer las consecuencias de distractores externos como el uso prolongado de los aparatos electrónicos y la ubicación de estos en el dormitorio, para así generar conciencia sobre los hábitos que les perjudican y evitarlos.

### **Tercera**

Se recomienda a los docentes de tecnología médica promover y motivar la práctica de hábitos de estudio; de manera que sus estudiantes cumplan en presentar a tiempo sus respectivos trabajos o actividades que se dejen para el desarrollo fuera de clases, sin que interfieran con otras

actividades como las horas de sueño, las mismas que deben respetar; ello repercutirá de manera positiva en la dedicación al aprendizaje y por ende, en el desempeño académico.

#### **Cuarta**

Se recomienda a los estudiantes adquirir y ejecutar hábitos de sueño adecuados que eviten la escasa organización de los recursos académicos lo cual incluye la falta materiales de estudio, el olvido de la materia, el incumplimiento en la presentación de tareas, el ausentismo injustificado, las tardanzas que influyen negativamente en el desempeño académico.

## REFERENCIAS

- Abad, F., Olea, J., Ponsoda, V. y García, C. (2011). *Medición en ciencias sociales y de la salud* (Measurement in Social and Educational Sciences). Madrid, España: Síntesis.
- Aguilar, L. (2017). Neurociencia del sueño: rol en los procesos de aprendizaje y calidad de vida. *Apuntes Ciencias Sociales*, 07 (02):103–9. [https://www.researchgate.net/publication/323563938\\_Neurociencia\\_del\\_sueno\\_rol\\_en\\_los\\_procesos\\_de\\_aprendizaje\\_y\\_calidad\\_de\\_vida](https://www.researchgate.net/publication/323563938_Neurociencia_del_sueno_rol_en_los_procesos_de_aprendizaje_y_calidad_de_vida)
- Aguilera, S., Bicenty, A., Ibáñez, E., Marentes, A., Cruz, V. y Ruiz, L. (2020). Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia – UNICOC, sede Bogotá. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19 (2), 26-35. <https://doi.org/10.29105/respyn19.2-4>
- Almondes, K. y Araújo, J. (2003). Padrão do ciclo sono-vigília e sua relação com a ansiedade em estudantes universitários. *Estudos de Psicologia, Natal*, 8 (1), 37-43. <https://www.scielo.br/j/epsic/a/WcWLTfjF8qJLqjqs6NBcfGt/abstract/?lang=pt>
- Arispe, A., Yangali, V., Guerrero, B., Lozada de Bonilla, O., Acuña, G. y Arellano, S. (2020). *La investigación científica*. UIDE. PP. 131. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>
- Aurellana, C. (2019). Causes of Absenteeism and Tardiness among Students of Gulod Senior High School. Ascendens. *Asia Journal of Multidisciplinary Research Abstracts*, 3(2C). <https://shorturl.at/bjLP7>
- Bernal, C. (2016). *Metodología de la investigación para administración, economía y ciencias sociales* 4 edición. Editorial Pearson Educación. [https://www.academia.edu/74069056/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B](https://www.academia.edu/74069056/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B)

[3n Administraci%C3%B3n econom%C3%ADa humanidades y ciencias sociales C  
%C3%A9sar Bernal](#)

Bezerra, M., Santos, A., Bezerra, G. y Bottcher, L. (2018). *Associação entre a qualidade do sono e o rendimento acadêmico de educação física*. Revista Gestão Universitária.

<http://www.gestaouniversitaria.com.br/artigos/associacao-entre-a-qualidade-do-sono-e-orendimento-academico-de-universitarios-de-educacao-fisica>

Brembeck, C. (1975). *Ambiente y rendimiento escolar: el alumno en desventaja*. Paidós. En Figuroa, C. (2004). *Sistemas de evaluación académica*, San Salvador: Editorial Universitaria.

Bugueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López, F., Rivera, G. y Oyadenel, J. (2017). Quality of sleep and academic performance in high school students. *Rev Med Chil.*; 145(9): 1106-1114. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106> .

Buttazzoni, M. y Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. [Tesis para optar por la Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica de Argentina] <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/559>

Buysse, S, Reynolds, C., Monk, T., Berman, S. y Kupfer, D. (1989). The Pittsburg Sleep Quality Index. National Library of Medicine, *Bethesa*, 28(2), 193-213. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/2748771/>.

Canales, M. (2006). *Metodologías de investigación social*. 1ª ed. Lom Ediciones, 408 p

Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J. y Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista la Facultad Medicina la UNAM*, 56 (4):5–15.

[http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s0026-17422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s0026-17422013000400002)

- Casas, J., Repullo-Labrador, J.R. y Donado, J. (2003). La encuesta como técnica de investigación. Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos (II), *Atención Primaria*, 31( 9), 592-600  
[https://doi.org/10.1016/S0212-6567\(03\)79222-1](https://doi.org/10.1016/S0212-6567(03)79222-1).
- Chandra, Y. (2021). Online education during COVID-19: perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian education and development studies*, 10(2), 229-238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Coll, C., Palacios, J. y Marchesi, A. (1990). Un marco de referencia psicológico para la educación escolar: la concepción constructivista del aprendizaje y de la enseñanza. *Desarrollo psicológico y educación. II. Psicología de la Educación* (pp. 435-453). Madrid: Alianza.
- Coll, C., Martín, E., Mauri, T., Miras, M., Onrubia, J., Solé, I. y Zabala, A. (1993). *El Constructivismo en el aula*. Barcelona: Graó.
- Coman, C., Țîru, L., Meseșan-Schmitz, L., Stanciu, C. y Bularca, M (2020). Enseñanza y aprendizaje en línea en la educación superior durante la pandemia del coronavirus: la perspectiva de los estudiantes. *Sostenibilidad*, 12 (24), 10367.  
<https://doi.org/10.3390/su122410367>
- Corredor, S. y Polanía, A. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá. *Grupo de Investigación OXIGENAR*, 42 (1), 8-18  
<https://revistamedicina.net/ojsanm/index.php/Medicina/article/view/1483>

- Cristóbal, D. (2019). *Hábitos de sueño y rendimiento académico en universitarios de pregrado de la universidad católica sedes sabientes de los Olivos*. [tesis para optar el grado académico de maestría en neurociencia y educación. Universidad Antonio Ruiz de Montoya] <https://repositorio.uarm.edu.pe/items/6b372640-7242-4bec-bb09-f492108109fb>
- Cruz, L., Placencia, M., Saavedra, C. y Tipula, M. (2021). Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución educativa estatal. *Anales de la Facultad de Medicina*, 82(4), 309-313. <https://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.2040>
- Da Costa, M., Maçalai, G., Da Rocha, E., De Siqueira Junior, E., Hansel, T., Costa, A. y Das Neves, C. (2023). O papel da supervisão pedagógica no desenvolvimento profissional de professores. *IOSR Journal of Business and Managemen* 25(9), 39-44 <https://recil.ensinolusofona.pt/handle/10437/8254>
- De la Portilla-Maya, S., Dussán-Lubert, C., Montoya-Londoño, DM, Taborda-Chaurra, J. y Nieto-Osorio, L. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Revista Hacia la Promoción de la Salud* , 24 (1), 84-96. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Depieri, N., Bianchi, L., Guizellini, V. y Cicero, L. (2016). Qualidade do sono e sonolência entre universitários formandos. *Arquivos do MUDI*, 20(2), 33-42. <https://periodicos.uem.br/ojs/index.php/ArqMudi/article/view/32961>

- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-Winkler, L., Galla, B. M. y Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual review of psychology*, 70, 373-399.  
<https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-103230>
- Erazo, O. (2011). El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. *Revista Vanguardia Psicológica clínica teórica y práctica*, 2(2), 144-173. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4815141>
- Esteban, M. (2010). *Avaliação: uma prática em busca de novos sentidos*. Rio de Janeiro: DP&A.
- Fabres, L. y Moya, P (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de la vida. *REV. MED. CLIN. CONDES*, 32(5): 527-534.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
- Flores Flores, D., Boettcher Sáez B., Quijada Espinoza, J., Ojeda Barrientos, R., Matamala Anacona, I. y González Burboa, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, *Chile. Médicas UIS*, 34(3), 29–38.  
<https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
- Fonsêca, P. N. (2008). *Desempenho acadêmico de adolescentes: Proposta de um modelo explicativo*. Tese de Doutorado, Universidade Federal da Paraíba, Departamento de Psicologia, João Pessoa, Paraíba. <https://docplayer.com.br/67676514-Desempenho-academico-de-adolescentes-proposta-de-um-modelo-explicativo.html>
- Gainé, M. y Chatterjee, S. (2018). Sleep Deprivation and the Epigenoma. *National Library of Medicine, Bethesda*, 27(12), 14. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29535611/>
- Garbanzo-Vargas, G. (2014). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios desde el nivel socioeconómico: Un estudio en la Universidad de Costa Rica.

*Revista Electrónica Educare*, 17(3), 57-87.

[https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=s1409-42582013000300004](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=s1409-42582013000300004)

García, Y., López de Castro, D., Rivero, O. (2014). Estudiantes universitarios con bajo rendimiento académico, ¿qué hacer? *EDUMECENTRO*, 6(2), 272-278

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-28742014000200018&lng=es&tlng=es](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-28742014000200018&lng=es&tlng=es).

González, D. (2019). *Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017*. [Tesis para obtener el Grado Académico de Maestra en Educación con Mención en Investigación y Docencia Universitaria. Universidad Peruana Unión. Perú].

<https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4165>

Gouveia, V., Sousa, D., Fonsêca, P., Gouveia, R., Gomes, A. y Araújo, R. (2010). Valores, metas de realização e desempenho acadêmico: Proposta de modelo explicativo. *Revista Psicologia Escolar e Educacional*, 26, 1439-1445

<https://www.scielo.br/j/pee/a/VqdWHCmL47drpNCWYfgW5QQ/>

Granados-Carrasco, Z., Bartra-Aguinaga, A., Bendezú-Barnuevo, D., Huamanchumo-Merino, J., Hurtado-Noblecilla, E., Jiménez-Flores, J., León-Jiménez, F. y Chang-Dávila, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4): 311-314.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832013000400008&script=sci\\_arttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832013000400008&script=sci_arttext&tlng=pt)

Hernández y Mendoza. (2018). *Metodología de la investigación*. Mc.Graw-Hill.

Hernández, Fernández y Bautista. (2010). *Metodología de la investigación*. 5ta Ed: Mc.Graw-Hill.

[https://www.academia.edu/25455344/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_Hernandez\\_Fernandez\\_y\\_Bautista\\_2010](https://www.academia.edu/25455344/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_Hernandez_Fernandez_y_Bautista_2010)

Hernández, O. (2021). Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. *Revista Cubana de Medicina General Integral*, 37(3), e1442.

[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-21252021000300002](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21252021000300002)

Hernández, S. y Duana, D. (2020). Técnicas e instrumentos de recolección de datos. *Boletín Científico de las Ciencias Económico Administrativas del ICEA Publicación semestral*.

<https://www.mendeley.com/catalogue/e7c2be6e-eb2d-3472-8c23-075b804668a0/>

Huamaní, C. y Rey, J. (2014). Somnolencia y características del sueño en escolares de un distrito urbano de Lima, Perú. *Arch Argent Pediatr.*; 112(3): 239-244

Lira, D. y Custodio, N. (2018) Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista Neuropsiquiatra*, 81 (1):20-28.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-85972018000100004](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-85972018000100004)

López-Mungía, O. (2008). *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Tesis de Maestría facultad de Psicología Universidad Nacional Mayor de San Marcos

<https://hdl.handle.net/20.500.12672/615>

Luna, S., Robles A. y Agüero, P. (2015). Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una Muestra Peruana. *Anales de salud mental*, 31 (2)

- Macedo-Soares, T. y Ratton, C. (1999). Medição de desempenho e estratégias orientadas para o cliente: Resultados de uma pesquisa de empresas líderes no Brasil. *RAE – Revista de Administração de Empresas*, 39, 46-59  
<https://www.scielo.br/j/rae/a/pT7y6cqQkS8LQzpMYrHL9jm/?lang=pt>
- Maheshwari, G., Shaukat, F. (2019). Impact of Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus*. 11(4): e4357. DOI: 10.7759/cureus.4357
- Marchesi, A., (2000). Un sistema de indicadores de desigualdad educativa. En: *Revista Iberoamericana de Educación*, 23, mayo-agosto, 1-22.  
<https://rieoei.org/historico/documentos/rie23a04.PDF>
- Martínez, J., (2018) *Diferenciales de género y actividad física en los estudiantes de la Universidad Central del Ecuador*. Tesis Doctoral. Universidad de Alicante.  
<http://hdl.handle.net/10045/99949>
- Masalan, A., Sequeida, Y. y Ortiz, C. (2013). Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativas. *Revista Chilena de Pediatría*, 84(5), 554-564 <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rcp/v84n5/art12.pdf>
- Matos, L. (2012). Qualidade do sono, saúde e estilos de vida: estudo com a população activa portuguesa. Tesis de Maestría, Universidad da Beira Interior. uBibliorum.  
<https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/2663>
- Medeiros, P. y Loureiro, S. (2004). A auto-eficácia e os aspectos comportamentais de crianças com dificuldades de aprendizagem. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 13, 327-336.  
<https://www.scielo.br/j/prc/a/3Bz4GdN5V4D7dGzMLCtYshB/?lang=pt>

- Mendes, J., Sousa, M., Margarida-Leite, V., Belchior, N. y Medeiros, T. (2019). Qualidade do sono e sonolência em estudantes do ensino superior. *Revista Portuguesa de Investigação Comportamental e Social*, 5(2), 38-48
- Minayo, P., Cantero, M y Castejón, J., (2021). Predicciones del rendimiento escolar en alumnos a partir de las aptitudes, el autoconcepto académico y las atribuciones causales. *Revista Iberoamericana de Psicología y Salud*, 2012, 3(2): 175-193  
<https://www.redalyc.org/pdf/2451/245124456006.pdf>
- Morales, B. (2018). *Relación de la percepción de Calidad de sueño y dolor orofacial en estudiantes de odontología un estudio de cohorte prospectivo*. [Tesis para optar el Título de Cirujano Dentista, Universidad de Talca] <http://dspace.otalca.cl/handle/1950/11892>
- Muñoz-Quintero, A. y Bianchi, S. (2017). Hábitos de sueño: desempeño académico y comportamientos en niños de básica primaria. *Pensando Psicología*, 13 (21), 5- 17.  
<http://dx.doi.org/10.16925/pe.v13i21.1710>
- Nieto, H. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *REDES*, 1(14), 71–82. Recuperado a partir de <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/166>
- Ojeda-Paredes, P., Estrella-Castillo, D. y Rubio-Zapata, H. (2018). *Sleep quality, insomnia symptoms and academic performance on medicine students. Clinical and Epidemiological Research Departament*, Medicine School, Autonomous University of Yucatán. <http://dx.doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.29.1758>

- Oliveira, K. y Santos, A. (2005). Avaliação da aprendizagem na universidade. *Psicologia Escolar e Educacional*, 9, 37-46.  
<https://www.scielo.br/j/pee/a/dv5vq5gF4jc3dZ43ympDcgf/?lang=pt>
- Owens J. y Weiss M. (2017). Insufficient sleep in adolescents: causes and consequences. *Minerva Pediatr.*; 69(4): 326-336. <https://doi.org/10.23736/S0026-4946.17.04914-3>.
- Pachao, S. y Tasayco, M. (2018). *Rendimiento académico y factores de abandono universitario en estudiantes de enfermería de una universidad privada 2018* [Tesis para optar el título de licenciada en enfermería, universidad Norbert Wiener].  
<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/2574>
- Pagani, A., Bueno, L., Teixeira, N., Mamôru, T. y Teixeira, K. (2015). Estudo comparativo sobre qualidade do sono entre universitários de uma instituição de ensino do sul catarinense. *Arquivos Catarinenses de Medicina*, 44(4), 21-33.
- Pereira, E., Gordia, A. y Quadros, T. (2015). Padrão do sono em universitários brasileiros e sua relação com a prática de atividades físicas: uma revisão de literatura. *Revista Brasileira de Ciências da Saúde, São Caetano do Sul*, 9(30).  
[https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista\\_ciencias\\_saude/article/view/1377](https://seer.uscs.edu.br/index.php/revista_ciencias_saude/article/view/1377)
- Pin, A. y Sampedro. (2018). Fisiología del sueño y sus trastornos. Ontogenia y evolución del sueño a lo largo de la etapa pediátrica. Relación del sueño con la alimentación. Clasificación de los problemas y trastornos del sueño. *Revista de Pediatría Integral*, 12 (8): 358-371  
<https://www.pediatriaintegral.es/publicacion-2018>.
- Preciado-Serrano, M., Ángel-González, M., Colunga-Rodríguez, C., Vázquez-Colunga, J. C., Esparza-Zamora, M., Vázquez-Juárez, C. y Obando-Changuán, M. (2021).  
Construcción y Validación de la Escala RAU de Rendimiento Académico

Universitario. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 60, 5-14.

<https://doi.org/10.21865/RIDEP60.3.01>

Pretty, S. y Laurence, B. (2017). *Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios*. [Tesis Licenciatura. Pontificia Universidad Católica Perú];

<http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/7703>

Quispe, R. (2019). *Desempeño académico de los estudiantes de IX y X ciclo de la escuela académica profesional de enfermería de la universidad privada Norbert Wiener, semestre 2016-I al 2018-II*. [tesis para optar el título profesional de licenciada en enfermería.

Universidad Privada Norbert Wiener].

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3267>

Reyes, O. y Hernández-Moncada, M. (2019). *Manual de Metodología de Investigación para las Ciencias Sociales y Administrativas*. México

Rodríguez, D. y Rosquete, R. (2019). Rendimiento académico y factores sociofamiliares de riesgo. *Perfiles educativos*, 41(164), 118-134. <http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0185-6982019000200118&script=sciabstract&tlng=pt>

Rojas (2021). *Calidad de Sueño y la Relación con el Nivel de Depresión en Estudiantes de la Universidad Norbert Wiener, Lima 2020*. Tesis Para Optar el Título Profesional de Licenciada en Tecnología Médica en Terapia Física Y Rehabilitación en la Universidad Privada Norbert Wiener - WIENER). <https://hdl.handle.net/20.500.13053/5105>

Romero-Palencia, A., y Plata-Santander, J. (2015). Acoso escolar en universidades. *Enseñanza e investigación en psicología*, 20(3), 266-274.

<https://biblat.unam.mx/es/revista/ensenanza-e-investigacion-en-psicologia/articulo/acoso-escolar-en-universidades>

- Royuela, A., Macías, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9 (2) ,81-94.  
<https://www.researchgate.net/publication/258705863>
- Saez , J., Santos , G. y Salazar, K. (2017). *Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Universidad de San Martín de Porres Lima*. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Segundo, L., Neto, B., Paz , D. y Holanda, M. (2017) Aspectos relacionados à qualidade do sono em estudantes de medicina. *Revista Brasileira de Neurologia e Psiquiatria, Salvador*, 21(3), 213-223.  
[www.scielo.br/2Fj%2Ftce%2Fa%2FGDxmDW7GDp9GfQbdC6rFsJB%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=255945&chunk=true](http://www.scielo.br/2Fj%2Ftce%2Fa%2FGDxmDW7GDp9GfQbdC6rFsJB%2F%3Flang%3Dpt%26format%3Dpdf&clen=255945&chunk=true)
- Sierra, J., Navarro, J., Ortiz, M. y Domingo, J. (2005). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Revista de Salud Mental*, 25(6): 35–43. <https://www.semanticscholar.org/paper/Calidad-del-sue%C3%B1o-en-estudiantes-universitarios%3A-de-Sierra-Jim%C3%A9nez-Navarro/f412ac2ff239ed5fcbffcad95f492e3f5a2a3e7a>
- Silva M. (2017). *Relación de cantidad de horas y calidad del sueño con el rendimiento académico en escolares de educación pública del 5to grado de nivel secundario en el distrito de José Leonardo Ortiz*. Tesis de grado. Lima: Universidad de San Martín de Porres.
- Sivertsen B, Glozier N, Harvey A. y Hysing M. (2015) Academic performance in adolescents with delayed sleep phase. *Sleep Med.* 16(9): 1084-1090.
- Soto, R. (2013). *La tesis de maestría y doctorado en 4 pasos*. Diagraf. (eds) (57-96)

- Soto, V. (2020). Dolor y sueño. *Ciencia. Revista de Ciencias*, 71(2):34–7. [https://www.amc.edu.mx/revistaciencia/images/revista/71\\_2/PDF/08\\_71\\_2\\_1227\\_Dolor\\_SUEN%CC%83O-L.pdf](https://www.amc.edu.mx/revistaciencia/images/revista/71_2/PDF/08_71_2_1227_Dolor_SUEN%CC%83O-L.pdf)
- Suardiaz-Muro, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., Martín, P. y Vela, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71 (2),43-53 <https://www.svnps.org/wp-content/uploads/2020/09/rendimientoby020043.pdf>
- Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M., Martín-Plasencia, P. y Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Rev Neurol*, 71:43-53. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Tobón, S. (2002). *Modelo pedagógico basado en competencias*. Medellín: Funorie.
- Tobón, S. (2013). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación*. ECOE Ediciones (4ta. Ed.). Bogotá. <https://www.ecoediciones.com/wp-content/uploads/2015/08/Formacion-integral-y-competencias.pdf>
- Tobón, S. (2014). *Proyectos formativos: teoría y práctica*. México: Pearson.
- Toctaguano Buri, B. S. y Eugenio Zumbana, L. C. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1245-1262. [https://doi.org/10.37811/cl\\_rcm.v7i1.4479](https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479)
- Tuyani, S. (2015). Prevalence of sleeping disorders in college students. *Actual MEDICA*, 100 (795):66-

70.<https://www.researchgate.net/publication/283879671> Prevalence of sleeping disorders in college students

Vargas, Z. (2009). La investigación aplicada: una forma de conocer las realidades con evidencia científica. *Revista Educación*, 33 (1), 155-165.

Vázquez-Juárez, C. L., Colunga-Rodríguez, C., de Lourdes Preciado-Serrano, M., Esparza-Zamora, M. A., Obando-Changuán, M. P., Ángel-González, M., y Vázquez-Colunga, J. C. (2021). Construcción y Validación de la Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación-e Avaliação Psicológica*, 3(60), 5-14. <https://doi.org/10.21865/RIDEP60.3.01>

Vílchez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuro Psiquiatría*, 54 (4), 272-81. [https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0717-92272016000400002&lang=pt](https://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0717-92272016000400002&lang=pt)

Zapata, A., Cabrera, G. y Velásquez, M., (2017). Factores Institucionales Incidentes en el Rendimiento Académico: Un estudio de percepción. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 8(1), 35-48. <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/326891/20784923>

## ANEXOS

## Anexo 1: Matriz de consistencia

## Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema general</b> ¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p><b>Problemas específicos</b> ¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023?</p> <p>¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023??</p>	<p><b>Objetivo general</b> Determinar la relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023</p> <p><b>Objetivos específicos</b> Establecer la relación entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Establecer la relación entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.</p>	<p><b>Hipótesis general</b> Existe relación significativa entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023</p> <p><b>Hipótesis específicas</b> Existe relación significativa entre calidad de sueño y la aportación en las actividades académicas en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Existe relación significativa entre calidad de sueño y dedicación al estudio en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.</p> <p>Existe relación entre la Existe relación significativa entre calidad de sueño y la falta de organización de los recursos didácticos en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Calidad de Sueño</p> <p><b>Dimensiones:</b> -Calidad subjetiva del sueño - Latencia de sueño. - Eficiencia del sueño - Duración de Sueño. - Alteraciones del sueño. - Usa de medicaciones para dormir - Disfunción diurna</p> <p><b>Variable 2:</b> Desempeño académico</p> <p><b>Dimensiones:</b> -Aporte en las actividades académicas - Dedicación al aprendizaje -Escasa organización de los recursos académicos.</p>	<p><b>Tipo de investigación:</b> Básica</p> <p><b>Método de la investigación</b> Hipotético – deductivo</p> <p><b>Diseño de la investigación</b> No experimental, de nivel correlacional</p> <p><b>Población:</b> 139 universitarios de tecnología médica en terapia física y rehabilitación del VI ciclo académico.</p> <p><b>Muestra</b> 80 estudiantes de tecnología médica en terapia física y rehabilitación del VI ciclo.</p>

## Anexo 2: Instrumentos

### ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes.

Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. ¿Cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes? (Apunte el tiempo en minutos) \_\_\_\_\_
3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha estado levantando por la mañana? \_\_\_\_\_
4. En promedio Cuantas horas efectivas ha dormido por la noche durante el último mes?  
Escriba la hora que crea que durmió: \_\_\_\_\_

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.

- 5 Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:

A) No puedo conciliar el sueño en la primera media hora:

- ( ) 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

B) Despertarse durante la noche o la madrugada:

- ( ) 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

C) Tener que levantarse temprano para ir al baño

- ( ) 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

D) No poder respirar bien

- ( ) 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

E) Toser o roncar ruidosamente

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

F) Sentir frío

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

G. Sentir demasiado calor

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

H). Tener pesadillas o “malos sueños”

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

I). Sufrir dolores

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

J). Otras razones: \_\_\_\_\_

(Especifique)

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

6.1. Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su

cuenta?

- 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

6.2. Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?

- 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

7.1. Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, 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

7.2. Durante el último mes ¿Ha representado para usted mucho problema el “mantenerse despierto(a)” cuando conducía, 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

8. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?

- Nada
- Poco
- Regular o Moderado
- Mucho o bastante

9. ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?

- Bastante buena
- Buena
- Mala
- Bastante mala

### Cuestionario de rendimiento académico universitario (RAU)

Estimados estudiantes, a continuación, se presenta una serie de ítems relacionados al rendimiento académico universitario y tiene como propósito recabar información que nos permita detectar las dificultades que existen y proponer alternativas de solución. Le agradeceré responda de acuerdo a su opinión sobre las mismas, marcando con un aspa (x) en la considere expresa mejor su punto de vista. El presente cuestionario es de carácter anónimo y no considera respuesta buena ni mala, por lo que se solicita contestarla con total libertad y sinceridad.

Siempre	S	6
Casi siempre	CS	5
A menudo	AM	4
Regularmente	R	3
Algunas veces	AV	2
Casi nunca	CN	1
Nunca	N	0

No.	ITEMS	N	CN	AV	R	AM	CS	S
<b>Dimensión 1: Aporte en las actividades académicas</b>								
4	Mis profesores emiten comentarios favorables de mi rendimiento académico							
11	Estoy concentrado durante todas las asignaturas							
12	Me gusta exponer ante mis compañeros, los temas de las asignaturas							
13	Me considero que redacto bien ensayos o trabajos académicos							
14	Suelo completar mis estudios con cursos extra-académicos							
15	Me gusta estudiar material adicional al básico de las asignaturas							
16	Me es fácil trabajar en equipo para presentar mis deberes de as asignaturas							
17	Se aceptan mis ideas innovadoras cunado trabajo en equipo							
18	Yo participo activamente conforme con el contenido de las clases							
20	Estoy satisfecho con la carga de trabajo de las asignaturas							
<b>Dimensión 2: Dedicación al aprendizaje</b>								
1	Dedico tiempo diario para realizar mis tareas que me asignan en mi carrera profesional							
2	Me organizo para ser eficiente en todas las actividades académicas							

3	Estudio con anticipación para presentar exámenes de conocimientos académicos							
5	Utilizo diversos recursos didácticos (mapas conceptuales, diagramas, esquemas, etc.) para aprobar las asignaturas de mi profesión							
19	Mis calificaciones y evaluaciones son acorde con mi desempeño académico							
<b>Dimensión 3: Escasa organización de los recursos académicos</b>								
6	Duermo menos de cinco horas, por estudiar un día antes de mis exámenes académicos							
7	Me ha fallado material adecuado para acreditar exámenes de los cursos							
8	Me ha faltado material adecuado para acreditar exámenes de los cursos							
9	Me olvido de entregar a tiempo los deberes (tareas o trabajos) que me asignan los profesores.							
10	Se me olvidan los contenidos de las asignaturas que ya he aprobado							

### Anexo 3: Validez del instrumento

	medicinas para dormir por su cuenta?						
8	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?	X		Y		X	
	<b>DIMENSION 7: Disfunción diurna</b>	Si	No	Si	No	Si	No
9	Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	X		Y		Y	
10	¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?	Y		Y		Y	
<b>Variable 2: RENDIMIENTO ACADEMICO</b>							
	<b>DIMENSION 1: Conocimiento</b>	Si	No	Si	No	Si	No
1	Prácticas calificadas, trabajos grupales, evaluaciones escritas.	Y		Y		Y	
	<b>DIMENSION 2: Procedimental</b>	Si	No	Si	No	Si	No
2	Evaluación en el desarrollo de prácticas guiadas, exposiciones, resolución de problemas y ejercicios en clase, trabajos en equipo, etc.	Y		Y		Y	
	<b>DIMENSION 3: Actitudinal</b>	Si	No	Si	No	Si	No
3	Puntualidad, presentación personal, participación en clase, participación en actividades culturales y de compromiso social, etc.	Y		Y		Y	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable   
 Aplicable después de corregir [ ]  
 No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. (Dr.): JOSÉ ARTURO PANTA BERRÍOS

DNI: 07685999

Especialidad del validador: DOCTOR EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (TECNÓLOGO MÉDICO EN TERAPIA FÍSICA Y REHABILITACIÓN)

- Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

23 de Setiembre del 2022

  
 JOSÉ A. PANTA BERRÍOS  
 TECNÓLOGO MÉDICO EN TERAPIA FÍSICA  
 Y REHABILITACIÓN  
 C.T.M.F. 9260

Firma del Experto Informante.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

	medicinas para dormir por su cuenta?						
8	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?	X		X		X	
	<b>DIMENSION 7: Disfunción diurna</b>	Si	No	Si	No	Si	No
9	Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	X		X		X	
10	¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?	X		X		X	
<b>Variable 2: RENDIMIENTO ACADEMICO</b>							
	<b>DIMENSION 1: Conocimiento</b>	Si	No	Si	No	Si	No
1	Prácticas calificadas, trabajos grupales, evaluaciones escritas.	X		X		X	
	<b>DIMENSION 2: Procedimental</b>	Si	No	Si	No	Si	No
2	Evaluación en el desarrollo de prácticas guiadas, exposiciones, resolución de problemas y ejercicios en clase, trabajos en equipo, etc.	X		X		X	
	<b>DIMENSION 3: Actitudinal</b>	Si	No	Si	No	Si	No
3	Puntualidad, presentación personal, participación en clase, participación en actividades culturales y de compromiso social, etc.	X		X		X	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable   
 Aplicable después de corregir   
 No aplicable

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. (Dr.): Mg. PIZARRO GÓMEZ, TOMÁS TOMÁS

DNI: 04642562

Especialidad del validador: DOCENCIA UNIVERSITARIA Y GESTIÓN EDUCATIVA

- 1 **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2 **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- 3 **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

23 de Setiembre del 2022

  
 Firma del Experto Informante.

**Mg. TOMÁS T. PIZARRO GÓMEZ**  
 TÉCNICO LOGO MÉDICO PEDIATRA  
 EN FORMACIÓN ESPECIALIZADA  
 C. ULA 0326 R. ULA 0065

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

	medicinas para dormir por su cuenta?						
8	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?						
	<b>DIMENSION 7: Disfunción diurna</b>	Si	No	Si	No	Si	No
9	Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?						
10	¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?						
<b>Variable 2: RENDIMIENTO ACADEMICO</b>							
	<b>DIMENSION 1: Conocimiento</b>	Si	No	Si	No	Si	No
1	Prácticas calificadas, trabajos grupales, evaluaciones escritas.						
	<b>DIMENSION 2: Procedimental</b>	Si	No	Si	No	Si	No
2	Evaluación en el desarrollo de prácticas guiadas, exposiciones, resolución de problemas y ejercicios en clase, trabajos en equipo, etc.						
	<b>DIMENSION 3: Actitudinal</b>	Si	No	Si	No	Si	No
3	Puntualidad, presentación personal, participación en clase, participación en actividades culturales y de compromiso social, etc.						

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad: Aplicable   
 Aplicable después de corregir [ ]  
 No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. (Dr.): José del Carmen Abad Castillo

DNI: 25643977

Especialidad del validador: DR. EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN (Tecnólogo Médico en Terapia Física y Rehabilitación)

- 1 **Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.
- 2 **Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
- 3 **Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

23... de Septiembre del 2022

  
 DR. JOSÉ ABAD CASTILLO  
 TECNÓLOGO MÉDICO EN TERAPIA FÍSICA  
 Y REHABILITACIÓN  
 C.T. 2777

Firma del Experto Informante.

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

7	Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?	X		X		X		
8	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?	X		X		X		
	<b>DIMENSION 7: Disfunción diurna</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	X		X		X		
10	¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?	X		X		X		
<b>Variable 2: RENDIMIENTO ACADEMICO</b>								
	<b>DIMENSION 1: Conocimiento</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
1	Prácticas calificadas, trabajos grupales, evaluaciones escritas.	X		X		X		
	<b>DIMENSION 2: Procedimental</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
2	Evaluación en el desarrollo de prácticas guiadas, exposiciones, resolución de problemas y ejercicios en clase, trabajos en equipo, etc.	X		X		X		
	<b>DIMENSION 3: Actitudinal</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Puntualidad, presentación personal, participación en clase, participación en actividades culturales y de compromiso social, etc.	X		X		X		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): SI HAY SUFICIENCIA

Opinión de aplicabilidad: Aplicable [X]  
 Aplicable después de corregir [ ]  
 No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg: PUMA CHOMBO, JORGE ELOY

DNI: 42717285

Especialidad del validador: Maestro en Gestión de los Servicios de la Salud

**1 Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

5 de Setiembre del 2022

Firma del Experto Informante.

	medicinas para dormir por su cuenta?						
8	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?						
	<b>DIMENSION 7: Disfunción diurna</b>	Si	No	Si	No	Si	No
9	Durante el último mes ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?						
10	¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades?						
<b>Variable 2: RENDIMIENTO ACADEMICO</b>							
	<b>DIMENSION 1: Conocimiento</b>	Si	No	Si	No	Si	No
1	Prácticas calificadas, trabajos grupales, evaluaciones escritas.						
	<b>DIMENSION 2: Procedimental</b>	Si	No	Si	No	Si	No
2	Evaluación en el desarrollo de prácticas guiadas, exposiciones, resolución de problemas y ejercicios en clase, trabajos en equipo, etc.						
	<b>DIMENSION 3: Actitudinal</b>	Si	No	Si	No	Si	No
3	Puntualidad, presentación personal, participación en clase, participación en actividades culturales y de compromiso social, etc.						

**Observaciones (precisar si hay suficiencia):** SE SUGIERE COLOCAR EL NOMBRE DEL INSTRUMENTO, ASÍ COMO EL AUTOR O CREADOR Y AÑO, DEBAJO DEL MISMO, DEL INSTRUMENTO ORIGINAL.

**Opinión de aplicabilidad:** Aplicable [ ]  
 Aplicable después de corregir [X]  
 No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez validador. Mg. (Dr.): Dr. Belkis David Parra Reyes

DNI: 40284575

Especialidad del validador: Doctor en ciencias de la educación. Magister en Neurociencias, especialista en motricidad orofacial.

**1 Pertinencia:** El ítem corresponde al concepto teórico formulado.

**2 Relevancia:** El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

**3 Claridad:** Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo.

**Nota:** Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

23 de Setiembre del 2022



Firma del Experto Informante.

**Anexo 4: Confiabilidad del instrumento****Confiabilidad del instrumento que mide calidad de sueño**

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,875	20

**Confiabilidad del instrumento que mide el desempeño académico**

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,815	20

## Anexo 5: Aprobación del proyecto de investigación



### DECLARACIÓN JURADA DE APROBACIÓN DE PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Yo, Jaime Máximo Velásquez Bautista Egresado(a) de la Escuela de Posgrado de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo académico "Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023 " Asesorado por la docente: Dra. Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia Con DNI 10175632 Con ORCID <https://orcid.org/0000-0003-0851-3938> fue aprobado por el asesor antes mencionado.

Handwritten signature of Jaime Máximo Velásquez Bautista.

.....  
Firma de autor  
Jaime Máximo Velásquez Bautista  
  
DNI: 32735332

Handwritten signature of Baldeón De La Cruz, Maruja Dionisia.

.....  
Firma del asesor  
Baldeón De La Cruz, Maruja  
Dionisia  
DNI: 10175632

Lima, 19 de enero de 2024

## Anexo 6: Formato de consentimiento informado

### CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

**Institución:** Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW)

**Investigador:** Velásquez Bautista Jaime Máximo

**Título de proyecto de investigación:** “Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023”

---

#### Propósito del estudio

Lo invitamos a participar en un estudio de investigación titulado: “CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE TECNOLOGÍA MÉDICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2023”. Este es un estudio desarrollado por investigadores de la Universidad Privada Norbert Wiener (UPNW). El propósito de este estudio es determinar la relación entre calidad de sueño y desempeño académico de los estudiantes. Su ejecución ayudará a encontrar una posible relación entre estas dos variables y establecer bases para futuras investigaciones.

#### Procedimientos

Si usted decide participar en este estudio, se le realizará lo siguiente:

- Explicación a los participantes.
- Llenado de la ficha de consentimiento.
- Llenado de los cuestionarios.

La encuesta puede demorar unos 15 minutos. Los resultados de los cuestionarios se le entregarán a usted en forma individual o almacenarán respetando la confidencialidad y el anonimato.

**Riesgos:** Su participación en el estudio no presenta ningún tipo de riesgo

**Beneficios:** Usted no se beneficiará del presente proyecto salvo la satisfacción de haber contribuido con esta importante investigación y con el desarrollo de la sociedad.

**Costos e incentivos:** Usted no deberá pagar nada por la participación. Tampoco recibirá ningún incentivo económico a cambio de su participación.

**Confidencialidad:** Nosotros guardaremos la información con códigos y no con nombres. Si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita su identificación. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

**Derechos del participante:** Si usted se siente incómodo durante la realización de las encuestas, podrá retirarse de este en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con el investigador Jaime Máximo Velásquez Bautista al número 920275252 o al comité que validó el presente estudio, Dra. Yenny M. Bellido Fuentes, presidenta del Comité de Ética para la investigación de la Universidad Norbert Wiener, tel. +51924569790. E-mail: [comite.etica@uwiener.edu.pe](mailto:comite.etica@uwiener.edu.pe)

**CONSENTIMIENTO**

Acepto voluntariamente participar en este estudio. Comprendo qué cosas pueden pasar si participo en el proyecto. También entiendo que puedo decidir no participar, aunque yo haya aceptado y que puedo retirarme del estudio en cualquier momento. Recibiré una copia firmada de este consentimiento.

---

**Participante:****DNI:****Fecha:** *(dd/mm/aaaa)*

---

**Investigador:** Jaime Máximo Velásquez Bautista**DNI:** 32735332**Fecha:** *(dd/mm/aaaa)*

## Anexo 7: Carta de aprobación de la institución para la recolección de los datos



“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”



Lima, 14 de febrero de 2024

### **CARTA N° 120-EPG-UPNW**

Mg. Rosmy Gagliuffi Artica  
Directora  
EAP Tecnología Médica en Terapia Física  
Jr. Larrabure y Unanue 110  
Lima.-

ASUNTO: Autorización para aplicación de estudio de campo

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted para saludarla cordialmente y a la vez **presentar** al egresado de la Maestría en Docencia Universitaria; **Jaime Máximo Velásquez Bautista**, con código de matrícula **N° 2020900630**, con la finalidad de solicitar se brinde todas las facilidades pertinentes para que pueda aplicar los instrumentos de recolección de datos en estudiantes del VI ciclo académico del curso de Bases de los principios fisioterapéuticos en neurorrehabilitación de la Universidad Norbert Wiener del periodo 2023-2.

Toda la información que solicita el tesista **Jaime Máximo Velásquez Bautista** es para la elaboración de su proyecto de investigación denominado: **“CALIDAD DE SUEÑO Y DESEMPEÑO ACADEMICO EN ESTUDIANTES DE TECNOLOGIA MEDICA DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LIMA, 2023”** dirigido por la asesora de tesis, Dra. Maruja Baldeón De La Cruz, para la obtención del grado académico de Maestro en Docencia Universitaria.

Agradeciendo por anticipado su autorización a la tesista para que logre su propósito, hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente,

Dr. Guillermo Raffo Ibarra  
Director de la Escuela de Posgrado  
Universidad Norbert Wiener

AFA

## Anexo 8: Reporte de similitud de Turnitin

### ● 19% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 16% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 16% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

---

#### FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	3%
2	<b>uwiener on 2024-01-08</b> Submitted works	2%
3	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Internet	1%
4	<b>Submitted on 1687145728744</b> Submitted works	1%
5	<b>uwiener on 2024-03-29</b> Submitted works	1%
6	<b>uwiener on 2023-09-01</b> Submitted works	<1%
7	<b>uwiener on 2024-03-30</b> Submitted works	<1%
8	<b>uwiener on 2023-10-19</b> Submitted works	<1%