



**Universidad  
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

Escuela de Posgrado

Tesis

**Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de  
maestría en docencia universitaria de una universidad privada de  
Lima, 2020**

Para optar el grado académico de  
Maestro en Docencia Universitaria

**Bachiller:** HUERTA ABANTO, CATHERINE VICTORIA

ORCID: 0000-0001-5605-1577

Lima - Perú

2021

Tesis

**Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020**

Línea de investigación:

Educación superior

Asesor(a)

Dra. Vásquez Tomas Melba Rita

ORCID: 0000-0002-2573-804X

### **DEDICATORIA**

A Dios por darme la determinación de empezar y la dedicación de continuar y a todas las personas que me apoyaron incondicionalmente a seguir con mis sueños en especial a mis amados padres y esposo Frank Incio.

## **AGRADECIMIENTO**

Agradecer en primer lugar a Dios por la fortaleza, a mis queridos profesores Dras Lily Pizarro y Melba Vásquez por el apoyo incondicional, la guía constante y por brindarme la convicción de continuar cumpliendo esta meta con pasos firmes y a los queridos estudiantes de maestría por su valioso tiempo y participación.

## INDICE DE CONTENIDO

	Pág.
AGRADECIMIENTO.....	iv
INDICE DE CONTENIDO.....	v
INDICE DE TABLAS .....	viii
INDICE DE FIGURAS.....	x
RESUMEN .....	xi
ABSTRACT .....	xii
INTRODUCCIÓN .....	xiii
CAPITULO I: EL PROBLEMA.....	1
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2 Formulación del problema .....	3
1.2.1 Problema general.....	3
1.2.2 Problemas específicos.....	3
1.3 Objetivos de la investigación.....	4
1.3.1 Objetivo General.....	4
1.3.2 Objetivos Específicos.....	5
1.4. Justificación de la investigación.....	6
1.4.1. Justificación teórica.....	6
1.4.2 Justificación metodológica .....	7
1.4.3 Justificación práctica .....	7
1.5. Limitaciones de la investigación .....	7
CAPITULO II: MARCO TEORICO .....	8
2.1. Antecedentes .....	8
2.1.1. Antecedentes Internacionales.....	8
2.1.2. Antecedentes Nacionales .....	14
2.2. Base teórica .....	17
2.2.1. Sueño .....	17
2.2.1.1. Regulación y Fases del sueño.....	17

2.2.1.2. Alteraciones del sueño y sus implicancias .....	18
2.2.1.3. Importancia del sueño .....	18
2.2.2. Calidad de sueño .....	19
2.2.3 Desempeño académico universitario .....	20
2.2.3.1 Dimensiones de evaluación de desempeño académico .....	21
2.2.3.2.1. Dimensión conceptual, se vincula con el “saber conocer” .....	21
2.2.3.2.2. Dimensión procedimental .....	21
2.2.3.2.3. Dimensión actitudinal .....	21
2.3 Formulación de Hipótesis.....	22
2.3.1. Hipótesis general .....	22
2.3.2. Hipótesis específicas .....	22
CAPITULO III: METODOLOGÍA .....	24
3.1. Método de la investigación .....	24
3.2. Enfoque de la investigación .....	24
3.3. Tipo de la investigación .....	25
3.4. Diseño de la investigación.....	25
3.5. Población.....	26
3.6 Operacionalización de las variables.....	27
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos .....	29
3.7.1. Técnica.....	29
3.7.2. Instrumentos.....	29
3.7.2.1 Cuestionario de índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) .....	29
3.7.2.2. Cuestionario de desempeño académico .....	31
3.7.2.3. Ficha técnica de los instrumentos .....	34
3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos.....	35
3.7.3.1. Validez .....	35
3.7.3.2. Confiabilidad .....	37
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos .....	38
3.9. Aspectos éticos .....	39
CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS .....	40
4.1. Descripción de Resultados .....	40

4.1.1. Análisis descriptivo de las dimensiones de calidad de sueño (PSQI) .....	42
4.1.2. Prueba de normalidad .....	49
4.1.2.1. Coeficiente de correlación de Pearson .....	50
4.1.2.2. Interpretación del coeficiente de correlación .....	50
4.1.3. Resultados correlacionales.....	51
4.1.3.1. Correlación entre calidad de sueño y desempeño académico .....	51
4.1.3.2. Correlación entre la dimensión calidad subjetiva de sueño y desempeño académico .....	53
4.1.3.3. Correlación entre la dimensión latencia de sueño y desempeño académico .....	54
4.1.3.4. Correlación entre la dimensión duración del sueño y desempeño académico .....	55
4.1.3.5. Correlación entre la dimensión eficacia del sueño habitual y desempeño académico .....	56
4.1.3.6. Correlación entre la dimensión perturbaciones de sueño y desempeño académico .....	57
4.1.3.7. Correlación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y desempeño académico .....	59
4.1.3.8. Correlación entre la dimensión disfunción diurna y desempeño académico .....	60
4.2. Discusión de resultados.....	61
CAPITULO V.....	68
5.1. Conclusiones .....	68
5.2. Recomendaciones .....	70
Referencias Bibliográficas.....	73
ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA .....	81
Anexo 2: instrumentos.....	84
Anexo 3: Validez de los instrumentos de los jueces expertos .....	88
Anexo 4: confiabilidad del instrumento .....	128
Anexo 6: carta de aprobación para la muestra .....	130
Anexo 7: Tablas.....	131
Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin.....	135

**INDICE DE TABLAS**

	Pág.
Tabla 1 Operacionalización de la variable calidad de sueño	27
Tabla 2 Operacionalización de la variable desempeño académico	28
Tabla 3 Componentes del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)	30
Tabla 4 Ficha técnica adaptada Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)	34
Tabla 5 Ficha técnica del cuestionario desempeño académico	34
Tabla 6 Resultado de la validez de los instrumentos	36
Tabla 7 Interpretación del coeficiente de confiabilidad de un instrumento	37
Tabla 8 Estadístico de confiabilidad del instrumento calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)	38
Tabla 9 Estadístico de confiabilidad del instrumento de desempeño académico	38
Tabla 10 Prueba de normalidad de las variables	49
Tabla 11 Interpretación del coeficiente de correlación	50
Tabla 12 Prueba estadística de la hipótesis general	52
Tabla 13 Prueba estadística de la hipótesis específica 1	54
Tabla 14 Prueba estadística de la hipótesis específica 2	55
Tabla 15 Prueba estadística de la hipótesis específica 3	56
Tabla 16 Prueba estadística de la hipótesis específica 4	57
Tabla 17 Prueba estadística de la hipótesis específica 5	58
Tabla 18 Prueba estadística de la hipótesis específica 6	59
Tabla 19 Prueba estadística de la hipótesis específica 7	60
Tabla 20 Estadístico de fiabilidad del instrumento calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)	128
Tabla 21 Estadístico de fiabilidad del instrumento de desempeño académico	128



Tabla 22 Nivel de calidad de sueño según sexo	131
Tabla 23 Nivel de desempeño académico según sexo	132
Tabla 24 Relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.	133

**INDICE DE FIGURAS**

	Pág.
Figura 1 Calidad de Sueño en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.....	40
Figura 2 Niveles de Desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.....	41
Figura 3 Distribución de la dimensión calidad subjetiva de sueño.....	42
Figura 4 Distribución de la dimensión latencia del sueño.....	43
Figura 5 Distribución de la dimensión duración de sueño .....	44
Figura 6 Distribución de la dimensión eficacia habitual de sueño. ....	45
Figura 7 Distribución de la dimensión alteraciones de sueño. ....	46
Figura 8 Distribución de la dimensión uso de medicación hipnótica. ....	47
Figura 9 Distribución de la dimensión disfunción diurna .....	48
Figura 10 Relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020 .....	52

## RESUMEN

La calidad de sueño es un factor crucial en el bienestar físico y mental de las personas, pues su falta de renovación afectaría, a las habilidades cognitivas desencadenando un efecto a nivel de su desempeño académico, laboral y familiar.

La presente investigación tuvo como objetivo: Determinar la relación entre la calidad de sueño y desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020. Es un estudio de enfoque cuantitativo, tipo aplicado, nivel descriptivo-correlacional, corte transversal, diseño no experimental y método hipotético-deductivo; con una población censal de 100 discentes de ambos sexos, cuyas edades oscilaron entre 25- 65 años. Se aplicó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), que presenta una validez de 89% y una confiabilidad de 0.733, y el cuestionario de desempeño académico, una validez de 88% y confiabilidad 0.897, por lo que ambos resultaron confiables para su aplicación; para la recolección de datos se utilizó Microsoft Office Excel 2013 y el programa estadístico SPSS versión 25 para el procesamiento y análisis; los resultados evidencian que existe una relación significativa entre calidad de sueño y desempeño académico; la mayoría de dimensiones presentaron significancia ( $p < 0.05$ ) y grado de correlación entre débil y moderada, sin embargo las dimensiones eficacia habitual del sueño y uso de medicación hipnótica no presentaron relación. Se concluye, que la calidad de sueño se relaciona con el desempeño académico en estudiantes con  $r=0,564$  y  $p < 0,002$ .

**Palabras claves:** sueño, desempeño académico, PSQI, universitarios, calidad, dimensiones.

## ABSTRACT

The quality of sleep is a crucial factor in people's physical and mental well-being, since its lack of renewal would affect cognitive abilities, triggering an effect at the level of their academic, work and family performance.

The objective of this research was: To determine the relationship between sleep quality and academic performance in master's students in university teaching at a Private University of Lima, 2020. It is a study with a quantitative approach, applied type, descriptive-correlational level, cross section, non-experimental design and hypothetical-deductive method; with a census population of 100 students of both sexes, whose ages ranged from 25-65 years. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), which has a validity of 89% and a reliability of 0.733, and the academic performance questionnaire, a validity of 88% and reliability 0.897, were applied, so both were reliable. For your application, Microsoft Office Excel 2013 and the statistical program SPSS version 25 were used for data collection for processing and analysis; the results show that there is a significant relationship between quality of sleep and academic performance; Most of the dimensions presented significance ( $p < 0.05$ ) and a degree of correlation between weak and moderate, however the dimensions, habitual efficacy of sleep and use of hypnotic medication, did not show a relationship. It is concluded that sleep quality is related to academic performance in students with  $r = 0.564$  and  $p < 0.002$ .

Keywords: sleep, academic performance, PSQI, university students, quality, dimensions.

## INTRODUCCIÓN

Un sueño reparador logra protagonismo cuando permite que una persona se desenvuelva plenamente a nivel cognitivo; asegurando que sus aprendizajes sean fructíferos y duraderos, reflejado en su desempeño diario para cumplir con sus demandas familiares, laborales y académicas, por eso; la calidad de sueño y el desempeño académico toman crucial relevancia a través de los capítulos mencionados en dicha investigación, los cuales se mencionan:

Capítulo I; se menciona la problemática existente a nivel mundial, nacional y del entorno; respecto a la calidad de sueño; la formulación del problema de investigación, los objetivos generales y específicos, la justificación con sus respectivos aportes a nivel teórico, metodológico y práctico, además de mencionar la limitación de dicha investigación.

Capítulo II, se menciona a los antecedentes internacionales y nacionales que hacen alusión a la calidad de sueño y el desempeño académico, además de las bases teóricas que sustentan dicha investigación en su conceptualización y en la utilización de los instrumentos.

Capítulo III, se detalla el método, enfoque, tipo, nivel, diseño y corte de la investigación, especificando a su vez la validación y confiabilidad de los instrumentos de estudio, para su posterior procesamiento y análisis de datos.

Capítulo IV, se menciona la descripción de resultados, comprobando la hipótesis, contrastando la discusión con los antecedentes nacionales e internacionales previamente mencionados. Para finalizar con el Capítulo V, en las conclusiones y respectivas recomendaciones.

## **CAPITULO I: EL PROBLEMA**

### **1.1. Planteamiento del problema**

Uno de los factores fundamentales relacionado con la salud, es la calidad de sueño; la misma que ha demostrado ser indispensable para el correcto funcionamiento de los procesos cognitivos y la consolidación de la memoria logrando un mayor protagonismo para el desempeño (Cruz et al; 2018). Según el diario EFEsalud (2019), la Organización Mundial de la Salud (OMS), considera que el sueño es un problema de salud mundial, que al no respetarse su calidad, cantidad y continuidad, produce efectos deletéreos a nivel físico pero también en las habilidades cognitivas: memoria, atención, concentración, pensamiento y motivación; por lo que la Sociedad Española del Sueño (SES) (2016) propone cumplir con las 7-9 horas de sueño; pues privarse de tan solo 1 hora, afecta que los procesamientos cognitivos sean más lentos, ineficaces con errores de omisión; provocando respuestas incorrectas y cambios en el ánimo (irritabilidad, enojo, ansiedad, depresión), evidenciadas en el desempeño académico y laboral. A nivel mundial países europeos como España, refiere que cuatro millones sufren de falta de sueño, entre 20% y 48% para iniciarlo y mantenerlo (EFEsalud, 2019), en tanto el riesgo de mortalidad se incrementa diez veces más cuando se duerme menos de 6 horas de forma continua (SciDev Net, 2019), por lo que una deuda de sueño, provoca cambios metabólicos, endocrinos e inmunológicos, prevalencia de

enfermedades cardiovasculares, neurológicas y digestivas como también tipos de cáncer; en lo cognitivo, la falta de regulación de la memoria, disminución de la productividad, problemas en las relaciones interpersonales. (SES, 2016). En Latinoamérica, existe una percepción de falta de sueño, en Panamá (67.6%), Colombia (76.5%), Argentina (82.8%), Venezuela (58.3%), México (68.1%); donde la mala calidad de sueño esta entre 67% a 89.5% en los estudiantes (Failoc et al, 2015), con la aparición de cansancio (56%), que influye negativamente en su rendimiento cognitivo y psicológico dando que 77% de estudiantes merezcan atención y tratamiento médico (De la Portilla, et al, 2018). A nivel nacional, 89.5% de universitarios presentan mala calidad de sueño, asociado a sus malos hábitos de estrategias de aprendizaje y calidad de vida ante las exigencias abrumantes de su entorno; (Failoc et al, 2015); mostrando que 97.7% de estudiantes merecen atención médica y/o tratamiento por su mala calidad de sueño (Gonzales, 2019). El Instituto Nacional de salud mental (2018), señala que el problema de sueño es una amenaza para el bienestar de la salud, pues acorta la vida en 43% en adultos mayores, 35% entre 19-64 años; cabe resaltar que en la actualidad existe 92 trastornos propios del sueño; ocasionando dos a tres veces el riesgo a morir si es menos de 6 horas o más de 9 horas. (Andina, 2018). Las universidades de Lima, no están ajenas, que sus estudiantes tengan hambre de sueño, por descansos disminuidos y por la responsabilidad que demanda llevar estudios de posgrado, paralelos al trabajo y a la familia; sus problemas de sueño oscilan entre 10-50%, empeorando su calidad, permanencia y percepción de sueño (Vizcardo,2019); el estudiante de posgrado en sus ganas de seguir crecimiento se encuentra inmerso ante las exigencias que demanda cumplir con las competencias propuestas, en consecuencia su salud y desempeño se pueden ver afectadas ante la competitividad de oportunidades; por lo que una alternativa de solución sería sensibilizar los hábitos de higiene de sueño, desarrollando estrategias de horarios de estudio y descanso, buscando garantizar un

desempeño integral. Por lo expuesto, se considera importante realizar la investigación titulada; “Calidad de sueño y desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima ,2020”.

## **1.2 Formulación del problema**

### **1.2.1 Problema general**

¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020?

### **1.2.2 Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020?

¿Cuál es la relación entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020?

¿Cuál es la relación entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020?



¿Cuál es la relación entre la dimensión eficacia habitual del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020?

¿Cuál es la relación entre la dimensión perturbaciones del sueño habitual y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020?

¿Cuál es la relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020?

¿Cuál es la relación entre la dimensión disfunción diurna y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020?

### **1.3 Objetivos de la investigación**

#### **1.3.1 Objetivo General**

Determinar la relación entre calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

### 1.3.2 Objetivos Específicos

-Identificar la relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

-Identificar la relación entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

-Identificar la relación entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

-Identificar la relación entre la dimensión eficacia habitual del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

-Identificar la relación entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

-Identificar la relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

-Identificar la relación entre la dimensión disfunción diurna y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020

#### **1.4. Justificación de la investigación**

Actualmente se considera que el sueño es relevante para el buen funcionamiento del organismo, existiendo una brecha muy corta entre la calidad de sueño y el desempeño académico.

##### **1.4.1. Justificación teórica**

La calidad de sueño será considerada como uno de los factores cruciales para valorar el bienestar físico- mental y su importancia durante el aprendizaje, permitiendo servir como antecedente para investigaciones futuras. Según Buysse et al, la índice calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) es un instrumento clínico que determina los trastornos de sueño y sus implicancias, útil para la actividad asistencial y la investigación (1989, citado en Luna et al, 2016); usado así mismo para la localización temprana y valoración de problemas de sueño (Royuela y Macias, 1997, citado en Luna et al, 2016). En cuanto al desempeño académico Tobón, considera que los estudiantes viven bajo el enfoque por competencias; enfatizando su desempeño integral en sus actividades para transformar su entorno, en una combinación del correcto uso de sus conocimientos, el actuar y sus valores; para desempeñar con éxito la problemática de su entorno. (2004, citado en Ramos y Rodríguez, 2018).

### **1.4.2 Justificación metodológica**

Los resultados permitirán establecer como es el comportamiento de la calidad de sueño en relación al desempeño académico, utilizando; el cuestionario PSQI, el cual valora de manera objetiva el sueño del discente y el cuestionario de desempeño académico; el cual será utilizado por el docente para dar un juicio valorativo de manera objetiva de los logros alcanzados en el aprendizaje, ambos instrumentos permitirán concientizar su aplicación de manera preventiva en relación con los resultados.

### **1.4.3 Justificación práctica**

Dicha investigación permitirá, la prevención y promoción de la higiene de sueño, detectando tempranamente algún trastorno de sueño y sus complicaciones, dado que los resultados obtenidos van a permitir concientizar la importancia que tiene el sueño en relación con la salud y a sus implicancias en el aprendizaje, en la búsqueda de garantizar un desempeño académico productivo y permanente en los estudiantes.

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

La presente investigación tuvo como limitaciones; que la recolección de datos fue de manera virtual, utilizando los métodos tecnológicos (vía correo, WhatsApp, etc.) y la predisposición de cada participante y docentes para completar los instrumentos del estudio, de manera que se completó en un periodo de tiempo mayor al imaginado; la escasez de antecedentes nacionales y de marco teórico de los últimos 5 años, evidenciando que existen más antecedentes de importante relevancia mayores a los 5 años de antigüedad.

## CAPITULO II: MARCO TEORICO

### 2.1. Antecedentes

#### 2.1.1. Antecedentes Internacionales

Ahmed A, Bezdán M, Abdulqader A. (2021). El estudio realizado, tuvo como objetivo “*Evaluar la calidad del sueño entre los estudiantes de medicina de la Universidad de Sana en Yemen y su relación con las características personales y de estilo de vida y el rendimiento académico*”. Estudio transversal de 240 estudiantes de medicina 59% mujeres y 41% varones. Se utilizó el Índice calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) y sus calificaciones, se utilizó el software estadístico SPSS de IBM para Windows Versión 21; 68% indicó mala calidad de su sueño, de los cuales la mayoría eran varones (81%), además el 65% afirmaron que la mala calidad de sueño deteriora su rendimiento académico, donde el estrés (30%) y la carga de trabajo académico (21%) desencadenaron su mala calidad de sueño, 88% presento somnolencia diurna mientras estudiaban, 28.6% de varones durmieron menos de 6 horas y 59.6% tenían una peor latencia del sueño, ya que demoraban 30 minutos en ir a la cama, sin embargo 85% de estudiantes presentaron una mejor eficacia del sueño, 92.5% presentaron disfunción del sueño, a pesar que el 97.5% informo gozar

de buena salud. Los estudiantes de Sana presentan mala calidad de sueño afectando su rendimiento académico.

Al Shammari, Al Amer, Al Mulhim, et al (2020). El estudio realizado tuvo como objetivo; *“Identificar los patrones de mala calidad del sueño y somnolencia diurna en los estudiantes de medicina de una de las facultades de medicina de Arabia Saudita y su asociación con el rendimiento académico”*. Estudio transversal de 172 estudiantes de la Universidad Imam Abdulrahman Bin Faisal (IAU), Arabia Saudita; se utilizaron dos cuestionarios Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI) y la escala de somnolencia de Epworth (ESS); los datos se analizaron con el paquete estadístico SPSS versión 20.0. 63.3% fueron mujeres, el promedio de horas de sueño fue de 6 horas donde el tiempo promedio de despertar fue las 8 horas, 80,6% de estudiantes tenían mala calidad de sueño; 37,8% sufría de somnolencia diurna excesiva, la mala calidad del sueño se asoció con un rendimiento académico deficiente (OR ajustado = 3,33, IC del 95% = 1,28-8,63), la somnolencia excesiva aumenta las probabilidades de bajo rendimiento académico; se evidenció una asociación significativa positiva directa entre la buena calidad del sueño con un mejor rendimiento académico.

De la Portilla, Dussán, Montoya et al. (2018), el estudio realizado, tuvo como objetivo; *“Determinar el estado de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de una universidad pública de Manizales”*, estudio descriptivo, correlacional y transversal, conformado por 547 estudiantes (47.2% mujeres y 52.8% varones) de los diversos programas (medicina, ingeniería de alimentos, ingeniería de sistemas, Educación Física, etc), se utilizó el software SPSS versión 23; 77% de estudiantes tienden a tener una calidad de sueño que merece atención y/o tratamiento médico, siendo las mujeres las que más merecen atención y

tratamiento, cabe resaltar que la pobre calidad de sueño y somnolencia diurna se presenta en los diferentes dominios o disciplinas académicas.

El Hangouche, Jniene, Aboudrar, et al. (2018); *“Evaluar la calidad del sueño, la somnolencia diurna excesiva y el malestar psicológico entre los estudiantes de medicina marroquíes y sus posibles consecuencias sobre el rendimiento académico”*. Estudio transversal de 600 estudiantes de medicina del primero al quinto año, se utilizó tres instrumentos: Escala de Somnolencia de Epworth (ESS), índice de calidad del sueño (PSQI), Escala de angustia psicológica de Kessler (K6), y la evaluación del rendimiento académico fue obtenido por todas las notas de los exámenes finales, utilizándose el software “SPSS 20.0” y la distribución normal con la prueba de Kolmogorov-Smirnov. 70,7% eran mujeres, 36,3% presentó somnolencia diurna excesiva (ESS > 10) más en mujeres que en varones (43% vs 20,1%); 58,2% refirió mala calidad de sueño a predominio del tercero al quinto año y 86,4% presentaron tendencia a niveles altos de angustia psicológica. La mala calidad de sueño y la angustia psicológica se asociaron significativamente al bajo rendimiento académico de los estudiantes de medicina.

Khero, Fatima, Shah et al. (2019). El estudio realizado, tuvo como objetivo. *“Evaluar la calidad del sueño entre los estudiantes de medicina en Karachi”*. Estudio observacional, transversal, realizado con 281 estudiantes de medicina de ciencias básicas y clínicas (55,16% vs 44,83%), de los cuales 73,66% eran mujeres y 26,33% varones. Se utilizó el índice de calidad del sueño (PSQI), con el paquete estadístico (SPSS) 22.0. 172 estudiantes (61,2%) presentaron mala calidad de sueño, en sus componentes: la calidad subjetiva de sueño (66,7%) muy mala en los estudiantes clínicos y 58,7% en los de ciencia básicas, se vieron afectados la latencia, donde 56

(44%) demoran entre 31-60 min en dormirse, en la duración del sueño 31% duerme entre 5-6 horas y solo el 21.4% duermen > 7 horas, y en la eficiencia del sueño el 43.2% (67 estudiantes) representan 75%- 84% , el uso de medicamentos para dormir y la disfunción diurna fueron las más comunes en estudiantes de clínica, se observó que una mala calidad de sueño se relaciona con calificaciones bajas. Con el avance de años de estudio universitario los estudiantes de medicina padecen peor calidad de sueño.

Lawson, Wellens y Attah (2019). El estudio realizado tuvo como objetivo; “*Describir los hábitos y problemas del sueño entre los estudiantes de medicina y evaluar su posible efecto sobre el rendimiento académico autoinformado*”. Estudio descriptivo, transversal, participaron 153 estudiantes, el 52.4% eran mujeres, se realizó en la facultad de medicina y odontología de la Universidad de Ghana, los estudiantes del año preclínico fueron 37.3% y clínico 62.7%; se utilizaron los cuestionarios: de Sweileh y el Índice de calidad del sueño (PSQI), 66% de estudiantes duermen más de las 10 pm, 85% se levanta antes de las 6am, 57.5% presentaron una latencia de sueño entre 10 a 30 minutos, 37.3% informo tener un sueño satisfactorio y 20.3 excelente; sin embargo en el cuestionario de PSQI, 86 estudiantes (56,2%) tuvieron mala calidad del sueño, pero solo 5.9% reconoció tenerlo, 78% tuvieron somnolencia diurna en sus actividades y 80% experimentaron cansancio matutino; los que tuvieron excelente rendimiento académico fueron 63.3% que obtuvieron buena calidad de sueño, informando que ninguno con buena calidad obtuvo bajo rendimiento. Se evidencia que existe una relación significativa entre calidad de sueño y rendimiento académico y una correlación positiva significativa con latencia del sueño, cansancio matutino, somnolencia diurna durante las clases, frecuencia de despertares nocturnos ( $p \leq 0,001$ ).



Lin, Lee, Chen, et al. (2019). El estudio realizado tuvo como objetivo; *“Investigar la relación entre la adicción a Internet y la calidad del sueño y si existen variaciones significativas en la calidad del sueño entre estudiantes con diferentes grados de uso de Internet”*. Estudio transversal, basado en la calidad de sueño de Pittsburgh y Prueba de adicción a Internet de 20 ítems; conformado por 503 estudiantes; se utilizó el software estadístico SPSS versión 22.0. La adicción a Internet estaba significativamente asociada a todas las dimensiones de la calidad de sueño (PSQI). 54.5% presentaron mala calidad de sueño, por uso excesivo de actividades de internet, influyendo en las horas de acostarse y duración del sueño, provocando fatiga diurna y deterioro del rendimiento laboral por la falta de control y negligencia de la vida social. Existe una asociación negativa significativa entre el grado de adicción a Internet y la calidad del sueño.

Maheshwari y Shaukat (2019). El estudio realizado tuvo como objetivo; *“Determinar si el bajo rendimiento académico es consecuencia de la mala calidad del sueño entre los estudiantes de medicina paquistanés”*. Estudio observacional, transversal de 787 estudiantes universitarios de medicina pública de Karachi, Pakistán que respondieron los instrumentos; utilizaron un cuestionario de la calidad de sueño (PSQI) con un coeficiente de confiabilidad de 0.83 para sus siete componentes. Se utilizó el SPSS para Windows, versión 22.0; el 66,62% fueron mujeres y 33,37% varones; 64.24% tenían mala calidad de sueño, siendo su promedio de calificaciones  $2.92 \pm 1.09$ ; 35.76% estudiantes dormían bien, con una media ( $3.31 \pm 1.49$ ) y un puntaje de PSQI  $<5$ , los estudiantes con promedios bajos (2.0 -2.7), tenían una muy mala calidad de sueño subjetiva (28.2%), latencia del sueño (29.05%) de 16-30 min; duración del sueño de  $<5 - 7$  horas (29.4%), eficacia del sueño (32.78%),  $<65\%$ , 29.8% experimento trastornos del sueño una o dos veces por semana, 87.14% uso medicamentos para dormir el último mes, 37.7% experimentaron disfunción

diurna casi todos los días. Los trastornos de sueño son comunes en los estudiantes de medicina de Pakistán y empeoran su rendimiento académico, produciendo efectos nocivos a nivel académico.

Ojeda, Estrella y Rubio (2018). El estudio realizado tuvo como objetivo; *“Relacionar la calidad de sueño y los síntomas de insomnio con el rendimiento académico de los estudiantes del primer año de la carrera de médico cirujano de Yucatán”*. Estudio transversal de 118 estudiantes de primer año de la facultad de medicina de la Universidad de Yucatán, se utilizaron el cuestionario de calidad de sueño (PQSI) y el índice de gravedad del insomnio (ISI); 94% de estudiantes percibieron mala calidad de sueño, 88% mujeres obtuvo un problema grave o moderado en la duración del sueño y 81% en disfunción diurna, el no uso de medicación fue 88% en ambos sexos, la eficiencia del sueño, 78% en varones, el promedio de horas en mujeres fue menor que varones (5,2 vs 5,9), 69,5% presentó insomnio, donde 73% eran mujeres; 50,94% mujeres y 44,65% varones obtuvieron bajo rendimiento académico, asociándose al insomnio, que influye negativamente en el rendimiento académico de las mujeres, la mayoría de estudiantes presentaron mala calidad de sueño.

Rangel y Ramírez (2019). El estudio realizado tuvo como objetivo; *“Determinar la frecuencia de deterioro cognitivo, la calidad de sueño y síntomas de depresión en el personal médico residente de los posgrados clínicos y quirúrgicos del Instituto Autónomo Hospital Universitario de los Andes”*. Estudio observacional, descriptivo, correlacional y transversal de 152 médicos residentes, 59.9% fueron mujeres, se utilizó 3 instrumentos, el cuestionario autoadministrativo Beck II, cuestionario de calidad de sueño y el test MoCA, además el programa SPSS 21 y el Excel 2010. 71.71% de médicos residentes presentaron mala calidad de sueño, 57.8% pertenecen a posgrados clínicos, el primer año fue el más afectado (38.5%), los componentes más afectados fueron la duración de sueño, calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño,

perturbaciones de sueño y disfunción diurna, en el inventario de Beck II se vieron afectados los cambios de apetito, pérdida de energía, dificultad de concentración y cansancio, de los 49 médicos que presentaron deterioro cognitivo, 36 (73.5%) presentaron mala calidad de sueño y algún grado de depresión; existe relación entre la mala calidad de sueño y los síntomas de depresión.

Sarbazvatan, Amini, Aminisani, et al. (2017). El estudio realizado tuvo como objetivo; *“Evaluar la asociación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios de todas las disciplinas médicas del noroeste de Irán”*. Estudio longitudinal, utilizó el cuestionario de índice de calidad de sueño (PSQI) y el promedio de calificaciones, se usó regresión lineal múltiple y el software SPSS 21. 70% tienen mala calidad de sueño, 28% durmió más de 7 horas por noche, los que tienen promedio de calificaciones menos de 14 de nota, tienen puntaje alto en latencia, duración y eficacia del sueño y tienden a consumir más medicamentos para dormir, la PSQI se relaciona inversamente proporcional con promedio de calificaciones. La evaluación de calidad de sueño es necesaria en todas escuelas incluyendo las médicas y se asocia ( $p < 0.05$ ) con el rendimiento académico.

### **2.1.2. Antecedentes Nacionales**

Gonzales (2019). El estudio realizado tuvo como objetivo, *“Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017”*. Estudio cuantitativo correlacional, transversal, no experimental, conformado por 86 estudiantes, 57% mujeres y 43% varones, se utilizó el instrumento el Índice de Calidad de sueño y los promedios de notas del ciclo 2017 II, se usó el programa SPSS versión 20, 97.7% de estudiantes merecen atención médica y tratamiento médico, las dimensiones duración del sueño (96.5%) y perturbaciones del sueño (77.9%), presentaron un

resultado moderado, 44.2% estudiantes obtuvieron un rendimiento bueno y 30.2% regular, por lo que hubo una relación negativa entre calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de dicho estudio.

Scarpati (2019). El estudio realizado tuvo como objetivo, “*Determinar si existe una relación entre el desempeño en el aprendizaje y la calidad de sueño de los estudiantes de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad de San Martín de Porres*”. Estudio cuantitativo, tipo descriptivo, correlacional, conformado por 232 estudiantes matriculados en la facultad de ingeniería y arquitectura; se aplicó el cuestionario de calidad de sueño y los promedios de notas por ciclo, se usó el software estadístico SPSS 22. El 39% de estudiantes presentaron regular calidad subjetiva de sueño y el 17% mala calidad, 42% presentaron perturbaciones de sueño, 35% no usa medicación para dormir sin embargo 28% refiere usar a veces; 43% presenta somnolencia al comer y 31% al estar en clase, 35% de estudiantes con mayor ponderado presentan mejor calidad subjetiva de sueño mientras el de menor ponderado presento peor calidad de sueño y disfunción diurna. La calidad del sueño se relaciona con el desempeño en el aprendizaje de los estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la USMP.

Silva (2020). El estudio realizado tuvo como objetivo, “*Determinar la asociación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias de la Salud*”. Estudio descriptivo, correlacional de 367 estudiantes, 263 mujeres y 104 varones, se utilizaron 2 instrumentos Índice de calidad de sueño y Big Five Personality Trait Short Questionnaire (BFPTSQ), evidenciándose emociones positivas (alegría, gratitud, serenidad, curiosidad, inspiración, diversión, orgullo, colaboración, etc.), se relaciona de manera directa con la calidad de sueño, 31% del sexo masculino y 25% del sexo femenino presentaron mala calidad de sueño; 33% de la escuela de medicina fue el mayor grupo en presentar mala calidad de sueño,

29% duerme menos de cinco horas; sin embargo los de la escuela de farmacia, enfermería y odontología (79%, 73% y 73%) presentaron buen dormir. Las dimensiones de la personalidad guardan relación significativa con la calidad de sueño, con un nivel de significancia 0.44 de la amabilidad y 0.11 de la estabilidad emocional a predominio del sexo masculino por ser más empático, colaborador, prosocial.

Vizcardo (2019). El estudio realizado tuvo como objetivo; *“Determinar la relación entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019”*. Estudio de enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal, descriptivo-correlacional y método hipotético deductivo, conformado por 80 estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, se utilizó el cuestionario de calidad de sueño (PSQI) y los estilos de aprendizaje, los datos se analizaron mediante el paquete estadístico SPSS. 67% presentaron mala calidad de sueño, con respecto a los niveles de aprendizaje, 45% presento buen estilo de aprendizaje y 20% mal estilo, la carencia de sueño está relacionado a un bajo nivel de rendimiento académico. La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje visual, auditivo, lectoescritor y cinestésico. Se corrobora que existe una relación directa alta y significativa entre calidad de sueño y estilos de aprendizajes, donde a mayor calidad de sueño mejora significativamente los estilos de aprendizajes, cuando duermen de 8 a 10 horas.

## **2.2. Base teórica**

### **2.2.1. Sueño**

El sueño es un estado biológico reversible; que cumple una función de restableciendo de energía y restauración de los procesos fisiológicos del organismo para mantener la homeostasis de todo individuo (Lira y Custodio, 2018), una privación de sueño presenta efectos sobre el razonamiento, ejecución y estado anímico, relacionado a la salud y el aprendizaje según Rangel y Ramírez (2019).

#### ***2.2.1.1. Regulación y Fases del sueño***

El sueño-vigilia está relacionado con la activación de núcleos que van a estimular o inhibir las horas de sueño, a través de sustancias neurotransmisoras (estimulantes, inhibitorias y reguladoras) por la influencia de centros localizados en tronco cerebral, diencefalo y prosencefalo produciendo el efecto del ritmo circadiano para cumplir con las 8 horas de sueño y 16 de vigilia en forma cíclica. (Lira, Custodio, 2018). El sueño consta de dos fases: el REM (sueño rápido, desincronizado) y el No REM (NREM, sueño lento o sincronizado)

Fase No REM; consta: I-III: Inicia con un sueño superficial, con la somnolencia o adormecimiento, el estado de vigilia disminuye; se observa caída paulatina de actividad muscular con breves sacudidas, la respiración es calmada y la frecuencia cardiaca lenta; con el transcurrir del tiempo se evidencia pobres movimientos oculares y el tono muscular disminuye; la fase II, un sueño profundo, el tono muscular se pierde, frecuencia cardiaca y respiratoria muy lentas y ausencia de movimientos oculares (Pin y Sampedro, 2018).

Fase REM; sueño profundo o paradójico se evidencia actividad cerebral rápida, con movimientos oculares rápidos, pérdida del tono muscular, irregularidad y disminución de la frecuencia cardíaca y respiratoria, seguido del sueño No REM en forma cíclica. (Pin y Sampedro, 2018).

### ***2.2.1.2. Alteraciones del sueño y sus implicancias***

Estudios demuestran que una suspensión total o disminución de tiempo habitual; producen cambios metabólicos, endocrinos e inmunológicos relacionado a la aparición de enfermedades cardiovasculares, cerebrovasculares, diabetes, neoplasias, obesidad, entre otros (SES, 2016), pero también a nivel del aprendizaje está asociado a las habilidades cognitivas, pudiendo afectar la concentración, memoria, razonamiento, motivación, percepción, resolución de problemas, la autorregulación, relacionándose con problemas en el aprendizaje. Estudios demuestran que la atención se afecta por la omisión en donde se da una respuesta rápida sin analizarla (respuestas erróneas), con la disminución del estado de alerta, la memoria a corto plazo se ve afectada, el pensamiento presenta reducción en su raciocinio, con la presencia de cambios de humor: irritabilidad, ansiedad, enojo, lo que conlleva a un deterioro en el desempeño académico, la productividad y la interrelación con los demás (SciDev.Net, 2019).

### ***2.2.1.3. Importancia del sueño***

El sueño cumple diversas funciones de acuerdo con la edad y a la influencia genética, ejerce vital importancia en el restablecimiento y protección del sistema inmunológico, además de la conservación de la energía, eliminando radicales libres acumulados durante el día, con la regulación para todos los sistemas del organismo. Dentro de la educación, en los procesos de aprendizaje, el sueño es indispensable para la consolidación de la memoria, ya que su mayor duración se asocia a una mayor retención de información (memoria declarativa), y a las habilidades

y destrezas (memoria procedimental), en donde la recuperación de los recuerdos será más efectiva; ya que una privación y/o deuda de este, desencadenaría una memoria insuficiente e ineficaz, con una disminución del 40% de formar nuevos recuerdos (Lira y Custodio, 2018; Rangel y Ramírez, 2019).

### **2.2.2. Calidad de sueño**

Calidad de sueño, es la forma como la persona describe su sueño haciendo referencia de sentirse descansado; determinando en aspectos cuantitativos; como la duración, latencia, números de despertares y cualitativos como, la profundidad y tranquilidad del sueño (Flores, et al; 2017) y medido mediante un cuestionario validado en castellano para interrogar la calidad de sueño y sus variaciones en el último mes; siendo el índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), un instrumento estandarizado adecuado para la investigación epidemiológica y clínica de las alteraciones de sueño (Luna, et al, 2016) el cual presenta una confiabilidad de 0.81 y una validez de 88.63%; consta de 24 preguntas; de las cuales, las primeras 19 preguntas son las que se utilizan para obtener la puntuación global, se encuentra constituido por 7 componentes según Royuela y Macias: Componente 1: “Calidad subjetiva del sueño”, hace referencia de como la persona valora su sueño durante su permanencia en cama; Componente 2: “Latencia del sueño”, el cual mide el tiempo en que la persona cree que tarda en conciliar su sueño y el número de veces que no puede dormir en la primera media hora del último mes; Componente 3: “Duración del sueño”; mide el número de horas que una persona duerme cotidianamente en el último mes; Componente 4: “Eficiencia habitual del sueño”; tiempo en que la persona se encuentra en cama; siendo el cociente del número de horas dormidas en la cama (diferencia entre las horas de acostarse y la de levantarse); Componente 5: “Perturbaciones del sueño”; son las alteraciones que se presentan durante el sueño como: ronquidos, tos, calor, frío, miccionar, no respirar bien, tener pesadillas,



dolores; etc; Componente 6, “Uso de medicación hipnótica”; consumo de medicamentos recetados o no por el médico para conciliar el sueño; Componente 7, “Disfunción diurna”, hace referencia al cansancio y pesadez que presenta la persona en sus actividades de vida diaria durante el día (1997, citado en Gonzales, 2019).

### **2.2.3 Desempeño académico universitario**

El desempeño académico; según la Real Academia Española (2020), es la “acción y efecto de desempeñar”, entendido como actuar o cumplir con las responsabilidades inherentes del entorno, Según Cervantes (2020) es la medida de la competencia que integra los saberes (saber ser, saber hacer, saber conocer y saber convivir) para enfatizar en el desarrollo personal. Según Tobón (2013), el ser humano a partir de sus experiencias construye su propio aprendizaje significativo, producto de su desenvolvimiento utilizando sus conocimientos, habilidades y actitudes, ya que el “aprendizaje no se centra en una meta sino en la formación de las personas” (p.23), por lo que el desempeño está destinado a formar estudiantes íntegros, relacionado al dominio de sus saberes (conceptual, procedimental y actitudinal); valorando su desempeño por medio de instrumentos de evaluación que involucran activamente al estudiante en su proyecto ético de vida, a partir del acompañamiento de su docente mediador, a su vez, Goleman refiere, que el contenido se aprende mejor al interactuar positivamente con el entorno, ya que el éxito personal, social y laboral viene de la mano con el manejo de emociones para tomar buenas decisiones (1996, citado en Tobón, 2013), en un ambiente que facilite el interés y la preocupación contante buscando la construcción y utilización de los saberes apoyados en estrategias didácticas que lo lleven a descubrir con responsabilidad su propio aprendizaje (Goleman, 2016).

### **2.2.3.1 Dimensiones de evaluación de desempeño académico**

La evaluación de desempeño académico busca articular los tres saberes; los cuales forman parte de las dimensiones: Conceptual, procedimental y actitudinal- valores.

*2.2.3.2.1. Dimensión conceptual, se vincula con el “saber conocer”* (Tobón 2013 p.250); entendida como un conjunto de conocimientos (conceptos, nociones, teorías, categorías, entre otros), que van a ser interpretados y comprendidos por el individuo, mediante herramientas y estrategias, que impulsan al análisis, y el significado correcto de la información. (Tobón, 2013)

*2.2.3.2.2. Dimensión procedimental:* Según Tobón (2013), “saber hacer” (p.251); es la utilización de los conocimientos teóricos, y su actuación frente a la tarea asignada mediante técnicas y procedimientos, que el docente decide enseñar al estudiante para que busque la resolución de una problemática determinada (Luna, 2018), con metas a corto, mediano y largo plazo, enfrentando la situación estratégicamente ante la necesidad social, organizacional y ambiental (Tobón, 2013).

*2.2.3.2.3. Dimensión actitudinal:* Según Tobón (2013) “el saber ser, estar y valorar” (p.249); es decir el saber actuar integralmente, con valores y normas; la forma como desenvolverse con los demás de acuerdo con las vivencias y experiencias positivas o negativas demostrando su identidad personal, de manera que el proceso enseñanza aprendizaje es de trabajo colaborativo, de participación activa, construyendo con el dialogo cordial entre estudiantes motivados en el aula (Arias y Rivera, 2018).

### **2.1.1.1. Metodología de la investigación en la actualidad**

En estos tiempos la formación universitaria busca que el estudiante se desempeñe de manera efectiva para el desarrollo sostenible del país, la ciencia permite que el discente investigador, tenga un direccionamiento veraz y firme en busca de la veracidad por medio de la comprobación para llegar a resolver un problema del contexto (Bravo, et al, 2016), como se evidencia en el curso de metodología de la investigación, por medio de logros en cada unidad para terminar satisfactoriamente su trabajo de investigación y así contribuir con el bien social.

## **2.3 Formulación de Hipótesis**

### **2.3.1. Hipótesis general:**

- Existe relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.

### **2.3.2. Hipótesis específicas:**

H1: Existe relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia de una Universidad Privada de Lima, 2020.

H2: Existe relación entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.

H3: Existe relación entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.

H4: Existe relación entre la dimensión eficacia habitual del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020

H5: Existe relación entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.

H6: Existe relación entre la dimensión el uso de medicación hipnótica y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

H7: Existe relación entre la dimensión disfunción diurna y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.

## **CAPITULO III: METODOLOGÍA**

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

El presente estudio es de método hipotético- deductivo; porque la información obtenida en el estudio va a generar conclusiones, aquellas que van a pronosticar las variables de estudio, partiendo de inferencias generales que van a ser detalladas en lo particular, (Hernández y Mendoza, 2018). la cual busca objetar la hipótesis de estudio, para obtener conclusiones que van a responder a la problemática a investigar. (Arispe, et al, 2020)

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

Es de enfoque cuantitativo; porque se buscará la comprobación de las hipótesis mediante la cuantificación de valores en un ordenamiento de pasos delimitados de forma secuencial y estructurado, de manera que los resultados van a estar enfocados en explicar y justificar las variables de estudio; buscando la comprobación de las hipótesis, de manera que dichos resultados puedan ser comparados con otros estudios similares. (Arispe, et al, 2020).

### **3.3. Tipo de la investigación**

Tipo Aplicado; porque busca utilizar el soporte teórico ya existente (metodologías, protocolos, tecnologías), al compararlo con resultados previos, para explicar los cambios de las variables y dar una posible solución a una realidad problemática ya existente, conduciendo al conocimiento en búsqueda del bienestar y beneficio social de la población, para contribuir al cambio estimado (Arispe et al, 2020).

### **3.4. Diseño de la investigación**

El presente estudio es de diseño No experimental de corte transversal; porque solo se buscará observar los hechos existentes tal como se dan en la realidad, ya que no se puede influir sobre ellos, ni manipular las variables (Arispe, et al, 2020), y de corte transversal, porque la población será evaluada en un solo periodo, en un punto de tiempo donde se analizará la interrelación entre las variables (Hernández y Mendoza, 2018).

#### **3.4.1. Nivel de la investigación**

El nivel de la investigación es Descriptiva - correlacional, porque se va a detallar la información especificando las características necesarias de las variables de estudio recabando toda la información que se necesita para que dichas variables sean investigadas correctamente; es Correlacional, porque va buscar responder el comportamiento de las variables; con la existencia de una relación o un grado de asociación estadístico entre ellas en el contexto a ser estudiadas. (Hernández y Mendoza 2018).

Esquema que a continuación se detalla:

Diagrama del estudio:

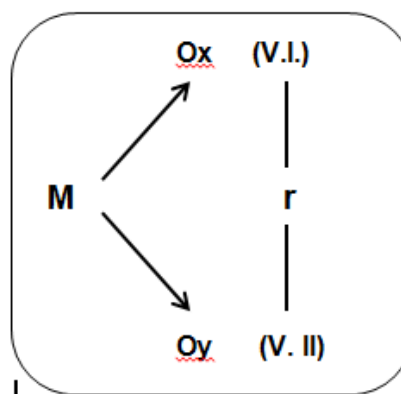
Dónde:

M = Muestra de Investigación

Ox = Variable I: Calidad de sueño

Oy = Variable II: Desempeño académico

r = Relación entre variables



### 3.5. Población

Según Arispe, et al (2020); población, es un conjunto de individuos que poseen características similares en un contexto específico, siendo analizada con el propósito de responder la hipótesis de la investigación, sin embargo ante una población finita y pequeña se considera a todos los sujetos en estudio a ser parte de la investigación, por lo que una muestra censal es aquella que representa al total de la población (Acuña, 2017); pues en el estudio realizado se consideró a todos los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, tomando en cuenta los siguientes criterios de inclusión y exclusión:

a) Criterios de inclusión:

- Estudiantes de maestría en docencia matriculados en el curso de metodología de la investigación
- Estudiantes cuyas edades oscilan entre 25 a 65 años
- Estudiantes de ambos sexos
- Estudiantes que acepten participar en el estudio

b) Criterios de exclusión:

- Estudiantes con enfermedades cardiorrespiratorias agudas
- Estudiantes con diagnóstico de trastorno de sueño confirmado

- Estudiantes que consumen sustancias que inhiben su sueño
- Estudiantes que no completan adecuadamente el cuestionario de calidad de sueño (PSQI).

### 3.6 Operacionalización de las variables

#### Variable 1: Calidad de sueño

**Definición Operacional:** Calidad de dormir bien de manera biológica y fisiológica para la autorregulación, relacionada al correcto funcionamiento de las capacidades cognitivas e intelectuales, importante como elemento crucial para el desenvolvimiento pleno en las actividades de vida diaria y para una buena calidad de vida y salud.

**Tabla 1**

*Operacionalización de la variable calidad de sueño*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Niveles
<b>Calidad de sueño</b>	Dimensión Calidad subjetiva del sueño	Percepción del sueño	Ordinal	Sin problemas de sueño ( 28-25)
	Dimensión Latencia del sueño	Tiempo en conciliar el sueño	Ordinal	Merece atención medica (24-18)
	Dimensión Duración del sueño	Horas de sueño	Ordinal	
	Dimensión Eficacia habitual del sueño	Tiempo en cama	Ordinal	Merece atención y tratamiento medico
	Dimensión Perturbaciones del sueño	-Insomnio -Problemas respiratorios -Sensación térmica - Tener pesadillas -Dolores	Ordinal	(17-11)



	Dimensión Uso de medicación hipnótica	Cantidad de medicamentos para dormir	Ordinal	Problema de sueño grave (10-7)
	Dimensión Disfunción diurna	-Somnolencia diurna -Problemas en las actividades diarias	Ordinal	

Nota: Elaboración propia

## Variable 2: Desempeño académico

**Definición Operacional:** Forma como el estudiante expresa su aprendizaje, actuando de manera asertiva y coherente ante sus responsabilidades académicas para lograr las competencias propuestas, utilizando ciertas condiciones, como la comprensión, ejecución y valores éticos en el trabajo asignado.

**Tabla 2**

*Operacionalización de la variable desempeño académico*

Variable	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Niveles
<b>Desempeño académico</b>	Dimensión Conceptual	-Manejo de contenido -Calidad y precisión de contenido -Análisis y síntesis de información -Argumentación de la información -Identifica tecnicismos	Ordinal	Deficiente (15-26)
	Dimensión Procedimental	-Redacción y sintaxis adecuada -Elaboración de metodología -Selecciona y/o diseña el instrumento -Precisa el diseño metodológico -Elabora el plan de procesamiento y análisis de datos	Ordinal	Regular (27-38)  Bueno (39-62)  Destacado

	Dimensión Actitudinal	-Proactividad -Trabajo colaborativo -Autoeficacia -Gestión de tiempo -Compromiso ético	Ordinal	(63-75)
--	--------------------------	--	---------	---------

Nota: Elaboración propia del autor

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

#### 3.7.1. Técnica

Conjunto de procedimientos que permiten comprobar el problema de estudio mediante la recolección de datos utilizando un instrumento específico; la técnica a utilizar es la encuesta, consiste en la utilización de un instrumento para obtener información directamente de los participantes del estudio (Useche, et al, 2019)

#### 3.7.2. Instrumentos

Un instrumento es una herramienta que sirve para recoger información necesaria de las variables en estudio (Valderrama, 2019). Para la recolección de datos, se utilizó un cuestionario; el cual es un conjunto de preguntas estructuradas y ordenadas de fácil acceso para el participante de las variables que se desean cuantificar y debe ser congruente con el problema de estudio de la investigación; los cuestionarios fueron autoadministrados; otorgados al estudiante y al docente, quienes contestaron de manera directa desde su hogar y/o trabajo (Hernández y Mendoza, 2018).

##### 3.7.2.1 Cuestionario de índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)

El cual está estandarizado y validado en la versión castellana por Royuela y Macías (1997) y en la población peruana por Luna, et al (2016); con una confiabilidad de 0.81 en la población; con una validez de 88,63% ; consta de 24 preguntas; de las cuales 19 son las más usadas para

obtener la puntuación global; siendo la puntuación máxima 28 puntos y 7 puntos lo mínimo ; cada componente presenta un rango entre 1-4 puntos, por lo que a mayor puntuación mejor calidad de sueño tendrá el estudiante y viceversa; organizado a su vez en 7 dimensiones: Según Royuela y Macías; Calidad subjetiva del sueño, conformado por la pregunta (P14); expresado: muy buena, bastante buena, bastante mala y muy mala, Latencia de sueño, por la sumatoria de P2 y P5, expresado: conciliar fácilmente el sueño, con alguna dificultad, con dificultad y no conciliar, Duración del sueño, conformado por (P4); expresado en Adecuada, regular, pobre y muy pobre, Eficiencia habitual del sueño, siendo el número de horas dormidas (diferencia entre las horas de acostarse y la de levantarse) entre el número de horas permanecidas en ella; multiplicado por 100%; expresado:  $P4/(P3-P1) \times 100\%$  por lo que; >85% adecuada, 75%-84% regular, 65% 74% pobre y < 65% muy pobre, Perturbaciones del sueño, conformado por la sumatoria de P6 hasta P13; expresado: sin perturbaciones, pocas perturbaciones, regular perturbaciones y muchas perturbaciones, Uso de medicación hipnótica, expresado ninguna vez en el último mes o 1 a más en la semana, conformado por P15: no consume medicación, consume poco, consume regular y consume mucho y Disfunción diurna, conformado por la sumatoria de P16 más P17; expresado: sin dificultad de sueño, leve dificultad, moderada dificultad y severa dificultad. (1997, Luna, et al 2016).

**Tabla 3**

*Dimensiones del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)*

Dimensiones de PQSI	Preguntas del instrumento	Constituido	Interpretación
1. Calidad subjetiva del sueño	P14 ¿Como valorarías la calidad de tu sueño?	P14	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy buena</li> <li>• Bastante buena</li> <li>• Bastante mala</li> <li>• Muy mala</li> </ul>
	P2 ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse?		<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conciliar fácilmente el sueño</li> </ul>

2.- Latencia del sueño	P5 No poder conciliar el sueño en la primera media hora	P2+P5	<ul style="list-style-type: none"> <li>○ Conciliar con alguna dificultad</li> <li>○ Conciliar con dificultad</li> <li>○ No conciliar</li> </ul>
3.- Duración del sueño	P4 Horas que calcula haber dormido	P4	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Adecuada</li> <li>▪ Regular</li> <li>▪ Pobre</li> <li>▪ Muy pobre</li> </ul>
4.- Eficiencia habitual del sueño	P1: Horas de acostarse P3: Horas de levantarse P3-P1: Horas dormidas en la cama P4 Cantidad de horas que duerme	$P4/(P3-P1) \times 100\%$	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ &gt; 85% Adecuada</li> <li>❖ 84%-75% Regular</li> <li>❖ 74% 66% Pobre</li> <li>❖ &lt; 65% Muy pobre</li> </ul>
5.- Perturbaciones del sueño	P6 despertarse P7 levantarse P8 no respirar bien P9 roncar P10 sentir frío P11 sentir calor P12 tener pesadillas P13 sufrir dolores	P6+P7+P8+P9+P10+ P11+P12+P13	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Sin perturbaciones</li> <li>✓ Pocas perturbaciones</li> <li>✓ Regular perturbaciones</li> <li>✓ Muchas perturbaciones</li> </ul>
6.-Uso de medicación hipnótica	P15 veces que ha consumido medicinas	P15	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ No consume medicación</li> <li>▪ Consume poca medicación</li> <li>▪ Consume regular</li> <li>▪ Consume mucho</li> </ul>
7.- Disfunción diurna	P16 Sentir somnolencia en actividades P17 Tener algún problema	P16+p17	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Sin dificultad de sueño</li> <li>➤ Leve dificultad</li> <li>➤ Moderada dificultad</li> <li>➤ Severa dificultad</li> </ul>

Nota: Royuela. R, Macías. F (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia- Sueño*. 9 (2), pp 81-94.

### 3.7.2.2. Cuestionario de desempeño académico

Instrumento que sirve para medir el desempeño en los estudiantes, el cual fue dividido en 3 dimensiones: conceptual, procedimental y actitudinal con sus respectivos indicadores, medidos según niveles de logros por la escala de Likert, el cual es un conjunto de ítems numéricos afirmativos que solicita sea a bien entendido por el participante (Hernández y Mendoza, 2018); consta de 1 a 5 en puntos, en donde la puntuación mínima alcanzada es 15 y la máxima 75 puntos

al sumarse las respuestas, presentando como niveles: Deficiente (15-26 puntos), Regular (27-38 puntos), Bueno (39-62 puntos) y Destacado (63-75 puntos). Presenta las siguientes dimensiones:

*-Dimensión conceptual*, almacenamiento de conocimientos que el estudiante busca comprender y analizar de manera significativa, mediante la descripción; definición, identificación, análisis y síntesis del fenómeno de estudio, teniendo en cuenta el uso de estrategias y habilidades que solo el investigador sabe y hará lo posible para que los demás lo entiendan (Tobón, 2013). Las competencias más resaltantes que el estudiante debe adquirir en el curso de metodología de la investigación de la UPNW se considera; uso adecuado de manejo de contenido; pues se requiere que el estudiante utilice su aprendizaje en base a conceptos, principios y explicaciones; la calidad y precisión del contenido; se busca un resultado exacto, concreto, puntual y sobre todo el cumplimiento con los criterios de la construcción del contenido estimado en un tiempo determinado; análisis y la síntesis de la información; el estudiante fragmenta la información para poder examinarla más detalladamente, construyendo una información significativa de las ideas principales; argumentación de la información; fundamentando de manera objetiva y verificable sus ideas propuestas (Luna, 2018) y la identificación de tecnicismos; donde usa las ideas de manera más comprensible y sobre todo delimitando el significado en el área específica a estudiar.

*-Dimensión procedimental*; aplicación de los conocimientos teóricos de manera práctica relacionado a la planificación, personalidad, estilo de vida y valores humanos (Luna, 2018). Los siguientes criterios para la dimensión procedimental son las competencias que el estudiante debe adquirir en el curso de metodología de la investigación de la UPNW, como: la utilización de una correcta redacción y sintaxis: ya que se busca que el contenido presente una

correcta ilación de palabras, utilizando las normas gramaticales y sintácticas; la elaboración de metodología; el estudiante será capaz de explicar las etapas del método científico, y las diferencias en los estudios de investigación; seleccionara y/o diseña el instrumento para la recolección de datos; buscara con responsabilidad instrumentos, en donde sus 2 variables de estudio, tengan validez y confiabilidad para precisar el diseño metodológico, de manera que se responderá las preguntas de la investigación; (Hernández y Mendoza, 2018), el estudiante será capaz de elaborar el plan de procesamiento y análisis de datos, buscando la prueba estadística más pertinente para obtener resultados y analizarlos posteriormente.

*-Dimensión actitudinal;* es el compromiso que demuestra el estudiante para elaborar su trabajo de investigación enmarcado en valores, principios y normas que involucren su compromiso y la responsabilidad frente a las metas propuestas, trabajando de manera colaborativa con sus compañeros y docentes y teniendo en cuenta el código de ética como referente para su investigación. Los siguientes criterios para la dimensión actitudinal son las competencias que el estudiante debe adquirir en el curso de metodología de la investigación de la UPNW: la proactividad (participación activa), el estudiante va llevar su proceso enseñanza-aprendizaje de manera dinámica, teniendo como ventaja la motivación; el trabajo colaborativo; trabajando con metas compartidas, comprometiéndose de manera activa a interactuar con los demás, buscando aprendizajes significativos (Goleman, 2016); compromiso ético, mostrara sus valores, con veracidad, transparencia y responsabilidad durante el proceso de la investigación (código de ética, UPNW. 2020, art 6); la autoeficacia (autonomía y creatividad), hace referencia al autoconocimiento de sí mismo, la creencia que tenemos en nuestras destrezas y habilidades de manera autónoma, y al conseguirla se ven motivados aumentando su desempeño en las aulas (Arias y Rivera, 2018); la gestión de su tiempo, el estudiante es capaz de utilizar las herramientas

necesarias y la percepción del tiempo real en su quehacer diario, ello implica organizarse para cumplir con su labor en tiempos más óptimos posibles.

### 3.7.2.3. *Ficha técnica de los instrumentos*

**Tabla 4**

*Ficha técnica adaptada índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)*

<b>Instrumento</b>	<b>Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI)</b>
Autores	Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ./ traducida en castellano Royuela y Macias
Tiempo estimado	5-10 minutos
Escala de respuesta	Escala Likert
Universo	Hospital Psiquiátrico Occidental UPMC de la Universidad de Pittsburgh -O Hana, EEUU
Características	Adaptado en 17 preguntas, 7 dimensiones, que oscilan entre 1-4 puntos y puntuación global entre 7-28 puntos. Las 7 dimensiones: Calidad subjetiva de sueño, Latencia de sueño, Duración del sueño, Eficiencia habitual del sueño, Perturbaciones del sueño, Uso de medicación hipnótica, Disfunción diurna
Rango de edad	Adultos (25-65 años)
Tamaño de muestra	100 adultos
Periodo base	2019-2020
Ciudad/país donde se realizo	Lima/ Perú
Lugar donde se realizo	Universidad Privada de Lima

Nota: Adaptado de Royuela. R, Macias. F (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia- Sueño*. 9 (2), pp 81-94

**Tabla 5**

*Ficha técnica del cuestionario desempeño académico*

<b>Instrumento</b>	<b>Cuestionario desempeño académico</b>
Autores	Universidad privada de Lima
Tiempo estimado	5-10 minutos
Escala de respuesta	Escala Likert
Universo	Universidad privada de Lima
Características	Consta de 3 dimensiones: conceptual, procedimental y actitudinal, 15 preguntas, valoradas por niveles de logros (básico, proceso, logrado, notable y sobresaliente); puntuación mínima 15 puntos, máxima 75 puntos
Tamaño de muestra	100 adultos
Periodo base	2019-2020
Ciudad/país donde se realizo	Lima/ Perú
Lugar donde se realizo	Universidad Privada de Lima

Nota: Propia del investigador

### **3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos**

#### **3.7.3.1. Validez**

Según Hernández y Mendoza (2018), “es el grado en que un instrumento mide con exactitud la variable que pretende medir” (p.229). En dicha investigación se utilizaron dos instrumentos; un cuestionario de índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y un cuestionario de desempeño académico; para valorar las competencias de los estudiantes de maestría en docencia universitaria. Para la aprobación de este trabajo de investigación, se utilizó el juicio de 5 expertos; quienes validaron el contenido de los instrumentos: en claridad,



objetividad, actualización, organización, eficiencia, intencionalidad, consistencia, coherencia, metodología y pertinencia, determinando su validez al 88-89% (muy bueno) por unanimidad.

**Tabla 6**

*Resultado de la validez de los instrumentos*

N°	Juez Experto	Calidad de sueño	de Desempeño académico	Interpretación
		Porcentaje	Porcentaje	
Experto 1	Dr. Lily Marisol Pizarro Arancibia  Licenciada en educación  Magister en investigación y docencia	90%	90%	Aplicable
Experto 2	Mg Santos Lucio Chero Pisfil  Especialista en fisioterapia cardiorrespiratoria  Magister en docencia universitaria	90%	90%	Aplicable
Experto 3	Mg Aimee Yajaira Díaz Mau  Especialista en fisioterapia cardiorrespiratoria  Magister en docencia universitaria	90%	90%	Aplicable
Experto 4	Mg. Augusto César Mescua Figueroa  Licenciado en educación  Magister en Psicología de la educación	90%	85%	Aplicable
Experto 5	Dr. Carlos Sixto Vega Vilca  Licenciado en educación  Doctor en educación	85%	85%	Aplicable
Total	Promedio de los jueces expertos	89%	88%	Aplicable

Nota Propia del investigador

### 3.7.3.2. Confiabilidad

Un instrumento es confiable cuando al aplicarlo repetida vez al mismo individuo u objeto produce los mismos resultados coherentes y consistentes (Hernández y Mendoza, 2018); es decir al aplicar el instrumento a la misma persona en diferentes momentos los resultados no han de variar. Para estimar la confiabilidad se realizó la prueba piloto a un grupo de estudiantes de posgrado aplicándose el instrumento de recolección de datos, en donde se halló el coeficiente de Alfa de Cronbach, que es un indicador que cuantifica la homogeneidad y/o solidez interna del instrumento de estudio, el cual presenta valores entre 0 y 1; en donde 0 no existe confiabilidad y 1 presenta total confiabilidad (Valderrama, 2019).

**Tabla 7**

*Interpretación para el coeficiente de confiabilidad de un instrumento*

Rango del coeficiente	Magnitud
De 0,81 a 1,00	Muy alta
De 0,61 a 0,80	Alta
De 0,41 a 0,60	Moderada
De 0,21 a 0,40	Baja
De 0,01 a 0,20	Muy baja

---

Nota: Tomada de Ruiz y Pallella (2002) como cito Corral (2009) p. 244

**Tabla 8**

*Estadístico de confiabilidad del instrumento calidad de sueño de Pittsburg (PSQI)*

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.733	17 elementos

Nota: Estadística de fiabilidad con SPSS vs 25. Propia del autor

**Tabla 9**

*Estadístico de confiabilidad del instrumento de desempeño académico*

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.897	15 elementos

Nota: Estadística de fiabilidad con SPSS vs 25. Propia del autor

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

Para el procesamiento de datos se utilizó el Microsoft Office Excel 2013, además el paquete estadístico SPSS v. 25 (Statistical Product and Service Solutions); con el fin de realizar el análisis de los resultados a través de las frecuencias y porcentajes, se utilizó la prueba de normalidad de Kolmogorow –Smirnov para la significancia estadística, con un tamaño de muestra de 100 estudiantes. Según los resultados de la normalidad se empleó la prueba paramétrica de Rho Pearson por tener una distribución normal  $p > 0.05$ .

### 3.9. Aspectos éticos

Cumpliendo con la Guía de Trabajos de Investigación presentado en la EPG Escuela de Post Grado y el Código de Ética para la investigación, ambos documentos procedentes de la Universidad Privada Norbert Wiener.

Se verifica que esta investigación, cumple con los principios del art 10, Capítulo V; el cual hace mención de salvaguardar la dignidad humana tanto física como psicológica, aceptando contribuir con la ciencia; cuidando el medio ambiente, las especies y la bioseguridad y respetando la confiabilidad, donde los participantes expresaron su conformidad de manera voluntaria; mediante la firma del consentimiento informado; cómo se expresa en el art 7, el cual el sujeto es libre, autónomo y responsable de participar libremente en una investigación, respetando la transparencia durante todo el proceso de la investigación, manteniendo el prestigio de la Universidad Privada Norbert Wiener, sin recurrir a utilizar investigaciones y/o publicaciones de distinta autoría, citando adecuadamente las fuentes y referencias utilizada, y por sobre todo protegiendo a las personas, animales y el ecosistema en su conjunto, involucrados en dicho trabajo de investigación según Art 8, Código de Ética para la investigación, 2020.

Se aceptará la publicación responsable del trabajo de investigación, con rigurosidad en todo momento, respetando la legislación nacional e internacional, además de honestidad y respeto. (Código de Ética para la investigación, 2020.).

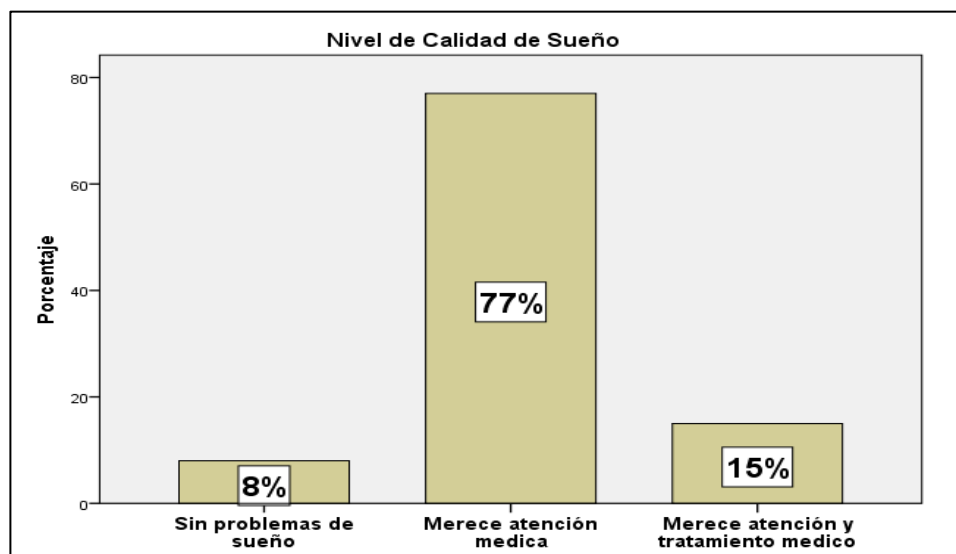
Se cumplió con el capítulo V en su Art.12, respetando la autoría y sancionando el plagio, recordando que los conceptos, gráficos e imágenes deben ser propias del investigador y/o citas correctas; por lo que dicha investigación fue sometida a la valoración de un software antiplagio para determinar su grado de similitud. (Código de Ética para la investigación, 2020.).

## CAPITULO IV: PRESENTACION Y DISCUSION DE RESULTADOS

### 4.1. Descripción de Resultados

**Figura 1**

*Calidad de Sueño en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.*



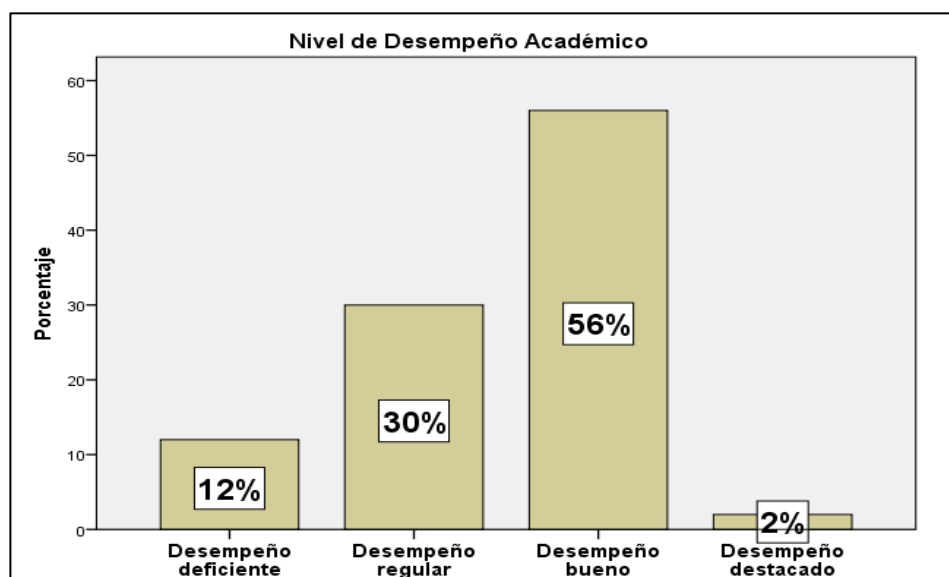
Nota: Elaboración propia

### Interpretación:

En cuanto a la figura 1 en relación con los niveles de calidad de sueño, apreciamos que la mayor parte de los evaluados manifiestan que un 77% merece atención médica, 15% merecen atención y tratamiento médico y solo el 8% se encuentra sin problemas de sueño entre los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

### Figura 2

*Niveles de Desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020*



Nota: Elaboración propia

### Interpretación:

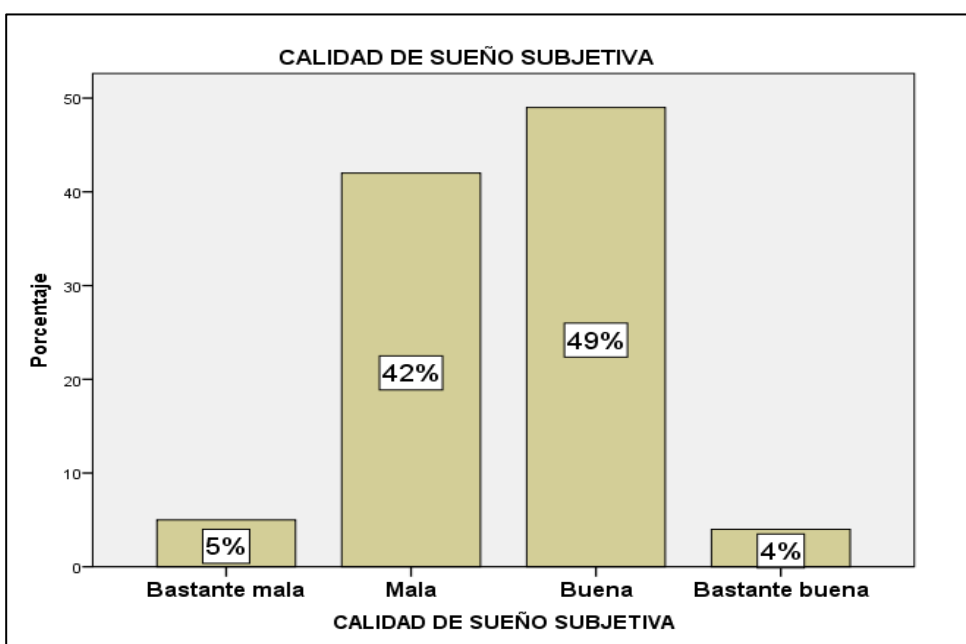
En cuanto a la figura 2 en relación con los niveles de desempeño académico, apreciamos que el 56% de los estudiantes manifiestan un nivel de desempeño académico bueno, así mismo un 30% presenta un desempeño regular; un limitado 12% presenta un desempeño deficiente y

solo un 2% un desempeño destacado entre los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

#### 4.1.1. Análisis descriptivo de las dimensiones de calidad de sueño (PSQI)

**Figura 3**

*Distribución de la dimensión calidad subjetiva de sueño*



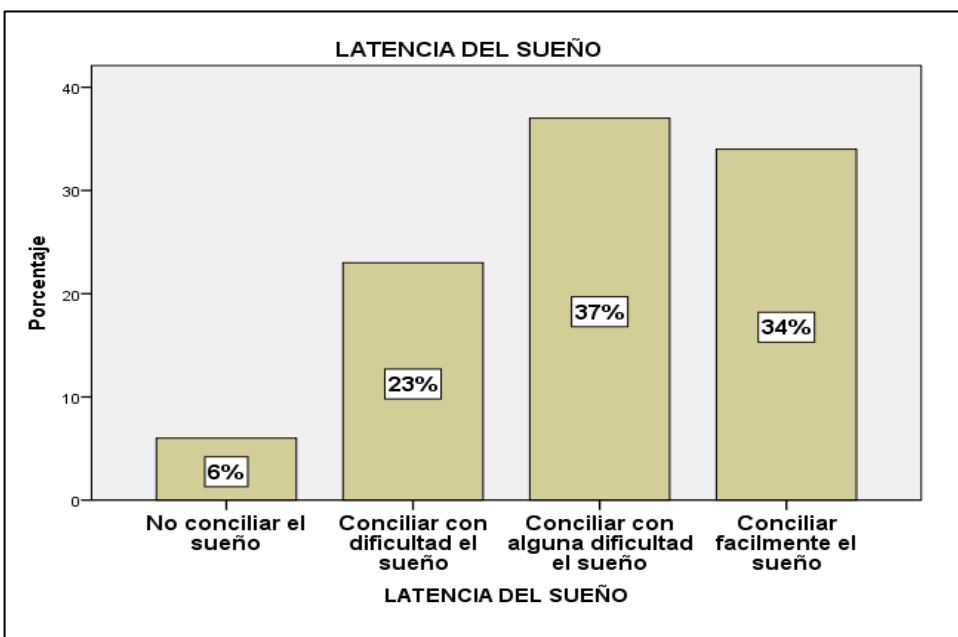
Nota: Elaboración propia

#### **Interpretación:**

En cuanto a la figura 3 se observa que 49% de estudiantes presenta buena calidad subjetiva de sueño, sin embargo 42% presento mala calidad subjetiva, 5% bastante mala y solo 4% bastante buena.

**Figura 4**

*Distribución de la dimensión latencia del sueño*



Nota: Elaboración propia

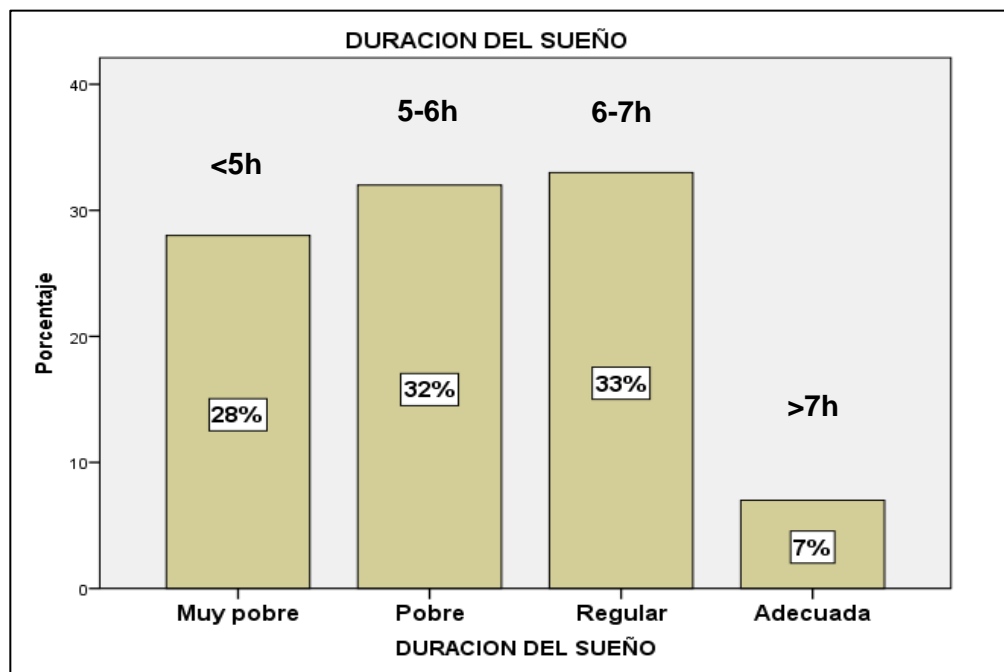
### **Interpretación:**

En cuanto a la figura 4, se observa que la mayor cantidad de estudiantes (37%) concilia el sueño con alguna dificultad, sin embargo 34% refiere poder conciliar fácilmente el sueño, pero el 23% de estudiantes concilia el sueño con dificultad y 6% no puede conciliarlo.



**Figura 5**

*Distribución de la dimensión duración de sueño*



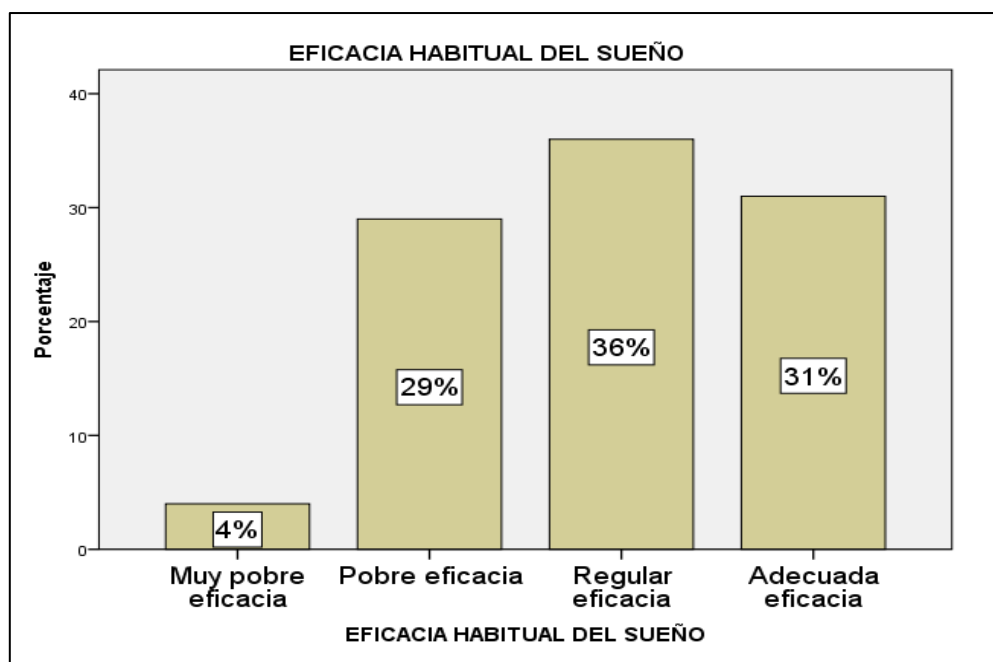
Nota: Elaboración propia

**Interpretación:**

En cuanto a la figura 5, se evidencia que 33% de estudiantes presento regular (6-7 horas) duración de sueño, mientras que 32% fue pobre (5-6 horas) duración, 28% muy pobre (<5 horas) y solo 7% adecuada (>7 horas) duración de su sueño en los estudiantes de maestría.

**Figura 6**

*Distribución de la dimensión eficacia habitual de sueño.*



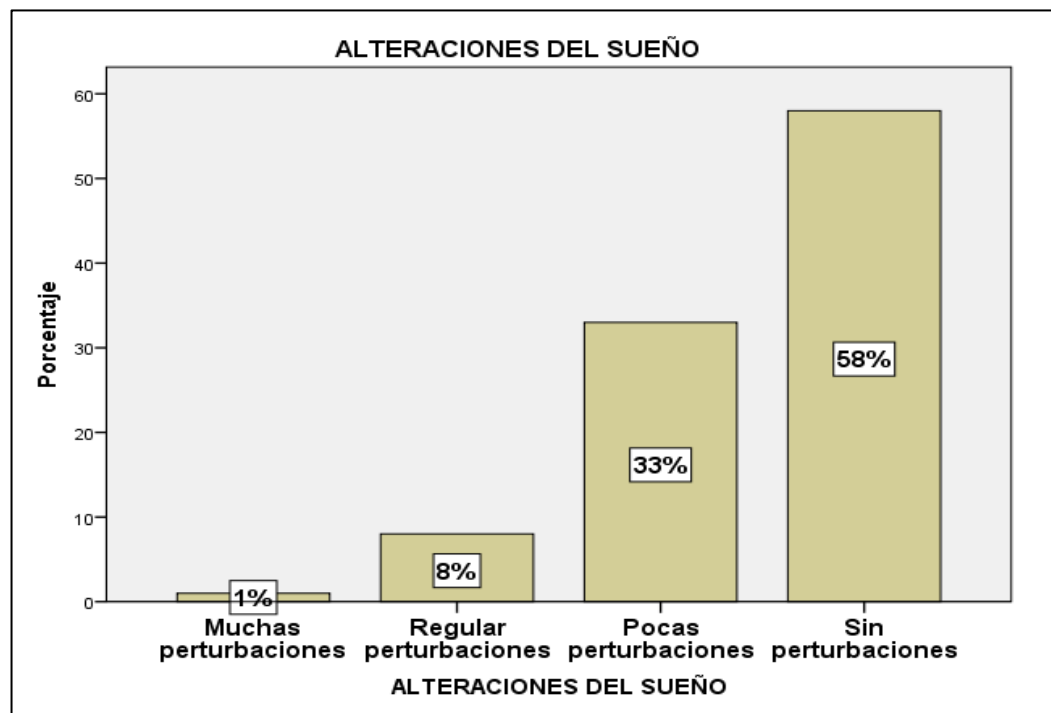
Nota: Elaboración propia

**Interpretación:**

En cuanto a la figura 6, se observa que 36% de estudiantes presento regular eficacia de sueño, 31% presento adecuada, sin embargo 29% presento pobre y solo 4% muy pobre eficacia habitual el sueño en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima.

**Figura 7**

*Distribución de la dimensión alteraciones de sueño.*



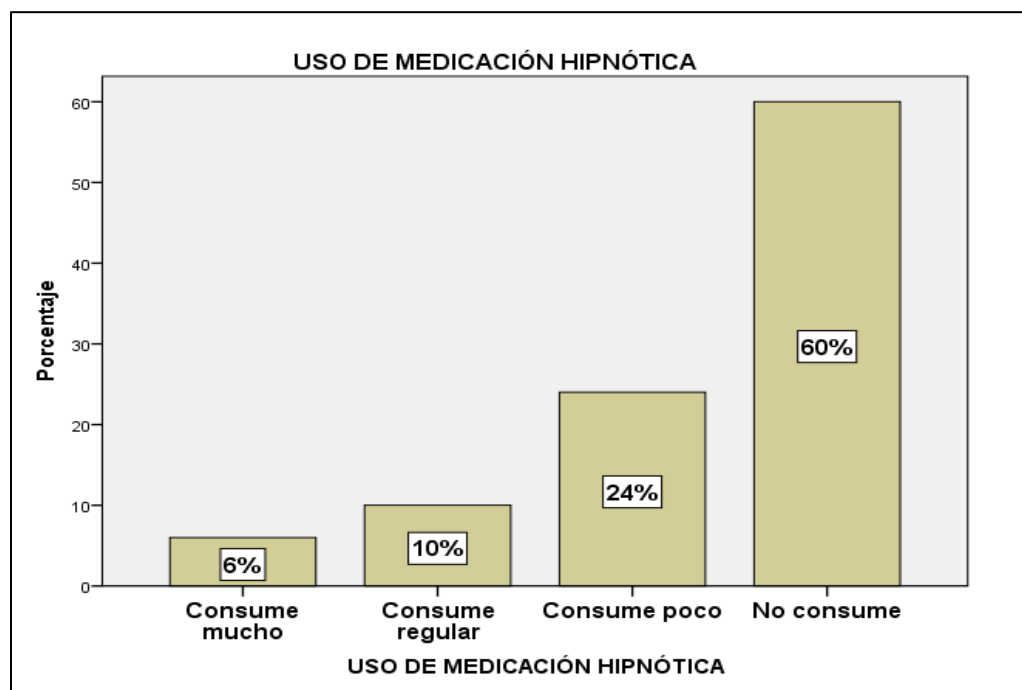
Nota: Elaboración propia

### **Interpretación**

En cuanto a la figura 7; el 58% de estudiantes no presento perturbaciones en su sueño, 33% presentaron pocas perturbaciones, 8% presento regular perturbaciones y solo 1% muchas perturbaciones en los estudiantes de maestría en docencia universitaria.

**Figura 8**

*Distribución de la dimensión uso de medicación hipnótica*



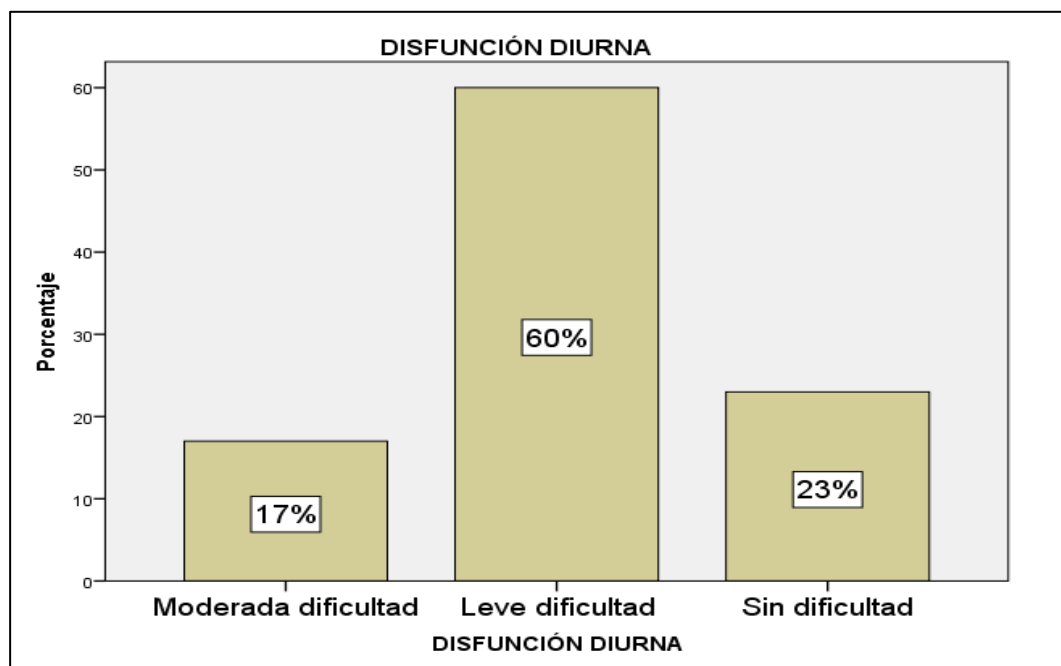
Nota: elaboración propia

**Interpretación:**

En cuanto a la figura 8 de la dimensión uso de medicación hipnótica, 60% de los estudiantes no consumió medicación, 24% consumió poco, sin embargo 10% tuvo un consumo regular y el 6% consumió mucho.

**Figura 9**

*Distribución de la dimensión disfunción diurna*



Nota: elaboración propia

### **Interpretación**

En cuanto a la figura 9; se observa que el 60% de los estudiantes presento disfunción diurna leve, el 17% lo presento de manera moderada y solo el 23% no presentaron ninguna dificultad.

#### 4.1.2. Prueba de normalidad

Se analiza la prueba de normalidad empleando la prueba de Kolgomorov- Smirnov, que es una prueba de bondad que determina si los datos proceden de una distribución de probabilidad para verificar que pruebas (paramétricas o no paramétricas) se utilizaran para el análisis estadístico; para variables cuantitativas y estimando el valor mayor o igual a 0,05; para muestra mayores de 50 datos (Romero, 2016).

**Tabla 10**

*Prueba de normalidad de las variables*

	Calidad de Sueño	Desempeño Académico
N	100	100
Media	14,44	40,79
Desviación estándar	3,076	9,634
Estadístico de prueba	0,088	0,061
Sig. asintótica (bilateral)	0,053	0,200

#### **Interpretación:**

Ambas variables presentan distribución normal, porque el nivel de significancia de la prueba de Kolgomorov- Smirnov fue un  $p > 0.05$ ; por lo tanto, la prueba estadística a utilizar será paramétrica utilizando el coeficiente de correlación de Pearson (r de Pearson).

#### 4.1.2.1. Coeficiente de correlación de Pearson

Es una prueba estadística paramétrica para variables cuantitativas que presentan una distribución normal, analiza en qué grado se relacionan las 2 variables en el estudio; presenta un coeficiente de correlación que oscila entre 0 y  $\pm 1$ ; el cual consta de una “dirección pudiendo ser positiva o negativa, con un valor numérico y una magnitud” (p. 347) para expresar su significancia, en donde el p valor es significativo al ser menor 0,05; expresado en un 95% de confianza y 5% de probabilidad de error (Hernández y Mendoza, 2018).

#### 4.1.2.2. Interpretación del coeficiente de correlación

**Tabla 11**

*Interpretación del coeficiente de correlación*

COEFICIENTE	INTERPRETACION DE CORRELACIÓN
-1.00	Correlación negativa perfecta
-0.90	Correlación negativa muy fuerte
-0.75	Correlación negativa fuerte
-0.50	Correlación negativa media
-0.25	Correlación negativa débil
-0.10	Correlación negativa muy débil
0.00	No existe correlación alguna entre las variables
+0.10	Correlación positiva muy débil
+0.25	Correlación positiva débil
+0.50	Correlación positiva media

+0.75	Correlación positiva fuerte
+0.90	Correlación positiva muy fuerte
+1.00	Correlación positiva perfecta

---

Nota: Hernández y Mendoza. (2018). Metodología de la investigación. Primera edición por McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A.

### 4.1.3. Resultados correlacionales

4.1.3.1. Correlación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

#### Hipótesis general

Existe relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

$H_0$ : No existe relación significativa entre la calidad de sueño y el desempeño académico.

$H_1$ : Si existe relación significativa entre la calidad de sueño y el desempeño académico.

- Nivel de significancia:  $\alpha = 0.05 = 5\%$  de margen máximo de error

Regla de decisión:  $p \geq \alpha \rightarrow$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$

$p < \alpha \rightarrow$  se rechaza la hipótesis nula  $H_0$



**Tabla 12**

*Prueba estadística de la hipótesis general*

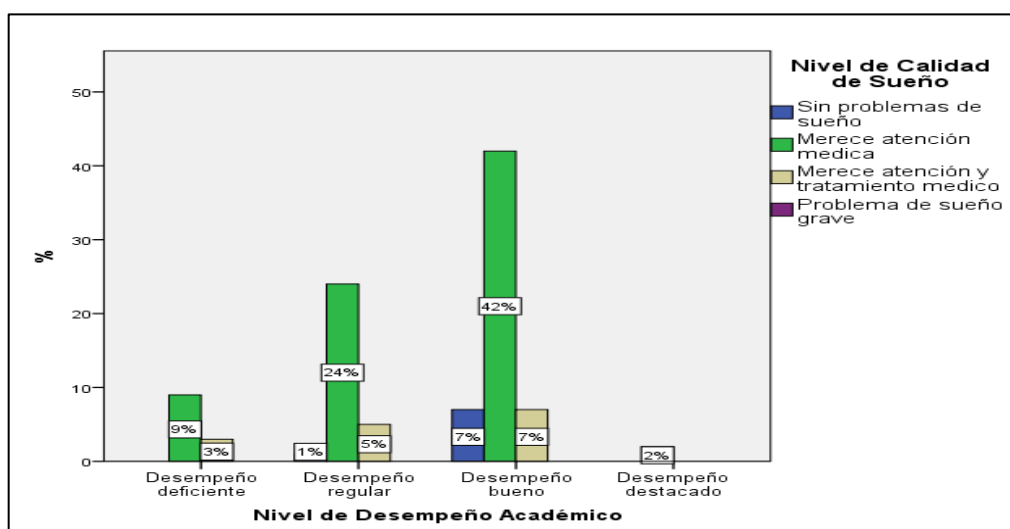
Calidad de sueño y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	0,564**	0,002	100

### Conclusión

Existe una relación estadísticamente significativa ( $p=0,002$ ), entre las variables calidad de sueño y desempeño académico y un rango de correlación positiva media ( $r= 0,564^{**}$ ), entendiéndose que cuando una de las variables mejora la otra también lo hace y viceversa.

**Figura 10**

*Relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020*



Nota: Elaboración propia

**Interpretación:**

En cuanto a la figura 10 en relación con la calidad de sueño y desempeño académico, apreciamos que los encuestados manifiestan un nivel de calidad de sueño en el que requieren de atención médica en todos los niveles de desempeño académico; incluso en el nivel destacado, ya que el 12% que obtuvieron desempeño deficiente, 9% merecen atención médica y 3% también tratamiento médico, pero el 8% de estudiantes que no presentaron problemas de sueño obtuvieron un buen y regular desempeño académico.

4.1.3.2. Correlación entre la dimensión calidad subjetiva de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

**Hipótesis específica 1**

Existe relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

$H_0$ : No existe relación significativa entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico.

$H_1$ : Si existe relación significativa entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico.

**Tabla 13***Prueba estadística de la hipótesis específica 1*

Dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	0,560**	0,000	100

**Conclusión**

La dimensión Calidad subjetiva de sueño y desempeño académico presentan una relación estadísticamente significativa ( $p=0,000$ ), con un rango de correlación positiva media ( $r= 0,560^{**}$ ) entendiéndose que cuando una de las variables mejora la otra también lo hace y viceversa.

4.1.3.3. Correlación entre la dimensión latencia de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

**Hipótesis específica 2**

Existe relación entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

$H_0$ : No existe relación significativa entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico.

H<sub>1</sub>: Si existe relación significativa entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico.

#### Tabla 14

##### *Prueba estadística de la hipótesis específica 2*

Dimensión latencia del sueño y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	0,259**	0,009	100

#### Conclusión

La dimensión latencia de sueño y desempeño académico presentan una relación significativa ( $p=0,009$ ), con un rango de correlación positiva débil ( $r=0,259^{**}$ ) entendiéndose que cuando una de las variables mejora la otra también lo hace y viceversa.

4.1.3.4. Correlación entre la dimensión duración del sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

#### Hipótesis específica 3

Existe relación entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico.

H<sub>1</sub>: Si existe relación significativa entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico.

### Tabla 15

*Prueba estadística de la hipótesis específica 3*

Dimensión duración del sueño y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	0,370**	0,004	100

### Conclusión

La dimensión duración del sueño y desempeño académico presentan una relación estadísticamente significativa ( $p=0,004$ ), con un rango de correlación positiva débil ( $r=0,370^{**}$ ) entendiéndose que cuando una de las variables mejora la otra también lo hace y viceversa.

4.1.3.5. Correlación entre la dimensión eficacia del sueño habitual y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

### Hipótesis específica 4

Existe relación entre la dimensión eficacia del sueño habitual y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre la dimensión eficacia del sueño habitual y el desempeño académico.

H<sub>1</sub>: Si existe relación significativa entre la dimensión eficacia del sueño habitual y el desempeño académico.

### Tabla 16

*Prueba estadística de la hipótesis específica 4*

Dimensión eficacia del sueño habitual y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	0,351**	0,000	100

### Conclusión

La dimensión eficacia del sueño habitual y desempeño académico presentan una relación estadísticamente significativa ( $p=0,000$ ), y un rango de correlación positiva débil ( $r=0,351^{**}$ ) entendiéndose que cuando una de las variables mejora la otra también lo hace y viceversa.

4.1.3.6. Correlación entre la dimensión perturbaciones de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

### Hipótesis específica 5

Existe relación entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico.

H<sub>1</sub>: Si existe relación significativa entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico.

**Tabla 17**

*Prueba estadística de la hipótesis específica 5*

Dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	0,063**	0,536	100

### Conclusión

Dado que no existe relación entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico el valor de la prueba ( $r= 0,063^{**}$ ) nos indica una ausencia de relación entre ambas, entendiéndose un comportamiento independiente entre ambas dimensiones.

4.1.3.7. Correlación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

### Hipótesis específica 6

Existe relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico.

H<sub>1</sub>: Si existe relación significativa entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico.

**Tabla 18**

*Prueba estadística de la hipótesis específica 6*

Dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	0,036**	0,720	100

### Conclusión

Dado que no existe relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico el valor de la prueba ( $r= 0,036^{**}$ ) nos indica una ausencia de relación entre ambas, entendiéndose un comportamiento independiente entre ambas dimensiones.



4.1.3.8. Correlación entre la dimensión disfunción diurna y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

### Hipótesis específica 7

Existe relación entre la dimensión disfunción diurna y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.

- Hipótesis estadística

H<sub>0</sub>: No existe relación significativa entre la dimensión disfunción diurna y el desempeño académico.

H<sub>1</sub>: Si existe relación significativa entre la dimensión disfunción diurna del sueño y el desempeño académico.

### Tabla 19

*Prueba estadística de la hipótesis específica 7*

Dimensión disfunción diurna del sueño y el desempeño académico	Valor	Sig. (unilateral)	N de casos válidos
r de Pearson	-0,348**	0,002	100

### Conclusión

La dimensión disfunción diurna y desempeño académico presentan una relación estadísticamente significativa ( $p=0,002$ ), y un rango de correlación negativa débil ( $r= -0,348^{**}$ ) entendiéndose que

cuando la dimensión disfunción diurna se incrementa el desempeño académico disminuye y viceversa.

## 4.2. Discusión de resultados

En el presente estudio “calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada, 2020”, se correlacionó las variables de estudio demostrando:

Con respecto a la hipótesis general, “calidad de sueño presenta relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada, 2020”; resultando un Rho de Pearson positivo medio ( $r=0,564$ ) y una significancia ( $p=0,002$ ) entre las variables calidad de sueño y desempeño académico. Los resultados son avalados por Lawson, et al (2019); el cual menciona que existe relación significativa ( $p < 0.019$ ) y correlación positiva entre calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes, ya que, 63.3% estudiantes que presentaron buena calidad de sueño obtuvieron un excelente rendimiento académico, y los que consiguieron calificaciones bajas, ninguno presento buena calidad de sueño, así mismo 56% que obtuvo mala calidad de sueño, solo el 5.9% admitió que su sueño estaba afectado; por lo que se pone en evidencia que el estudiante universitario a pesar que presenta un evidente trastorno en su sueño, se observa una desvaloración en su calidad, cantidad y continuidad de un sueño reparador, que trae consigo problemas en su aprendizaje, ocasionando que su desempeño se vea afectado, como menciona; Maheshwari y Shaukat (2019), que la calidad de sueño se relaciona con el rendimiento académico, confirmando que los trastornos de sueño producen efectos deletéreos a nivel del desempeño del estudiante; a su vez, Vizcardo (2019) concuerda que la calidad de sueño se relaciona con los estilos de aprendizajes con un Rho= 0.782 y una correlación alta ( $p=0,000$ ); y

Rangel y Ramírez (2019), mencionan que 71,7% de sus estudiantes venezolanos presentaron mala calidad de sueño, con un  $p=0,009$ ; sin embargo Sarbazvatan et al (2017) refirió que la calidad de sueño es inversamente proporcional con el promedio de las calificaciones ( $r= -0,101$  y  $p=0,028$ ), esto posiblemente a que el sueño de muchos estudiantes puede transformarse en una adaptabilidad, cuando no es gestionada adecuadamente en tiempo y/o obligaciones que hacen que adopten estos comportamientos.

El presente estudio estuvo conformado por 67 estudiantes del sexo femenino y 33 del sexo masculino, de los cuales, 77% merecen atención médica en todos los niveles de desempeño (deficiente, regular, bueno y destacado) y 15% también tratamiento médico, según el cuestionario de calidad de sueño PSQI, cabe resaltar que el 8% de estudiantes que no presentaron ningún problema de sueño mostraron un desempeño bueno y regular, pero el 12% que obtuvo un desempeño deficiente, merecen atención y 3% también tratamiento médico; coincidiendo con De la Portilla et al (2018); que hace mención que 77% de estudiantes colombianos registraron merecer atención y tratamiento médico por su pobre calidad de sueño, lo que concuerda con el estudio peruano de Gonzales (2019), en donde 97.7% merecen atención y tratamiento médico a pesar de que obtuvieron un rendimiento bueno y regular, debiéndose a que la mayoría de estudiantes por su afán de cumplir con sus obligaciones académicas no respetan sus horas de sueño y se hace un hábito diario, produciendo que su falta de descanso tenga consecuencias negativas al ser permanentes, observadas en su desempeño por desmejora en la retención de memoria, en el procesamiento de la información y por agotamiento que lo lleva a un bajo desenvolvimiento, por el desconocimiento de la higiene de su sueño que pone en peligro su bienestar.

Con respecto a la hipótesis específica 1; “La dimensión calidad subjetiva del sueño si guarda relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020”, con un Rho de Pearson de correlación positiva media ( $r= 0,560$ ) y un alto nivel de significancia ( $p=0,000$ ), además se observa que 49% presento buena calidad, sin embargo 42% presento mala calidad subjetiva, lo que coincide con Vizcardo (2019), que evidencia 45% de estudiantes presentaron buena y 20% mala calidad subjetiva de sueño, a su vez Khero et al (2019), refiere que los estudiantes mostraron bastante mala a muy mala calidad subjetiva en cursos básicos y prácticos (58,7%; 66,7%), y bastante buena a muy buena (41,2%; 33,2%); pudiendo comprobarse que los discentes entran a una adaptabilidad continua y una percepción errónea de un sueño adecuado, cambiando así su hábito de sueño por horas nocturnas con el afán de cumplir en sus compromisos académicos y laborales.

Con respecto a la hipótesis específica 2; “La dimensión latencia del sueño si guarda relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020” con un Rho de Pearson de correlación positiva débil ( $r= 0,259$ ) y un nivel de significancia ( $p=0,009$ ), además se observa que 37% de estudiantes presentaron alguna dificultad para conciliar su sueño, sin embargo 34% concilio fácilmente su sueño, pero 6% no pudo conciliarlo en el último mes; lo que coincide con Lawson et al (2019) que existe una correlación positiva ( $R=0,44$ ) y una alta significancia  $p \leq 0,001$  entre latencia de sueño y rendimiento académico de los estudiantes de Ghana, donde se observó que 57.5% universitarios tuvieron dificultad para dormir hasta 30 minutos, mencionando también Khero et al (2019) que más del 60% de los estudiantes no pudieron conciliar su sueño hasta 1 hora en el último mes, de manera que se puede observar que esta larga latencia que la mayoría de estudiantes presentaron,

se puede deber a factores internos o externos que impiden que el discente cumpla con sus horas de descanso necesarias; por aumento de presión y estrés académica ante los trabajos y exámenes que demandan los principales cursos para aprobar un semestre y la falta de tiempo para cumplir con las actividades programadas, como refiere Lawson (2019); esta anormalidad en la latencia se puede deber al miedo y la estrés de no poder cumplir con la tarea asignada, además de la incapacidad para organizarse durante el día.

Con respecto a la hipótesis específica 3; “La dimensión duración del sueño si guarda relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020” con un Rho de Pearson de correlación positiva media ( $r=0,570$ ) y un nivel de significancia ( $p=0,004$ ), además se observa que 33% presento regular duración del sueño (6-7 horas), mientras 32% pobre duración (5-6 horas), solo 7% (más 7 horas) fue adecuada en los estudiantes, lo que concuerda con Khero (2019), en donde la duración de sueño y rendimiento académico fue significativa ( $p=0,007$ ), y los estudiantes con pobre duración fueron 53,5% pero los que durmieron más de  $> 7$  horas fueron 60,7%, como también hace alusión Vizcardo (2019), donde la mayoría de discentes tuvieron buena duración de sueño (53,8%) mientras 27,5% obtuvo pobre duración, sin embargo Sarbazvatan et al (2017) menciona que solo 28% admite dormir más de 7 horas por noche y los 72% restantes que duermen menos presentaron un promedio de calificaciones menor a 14 de nota, esto se debe a que la privación del sueño radica en disminuir las posibilidades de poder cumplir con éxito las obligaciones académicas, en consecuencia el agotamiento físico y mental, si es continuo se evidencia en todos los aspectos que el estudiante interviene y el docente valora para su buen desempeño.

Con respecto a la hipótesis específica 4; “La dimensión eficacia del sueño habitual si guarda relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020” con un Rho de Pearson de correlación positiva débil ( $r=0,351$ ) y un alto nivel de significancia ( $p=0,000$ ), además se observa que la mayor parte de los estudiantes presento regular y adecuada eficacia habitual de sueño (36%, 31%), sin embargo 29% fue pobre eficacia, lo que coincide con Khero (2019), con una significancia ( $p=0,03$ ), donde los estudiantes que presentaron eficacia muy pobre ( $<65\%$ ) fue 36,2% y los de regular eficacia (75-84%), fue la mayoría 77,3%; también semejante a Vizcardo (2019), con 33,8% regular y muy pobre 27,5%; lo que comprueba que si bien el estudiante permanece una cantidad de horas en cama, no todas son efectivas para su descanso, ya que pueden existir muchos distractores desde el celular, el televisor, etc.; utilizadas en altas horas de la noche hasta la estrés que altera su sueño, por lo que Ojeda (2018) sostiene que la eficacia habitual del sueño no es tan relevante con el rendimiento académico así como Rangel y Ramírez (2019), quienes mencionan que es una de las dimensiones menos afectadas al estar relacionada con rendimiento académico.

Con respecto a la hipótesis específica 5; “La dimensión perturbaciones del sueño presento ausencia de relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020”; observándose que más de la mitad de los estudiantes (58%) no presento perturbaciones y solo 1% presento muchas; por lo contrario Lawson (2019) menciona que los despertares nocturnos presentan una  $r=0,23$  con  $p \leq 0,001$ ; observándose que 62% de estudiantes se despertaron al menos 1 vez durante la noche, como Ahmed et al (2021) refiere que el 65% de discentes presento perturbaciones de sueño, las cuales guardaron relación con el rendimiento académico ( $p=0,025$ ); sin embargo Khero (2019) menciona

que no existió significancia ( $p=0,56$ ) entre perturbaciones y rendimiento a pesar que 54,6% de estudiantes presento perturbaciones al dormir, lo que coincide con Vizcardo (2019) en su estudio peruano; 41,3% estudiantes no presentaron perturbaciones y solo 15% si lo presento; por lo que en el estudio se comprueba que las perturbaciones de sueño es independiente al desempeño académico, pudiendo intervenir otros factores durante la permanencia en cama y el desempeño.

Con respecto a la hipótesis específica 6; “La dimensión uso de medicación hipnótica presento ausencia de relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020”; se observa que 60% no consume medicación y solo el 6% consumió mucha, según Khero (2019), el uso de medicación es significativa ( $p < 0,00001$ ), en donde el uso de tres veces a la semana es 13,6% y el no uso en los estudiantes es 92,9%, lo que coincide con Ojeda (2018) que refiere que 88% no consumieron medicación hipnótica para el sueño, Vizcardo (2019) menciona, que 48,8% no usa medicación sin embargo 18,8% admitieron que lo usaban, así mismo Scarpati (2019) presento 52% estudiantes que no usaban medicación para dormir, se confirma que los estudiantes no precisan de medicación para dormir, puesto que muchos prefieren manejar su descanso y sueño de manera natural, además que roban sus horas de sueño para terminar sus quehaceres diarios.

Con respecto a la hipótesis específica 7; “La dimensión disfunción diurna si guarda relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020”; con un Rho de Pearson de correlación negativa débil ( $r = -0,348$ ) y un nivel de significancia ( $p=0,002$ ), además que 60% presento una leve disfunción y solo 23% no presento disfunción diurna, observándose que producto de sueños irregulares, el cansancio

matutino se ve reflejado en el discente en una disfunción diurna inversa al desempeño académico ya que cuanto mayor sea esta, el desempeño del estudiante decae y se ve más comprometido; como refiere Ahmed et al (2021) 82,5% se quedan dormidos mientras estudian o durante las clases porque refieren no recuperar su sueño durante la noche, presentando una significancia  $p=0,012$ , por lo que Lawson (2019) presenta una correlación positiva débil  $r=0,440$  y  $p<0,001$ ; donde 78% estudiantes lo padecen durante sus actividades diarias, lo que coincide con Khero (2019) que evidencia una significancia de  $p<0,0001$  y donde 30,9% refiere que presentaron la disfunción diurna todos los días.



## CAPITULO V

### 5.1. Conclusiones

Primera: La calidad de sueño se relaciona directa ( $r=0,564$ ) y significativamente ( $p=0,002$ ) con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada, 2020. Se acepta la hipótesis alterna siendo el grado de correlación positiva y medio es su vínculo.

Segunda: La dimensión calidad subjetiva del sueño se relaciona directa ( $r= 0,560$ ) y significativamente ( $p=0,000$ ) con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020. Se acepta la hipótesis alterna siendo el grado de correlación positiva y medio es su vínculo.

Tercera: La dimensión latencia del sueño se relaciona directa ( $r= 0,259$ ) y significativamente ( $p=0,009$ ) con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020. Se acepta la hipótesis alterna siendo el grado de correlación positiva y débil es su vínculo.

Cuarta: La dimensión duración del sueño se relaciona directa ( $r=0,570$ ) y significativamente ( $p=0,004$ ) con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020. Se acepta la hipótesis alterna siendo el grado de correlación positiva y medio es su vínculo.

Quinta: La dimensión eficacia del sueño habitual se relaciona directa ( $r=0,351$ ) y significativamente ( $p=0,000$ ) con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020. Se acepta la hipótesis alterna siendo el grado de correlación positiva y débil es su vínculo.

Sexta: La dimensión perturbaciones del sueño no se relaciona con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020. Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Séptima: La dimensión uso de medicación hipnótica no se relaciona con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020. Se acepta la hipótesis nula y se rechaza la hipótesis alterna.

Octava: La dimensión disfunción diurna se relaciona indirecta ( $r = -0,348$ ) y significativamente ( $p = 0,002$ ) con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020. Se acepta la hipótesis alterna siendo el grado de correlación negativa y débil es su vínculo.

## **5.2. Recomendaciones**

Primera: Se recomienda establecer programas de promoción, prevención e intervención en atención primaria para la higiene de sueño, que permita ser partícipes a las autoridades, plana docente y sobre todo los estudiantes de posgrado, desarrollando estrategias de aprendizaje para garantizar y/o optimizar un desempeño académico eficaz, permanente y satisfactorio.

Segunda: Se recomienda que los estudiantes sean evaluados periódicamente por profesionales de la salud en consultas personalizadas o charlas informativas para la localización temprana en los problemas de sueño y desligarlos de hábitos erróneos por una falsa percepción con respecto a su sueño.

Tercera: Se recomienda al estudiante eliminar los distractores externos cuando se dispone a cumplir con sus horas de sueño, estableciendo un lugar apacible para el descanso; además de proponer futuras investigaciones para relacionar el impacto que estos distractores tendrían con respecto al desempeño integral del discente.

Cuarta: Se recomienda que el estudiante aprenda estrategias de gestión de tiempo, para cumplir con las horas de sueño saludables; estableciendo un plan de horas de trabajo y estudio adecuadas para respetar su bienestar físico e intelectual, buscando crear un ambiente de aprendizaje asertivo entre el discente y los docentes.

Quinta: Se recomienda brindar a los estudiantes talleres, videos, charlas, etc; para sensibilizarlos en la mejora de sus hábitos de sueño, brindando programas para aliviar el estrés y la ansiedad, estableciendo herramientas pedagógicas que enseñen al estudiante a utilizar eficazmente su aprendizaje, con un dialogo de comunicación permanente y comprensible del docente para un cumplimiento académico satisfactorio.

Sexta: Se recomienda mayores investigaciones para establecer con precisión el impacto que podría producir cada perturbación del sueño (ronquidos, tos, pesadillas, dolores, miccionar, etc.) en el bienestar físico y mental del estudiante, y si este afecta de manera directa o indirecta su desempeño académico.

Séptima: Se recomienda adoptar programas de estilos de vida saludables (actividad física, alimentación sana), dejando de recurrir al uso de hipnóticos como un aliado, por lo contrario, se debe establecer en coordinación con psicología y la plana docente programas de prevención en el consumo de hipnóticos y/o fármacos, detectando tempranamente el abuso de estas sustancias asociadas a la ansiedad y estrés por el cumplimiento académico.

Octava: Se recomienda Consejerías, charlas, foros para establecer horarios regulares en hábitos sociales, de trabajo y estudio para cada estudiante, conociendo su proyecto de vida, además de sensibilizarlos en su autoconocimiento para proyectarse de acuerdo a sus posibilidades y capacidades en el cumplimiento de sus actividades académicas y personales propuestas.

## Referencias Bibliográficas

Acuña, P (2017). *Clima organizacional y satisfacción laboral en el desempeño docente del instituto tecnológico “Luis Negreiros Vega”, Lima 2017*. Tesis inédita. Doctor en educación. Lima.

Perú. [http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/12849/Acu%C3%B1a\\_DP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/UCV/12849/Acu%C3%B1a_DP.pdf?sequence=1&isAllowed=y).

Ahmed A, Bezdan M, Abdulqader A. (2021) “Quality of Sleep and Its correlates among Yemeni Medical Students: A Cross-Sectional Study”; *sleep disorders*. <https://doi.org/10.1155/2021/8887870>

Al Shammari, A, Al Amer, A, Al Mulhim, N, Al Mohammedsaleh, N y AlOmar, S (2020). The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia. *Journal of Family and Community Medicine*, 27 (2), 97–102. [https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM\\_160\\_19](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_160_19)

Andina (2021, 28 de Junio). Hasta 92 trastornos del sueño han sido identificados por especialistas. *Andina*. <https://andina.pe/agencia/noticia-hasta-92-trastornos-del-sueno-han-sido-identificados-especialistas-348821.aspx>

Arispe A; Yangali V; Guerrero B; Lozada de Bonilla, O; Acuña G; Arellano S. (2020). La investigación científica. UIDE. Guayaquil. 131p. <https://repositorio.uide.edu.ec/handle/37000/4310>

Arias y Rivera (2018). Análisis psicométrico de la escala de autoeficacia en estudiantes de psicología de una Universidad Privada de Arequipa. *Revista Peruana de Psicología y Trabajo Social*, Volumen 7 - Nº 1: 53 – 60.

file:///C:/Users/Frank/Downloads/PsicometricoEscaladeAutoeficacia.pdf

Arrizabalaga A. (2019, 15 de Marzo). Día Mundial del Sueño: dormir mal, claro problema de salud. *EFESalud*. <https://www.efesalud.com/dia-mundial-sueno-dormir-mal-problema-salud>.

Buysse J, Reynolds C, Monk T, Berman Y Kupfer D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*. 28, 193-213

Bravo G. Illescas S, Lara L (2016). El desarrollo de las habilidades de investigación en los estudiantes universitarios. una necesidad para la formación de investigadores. *Revista de cooperación.com*. número 10. <https://www.revistadecooperacion.com/numero10/010-03.pdf>

Cervantes D, Elias H, Anguiano B y Olvera V (2020). Características de la motivación de logro y desempeño académico en universitarios con alto desempeño académico y en universitarios con aptitud intelectual sobresaliente. *Revista de Educación y Desarrollo*, 52. [https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/52/52\\_Cervantes.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/52/52_Cervantes.pdf)

Corral, Y (2009). Validez y confiabilidad de los instrumentos de investigación para la recolección de datos. *Revista ciencias de la educación*. Vol. 19. Núm. 33. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/educacion/revista/n33/art12.pdf>

Cruz, L. García, Álvarez L, Manzanero (2018). Calidad del sueño y déficit de memoria en el envejecimiento sano. *Neurología*. <https://doi.org.10.1016/j.nrl.2018.10.001>

De la Portilla Maya S, Dussán C, Montoya D, Taborda J y Nieto L. (2018). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), 84-96. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>

Dirección del Centro de Investigación (2020). *Reglamento del Código de ética para la investigación*. Universidad Privada Norbert Wiener fondo editorial

El Hangouche, AJ, Jniene, A., Abouddrar, S, Errguig, L, Rkain, H, Cherti, M. y Dakka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Adv Med Educ Pract*, 9. 631-638; <https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>

Failoc V. Perales C. Díaz. V (2015, Julio- Setiembre). Trastornos del sueño -vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. *Neurol Arg*. 7(3):199–201

Flores E, Miranda M, Villasis, M (2017). El protocolo de investigación VI: cómo elegir la prueba estadística adecuada. *Estadística inferencial. Rev Alerg Mex* ;64(3):364-370



Goleman D, Senge P (2016). *The triple focus. A new Approach to education*. B de Books editorial.

Gonzales D (2019). Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017. Tesis inédita. Master en educación. Tarapoto. Perú. <https://repositorio.upeu.edu.pe/handle/20.500.12840/4165>

Hernández S y Mendoza T. (2018). Metodología de la investigación. Primera edición por McGRAW-HILL / Interamericana Editores, S.A.

Instituto Nacional de Salud Mental (2018). Estudio Epidemiológico de Salud Mental en la ciudad de Huánuco 2013. Informe General. Anales de Salud Mental Vol. XXXII. Número 2. [https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2021/Vol%20XXXII%202016%20nro2%20EESM\\_ciudad%20de%20Huanuco%202013%20\(1\).pdf](https://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2021/Vol%20XXXII%202016%20nro2%20EESM_ciudad%20de%20Huanuco%202013%20(1).pdf)

Khero M, Fatima M, Shah M, et al. (2019) Comparison of the Status of Sleep Quality in Basic and Clinical Medical Students. *Cureus* 11(3), <https://doi.org/10.7759/cureus.4326>

Lawson, HJ, Wellens-Mensah, JT y Attah Nantogma, S. (2019). Evaluation of Sleep Patterns and Self-Reported Academic Performance among Medical Students at the University of Ghana School of Medicine and Dentistry. *Sleep Disorders*. <https://doi.org/10.1155/2019/1278579>

Lin PH, Lee YC, Chen KL, Hsieh PL, Yang SY and Lin YL (2019) The Relationship Between Sleep Quality and Internet Addiction Among Female College Students. *Front Neurosci*. 13:599. <https://doi.org/10.3389/fnins.2019.00599>

Lira D, Custodio N. (2018) Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas; *Rev Neuropsiquiatr.* 81(1).

<http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>

Luna Y, Robles Y, Agüero Y (2016). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Instituto Nacional de Salud mental Honorio Delgado – Hideyo Noguchi;(2):23–30.

Luna (2018). Inteligencia emocional y rendimiento académico de matemática en estudiantes del 3º secundaria de la Institución Educativa Raúl Porras Barrenechea - Caraballo 2018. *Tesis inédita*. Maestra en Educación con mención en Docencia y Gestión Educativa. Perú

Maheshwari G, Shaukat F. (2019). Impact of Poor Sleep Quality on the Academic Performance of Medical Students. *Cureus.* Apr 1;11(4). 10.7759/cureus.4357. PMID: 31192062; PMCID: PMC6550515.

Merino M, Álvarez, Ruiz de Larrinaga A, Madrid J, Martínez M, Puertas F, Asencio A, et al (2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Rev Neurol;* 63 (Supl 2): S1-27.

Ojeda PP, Estrella CD, Rubio ZH (2018). Sleep quality, insomnia symptoms and academic performance on medicine students. *Inv Ed Med.* Vol. 8, n.o 29.  
<http://dx.doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2019.29.1758>

Pin AG, Sampedro CM (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. *Pediatr Integral*; XXII (8): 358–371. [https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii08/02/n8-358-371\\_ManuelSampedro.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii08/02/n8-358-371_ManuelSampedro.pdf)

Ramos V y Rodríguez S (2018) Formación por Competencias. Universidad Privada Norbert Wiener fondo editorial

Romero (2016). Pruebas de bondad de ajuste a una distribución normal. *Revista Enfermería del trabajo*. 6:3 (105-114). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=5633043>

Rangel L, Ramírez L (2019). Deterioro cognitivo, síntomas de depresión y calidad de sueño en médicos residentes de posgrados clínicos y quirúrgicos. *Neurol Arg* ;1 1(4):183–191. DOI: [org/10.1016/j.neuarg.2019.09.003](https://doi.org/10.1016/j.neuarg.2019.09.003)

Royuela. R, Macías. F (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia- Sueño*. 9 (2), pp 81-94. [https://www.researchgate.net/profile/Angel\\_Royuela/publication/258705863\\_Propiedades\\_clinimetricas\\_de\\_la\\_version\\_castellana\\_del\\_cuestionario\\_de\\_Pittsburgh/links/02e7e528de0c9d6e1f000000.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Angel_Royuela/publication/258705863_Propiedades_clinimetricas_de_la_version_castellana_del_cuestionario_de_Pittsburgh/links/02e7e528de0c9d6e1f000000.pdf).

Sarbavatan H, Amini A, Aminisani N y Shamshirgaran (2017). Sleep quality and academic progression among students of Tabriz University of Medical Sciences, Northwest of Iran;6(1):29–33. Doi: [10.15171 / rdme.2017.006](https://doi.org/10.15171/rdme.2017.006)

Silva MS (2020). *Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios*. Tesis inédita. Maestro en psicología clínica con mención en neuropsicología. Lima. Perú.

[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8182/Relacion\\_SilvaMostajo\\_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8182/Relacion_SilvaMostajo_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

Scarpati G. (2019). *La calidad de sueño y el desempeño del aprendizaje de los estudiantes del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la Universidad de San Martín de Porres*. Tesis inédita. Maestro en Ciencias de la Educación con mención en psicología educativa. Lima. Perú.

<https://repositorio.une.edu.pe/bitstream/handle/UNE/1345/TM%20CE-Ps-e%203103%20S1%20-%20Scarpati%20Galvez.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Tobón, S. (2013). *Formación integral y competencias. Pensamiento complejo, currículo, didáctica y evaluación* (4ta. Ed.). Bogotá: ECOE.

Useche, Artigas, Queipo y Perozo (2019). *Técnicas e instrumentos de recolección de datos cuali-cuantitativos*. Primera edición. Editorial Gente Nueva

Valderrama S (2019). *Pasos para elaborar proyectos de investigación científica*. Editorial San Marcos E.I.R.L. Decimoprimer edición. Perú.

Vargas A. (2019, 11 de Enero). Sueño insuficiente, epidemia que también desvela a América Latina. *SciDev.Net*. <https://www.scidev.net/america-latina/news/sueno-insuficiente-epidemia-que-tambien-desvela-a-america-latina/>

Vizcardo J (2019). Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Rímac, 2019. Tesis inédita. Magister en docencia universitaria. Lima. Perú.

[https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39896/Vizcardo\\_NJP.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39896/Vizcardo_NJP.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

## ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

### Anexo 1: Matriz de consistencia

**Título de investigación:** Calidad de sueño y su relación con el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
<p><b>Problema general</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020?</p> <p><b>Problemas específicos</b></p> <p>PE1: ¿Cuál es la relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020?</p> <p>PE2: ¿Cuál es la relación entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020?</p>	<p><b>Objetivo general</b></p> <p>Determinar la relación entre calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020?</p> <p><b>Objetivos específicos</b></p> <p>OE1: Identificar la relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020?</p> <p>OE2: Identificar la relación entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una</p>	<p><b>Hipótesis general</b></p> <p>Existe relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020</p> <p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p>HE1: Existe relación entre la dimensión calidad subjetiva del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>HE2: Existe relación entre la dimensión latencia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p>	<p><b>V.1 : Calidad de sueño</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Calidad de sueño subjetiva</li> <li>-Latencia del sueño</li> <li>-Duración del sueño</li> <li>-Eficacia habitual del sueño</li> <li>-Perturbaciones del sueño</li> <li>-Uso de medicación hipnótica</li> <li>-Disfunción diurna</li> </ul> <p><b>V.2: Desempeño Académico</b></p> <p><b>Dimensiones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Conceptual</li> <li>-Procedimental</li> <li>-Actitudinal</li> </ul>	<p><b>Tipo:</b> Aplicado</p> <p><b>Método y diseño de investigación:</b> Hipotético-deductivo de diseño no experimental</p> <p><b>Población:</b> 100</p> <p><b>Técnica:</b> Encuestas</p> <p><b>Instrumento(s):</b> Cuestionarios</p>

<p>PE3: ¿Cuál es la relación entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>PE4: ¿Cuál es la relación entre la dimensión eficacia del sueño habitual y el desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>PE5: ¿Cuál es la relación entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>PE6: ¿Cuál es la relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada, 2020?</p>	<p>universidad privada de Lima, 2020?</p> <p>OE3: Identificar la relación entre la dimensión duración del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>OE4: Identificar la relación entre la dimensión eficacia del sueño habitual y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad Privada de Lima, 2020?</p> <p>OE5: Identificar la relación entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>OE6: Identificar la relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020</p>	<p>HE3: Existe relación entre la dimensión duración de sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada, 2020.</p> <p>HE4: Existe relación entre la dimensión eficacia del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>HE5: Existe relación entre la dimensión perturbaciones del sueño y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>HE6: Existe relación entre la dimensión uso de medicación hipnótica y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020.</p> <p>HE7: Existe relación entre la dimensión disfunción diurna y el desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada, 2020</p>		
---	--	--	--	--

<p>PE7: ¿Cuál es la relación entre la dimensión disfunción diurna y el desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada, 2020?</p>	<p>OE7: Identificar la relación entre la disfunción diurna y el desempeño académico en estudiantes del de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020</p>			
---	---	--	--	--



## Anexo 2: instrumentos

### INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

PARTICIPANTE: .....

SEXO:..... ESTADO CIVIL:..... EDAD:.....

FECHA:.....

**INSTRUCCIONES:** Las siguientes preguntas hacen referencia la manera como ha dormido en el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Marque con **X** su respuesta.

¡Muy Importante! **CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS**

N°	Ítems	En el último mes (4 semanas)			
		4	3	2	1
1	¿Cuál ha sido su hora de acostarse?	Antes o igual de las 10pm	Más de 10 pm pero antes de 12 am	Más de las 12 pero antes 1am	Después de la 1 am
2	¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse?	Menos de 15 minutos	Más de 16 minutos pero menos 30 minutos	Más de 30 minutos	Más de 60 minutos
3	¿A qué hora se ha estado levantando por la mañana habitualmente?	Más de 7am	Menos de 7am	Menos de 6am	Menos de 5am
4	¿Cuántas horas calcula habrá dormido verdaderamente cada noche?	Más de 7 horas	Menos de 7 horas	Menos de 6 horas	Menos de 5 horas
<b>Durante el último mes (4 semanas), ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir? a causa de:</b>					
5	No poder conciliar el sueño en la primera media hora	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
6	Despertarse durante la noche o la madrugada	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
7	Tener que levantarse para ir al baño	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana

<b>8</b>	No poder respirar bien	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
<b>9</b>	Toser o roncar ruidosamente	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
<b>10</b>	Sentir frío	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
<b>11</b>	Sentir demasiado calor	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
<b>12</b>	Tener pesadillas o “malos sueños”	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
<b>13</b>	Sufrir dolores	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
<b>14</b>	¿Cómo valoraría la calidad de su sueño?	Bastante buena	Buena	Mala	Bastante mala
<b>15</b>	¿Cuántas veces habrá tomado medicinas? (por su cuenta o recetados por médicos).	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez por semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces por la semana
<b>16</b>	¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, en sesión de clase, u otra actividad?	Ninguna vez en el último mes	Menos de una vez por semana	Una o dos veces a la semana	Tres o más veces por la semana
<b>17</b>	¿Ha representado para usted, mucho problemas el tener ánimo, para realizar alguna de las actividades detalladas?	Ningún problema	Solo un leve problema	Un problema	Un grave problema

Fuente: Adaptado de Royuela. R, Macias. F (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. Vigilia- Sueño. 9 (2), pp 81-94

**CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ACADÉMICO**

**DESEMPEÑO ACADÉMICO**

**CUESTIONARIO**

**UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER**

**ESCUELA DE POSGRADO**

**PARTICIPANTE**.....

**SEXO**:.....

**EDAD**:.....

**DESEMPEÑO A EVALUAR:** Si su estudiante diseña su trabajo de investigación de manera pertinente en concordancia con las líneas de investigación; para culminar con éxito su proyecto de tesis en base a los estándares de redacción, normas y ética establecidas por la universidad. El propósito de este cuestionario es conocer el desempeño académico de sus estudiantes. Se pide ser objetiva (o) y veraz. Lea con atención cada ítem propuesto a continuación:

Los enunciados tienen 5 posibilidades de respuestas. Elija y marque con una x lo que usted considere conveniente.

1	2	3	4	5
<b>BASICO</b>	<b>PROCESO</b>	<b>LOGRADO</b>	<b>NOTABLE</b>	<b>EXCELENTE/SOBRESALIENTE</b>

<b>CONCEPTUAL</b>		<b>VALORACION</b>				
1	Presenta dominio en sus conocimientos de manera precisa, siguiendo el formato de presentación del documento científico	1	2	3	4	5
2	Muestra precisión y claridad en sus ideas principales evidenciándolas en cada apartado	1	2	3	4	5
3	Analiza y sintetiza adecuadamente cada apartado desarrollado	1	2	3	4	5
4	Comprende y argumenta el fenómeno de estudio, utilizando ideas significativas	1	2	3	4	5
5	Usa de manera correcta el léxico técnico y lo aplica de acuerdo a la estructura del contenido	1	2	3	4	5
<b>PROCEDIMENTAL</b>		<b>VALORACION</b>				
6	Usa una adecuada redacción y presenta amplitud de léxico, sin faltas ortográficas	1	2	3	4	5

7	Utiliza una metodología coherente con el estudio y objetivos planteados; la técnica elegida es correcta con la argumentación, evidenciándose en todos los apartados	1	2	3	4	5
8	Elabora y/o diseña los instrumentos con sus respectivas dimensiones	1	2	3	4	5
9	Elabora el plan de procesamiento y análisis de datos	1	2	3	4	5
10	Selecciona la prueba estadística pertinente para la prueba de hipótesis	1	2	3	4	5
<b>ACTITUDINAL</b>		<b>VALORACION</b>				
11	Es proactiva (o); busca actuar en la resolución de la problemática planteada	1	2	3	4	5
12	Promueve el trabajo colaborativo y la interacción con el docente y sus compañeros de clase	1	2	3	4	5
13	Demuestra sus principios éticos, tomando al código de ética como referente	1	2	3	4	5
14	Es autónomo en realizar las actividades propuestas, pone en evidencia sus logros	1	2	3	4	5
15	Gestiona su tiempo de manera adecuada para la presentación correcta de los apartados	1	2	3	4	5
Fuente: Propia del investigador						

### Anexo 3: Validez de los instrumentos de los jueces expertos



ESCUELA DE POSGRADO  
Maestría en Docencia Universitaria

#### INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

#### CUESTIONARIO DE INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:**

Lily Marisol Pizarro Arancibia

**FORMACION ACADÉMICA:** Licenciada en Educación

**GRADO ALCANZADO:** Maestría

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:**  
Pedagogía e Investigación

**CARGO ACTUAL:** Docente de Posgrado

**INSTITUCIÓN:** Universidad Privada Norbert Wiener

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** D.J. Buysse y colaboradores

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					✓
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					✓
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					✓
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					✓
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					✓
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado adecuado para valorar la variable en estudio.					✓
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					✓
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					✓

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					✓
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					✓

### III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

—  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81- 100 %

LUGAR Y FECHA: Lima, 30 de noviembre 2019



Mg. Lily Mengol Pizarro Arancibia  
MAESTRÍA EN INVESTIGACIÓN Y DOCENCIA  
C.P.P. N° 1009695468

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI 09695468

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	✓		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	✓		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	✓		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son validos?	✓		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓		

Aportes y/o sugerencias:

Aplicable

---



---



---



---

LUGAR Y FECHA: Lima, 30 de noviembre de 2019

  
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI 09693468





ESCUELA DE POSGRADO  
Maestría en Docencia Universitaria

### INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

#### CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ACADÉMICO

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

Lily Mansol Pizarro Arancibia

FORMACION ACADÉMICA: Licenciada en Educación

GRADO ALCANZADO: Maestría

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:  
Pedagogía e Investigación

CARGO ACTUAL: Docente de Posgrado

INSTITUCIÓN: Universidad Privada Norbert Wiener

NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO: CATHERINE VICTORIA HUERTA

ABANTO

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					✓
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					✓
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					✓
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					✓
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					✓
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado adecuado para valorar la variable en estudio.					✓
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					✓
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					✓



ESCUELA DE POSGRADO  
Maestría en Docencia Universitaria

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					✓
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					✓

III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

---



---

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81 - 100 %

LUGAR Y FECHA: Lima, 30 de noviembre de 2019.

  
 Mg. Lily Mercedes Brizuela Arancibia  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 CPPE N° 1000000403  
 DNI 09695468

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	✓		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	✓		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	✓		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	✓		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓		

Aportes y/o sugerencias:

Aplicable

LUGAR Y FECHA: Lima, 30 de noviembre.

  
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI 09695468

## INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### CUESTIONARIO DE INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

##### NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

SANTOS LUCIO, CHERO PISFIL

FORMACION ACADÉMICA: FISIOTERAPEUTA CARDIORRESPIRATORIO

GRADO ALCANZADO: MAGISTER

##### ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

DOCENTE UNIVERSIDAD NORBERT WIENER - HOSPITAL CENTRAL F.A.F.

CARGO ACTUAL: FISIOTERAPEUTA CARDIORRESPIRATORIO

INSTITUCIÓN: HOSPITAL CENTRAL FUERZA AEREA DEL PERU.

NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO: Daniel J. Buysse y colaboradores

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					✓
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					✓
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					✓
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					✓
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					✓
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado adecuado para valorar la variable en estudio.					✓
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					✓
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					✓

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					✓
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					✓

III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

NINGUNO.

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81-100% (MUY BUENO)

LUGAR Y FECHA: MIRAFLORES 20 NOVIEMBRE 2019

  
 Carlos Lucio Chacabarro Pisfil  
 Psicólogo Clínico CERP - AINE: 8017  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 DNI 06139258

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	✓		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	✓		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	✓		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son validos?	✓		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓		

Aportes y/o sugerencias:

*Se considera lista para su aplicación.*

LUGAR Y FECHA: *Miraflores, 20 Noviembre 2019*

*Santos Lucio Chero Pisfil*  
Bachiller en Magisterio CTMP 2252 INE 0017

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI 06139258



## INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ACADÉMICO

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

##### NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

SANTOS LUCIO, CHENO PISFI

FORMACION ACADÉMICA: FISIOTERAPEUTA CARDIORRESPIRATORIO

GRADO ALCANZADO: MAESTRÍA

##### ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

UNIVERSIDAD NORBERT WIENER - HOSPITAL CENTRAL FAL

CARGO ACTUAL: FISIOTERAPEUTA CARDIORRESPIRATORIO

INSTITUCIÓN: HOSPITAL CENTRAL PUNTA ARENA DEL PERÚ.

NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO: CATHERINE VICTORIA HUERTA

ABANTO

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida.					✓
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					✓
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					✓
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					✓
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					✓
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					✓
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					✓
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					✓

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					✓
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					✓

### III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

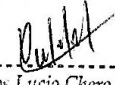
---



---

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: 81-100% (muy buena)

LUGAR Y FECHA: Miraflores 20 Noviembre 2019

  
-----  
Santos Lucio Chero Pisfil  
Título Médico CTMP 2252 RNE: 0017  
Especialidad Cardiopneumología

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI 06139258

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	✓		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	✓		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	✓		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	✓		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓		

Aportes y/o sugerencias:

---



---



---



---

LUGAR Y FECHA: Miraflores 20 Noviembre 2015

  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
Sergio Esteban Chera Pisfil  
Experto Informante  
 DNI 06134258

## INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### CUESTIONARIO DE INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

##### NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

AIMEE YAJAIRA DIAZ MAU

FORMACION ACADÉMICA: FISIOTERAPEUTA CARDIORRESPIRATORIO

GRADO ALCANZADO: MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:  
DOCENCIA UNIVERSITARIA - ASISTENCIAL - INVESTIGACIÓN

CARGO ACTUAL: FISIOTERAPEUTA CARDIORRESPIRATORIO

INSTITUCIÓN: RESPIRANDO 2 SAC.

NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO: Daniel J. Buysse y colaboradores

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					✓
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					✓
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					✓
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					✓
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					✓
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					✓
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					✓
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					✓

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					✓
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					✓

### III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

---

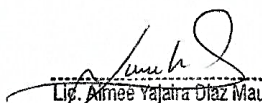


---

### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:

81 - 100 % (MUY BUENO)

LUGAR Y FECHA: JESUS MARIA / 21/11/2019

  
 Lic. Almée Yajaira Díaz Mau  
 Tecnólogo Médico  
 Especialista en Fisioterapia  
 FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
 CIMP N° 9881 - RNE N° 0077  
 DNI 40604280

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	✓		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	✓		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	✓		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	✓		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓		

Aportes y/o sugerencias:

---



---



---



---

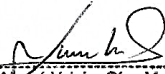


---



---

LUGAR Y FECHA: JESUS MANA / 21/11/2019

  
 Lic. Aimee Yajaira Diaz Mau  
 FIRMA DEL EXPERTO TECNICO  
 Especialista en Medicina  
 Cardiorrespiratoria  
 CTMP N° 9981 - RNE N° 0077  
 DNI 40604280



## INFORME DE OPINION DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACION

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ACADÉMICO

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

##### NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:

AIMÉE YAJAIRA DÍAZ MAU

FORMACION ACADÉMICA: FISIOTERAPISTA CARDIORRESPIRATORIO

GRADO ALCANZADO: MAGISTER EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:

DOCENCIA UNIVERSITARIA - ASISTENCIAL - INVESTIGACION

CARGO ACTUAL: FISIOTERAPISTA CARDIORRESPIRATORIO

INSTITUCIÓN: RESPIRANDO2 SAC

NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO: CATHERINE VICTORIA HUERTA

ABANTO

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					✓
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					✓
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					✓
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					✓
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					✓
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado adecuado para valorar la variable en estudio.					✓
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico-científicos.					✓
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					✓



ESCUELA DE POSGRADO  
Maestría en Docencia Universitaria

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					✓
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					✓

III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

---



---

IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN: \_\_\_\_\_

LUGAR Y FECHA: JESUS MARIA / 21/11/2019

  
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI 40604280

Lic. Airnee Yajaira Diaz Mau  
Tecnólogo Médico  
Especialista en Fisioterapia  
Cardiorrespiratoria  
CTMP N° 9981 - RNE N° 0077

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	✓		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	✓		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	✓		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	✓		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	✓		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	✓		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	✓		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	✓		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	✓		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	✓		

Aportes y/o sugerencias:

---



---



---



---



---

LUGAR Y FECHA: JESUS MARIA / 21/11/2019

  
 Lic. Ailene Vajaira Diaz Mau  
 Tecnólogo Médico  
 FIRMA DEL EXP. PARTICIPANTE  
 CTMP N° 9981 - RNE N° 0077  
 DNI 40604280

## **INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### **CUESTIONARIO DE INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)**

---

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### **I.- DATOS GENERALES:**

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:** AUGUSTO CÉSAR MESCUA FIGUEROA  
**FORMACION ACADÉMICA:** LICENCIADO EN EDUCACIÓN

**GRADO ALCANZADO:** MAGISTER EN PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:**  
PSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

**CARGO ACTUAL:** DOCENTE INVESTIGADOR INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD  
NORBERT WIENER

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** D.J. Buysse y colaboradores

**II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1.Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					90%
2.Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					90%
3.Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					90%
4.Organizacion	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					90%
5.Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					90%
6.Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado adecuado para valorar la variable en estudio.					90%
7.Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico- científicos.					90%
8.Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					90%

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					90%
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					90%

### III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

---



---



---



---

### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:

**90%**

LUGAR Y FECHA: 15-04- 2020



FIRMA DEL EXPERTO

INFORMANTE

DNI 09929084

### Validación del instrumento

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	X		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	X		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	X		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	X		

Aportes y/o sugerencias:

LUGAR Y FECHA: 15-04-2020

  
FIRMA DEL EXPERTO

INFORMANTE DNI: 09929084



## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ACADÉMICO

---

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### I.- DATOS GENERALES:

**NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:** AUGUSTO CÉSAR MESCUA FIGUEROA  
**FORMACION ACADÉMICA:** LICENCIADO EN EDUCACIÓN

**GRADO ALCANZADO:** MAGISTER EN PSICOLOGÍA DE LA EDUCACIÓN

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:**  
PSICOLOGÍA DEL APRENDIZAJE Y METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

**CARGO ACTUAL:** DOCENTE INVESTIGADOR INSTITUCIÓN: UNIVERSIDAD  
NORBERT WIENER

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO:** CATHERINE VICTORIA  
HUERTA ABANTO

#### II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1.Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					85%
2.Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					85%
3.Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					85%
4.Organizacion	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					85%
5.Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					85%
6.Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					85%
7.Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico- científicos.					85%
8.Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					85%

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					85%
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					85%

### III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

---



---



---



---

### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:

85%

LUGAR Y FECHA: 15-04-2020



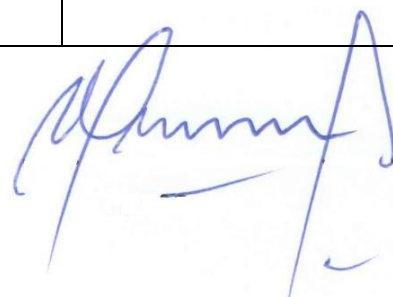
FIRMA DEL EXPERTO

INFORMANTE

**DNI: 09929084**

### VALIDACION DEL INSTRUMENTO

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	<b>X</b>		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	<b>X</b>		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	<b>X</b>		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	<b>X</b>		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	<b>X</b>		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	<b>X</b>		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	<b>X</b>		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	<b>X</b>		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	<b>X</b>		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	<b>x</b>		



LUGAR Y FECHA: 15-04-2021

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI: 0992908

## **Informe de opinión de expertos del instrumento de investigación**

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### **CUESTIONARIO DE INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)**

---

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### **I.- DATOS GENERALES:**

##### **NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:**

**Carlos Sixto Vega Vilca**

##### **FORMACION ACADÉMICA:**

**Doctor en educación**

##### **GRADO ALCANZADO: Doctor**

##### **ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:**

---

\_\_\_\_\_ **CARGO ACTUAL: Coordinador de seminario de investigación**

**en Doctorado INSTITUCIÓN: Universidad Cesar Vallejo-Posgrado**

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO: D.J. Buysse y colaboradores**

#### **II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficient	Mala	Regular	Buena	Muy Buena
		<b>0-20%</b>	<b>21-40%</b>	<b>41-60%</b>	<b>61-80%-</b>	<b>81-100%</b>
1. Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					<b>85%</b>
2. Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					<b>85%</b>
3. Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					<b>85%</b>
4. Organización	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					<b>85%</b>
5. Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					<b>85%</b>
6. Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado para valorar la variable en estudio.					<b>85%</b>
7. Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico- científicos.					<b>85%</b>
8. Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					<b>85%</b>

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					<b>85%</b>
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					<b>85%</b>

### III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

---



---



---



---

### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:

**85%**

LUGAR Y FECHA: 20-04-2020



FIRMA DEL EXPERTO

INFORMANTE

DNI 09826463

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	X		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	X		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	X		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	X		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	X		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	X		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	X		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	X		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?		X	
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?		X	

**VALIDACION DEL INSTRUMENTO**

Aportes y/o sugerencias

  
 20.04.2022  
 LUGAR Y FECHA:

FIRMA DEL EXPERTO

INFORMANTE DNI

09826463 \_\_\_\_\_



## INFORME DE OPINIÓN DE EXPERTOS DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento

### **CUESTIONARIO DE DESEMPEÑO ACADÉMICO**

---

La evaluación de los instrumentos es de gran relevancia para lograr que sean válidos y que los resultados obtenidos a partir de estos sean utilizados eficientemente, tanto al área investigativa de la Educación como a otras de interés general.

Agradecemos su valiosa colaboración.

#### **I.- DATOS GENERALES:**

##### **NOMBRES Y APELLIDOS DEL JUEZ:**

**Carlos Sixto Vega Vilca**

**FORMACION ACADÉMICA: Doctor en educación**

**GRADO ALCANZADO: Doctor**

**ÁREAS DE EXPERIENCIA PROFESIONAL:**

---

**CARGO ACTUAL: Coordinador de seminario de investigación**

**en Doctorado INSTITUCIÓN: Universidad Cesar Vallejo-Posgrado**

**NOMBRE DEL CREADOR DEL INSTRUMENTO: CATHERINE VICTORIA**

**HUERTA ABANTO**

#### **II.- ASPECTOS DE LA EVALUACION E INFORME:**

INDICADORES	CRITERIOS	Deficiente	Mala	Regular	Buena	Muy buena
		0-20%	21-40%	41-60%	61-80%-	81-100%
1.Claridad	El instrumento está formulado con un lenguaje especializado con la variable establecida..					<b>85%</b>
2.Objetividad	El instrumento responde al marco teórico de las variables de estudio.					<b>85%</b>
3.Actualidad	El instrumento se encuentra acorde con las necesidades de información que se pretenden investigar.					<b>85%</b>
4.Organizacion	Existe una organización lógico-semántica en la redacción de las preguntas.					<b>85%</b>
5.Eficiencia	El instrumento comprende a los aspectos metodológicos					<b>85%</b>
6.Intencionalidad	El instrumento ha sido adecuado adecuado para valorar la variable en estudio.					<b>85%</b>
7.Consistencia	El instrumento se sustenta en aspectos teórico- científicos.					<b>85%</b>
8.Coherencia	Existe coherencia lógico-semántica entre las variables, indicadores y demás criterios de estudio.					<b>85%</b>

9. Metodología	La estrategia responde al propósito del cuestionario					<b>90%</b>
10. Pertinencia	El instrumento es útil para la presente investigación.					<b>90%</b>

### III.- OPINIÓN DE APLICACION:

¿Qué aspectos tendría que modificar, incrementar o suprimir en los instrumentos de investigación?

---



---



---




---

### IV.- PROMEDIO DE VALORACIÓN:

**85%**

20-04-2020

LUGAR Y FECHA:



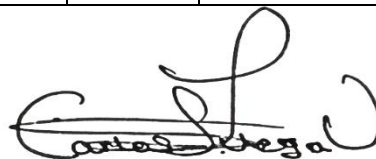
FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE

DNI\_09826463

### VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO

No.	PREGUNTA	APRECIACIÓN		OBSERVACIONES
		SÍ	NO	
1	¿El instrumento responde al planteamiento del problema?	<b>X</b>		
2	¿El instrumento responde a los objetivos del problema?	<b>X</b>		
3	¿Las dimensiones que se han tomado en cuenta son adecuadas para la realización de los instrumentos?	<b>X</b>		
4	¿El instrumento responde a la operacionalización de las variables?	<b>X</b>		
5	¿La estructura que presenta el instrumento se estructura en forma clara y precisa?	<b>X</b>		
6	¿Los ítems están redactados en forma clara y precisa?	<b>X</b>		
7	¿El número de ítems es el adecuado?	<b>X</b>		
8	¿Los ítems del instrumento son válidos?	<b>X</b>		
9	¿Se debe incrementar el número de ítems?	<b>X</b>		
10	¿Se debe eliminar algunos ítems?	<b>X</b>		

Aportes y/o sugerencias:



LUGAR Y FECHA: 20-04-2020

FIRMA DEL EXPERTO INFORMANTE  
DNI 09826463

## Anexo 4: confiabilidad del instrumento

### CONFIABILIDAD DE CALIDAD DE SUEÑO

**Tabla 20** Estadístico de fiabilidad del instrumento calidad de sueño de Pittsburg (PSQI)

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.733	17 elementos

Nota: Estadística de fiabilidad con SPSS vs 25. Propia del autor

### CONFIABILIDAD DE DESEMPEÑO ACADÉMICO

**Tabla 21** Estadístico de fiabilidad del instrumento de desempeño académico

Alfa de Cronbach	N° de ítems
0.897	15 elementos

Nota: Estadística de fiabilidad con SPSS vs 25. Propia del autor

### **Anexo 5: Formato de consentimiento informado**

Título de la tesis “Calidad de sueño y desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de una Universidad Privada de Lima, 2020”

Responsable:

Catherine Victoria Huerta Abanto, licenciada e Terapia Física y Rehabilitación, especialista en Fisioterapia Cardiorrespiratorio, estudiante de la maestría en docencia universitaria de la universidad Privada Norbert Wiener

Procedimiento:

Realizaremos un estudio de la calidad de sueño, utilizando un cuestionario del índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI), el objetivo del estudio es determinar si existe relación entre la calidad de sueño y el desempeño académico en los estudiantes de maestría en docencia universitaria de la escuela de posgrado.

Si usted acepta participar en el estudio, llenará; el índice de calidad de sueño de Pittsburgh y será evaluado por su docente mediante un cuestionario de Likert para determinar su desempeño académico en su respectivo curso.

Su participación es voluntaria, por lo que no habrá ningún pago, ni incentivo económico. Según sea el caso, también se le podrá tomar fotografías, para ser usadas exclusivamente en la presentación de dicho proyecto.

En caso de que Ud. AUTORIZA este consentimiento informado, en señal de aceptación deberá firmarlo, conjuntamente con el profesional responsable

**Participante:**

.....  
Firma/ Nombre del participante

.....  
Fecha

**Responsable:**

Firma:.....  
Lic. TM. Catherine Huerta Abanto  
CTMP: 8168 RME: 00183

## Anexo 6: carta de aprobación para la muestra

“AÑO DE LA UNIVERSALIZACIÓN DE LA SALUD”

Lima, 10 de junio del 2020

### CARTA DE AUTORIZACIÓN S/N-EPG-UPNW

Estudiante:

Catherine Victoria Huerta Abanto


Presente.-

De mi especial consideración.

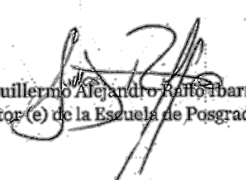
Es grato dirigirme a usted para informarle que su solicitud ha sido aceptada por el Director de la Escuela de Posgrado, para aplicar los instrumentos de recolección de datos en las instalaciones de la escuela, para el proyecto de investigación titulado: **“Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de la Universidad Privada Norbert Wiener, 2020”**.

Hago propicia la ocasión para expresarle los sentimientos de mi consideración y estima personal.

Atentamente



M. Guillermo Alejandro Ruffo Ibarra  
Director (e) de la Escuela de Posgrado



## Anexo 7: Tablas

**Tabla 22** Nivel de calidad de sueño según sexo

		Nivel de Calidad de Sueño			Total
		Sin problemas de sueño	Merece atención médica	Merece atención y tratamiento o medico	
Masculino	Recuento	2	27	4	33
	% dentro de Nivel de Calidad de Sueño	25,0%	35,1%	26,7%	33,0%
Femenino	Recuento	6	50	11	67
	% dentro de Nivel de Calidad de Sueño	75,0%	64,9%	73,3%	67,0%

Nota: Elaboración propia

### Interpretación:

En cuanto a la tabla 12, se observó que 67 estudiantes fueron del sexo femenino y 33 del masculino; ambos sexos obtuvieron que en su mayoría merecen atención médica, siendo el femenino el que presento más estudiantes que necesitan atención y tratamiento médico, solo 8 estudiantes no presentaron problemas de sueño en donde la menor cantidad lo presento el sexo masculino.



**Tabla 23** Nivel de desempeño académico según sexo

		Nivel de Desempeño Académico					
		Desempeño deficiente	Desempeño regular	Desempeño bueno	Desempeño destacado	Total	
Sexo	Masculino	Recuento	1	5	25	2	33
		% dentro de Nivel de Desempeño Académico	8,3%	16,7%	44,6%	100,0%	33,0%
	Femenino	Recuento	11	25	31	0	67
		% dentro de Nivel de Desempeño Académico	91,7%	83,3%	55,4%	0,0%	67,0%

Nota: Elaboración propia

### Interpretación

En cuanto a la tabla 13, se observó que ambos sexos presentaron mayor cantidad de estudiantes con desempeño bueno, sin embargo, el sexo femenino presentó también desempeño regular en 25 estudiantes (83.3%), solo 2 estudiantes presentaron un desempeño destacado siendo el sexo masculino, pero 91,7% (11 estudiantes) presentaron un desempeño deficiente siendo sexo femenino

**Tabla 24** *Relación entre calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de maestría en docencia universitaria de una universidad privada de Lima, 2020.*

Relación entre calidad de sueño y desempeño académico		Nivel de Desempeño Académico					Total
		Desempeño o deficiente	Desempeñ o regular	Desempeñ o bueno	Desempeñ o destacado		
Nivel de Calidad de Sueño	Sin problem as de sueño	Recuento	0	1	7	0	8
		% dentro de Nivel de Calidad de Sueño	0,0%	12,5%	87,5%	0,0%	100,0%
		% dentro de Nivel de Desempeño Académico	0,0%	3,3%	12,5%	0,0%	8,0%
	Merece atención medica	Recuento	9	24	42	2	77
		% dentro de Nivel de Calidad de Sueño	11,7%	31,2%	54,5%	2,6%	100,0%
		% dentro de Nivel de Desempeño Académico	75,0%	80,0%	75,0%	100,0%	77,0%
	Merece atención y tratamie	Recuento	3	5	7	0	15
		% dentro de Nivel de Calidad de Sueño	20,0%	33,3%	46,7%	0,0%	100,0%

nto	% dentro de					
medico	Nivel de	25,0%	16,7%	12,5%	0,0%	15,0%
	Desempeño					
	Académico					

---

Nota: elaboración propia

### **Interpretación**

En la tabla 15 se observa que 8 (87.5%) estudiantes se encuentran sin problemas de sueño, los cuales presentaron un desempeño bueno (12.5%), mientras los que merecen atención médica, se distribuyeron en todos los desempeños; bueno con 42 (54.5%), regular con 24 (75%); deficiente con 9 (75%) y destacado 2 (100%) estudiantes; sin embargo los que necesitan atención y tratamiento médico fueron 7 (46.7%), quienes obtuvieron un desempeño bueno y regular sin embargo un 3 (25%) estudiantes presentaron un desempeño deficiente.

## Anexo 8: Informe del asesor de Turnitin

### INFORME DE TESIS

#### INFORME DE ORIGINALIDAD

<b>9%</b>	<b>9%</b>	<b>4%</b>	<b>6%</b>
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

#### FUENTES PRIMARIAS

<b>1</b>	<b>repositorio.ucv.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>2</b>	<b>Submitted to Universidad Tecnologica del Peru</b> Trabajo del estudiante	<b>2%</b>
<b>3</b>	<b>assets.website-files.com</b> Fuente de Internet	<b>2%</b>
<b>4</b>	<b>Submitted to Universidad Peruana Los Andes</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>5</b>	<b>Submitted to Universidad Cesar Vallejo</b> Trabajo del estudiante	<b>1%</b>
<b>6</b>	<b>tesis.ucsm.edu.pe</b> Fuente de Internet	<b>1%</b>

Excluir citas      Activo  
Excluir bibliografía      Activo

Excluir coincidencias < 1%