



**Universidad
Norbert Wiener**

UNIVERSIDAD PRIVADA NORBERT WIENER

Escuela de Posgrado

Tesis

**“Calidad del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de
segunda especialidad de una universidad de Lima, 2022”**

Para optar el grado académico de
Maestro en Docencia Universitaria

Presentado por:

Autor: JARA SOTO, PERCY JOEL

Código ORCID: 0000-0002-7835-201X

Lima, Perú

2022

Tesis

“Calidad del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de segunda especialidad de una universidad de Lima, 2022”

Línea de investigación

Educación Superior: Procesos cognitivos. Psicología del aprendizaje. Psicología educativa.

Asesor(a)

Dra. Rosario Pilar Ramos Vera

Código ORCID: 0000-0002-0712-524X

DEDICATORIA

Dedico este trabajo a mis hijos Marcelo, Diego, Jimena y Gabriel, por nuestro amor incondicional y por ser ellos de mi vida la continuación.

AGRADECIMIENTO

A la Universidad Privada Norbert Wiener por brindarme sus aulas y facilitar mi formación profesional como docente universitario.

A mi asesora la Dra. Rosario Pilar Ramos Vera, por su empatía, su tiempo y sus ideas que facilitaron a consolidar este trabajo de investigación.

A mis amigos que siempre me brindaron su apoyo moral y emocional, desde el inicio hasta la culminación de la tesis.

ÍNDICE

ÍNDICE DE TABLAS	vii
ÍNDICE DE FIGURAS	viii
RESUMEN	ix
ABSTRACT	x
INTRODUCCIÓN	xi
CAPÍTULO I: EL PROBLEMA	1
1.2. Formulación del problema	3
1.2.1. Problema general	3
1.2.2. Problemas específicos	3
1.3. Objetivos	4
1.3.1. Objetivo general	4
1.3.2. Objetivos específicos	4
1.4. Justificación de la investigación	4
1.4.1. Teórica	4
1.4.2. Metodológica	5
1.4.3. Práctica	5
1.5. Limitaciones de la investigación	6
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO	7
2.1. Antecedentes	7
2.2. Bases teóricas	15
2.2.1. Calidad del sueño	15
2.2.2. Habilidades metacognitivas	20
2.3. Formulación de hipótesis	23
2.31. Hipótesis general	23

2.3.2. Hipótesis específica	23
CAPÍTULO III: METODOLOGÍA	25
3.1. Método de la investigación	25
3.2. Enfoque de la investigación	25
3.3. Tipo de investigación	25
3.4. Diseño de la investigación	25
3.5. Población, muestra y muestreo	26
3.6. Variables y operacionalización	26
3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos	29
3.7.1. Técnica	29
3.7.2. Descripción de instrumentos	29
3.7.3. Validación	31
3.7.4. Confiabilidad	32
3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos	32
3.9. Aspectos éticos	33
CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS	34
4.1 Resultados	34
4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados	34
4.1.2 Prueba de hipótesis	40
4.1.3 Discusión de resultados	45
CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	49
5.1 Conclusiones	49
5.2 Recomendaciones	50
REFERENCIAS	52
ANEXOS	62

Anexo 1: Matriz de Consistencia: Calidad del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de especialidad de una universidad de Lima, 2022	62
Anexo 2: Instrumentos	63
Anexo 3: Validez del instrumento	66
Anexo 4: Confiabilidad del instrumento	72
Anexo 5: Consentimiento informado	74
Anexo 6: Carta de aprobación para la recolección de datos	75
Anexo 7: Informe de asesor de Turnitin	76

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Matriz de operacionalización variable Calidad del sueño	27
Tabla 2 Matriz de operacionalización variable Habilidades Metacognitivas	29
Tabla 3 Ficha técnica instrumento Calidad del sueño	30
Tabla 4 Ficha técnica del instrumento Habilidades metacognitivas	31
Tabla 5 Jueces que validaron los instrumentos	32
Tabla 6 Confiabilidad de los instrumentos	32
Tabla 7 Escala valorativa calidad del sueño y dimensiones	36
Tabla 8 Escala valorativa habilidades metacognitivas y dimensiones	36
Tabla 9 Distribución de los niveles de la variable calidad del sueño	37
Tabla 10 Distribución de niveles dimensiones calidad del sueño	38
Tabla 11 Distribución de niveles de la variable habilidades metacognitivas	39
Tabla 12 Distribución de niveles dimensiones habilidades metacognitivas	40
Tabla 13 Prueba de normalidad	42
Tabla 14 Prueba de hipótesis general	43
Tabla 15 Prueba de hipótesis específica 1	44
Tabla 16 Prueba de hipótesis específica 2	45
Tabla 17 Prueba de hipótesis específica 3	46

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Frecuencia de los niveles de la variable calidad de sueño	37
Figura 2 Frecuencia de los niveles de las dimensiones de calidad del sueño	39
Figura 3 Frecuencia de los niveles de la variable habilidades metacognitivas	40
Figura 4 Frecuencia de los niveles de dimensiones de habilidades metacognitivas	41

RESUMEN

La calidad de sueño viene siendo estudiada en los últimos años de manera amplia, así también cómo esta afecta en el aprendizaje y desarrollo de actividades en las personas; por ello el estudio presentó como objetivo “Determinar la relación que existe entre calidad del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022”, para esta finalidad el estudio se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo y diseño no experimental, de alcance correlacional; la muestra estuvo conformada por 80 estudiantes de segunda especialidad; como instrumentos se aplicaron cuestionarios, mediante la encuesta, el primero para valorar la calidad de sueño de los participantes, fue el cuestionario de Carrillo (2021), de 22 ítems con tres dimensiones y que fue adaptado del Índice de Calidad de Sueño Pittsburgh de Buysse et al. (1989), el segundo para valorar Habilidades metacognitivas fue un cuestionario de Huertas *et al.* (2014), de 52 ítems y dos dimensiones, ambos instrumentos tras la validación por Juicio de expertos fueron considerados aplicables, del mismo modo la confiabilidad fue por Alfa de Cronbach de 0,878 para Calidad de sueño y 0,952 para Habilidades metacognitivas, los datos recolectados fueron procesados y analizados en SPSS v 25 y como resultado se obtuvo que existe relación significativa y positiva entre las dos variables referidas, concluyendo que calidad del sueño se encuentra vinculada con las habilidades metacognitivas en estudiantes de segunda especialidad con r Pearson de 0,196 y un valor de significancia de 0,001.

Palabras claves: Calidad de sueño, habilidades metacognitivas, aprendizaje, memoria.

ABSTRACT

The quality of sleep has been widely studied in recent years, as well as how it affects the learning and development of activities in people; For this reason, the study presented as its objective "Determine the relationship between sleep quality and metacognitive skills in students of the Second specialty in Cardiorespiratory Therapy of a university in Lima, 2022", for this purpose the study was developed under the quantitative approach and non-experimental design, with a correlational scope; the sample consisted of 80 students of Second specialty; As instruments, questionnaires were applied, through the survey, the first to assess the quality of sleep of the participants, the Carrillo questionnaire (2021), with 22 items with three dimensions and which was adapted from the Pittsburgh Sleep Quality Index by Buysse et al. to the. (1989), the second to assess metacognitive skills was a questionnaire by Huertas et al. (2014), with 52 items and two dimensions, both instruments after validation by expert judgment were considered applicable, in the same way the reliability was by Cronbach's Alpha of 0.878 for Sleep quality and 0.952 for Metacognitive skills, the data collected were processed and analyzed in SPSS v 25 and as a result it was obtained that there is a significant and positive relationship between the two referred variables, concluding that sleep quality is linked to metacognitive skills in second specialty students with a Pearson r of 0.196 and a significance value of 0.001.

Keywords: Sleep quality, metacognitive skills, learning, memory.

INTRODUCCIÓN

En un mundo tan agitado y competitivo como el actual, resulta un tanto difícil orientar las acciones en pro de establecer hábitos saludables que permita que la persona se desenvuelva de forma óptima en el día a día, uno de estos hábitos es tener una buena calidad de sueño, el mismo que repercute en el desarrollo de los procesos cognitivos y por ende interviene en el aprendizaje, tornándolos más efectivos ya que un sueño de calidad repara y activa la memoria, la cual interviene en cómo desarrollamos diversas habilidades entre ellas la metacognitivas; siguiendo este alcance es preciso indicar que para profundizar en el tema y analizarlo la investigación se planteó en cinco capítulos

Capítulo I; se encargó del problema identificado, así como la formulación del problema general y específicos de la investigación, sus objetivos a determinar, el porqué del estudio brindado por medio de las justificaciones y por último las limitaciones encontradas para llevarla a cabo.

Capítulo II, presentó el marco teórico compuesto por los antecedentes internacionales y nacionales, las bases teóricas que fundamentan la investigación y las hipótesis.

Capítulo III, muestra toda la metodología utilizada para el desarrollo del estudio, como es el método, alcances, instrumentos, población y muestra, tratamiento y análisis de datos y el marco ético contemplado.

Capítulo IV, presenta los resultados descriptivos e inferenciales y la discusión de estos.

Capítulo V, esboza los puntos concluyentes y recomendados, y culmina mostrando la bibliografía y adjuntos correspondientes.

CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

1.1. Planteamiento del problema

En un mundo donde los cambios son cada vez más vertiginosos y en medio de la era digital, es menester de la sociedad adaptarse a esta forma de vida (Santana,2020); en este sentido el panorama exige de acuerdo a Silva y De la Cruz (2017) de profesionales cada vez más competitivos y preparados capaces de actuar ante los desafíos que emanan de estos cambios; sin embargo en medio de esta adaptación con miras a ser un profesional vigente, calificado y empleable del siglo XXI, las personas laboran y estudian bajo una constante presión que los lleva a descuidar ciertos hábitos saludables que mellan su salud poniendo en riesgo su vida, siendo uno de estos hábitos la calidad del sueño (Vásquez e Hidalgo, 2020)

Diversos autores como López *et al.* (2020) indican que el sueño es un indicador de calidad de vida; otros estudios vienen anticipando que dentro de unos años la mala condición del sueño podría representar una crisis en salud pública ya que gran parte de la población lleva una agitada rutina diaria y no da prioridad a sus horas de descanso (Urta y Barros, 2017); esta información se basa en el informe emitido por la World Sleep Society (2018) donde indican que los problemas que afectan la calidad de sueño actualmente constituye un riesgo para el 45%

de la población mundial, el informe también hace referencia que 71.000 personas sufren lesiones y 1.550 personas mueren cada año a causa de accidentes relacionados con el sueño; el 46% de las personas con trastornos del sueño informan que faltan al trabajo o sus estudios, y cometen errores frecuentes en los mismos.

En el ámbito educativo Pasquini *et al.* (2020) indican que para los estudiantes el buen dormir tiene relación con un óptimo rendimiento académico; en la educación superior en estudiantes de este nivel, sobre todo los que cursan un posgrado tienen múltiples responsabilidades como el trabajo, la atención en el hogar y los estudios, y bajo el propósito de cumplir con sus deberes sacrifican horas de sueño provocando estragos en su salud y un deficiente desempeño académico, el mismo que aunado al desconocimiento de cómo utilizar ciertas habilidades para un óptimo aprendizaje los lleva a presentar estados de frustración que en ocasiones los puede conducir a dejar sus estudios (Lira y Custodio, 2018).

Dentro de estas habilidades se hallan las llamadas metacognitivas las cuales al desarrollarse fomenta en los estudiantes el análisis reflexivo y pensamiento crítico, logrando con ello aprendizaje significativo (Serna, 2020), la metacognición es un constructo que en los últimos años viene tomando importancia, y se presenta cuando el estudiante toma conciencia sobre su propio proceso de aprendizaje con la finalidad de tener un control sobre el mismo para cumplir con los objetivos académicos (Alegría y Rivera, 2021); en palabras de Arias *et al.* (2019) “es la capacidad de conocer conscientemente, es decir, saber lo que se sabe, de explicar cómo se aprendió e incluso de saber cómo se puede seguir aprendiendo” (p. 35).

Por consiguiente, de acuerdo a Otondo y Torres (2020) se torna relevante que el estudiante de especialidad si desea desenvolverse de manera holística en los diversos aspectos de su vida despliegue procesos de alto nivel cognitivo, que le permitan adquirir un pensamiento

crítico y reflexivo para que logre un aprendizaje de calidad, siendo consciente e identificando sus fortalezas y debilidades en el proceso señalado.

Considerando que la mala calidad del sueño afecta los procesos de aprendizaje, disminuyendo la concentración y falla en la memoria o la toma de decisiones (Perales, 2020), es preciso conocer la calidad de sueño y la relación que este tiene con las habilidades metacognitivas en profesionales que cursan una segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima.

1.2. Formulación del problema

1.2.1. Problema general

¿Qué relación existe entre la calidad del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022?

1.2.2. Problemas específicos

¿Qué relación existe entre la condición del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022?

¿Qué relación existe entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre calidad del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre la condición del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

Determinar la relación que existe entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

Determinar la relación entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

1.4. Justificación de la investigación

1.4.1. Teórica

La investigación propuso encontrar la existencia de asociación entre la calidad de sueño y habilidades metacognitivas en el estudiantado de segunda especialidad, con ello se pretendió llenar ciertos vacíos en el conocimiento y obtener información que permitiera comprender de qué manera poseer hábitos saludables del sueño influye en el aspecto cognitivo de los estudiantes; esto basado en diversos referentes teóricos como Sierra *et al.*(2002) quienes indican que calidad de sueño significa poseer un óptimo rendimiento diurno para realizar diversas

actividades y no solo hace alusión a dormir bien durante la noche, así también el estudio se basó en los postulados de Buysse *et al.* (1989) y Kalat (2004), el primero hace referencia sobre los aspectos que influyen en la calidad de sueño como son la condición, perturbaciones y disfunción diurna del sueño; el segundo brinda alcances sobre las diversas teorías del sueño. En cuanto a habilidades metacognitivas se tuvieron como base los postulados de Flavell (1979), quien define que la metacognición es el conocimiento y autocontrol que tiene el sujeto sobre sus actividades cognitivas y educativas. Por otro lado, los resultados permitieron que se siga investigando sobre este tema en diferentes tipos de poblaciones.

1.4.2. Metodológica

La investigación fue de diseño no experimental, de alcance correlacional, se utilizaron instrumentos validados por Juicio de expertos, que consistieron en dos cuestionarios para Calidad de Sueño y Habilidades Metacognitivas, los cuales también podrían modificarse o mejorarse para ser utilizados en otros estudios similares, así también la investigación se realizó contemplando todo el proceso metodológico correspondiente para este tipo de estudio.

1.4.3. Práctica

Partiendo desde la justificación práctica el estudio generó conocimiento sobre como la calidad de sueño impacta en las habilidades metacognitivas de los estudiantes de posgrado, lo que permitió que los estudiantes de posgrado al encontrar una relación significativa entre ambas variables, podrían corregir o mejorar sus hábitos de sueño considerando que ello influye como se disponen durante el día para cumplir con sus diferentes actividades tanto académicas, laborales y personales, del mismo modo los resultados permitieron que los entes universitarios puedan desarrollen ciertas estrategias que ayuden a los estudiantes de su comunidad educativa

en tomar mayor consciencia de la importancia de tener hábitos saludables que mejoren la calidad de vida en todos los aspectos.

1.5. Limitaciones de la investigación

El estudio fue llevado a cabo durante el año 2022, teniendo una duración aproximada de 4 meses, desde enero a abril; y se realizó en una universidad de Lima; en cuanto a los recursos tecnológicos y de servicios estadísticos, estos fueron presupuestados y asumidos por el investigador de forma integral; y como limitante principal debido a la emergencia sanitaria por el Covid 19, fue el contacto directo con la unidad de análisis del estudio, para poder darles los alcances sobre la investigación y puedan apoyar con el llenado de las encuestas, las cuales debido a este inconveniente fueron enviadas por medios digitales, y en donde se presentaron retrasos en la recolección de la data.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes

Antecedentes nacionales

Silva (2021), tuvo como objetivo *“Identificar la calidad de sueño de los estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud”*, la investigación se llevó a cabo en la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, fue de enfoque cuantitativo, y descriptivo, 153 estudiantes fueron parte de la muestra, el instrumento que utilizaron fue el Test de Calidad de Sueño de Pittsburgh, el cual constaba de 19 ítems repartidas en 7 dimensiones y fue suministrado por medio de la técnica encuesta; como resultado obtuvieron que en calidad subjetiva del sueño el 47.1% presenta un buen nivel en esta dimensión y el 42.5% se encontraban en un mal nivel; un dato que llamó la atención fue que sobre el nivel de perturbación de sueño el 81.7% de participantes merece atención y tratamiento, así también el 45,1 % presentaba una disfunción diurna moderada, un 35,9 % una disfunción diurna ligeramente problemática, el autor concluye que el 33% de participantes de la muestra presentan dificultades del sueño; estableciendo por los resultados que algunos podrían llegar a un diagnóstico de insomnio.

Palomino *et al.* (2021) en su estudio propusieron como objetivo “*Identificar la relación entre los estilos de vida saludable y el rendimiento académico en estudiantes universitarios*”, la investigación fue de alcance descriptivo y correlacional y de enfoque cuantitativo, la muestra la conformaron 157 universitarios que cursaban estudios en una universidad pública de Lima, el instrumento que utilizaron fue el cuestionario de prácticas y creencias sobre estilos de vida el cual constaba de cinco dimensiones, donde una de ellas es hábitos de sueño; como resultado obtuvieron que el 64.3% de estudiantes tienen un estilo medianamente saludable en cuanto a hábitos de sueño, el 23.6% estilo saludable, 9.6% poco saludable y un 2.5% un estilo no saludable; por otro lado encontraron relación positiva y significativa entre hábitos del sueño y rendimiento académico ya que el Rh Spearman fue de 0,827 y el nivel de significancia de 0,000. Como conclusión los autores precisaron que al dormir bien y lo necesario ayuda a que el estudiante recupera su energía y fuerzas para poder realizar sus tareas universitarias, considerando que el sueño es un restaurador natural de diversas funciones en el organismo.

Arias y Aparicio (2020) el estudio presentó como objetivo “*Analizar las diferencias en la conciencia metacognitiva y en sus dimensiones al inicio y al final del semestre académico en estudiantes universitarios*”; el estudio se llevó a cabo siguiendo el enfoque cuantitativo, de nivel descriptivo y correlacional; la muestra tomada fueron 123 ingresantes universitarios de las carreras de ingeniería, arquitectura, y ciencias aeronáuticas de una universidad de Lima; el instrumento utilizado fue el Inventario de Conciencia Metacognitiva el cual constaba de tres dimensiones: planificación que tenía 24 ítems, autorregulación de 33 ítems y evaluación de 23 ítems, se aplicó el instrumento por medio de encuestas tomadas al inicio del semestre es decir cuanto recién ingresaban y al finalizar el semestre; los resultados hallados revelaron que existía poca diferencia comparando los dos momentos en que se tomaron las encuestas en cuanto a la conciencia metacognitiva, en general los estudiantes se encontraban en un nivel regular; como

conclusión los autores indican que si bien se evidencia un cambio favorable en el uso de habilidades metacognitivas la cual tiene relación con el hecho de implantar objetivos, de fijar recursos y tareas, en otros; esto conlleva a que son los docentes los que probablemente dieron oportunidades para el uso adecuado de las mismas, otro punto al cual también llegan como conclusión es que a medida que el estudiante aumenta su pericia en la parte académica mejora sus habilidades cognitivas.

Estrada y Zavala (2020) en su tesis el objetivo fue “*Determinar el nivel de relación que hay entre las habilidades metacognitivas con el aprendizaje significativo en los estudiantes de la carrera de terapia física y rehabilitación en la Universidad Norbert Wiener -2019*”, la investigación se realizó bajo el enfoque cuantitativo, nivel descriptivo y correlacional; la muestra que comprendió fueron 66 participantes; utilizaron como instrumento un cuestionario de Habilidades cognitivas de 35 ítems para medir la primera variable; y para aprendizaje significativo el registro de notas, como técnica la encuesta y la revisión documental; y dentro de los resultados encontraron que en la dimensión conceptual se encontraba al 60,61 % de los estudiantes en nivel regular, en la dimensión procedimental y actitudinal hallaron que el 80,3 % y el 89,39 % de estudiantes presentaron nivel bueno en las dimensiones indicadas; encontraron también que existe relación significativa y directa entre ambas variables teniendo un valor de significancia de $p=0,000 < 0,05$; y un coeficiente Rh Spearman de 0,623; concluyeron los autores que los estudiantes deben mejorar su nivel conceptual ya que ello permitiría que logren un aprendizaje significativo.

Rojas y Esquerre (2020) llevaron a cabo una investigación cuya finalidad fue “*Determinar la relación entre los estilos de aprendizaje y la metacognición en estudiantes universitarios*”. Los autores realizaron un estudio explicativo y correlacional de enfoque cuantitativo; utilizaron como instrumento un cuestionario de 20 ítems para la variable

Metacognición y otro cuestionario de 9 ítems para la variable Aprendizaje a una muestra conformada por 40 estudiantes universitarios de una universidad de Trujillo; utilizaron la encuesta como técnica; como resultado hallaron que sobre estilos de aprendizaje el 41% de estudiantes prefieren el tipo divergente, el 25.6% el estilo asimilador, el 17.9% prefiere el estilo acomodador y el 15.4% el estilo convergente; sobre la metacognición el 25.6% de estudiantes presentaba un bajo nivel de habilidades metacognitivas, el 23.1% se encontraban en nivel intermedio y el 12.8% en un alto nivel; por otro lado sobre la relación entre ambas variables hallaron que cuando los estudiantes presentan un nivel bajo de metacognición los estudiantes presentan un estilo de aprendizaje divergente, por último concluyen que de acuerdo al resultado del Chi cuadrado no se evidencia relación significativa entre estilos de aprendizaje y la metacognición.

Egúsquiza (2019), en su investigación el objetivo planteado fue “*Determinar la relación entre el aprendizaje basado en problemas y la metacognición en estudiantes de la facultad de ingeniería civil de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima 2019*”. El estudio fue básico, de enfoque cuantitativo y alcance correlacional, fueron 126 universitarios los que formaron parte de la muestra, y el instrumento que utilizó fueron dos cuestionarios realizado por el autor uno para medir Aprendizaje Basado en problema, que constaba de 14 ítems de tres dimensiones, y otro también de 14 ítems para medir metacognición el cual contaba con 3 dimensiones estrategias metacognitivas, componente metacognitivos y autocontrol, aplicó los cuestionarios a través de encuestas, y como hallazgo encontró que el 90.5% de estudiantes considera que posee estrategias metacognitivas, el 87.5% considera tener buenos componentes metacognitivos y el 92.2% indicó tener autocontrol sobre sus actividades académicas; por otro lado también encontró que si existe relación entre Aprendizaje basado en problemas y metacognición ya que

el Rh Spearman fue de 0,440 y el valor de significancia 0,000, como conclusión el autor refiere que el ABP contribuye a mejorar y desarrollar la parte cognitiva en el estudiante.

Becerra (2018), la tesis que realizó tuvo como objetivo “*Analizar las relaciones entre la calidad de sueño con el estrés académico y bienestar en estudiantes universitarios*”; el estudio tomo una orientación cuantitativa y correlacional; el instrumento que suministraron por medio de encuesta fue el inventario Índice de Calidad de Sueño Pittsburgh (ICSP), versión colombiana; el cual consta de 19 ítems que evalúan 7 dimensiones; para medir estrés académico utilizó el Inventario SISCO de 31 ítems agrupadas en 5 categorías y por último para evaluar bienestar usó la escala de afectos positivos y negativos de 12 ítems; la muestra que tomó el autor estuvo compuesta por 224 estudiantes de un ente universitario privado en Lima; dentro de los resultado encontró la relación significativa entre calidad de sueño, estrés académico y bienestar, siendo muy fuertes con el componente afecto negativo; es decir a peor calidad de sueño menor bienestar y mayor estrés académico, así también halló que el 67% de estudiantes presentaba una mala calidad de sueño y el 33% una buena calidad de sueño. El autor concluye que la mala calidad de sueño en los participantes de la muestra es por diversos aspectos como la variabilidad de los horarios, exámenes, consumo de cafeína para poder mantenerse despierto o tomar pastillas para poder dormir.

Antecedentes internacionales

Zuñiga *et al.* (2021) su investigación presentó como propósito “*Identificar la asociación entre la calidad del sueño y la calidad de vida*”, el estudio fue descriptivo y correlacional, 211 estudiantes de la Universidad Católica de Guayaquil fueron los que conformaron su muestra, a quienes le suministraron dos cuestionarios, el primero para medir la calidad de sueño el cual fue el cuestionario Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y para medir la calidad de vida el cuestionario The World Health Organization Quality of Life (WHOQOL-BREF); como

resultado encontraron una relación inversa y significativa entre mala calidad de sueño y calidad de vida, ya que el coeficiente de Spearman fue -0,33 y el valor de $p < 0,01$; concluyendo los autores que al presentarse en los estudiantes malos hábitos de calidad de sueño provoca trastornos psicopatológicos lo cual tiene un impacto negativo en su calidad de vida.

Chipia *et al.* (2021) la finalidad de la investigación fue “*Evaluar la calidad del sueño en estudiantes de medicina venezolanos durante mayo y junio de 2020, contingencia por la pandemia de COVID-19*”, por ello el estudio fue desarrollado tomando como enfoque el cuantitativo, diseño no experimental y descriptivo; la muestra quedó compuesta por 437 estudiantes de diversas universidades en Venezuela; el instrumento que emplearon fue un cuestionario para medir la Calidad de sueño de 3 dimensiones y 15 ítems, el cual fue suministrado por medio de la encuesta; como resultado encontraron que en calidad de sueño el 28.1% están en un leve nivel, el 41.7% en nivel moderado y el 5.3% en grave, frente a los resultados de los varones que fueron el 13.7% en nivel leve, 11% en nivel moderado y 0.2% en grave, lo que significa que existían diferencias significativas entre hombres y mujeres; en cuanto a la sensación que sienten al despertar el 49.9% indicó levantarse cansado y sin ánimo; el 30.2% se levanta descansado y feliz, y el 19.9% suele levantarse ansioso, agitado. Los autores concluyeron que durante la pandemia los estudiantes experimentaron cambios en su calidad de sueño, por otro lado, se observó que son las mujeres en cuanto a calidad de sueño las que han presentado mayores problemas sobre todo con predisposición al insomnio e hiperinsomnio.

En el estudio de Aguilera *et al.* (2020) el objetivo que establecieron fue “*Establecer la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los alumnos de los programas de pregrado de la institución universitaria Colegios de Colombia UNICOC*”; la investigación la llevaron a cabo bajo el enfoque cuantitativo, de alcance descriptivo y correlacional, el instrumento que emplearon fue el cuestionario de Pittsburg (PSG) para calidad de sueño y la

escala de somnolencia de Epworth, 266 estudiantes fueron parte de la muestra para el estudio, la técnica que utilizaron fue la encuesta, como resultado encontraron que los estudiantes presentan un nivel medio de calidad de sueño y que ello trae problemas en su rendimiento académico, concluyendo que tener una buena calidad de sueño es primordial para gozar de buena salud y una adecuada calidad de vida, así como propicia un buen rendimiento académico.

Otro estudio hallado fue el de Álvarez *et al.* (2020) donde el objetivo fue “*Analizar la calidad de sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios mexicanos*”, el estudio se presentó bajo un enfoque cuantitativo, no experimental y correlacional; la muestra considerada fue de 20 estudiantes de Psicología, a quienes por medio de encuesta se les suministró el cuestionario “Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP)” de 19 ítems, y para conocer la percepción sobre el funcionamiento cotidiano de la memoria el cuestionario de Fallos de Memoria en la Vida Cotidiana compuesto por 30 ítems, entre los resultados destacan la relación directa hallada entre calidad de sueño y memoria en los participantes, con un nivel de significancia de 0,000 y r de Pearson de 0,578, los autores concluyen señalando que si bien la relación no es tan fuerte entre las variables propuestas en el estudio, la privación de sueño en el rendimiento cognitivo estarían más relacionados con la atención y tiempo de reacción.

Otondo y Torres (2020) realizaron un estudio cuyo objetivo fue “*Caracterizar la habilidad metacognitiva de organización en el estudiantado de la Universidad Católica de la Santísima Concepción, Chile*”, la investigación la realizaron bajo el enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo, tomaron una muestra de 302 estudiantes, y aplicaron por medio de la encuesta el instrumento Inventario de Habilidades Metacognitivas de 52 ítems, como resultado obtuvieron que el 26,66 % eran hombres y el 73,33 % mujeres, así también que los estudiantes en un más del 60% indican tener un buen desarrollo de la habilidad metacognitiva de organización, con lo cual concluyen que los participantes del estudio tiene buen dominio de

habilidad metacognitiva sobre sus tareas, ya que la organización les permite procesar de manera adecuada la información, seleccionarla, integrar y construir un nuevo conocimiento.

Sánchez *et al.* (2020) realizaron un estudio donde el objetivo fue “*Analizar la relación entre rendimiento académico, los hábitos y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios*”, el estudio tomó el enfoque cuantitativo y alcance correlacional, tomaron a 104 alumnos como muestra de una Universidad de Colombia; el instrumento que utilizaron fue el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), los resultados obtenidos fueron que el 45.2% de los participantes presentan un nivel bastante bueno de su calidad subjetiva del sueño, el 47.1% un nivel bueno en cuanto a la latencia del sueño; el 52.9% duerme un promedio de 6 a 7 horas, el 86.5% no utiliza medicamentos para dormir, como conclusión encontraron que no existe relación entre el rendimiento académico y la calidad del sueño.

Del mismo modo Chávez y Morales (2019) plantearon como finalidad de su investigación “*Conocer las habilidades metacognitivas con las que cuentan los estudiantes de psicología, de acuerdo al semestre en el que cursan*”, el estudio fue de enfoque cuantitativo y de alcance descriptivo comparativo, para ello su muestra la conformaron 900 estudiantes de Psicología de una casa universitaria en México, el Inventario de Habilidades Metacognitivas (MAI) de Schraw y Denninson fue el instrumento seleccionado, el cual estaba compuesto por 52 ítems, dos dimensiones conocimiento de la cognición y la regulación de la cognición; la técnica que utilizaron para aplicar el instrumento fue la encuesta, y como resultado obtuvieron que en la dimensión conocimiento de la cognición, el 70.5% considera conocerse como estudiante y reconoce los factores que afectan su aprendizaje, estrategias y recursos que emplean para este fin; por el otro lado el 76.9% indican saber cómo y cuándo usar sus estrategias de aprendizaje; y el 73.1% reconoce que emplea las estrategias de aprendizaje de manera normal; en cuanto a la segunda dimensión el 73.9% considera que organiza y gestiona bien su

información para tener un buen aprendizaje; sin embargo presentan niveles por debajo del 60% en áreas como depuración, evaluación y planeación, lo que lleva a concluir por parte de los autores que si bien los estudiantes en los primeros ciclos inician con niveles normales en cuanto al uso de sus habilidades metacognitiva, a medida que avanzan los ciclos están van decayendo sobre todo en cómo organizar e interpretar la información para un aprendizaje óptimo.

Mercado *et al.* (2018) en su artículo el objetivo fue “*Determinar si las estrategias metacognitivas, la ansiedad ante los exámenes y la estadística, expresan relaciones funcionales en estudiantes de Licenciatura en Matemáticas*”, por esta razón para el desarrollo del estudio tomaron el enfoque cuantitativo, y el nivel descriptivo y correlacional, su muestra la conformaron 200 estudiantes de la Universidad del Atlántico en Colombia; el instrumento que utilizaron fue el Inventario de Habilidades Metacognitivas (MAI), creado por Schraw y Dennison; la Escala Abreviada de Ansiedad a las Matemáticas y el Cuestionario de Evaluación de Ansiedad ante los Exámenes; como hallazgo encontraron que sobre las estrategias metacognitivas la más sobresaliente fue el conocimiento declarativo y en las estrategias basadas en la regulación sobresalen la depuración; como conclusión indicaron que las estrategias metacognitivas en sí mismas no predicen la respuesta de ansiedad ante la estadística; solamente la mínima capacidad de identificar puntos débiles en el aprendizaje y ser capaz de corregirlas lo que se conoce como la falta de depuración cognitiva.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Calidad del sueño

De acuerdo a Vizcardo (2019), se considera que existe calidad del sueño cuando una persona se siente satisfecha con su acto de dormir, esto como producto de haber tenido un descanso óptimo durante la noche, es decir considerando las horas que le corresponde dormir

según su edad y al despertar no percibe cansancio durante todo el día, otra definición la refiere Ángulo (2021) al ser el sueño biológicamente una función fundamental, y se establece que hay relación entre los procesos propios de sueño y la condición de salud mental y física; por su parte Satizábal y Marín (2017) sostienen que la calidad de sueño al ser un fenómeno un tanto difícil considera aspectos cuantitativos y cualitativos del sueño, así también en esta línea se le vincula con factores subjetivos como el tiempo que se duerme, la ansiedad o dificultad para conciliar el sueño, despertarse muy temprano o tener sueño entrecortado, etc. Otro aporte lo brinda Velayos *et al.* (2007) quienes precisan que “el sueño es periódico y en general espontáneo, y se acompaña en el hombre de una pérdida de la conciencia vigil. Sin embargo, aun cuando el hombre tenga sueño, puede, voluntariamente, no dormir” (p.9).

Para Arellano (2018), la calidad de sueño es sinónimo de haber tenido una noche de descanso y su impacto positivo en la salud, durmiendo lo necesario, considerando también el ambiente y la postura correcta de acuerdo a lo que el cuerpo requiere; por otro lado en los estudios de Brown *et al.* (2002) se evidenció que la buena calidad de sueño está asociada a diversos hábitos como por ejemplo realizar ejercicios y dormir las horas suficientes para la reparación interna; mientras que hábitos como la ingesta de alcohol y cafeína deterioran esta calidad, la cual influye en el funcionamiento cognitivo y traen como consecuencia bajo rendimiento académico y laboral.

2.2.1.1 El sueño

La palabra sueño proviene del latín *somnūn* y se refiere al acto y deseo de dormir; al ser un fenómeno normal y un proceso fisiológico en el ser humano, los estudios han demostrado la gran importancia que este tiene en la salud integral de la persona (Carrillo *et al.*, 2013); al ser un acto fisiológico el sueño, el cual aparece cada 24 hora de manera activa y rítmica, alternado con otro estado de conciencia que es la vigilia, el impacto que este tiene no solo se limita a que

restaure procesos neurológicos, también va repercutir en como la persona se desarrolla y lleva a cabo sus actividades en el entorno donde se encuentra. (Báez *et al*, 2005); del mismo modo, el sueño se presenta como una fase periódica y espontánea, en el individuo cuando entra en esta fase presentará una pérdida de la conciencia vigil, así también se va observar que muchas veces por más que la persona tenga sueño puede este optar de manera voluntaria por no dormir (Velayos *et al.*, 2007).

2.2.1.2 Teorías del sueño

Teoría de reparación y restauración del sueño

La teoría según Silva (2020), sostiene que dormir es un aspecto importante y esencial para revitalizar y restaurar los procesos fisiológicos que requiere el organismo humano para su correcto funcionamiento, contribuyendo con ello a mantener la mente y el cuerpo sano; la teoría de Kalat (2004) hace hincapié en las etapas del sueño: el NREM (por sus siglas significa Sin movimiento ocular rápido), esta fase es primordial para reponer las funciones fisiológicas y en la otra etapa el REM (Movimiento ocular rápido) esta fase es necesaria, ya que en ella se recobra las funciones mentales; el organismo durante el sueño produce un incremento de la división celular, síntesis de proteínas, la reparación y restauración de funciones orgánicas.

Teoría de la evolución del sueño

Conocida como la teoría de adaptación del sueño (Silva, 2020), sostiene que tanto los períodos en que el organismo está activo e inactivo van ir evolucionando o cambiando como una forma de conservar energía, Esta teoría se basa en estudios que demuestran que el organismo va sufrir cambios dependiendo lo que su período de vigilia requiera, el estudio se realizó en animales y se hizo una comparación en varias especies y se observó que aquellos animales como el oso y león que tienen pocos depredadores dormían entre 12 y 15 horas, asimismo animales

que tenían mayor cantidad de depredadores sus tiempos de sueño eran cortos entre 4 y 5 horas al día.(Kalat, 2004).

Teoría de la Información de la consolidación del sueño

Esta es una teoría basada según Silva (2020), en un estudio donde se demostró que privarse del sueño tiene una grave repercusión en la capacidad para poder recordar información, representa un tipo de teoría cognitiva, la cual refiere que las personas requieren dormir con la finalidad de poder procesar y consolidar la información de todas las cosas que se realizaron o adquirieron durante el día, guardándolas en la memoria de largo plazo (Kalat, 2004).

2.2.1.3 Aspectos para lograr Calidad del sueño

De acuerdo a Grimaldo (2010), entre las características que determinan la Calidad de Sueño se tiene:

- Dormir entre 7 y 8 horas.
- Realizar siestas en la medida de lo posible
- Tener un horario fijo para acostarse y levantarse
- Generar un momento de tranquilidad antes de dormir
- Tratar que en el ambiente donde se va dormir tenga una temperatura templada, ni mucho frío, ni mucho calor.
- Sentirse satisfecho con el tiempo descansado durante la noche, con la energía restaurada.

2.2.1.4 Dimensiones de la Calidad del sueño

Condición del sueño

De acuerdo con Buysse *et al.* (1989) esta dimensión hace referencia a la forma en que el individuo cree o considera como es su condición del sueño, considerando principalmente la calidad del mismo, si tarda en dormirse, la cantidad de horas que duerme, si tiene un horario fijo

para ir a dormir, si considera que las horas de sueño que tienen durante la noche son suficientes y si siente que durmió bien toda la noche.

Perturbaciones del sueño

Esta dimensión tiene relación con todos los problemas que se pueden presentar durante la noche, una vez que ya se concilió el sueño y este es interrumpido por diversas situaciones, como por ejemplo: levantarse para ir al baño, levantarse de manera abrupta durante la madrugada, levantarse por tener problemas de ronquidos, o episodio de tos, levantarse por presentar dificultades para respirar, o porque tiene frío o calor; interrumpir el sueño por pesadillas o dolores o por otras razones; así también si necesita medicación para dormir (Carrillo, 2021).

Disfunción diurna

Guarda relación con el cansancio o sueño que puede presentar la persona durante el día al realizar actividades cotidianas, tales como somnolencia mientras conducen, come o realiza alguna actividad; asimismo sentirse desmotivado para llevar a cabo actividades, que pueden ser desánimo para conducir, comer, estudiar, u otras. (Carrillo, 2021).

2.2.1.5. Importancia de la calidad del sueño en el aprendizaje

A lo largo del siglo pasado se llevaron a cabo diversos estudios que demostraron que después de una noche de sueño, con características de buena calidad, es decir con la cantidad adecuada de horas de sueño, sin alteraciones o problemas y sin interrupciones, favorecía una buena retención de la memoria, lo cual llevó a los investigadores a precisar que el sueño adquiere un rol en el proceso de aprendizaje y memoria, (Carrillo *et al.*, 2013); al respecto Álvarez *et al.* (2020) sostienen que, al ser la memoria “ un proceso cognitivo que permite adquirir, retener, almacenar y evocar información” (p.18), esta se dividirá considerando lo que se necesite procesar de la información recibida en explícita llamada también declarativa e implícita

llamada no declarativa, en la primera interviene la memoria episódica y semántica y en la segunda la memoria procedimental, de acuerdo a Aguilar *et al.* (2017) cuando se recuerda estando consciente un episodio o experiencia previas, un tema, concepto, es que se hace uso de la memoria declarativa; que es donde se almacenan las acciones y cuando se recuerda algo de manera inconsciente, ocasional o los procesos para llevar a cabo las tareas, tiene que ver con las habilidades cognitivas y motoras, se hace uso de la memoria no declarativa.

Es justamente durante el sueño, en la fase NREM la que se vincula de manera estrecha con la consolidación de la memoria declarativa y la fase REM beneficia a la memoria no declarativa (Wilhelm y Born, 2012), ello debido a que durante el sueño se presenta ausencia de estímulos externos y hay una reducida actividad cerebral, lo cual permite la transferencia y fijación de información, tomando en cuenta que durante el día el cerebro recibe y codifica enorme cantidad de información y solo una parte de esta se logra almacenar en la memoria de largo plazo fijándose durante el sueño (Bergmann y Staresina, 2017). De ahí la importancia de promover en los estudiantes que adquieran o mejoren sus hábitos de sueño para que este sea de buena calidad y los beneficios los obtenga en su aprendizaje.

2.2.2. Habilidades metacognitivas

Considerando el aporte de Nacimiento *et al.* (2017) el término se refiere a la conciencia que tiene un individuo de sus recursos cognitivos personales, conocido también como metaconocimiento, y a la forma como regular y monitorea estos recursos, por su parte Aymara y Uvillus (2018) refieren que las habilidades metacognitivas tienen que ver con la gestión a nivel mental, y se pone en marcha cuando controlamos y dirigimos nuestro pensamiento, y ello da como resultado que la conducta planifique, controle y regule.

2.2.2.1. Metacognición

Flavell (1979), es uno de los referentes de la metacognición quien indica que esta se encuentra ligada tanto a los conocimientos como a las experiencias metacognitivas, las cuales se van a relacionar entre sí con la finalidad de producir aprendizaje relevante de la información. Es un término de acuerdo a Coca (2020), un proceso de aprendizaje donde el estudiante es capaz de reconocer como va lograr este proceso, tomando en cuenta la meta que tiene y el seguimiento que hace al mismo. En palabras de González (1996), el autor refiere que metacognición:

Se usa para designar a una serie de operaciones, actividades y funciones cognoscitivas llevadas a cabo por una persona, mediante un conjunto interiorizado de mecanismo intelectuales que le permiten recabar, producir y evaluar información, a la vez que hacen posible que dicha persona pueda conocer, controlar y autorregular su propio funcionamiento intelectual (p. 109).

Otro aporte lo brinda Casado (1998), quien sostiene que la metacognición tiene que ver cómo la persona reflexiona sobre su forma de aprender, el modo y las experiencias que obtiene para aplicarlas en futuros aprendizajes, esta reflexión de la forma como viene aprendiendo lleva al estudiante a un mejor desarrollo cognitivo.

2.2.2.2. Teorías de la metacognición

Teoría del Aprendizaje significativo

Ausubel (1976), sostiene que el aprendizaje implicará una reformulación constante activa de las percepciones, conceptos y esquemas que posee la persona en su estructura cognitiva; entre sus principales características se encuentra la construcción que es la forma como el aprendiz transforma y organiza la información que viene del exterior; la interacción entre los conocimientos que llegan del exterior con los que ya tiene el aprendiz como previos; en este sentido cuando el estudiante lleva a cabo determinada actividad pone en marcha este

conocimiento de sus procesos cognitivos lo cual se le denomina metacognición, lo que le va a permitir resolver situaciones por medio de diversas posibilidades, las mismas que forman parte de los retos de aprendizaje propiciando que estos sean nuevos, cada vez más complejos y significativos (Vega, 2019).

Teoría de la autorregulación

De acuerdo a Vélez y Ruíz (2021), esta teoría postulada por Lev Semiovith Vigotski, considera que diversas personas pueden influir en el desarrollo cognitivo del estudiante y partiendo de la interiorización el estudiante puede construir sus propios recursos cognitivos de autorregulación, a medida que la interiorización se acentúa surge otra que es la exteriorización, lo que significa que cuando el estudiante adquiere competencias tomando en cuenta sus actividades de regulación, las comunica sin problema por medio del lenguaje, o cuando hace modificaciones a lo que piensa, pregunta o busca mayor información, es por ello que a los estudiantes les será favorable ser conocedores y sobre todo saber regular sus habilidades metacognitivas, lo cual les permitirá tener una concepción más clara de su contexto o situación partiendo de sus operaciones mentales, lo que significa que se apropiarán del conocimiento con la finalidad de resolver problemas y realizar cambios en su entorno (Plasencia, 2018).

2.2.2.3. Dimensiones de la Metacognición

Conocimiento de la cognición

Para Huertas *et al.* (2014) este aspecto se refiere al “conocimiento que tienen las personas sobre su propio conocimiento o sobre la cognición en general y tiene como subprocesos el conocimiento declarativo, el conocimiento procedimental y el conocimiento condicional” (p.59), lo que en resumen son sinónimo del saber el cómo, el porqué, el sobre y cuando. Al abordar el conocimiento declarativo este tiene que ver como se ve el estudiante como tal, y el

conocimiento que tiene sobre los factores que influyen en su aprendizaje, así como las estrategias y recursos que empleará para lograrlo; en cuanto al conocimiento procedimental se refiere al conocimiento de cómo se ejecutará o usarán las habilidades para llevar a cabo una determinada actividad, y por último el conocimiento condicional es el relacionado con saber cuándo y por qué el estudiante va a utilizar una determinada acción cognitiva.

Regulación de la cognición

Este aspecto o dimensión según Huertas *et al.* (2014) hace referencia a todas las actividades metacognitivas que apoyan la vigilancia del aprendizaje, es decir la forma que se lleva a cabo, por medio de tres situaciones: planeación, monitoreo y evaluación: En la primera el estudiante se fija objetivos y determina los tiempos para cumplirlos, seleccionará la estrategia adecuada y asignará los recursos para lograrlo; el monitoreo es el subproceso que guarda relación con la comprensión y ejecución de las actividades académicas mientras que estas se desarrollan y por último en la evaluación se realiza la medición o valoración de los aprendizajes que ha logrado asimismo evaluará si las estrategias utilizadas fueron las correctas.

2.3. Formulación de hipótesis

2.3.1. Hipótesis general

- Existe relación significativa entre calidad de sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de Segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

2.3.2. Hipótesis específicas

- Existe relación significativa entre condición del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

- Existe relación significativa entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022.
- Existe relación significativa entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

CAPÍTULO III: METODOLOGÍA

3.1. Método de la investigación

Se utilizó como método el hipotético deductivo, ya que según Rodríguez y Pérez (2017), es un método donde se busca partiendo de una hipótesis refutar o falsear, lo que permitirá llegar a plantear conclusiones las mismas que deberán ser confrontadas con los hechos.

3.2. Enfoque de la investigación

En el estudio se consideró como enfoque el cuantitativo, el cual de acuerdo a Hernández *et al.* (2014), se medirán las variables partiendo de la recolección de datos, luego por medio de la estadística se procederá a su análisis en su forma numérica.

3.3. Tipo de investigación

El tipo de investigación que se empleó fue aplicada ya que este tipo de estudio tiene como objetivo producir conocimiento, utilizando para ello el conocimiento que se obtuvo en la investigación básica (Lozada, 2014).

3.4. Diseño de la investigación

De acuerdo a Hernández *et al.* (2014) en un estudio cuando no hay manipulación de las variables sigue un diseño no experimental, para el desarrollo de la investigación se tomó este

tipo de diseño; así también el estudio fue de nivel descriptivo-correlacional; descriptivo ya que según Esteban (2018), permitió expresar las características de las variables del estudio con la finalidad de analizarlos y correlacional porque el objetivo fue hallar la relación que pudiera existir entre las variables planteadas.

3.5. Población, muestra y muestreo

Población

Para llevar a cabo la investigación se consideró como población a 80 profesionales que seguían estudios de posgrado de una universidad de Lima, específicamente del programa de segunda especialidad de Terapia Cardiorrespiratoria.

Muestra

Fueron seleccionados los 80 estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria, es decir a la totalidad de la población; fue una muestra censal.

Muestreo

El muestreo fue no probabilístico por conveniencia o intencional, Otzen y Manterola (2017) manifiestan que toma a los sujetos según su disponibilidad y accesibilidad, o también considerando el criterio del investigador.

Criterios de inclusión:

- Discentes que cursan la segunda especialidad de Terapia Cardiorrespiratoria.
- Estudiantes que aceptaron participar en la investigación por medio del consentimiento informado.

Criterios de exclusión:

- Estudiantes que pertenecían a otros entes universitarios no seleccionados para realizar el estudio.
- Estudiantes de otras especialidades o programas de posgrado.

3.6. Variables y operacionalización

Variable 1: Calidad del sueño

Definición operacional: Es la percepción que tiene el estudiante sobre la frecuencia con que realiza las actividades relacionadas con su calidad de sueño, como son su horario para dormir y levantarse, si toma medicación para dormir, o presenta algún problema durante el mismo, entre otros, la forma de la valoración se dará bajo una escala de Likert con respuestas que van de 1 al 5: siempre, casi siempre, a veces, casi nunca y nunca (Carrillo, 2021)

Tabla 1

Matriz de operacionalización de la variable Calidad del sueño

Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
Condición del sueño	1. Califica como bueno su descanso	Escala Ordinal	Bueno: 22 - 51
	2. Tiempo que demora en dormirse		
	3. Problemas para dormir		
	4. Dormir lo suficiente.		
Perturbación del sueño	5. Problemas para dormir por diversas perturbaciones como despertarse en la madrugada, ir al baño	Nunca 1 Casi nunca 2 A veces 3 Casi siempre 4 Siempre	Regular: 52 - 81 Malo: 82 - 110
	6. Problemas para dormir por tener dificultad para respirar, toser o roncar.		
	7. Problemas para dormir por tener mucho frío o calor		
	8. Problemas para dormir por tener pesadillas, dolores o ingerir medicamentos para dormir.		
Disfunción diurna	9. Presencia de somnolencia al conducir, comer o realizar otra actividad	5	
	10. Presencia desánimo al conducir, comer o realizar otra actividad.		

Nota: Fuente Carrillo (2021)

Variable 2: Habilidades Metacognitivas

Definición operacional: Valora los comportamientos o actitudes que perciben los estudiantes hacia sus actividades o tareas académicas, para poder identificar con ello las habilidades metacognitivas de los mismos por medio de dos dimensiones el conocimiento de la cognición y la regulación de la cognición, las respuestas se presentan en escala de Likert que van del 1 al 5: Completamente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni en desacuerdo ni de acuerdo, De acuerdo, Completamente de acuerdo (Huertas *et al.*, 2014).

Tabla 2

Matriz de operacionalización de variable Habilidades Metacognitivas

Dimensiones	Indicadores/items	Escala de medición	Escala valorativa (Niveles o rangos)
Conocimiento de la Cognición	Conocimiento declarativo: 5,10,12,16,17,20, 32,46	Escala Ordinal	Bajo: 52 -121
	Conocimiento procedimental: 3,14,27,33		
Regulación de la Cognición	Conocimiento condicional: 15,18,26,29,35	1.Completamente en desacuerdo 2. En desacuerdo 3.Ni en desacuerdo ni de acuerdo 4. De acuerdo 5. Completamente de acuerdo	Medio: 122-191
	Planificación: 4,6,8,22,23, 42,45		Alto: 192-260
	Organización:9, 13,30,31,37,39, 41,43,47, 48		
	Monitoreo: 1,2,11,21,28,34,49		
	Depuración: 25,40,44, 51,52 Evaluación: 7,19, 24,36, 38,50.		

Nota: Fuente Huertas *et al.* (2014)

3.7. Técnicas e instrumentos de recolección de datos

3.7.1. Técnica

La técnica que se utilizó fue la encuesta, según Casas *et al.* (2003) este tipo de técnica “es ampliamente utilizada como procedimiento de investigación, ya que permite obtener datos

de modo rápido y eficaz, puede ser aplicado de manera masiva y obtener información sobre un amplio abanico de cuestiones a la vez” (p. 527); por otro lado, el instrumento que se consideró para realizar la investigación fue el cuestionario.

3.7.2. Descripción de instrumentos

Para la variable Calidad del sueño, se utilizó el instrumento que consistió en un cuestionario de Carrillo (2021) el cual es una adaptación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh de Buysse *et al.* (1989), compuesto por 22 ítems divididos en 3 dimensiones, los cuales corresponden a condición del sueño, perturbación del sueño y disfunción diurna, y donde las respuestas fueron en cinco alternativas de escala de Likert: Nunca, casi nunca, a veces, casi siempre y siempre, con valoración que van del 1 al 5 respectivamente.

Tabla 3

Ficha técnica instrumento Calidad del sueño

Nombre del instrumento	Cuestionario para valorar la Calidad del sueño
Autor y año:	Buysse, D., Reynolds, Ch., Monk, T., Berman, S. y Kupfer, D. (1989).
Adaptación y año:	Adaptado por Carrillo, R. (2021).
Administración:	Individual.
Tiempo de aplicación:	10 minutos.
Sujetos de aplicación:	Estudiantes que cursan segunda especialidad de Terapia Cardiorrespiratoria, en una universidad de Lima.
Dimensiones que evalúa:	Condición del sueño Perturbación del sueño Disfunción diurna
Puntuación y escala valorativa:	Nunca (1), Casi nunca (2), A veces (3), Casi siempre (4) y Siempre (5)

Por otro lado, para medir las Habilidades metacognitivas se utilizó el cuestionario utilizado en el estudio de Huertas *et al.* (2014), dicho instrumento es el Inventario de Habilidades

metacognitivas cuyos creadores fueron Schraw y Denninson (1994), está conformado por 52 ítems, distribuidos en dos dimensiones, conocimiento de la cognición que está compuesto por 17 ítems y regulación de la cognición compuesto por 35 ítems, cuyas respuestas son de escala ordinal: Completamente en desacuerdo, En desacuerdo, Ni en desacuerdo ni de acuerdo, De acuerdo, Completamente de acuerdo, y tienen una valoración del 1 al 5.

Tabla 4

Ficha técnica del instrumento Habilidades metacognitivas

Nombre del instrumento	Inventario de Habilidades metacognitivas
Autor y año:	Schraw, G. y Denninson, R. (1994)
Adaptación y año:	Adaptado por Huertas, A., Vegas, G. y Galindo, M. (2014).
Administración:	Individual.
Tiempo de aplicación:	20 minutos.
Sujetos de aplicación:	Estudiantes que cursan segunda especialidad de Terapia Cardiorrespiratoria en una universidad de Lima.
Dimensiones que evalúa:	Conocimiento de la cognición Regulación de la cognición
Puntuación y escala valorativa:	Completamente en desacuerdo (1), En desacuerdo (2), Ni en desacuerdo ni de acuerdo (3), De acuerdo (4), Completamente de acuerdo (5)

3.7.3. Validación

La validez de acuerdo a Heale y Twycross (2018) es un criterio de evaluación utilizado para determinar la precisión y confianza de un instrumento con la finalidad de obtener los resultados adecuados. En este sentido los dos instrumentos fueron sometidos a la validez de contenido, el cual fue realizado mediante el Juicio de cinco expertos, así también la valoración obtenida de los jueces fue analizada por medio de la V de Aiken, el cual es un indicador que busca cuantificar el acuerdo entre jueces, y su resultado según Domínguez (2016) “puede

oscilar entre cero y la unidad, y mientras más próximo se encuentre a esta, se infiere que el acuerdo entre los jueces es mayor, y por tanto, las evidencias de validez de contenido serán mayores” (p. 221).

Tabla 5

Validez de instrumentos por medio de Jueces expertos

Nº	Nombre del Experto	Especialidad	Juicio
1	Mg. Zavaleta Rojas, Elizabeth	Salud Ocupacional	Aplica
2	Mg. Granados Carrera, Julio César	Neurociencias	Aplica
3	Dr. Camacho Conchucos, Teófilo	Neurociencias	Aplica
4	Mg. González Vásquez, Guillermo	Estadística	Aplica
5	Mg. Domínguez Quezada, Florencio	Gestión educativa.	Aplica

3.7.4. Confiabilidad

Toda investigación requiere que sus instrumentos sean confiables, el término confiabilidad de acuerdo con Ventura (2017) se define como “una propiedad de las puntuaciones del test y en su versión más clásica denota la proporción de varianza verdadera y está vinculada al error de medición, por ende, a mayor confiabilidad, menor error de medida” (p. 1). En la investigación al ser las respuestas de los instrumentos politómicas se utilizó el coeficiente de Alfa de Cronbach, en una muestra piloto de 25 participantes, el resultado obtenido fue para el instrumento de Calidad de Sueño 0,878 y para el instrumento de Habilidades cognitivas 0,952, lo que quiere decir que los instrumentos poseen una confiabilidad alta y pueden ser aplicados para el estudio; estos resultados se presentan en la tabla 6.

Tabla 6*Instrumentos y su análisis de confiabilidad*

Instrumento	Coefficiente confiabilidad	Magnitud
1. Calidad de sueño	0,878	Muy alta
2. Habilidades metacognitivas	0,952	Muy alta
3. Ambos instrumentos	0,942	Muy alta

3.8. Plan de procesamiento y análisis de datos

Para procesar los datos, en primera instancia se envió una carta dirigida al Director de la escuela de posgrado de la universidad seleccionada solicitando permita llevar a cabo la aplicación de los instrumentos en los estudiantes de la institución, una vez obtenido el permiso, se procedió a contactar a los docentes para que permitan explicarles a los estudiantes en qué consistía el cuestionario e invitarlos a completar las encuestas, el cual fue enviado por vía digital en formato Google Form, puesto que aún no se tenían clases presenciales de acuerdo a las disposiciones sanitarias generadas por la pandemia del Covid 19; y donde lo primero que ingresaron fue su aceptación mediante el consentimiento informado. Las respuestas que fueron ingresando los estudiantes fueron recopiladas en la misma plataforma de Google form, una vez culminado el proceso de recolección de datos de los 80 estudiantes, se procedió a descargar los datos en excel y luego fueron ingresados al software SPSS 25 y analizados para obtener los resultados descriptivos, así como las respectivas correlaciones para la prueba de hipótesis, que finalmente fueron plasmados en tablas y figuras para una mejor comprensión de la información. Dentro los estadísticos utilizados para probar las hipótesis, lo primero que se realizó fue la prueba de normalidad, para el caso del estudio se trabajó con los resultados de la prueba de Kolmogorov-Smirnov, ya que la muestra fue mayor a 50 participantes; esta prueba indicó que los

datos siguen una distribución normal, por esta razón correspondió realizar las pruebas de hipótesis con el Coeficiente de correlación r Pearson.

3.9. Aspectos éticos

La investigación cumplió con los aspectos éticos que deben ser considerados para llevarla a cabo, lo primero a contemplar fue solicitar el consentimiento informado a todos aquellos estudiantes que fueron parte del estudio, así también al desarrollarse el estudio con estudiantes de una institución universitaria fue fundamental contar con el permiso y autorización correspondiente. Por otro lado, en cuanto a la redacción, la investigación fue realizada bajo las normas APA 7ma edición; otro aspecto importante fue el respeto por la autoría referenciando a todos los autores citados, y por último la investigación para corroborar su originalidad de su contenido fue analizada mediante el detector de similitudes TURNITIN, y con ello tener la certeza mediante el porcentaje obtenido que la similitud no representaba plagio.

CAPÍTULO IV: PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

4.1 Resultados

4.1.1 Análisis descriptivo de los resultados

Los resultados descriptivos se presentan a continuación en tablas y figuras, para ello primero se ha precisado la escala valorativa y luego la distribución de los niveles alcanzados de cada una de las variables, así como de sus dimensiones.

4.1.1.1. Análisis de variables y dimensiones y su escala valorativa.

En cuanto a la variable Calidad del Sueño y sus tres dimensiones con respecto a su escala valorativa se presentan en la tabla 7, en la misma se observa que el puntaje mínimo alcanzado de la variable es 33 y el puntaje máximo 64; con respecto a las dimensiones el puntaje obtenido como mínimo en Condición de sueño es 12 y el máximo 26, en la dimensión Perturbación del sueño el puntaje mínimo llega a 10 y el máximo 28, por último la dimensión Disfunción diurna el puntaje mínimo fue 6 y el máximo 20, estableciendo con estos datos los tres niveles bueno, regular y malo.

Tabla 7*Variable Calidad del Sueño y sus dimensiones y su escala valorativa*

Variable y dimensiones	N	Puntajes		Niveles		
		Mín	Max	Bueno	Regular	Malo
Calidad de sueño	80	33	64	22 - 51	52 - 81	82 - 110
Condición del sueño	80	12	26	6 -14	15 - 22	23 - 30
Perturbación del sueño	80	10	28	7 - 21	22 - 36	37 - 50
Disfunción diurna	80	6	20	6 - 13	14 - 22	23 - 30

La escala valorativa de Habilidades metacognitivas y sus dimensiones están plasmadas en la tabla 8, la variable alcanza el puntaje mínimo de 152 y máximo de 251, del mismo modo la dimensión Conocimiento de cognición llega al puntaje mínimo de 48 y máximo 84; y Regulación de la cognición obtuvo 97 como puntaje mínimo y 172 como máximo, así también se muestra los rangos de cada nivel.

Tabla 8*Escala valorativa de la variable Habilidades Metacognitivas y sus dimensiones*

Variable y dimensiones	N	Puntajes			Niveles	
		Min	Max	Bajo	Medio	Alto
Habilidades Metacognitivas	80	152	251	52 - 121	122 - 191	192 - 260
Conocimiento de la Cognición	80	48	84	17 - 39	40 -62	63 - 85
Regulación de la Cognición	80	97	172	35 - 81	82 -128	129 - 175

4.1.1.2. Análisis descriptivo de la variable Calidad del sueño

La tabla 9 y figura 1 presenta los resultados de la distribución de los niveles de la variable Calidad de sueño, en la cual se tiene que el 78.8 % que representan 63 estudiantes consideran

que tienen buen nivel de calidad de sueño; 21.2 % equivalente a 17 estudiantes, indican tener una calidad de sueño regular; de la muestra encuestada ninguno se halló en el nivel malo de calidad de sueño.

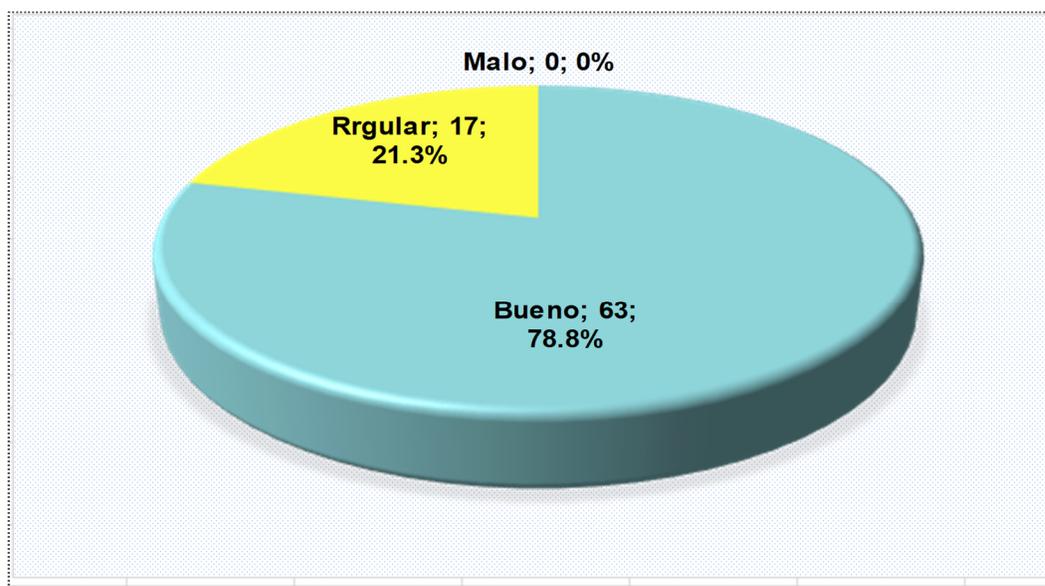
Tabla 9

Distribución de los niveles de la variable Calidad del sueño

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bueno	63	78.8
	Regular	17	21.2
	Malo	0	0.0
	Total	80	100.0

Figura 1

Frecuencia de los niveles de la variable Calidad de sueño



Sobre las dimensiones de Calidad de sueño, la tabla 10 y figura 2, presenta la distribución de los niveles en la muestra encuestada, en donde se obtuvo que la dimensión Condición del sueño el 7.5% que representa a 6 estudiantes indican tener buenas condiciones del sueño, el

91.3% es decir 73 estudiantes indicaron tener una regular condición del sueño y el 1.2% es decir 1 estudiante indica tener una mala condición del sueño; así también en la dimensión Perturbación del sueño el 85% que representa a 68 encuestados indican estar en el nivel bueno, es decir que no presentan problemas que perturben su sueño, el 15% que representa a 12 encuestados indicaron estar en el nivel regular, en el nivel malo no se encontró a ningún encuestado; en cuanto a la tercera dimensión Disfunción diurna se encontró que el 86.3% es decir 69 encuestados indicaron estar en el nivel bueno de esta dimensión, lo que significa que no presentan alteraciones producto de un mal descanso como es el desánimo para realizar actividades durante el día; así también se encontró que el 13.7% es decir 11 encuestados indicaron estar en el nivel regular de esta dimensión, por último en el nivel malo no se encontró a ningún encuestado.

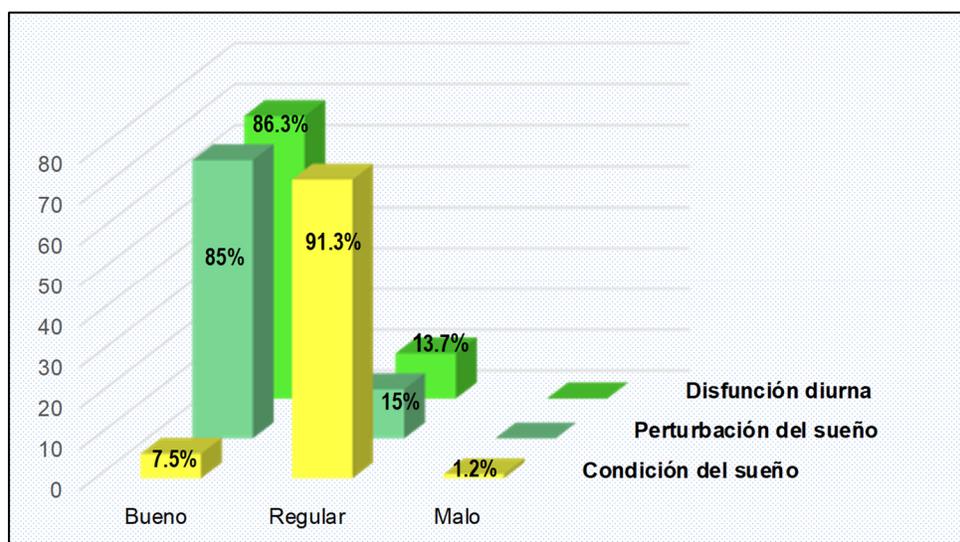
Tabla 10

Distribución de los niveles dimensiones de la variable Calidad del sueño

Dimensiones	Bueno		Regular		Malo		Total	
	n	%	N	%	n	%	n	%
Condición del sueño	6	7.5	73	91.3	1	1.2	80	100.0
Perturbación del sueño	68	85.0	12	15.0	0	0.0	80	100.0
Disfunción diurna	69	86.3	11	13.7	0	0.0	80	100.0

Figura 2

Niveles de frecuencia de las dimensiones de Calidad del sueño



4.1.1.3. Análisis descriptivo de la variable Habilidades metacognitivas

La tabla 11 y figura 3 presenta los resultados de la distribución de los niveles de la variable Habilidades metacognitivas, en la cual se tiene que el 18.8 % que representan a 15 encuestado consideran que tienen un nivel medio de habilidades metacognitivas; el 81.2 % que representa a 65 encuestados, indican que se encuentran en el nivel alto de habilidades metacognitivas; no se tiene a ningún estudiante en el nivel bajo de la variable.

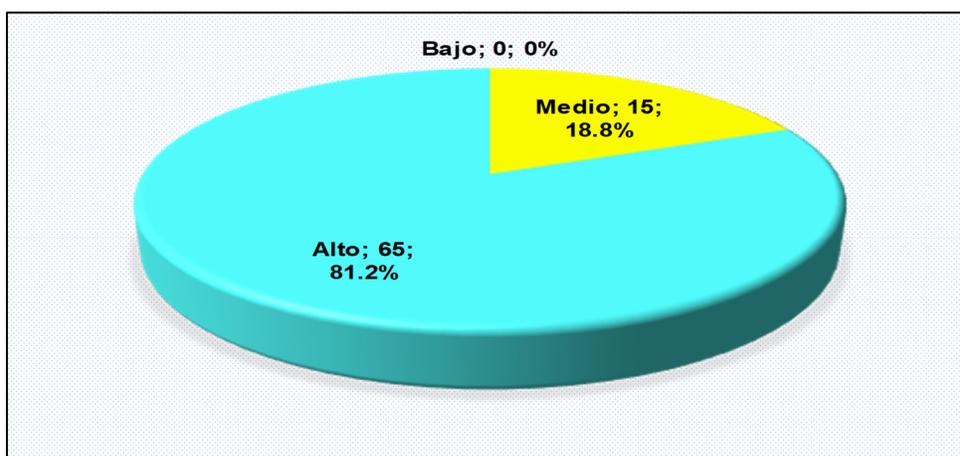
Tabla 11

Distribución de los niveles de la variable Habilidades metacognitivas

		Frecuencia	Porcentaje
Nivel	Bajo	0	0.0
	Medio	15	18.8
	Alto	65	81.2
	Total	80	100.0

Figura 3

Frecuencia de los niveles de la variable Habilidades metacognitivas



En cuanto a las dimensiones de la variable Habilidades metacognitivas, se obtuvo que en la primera dimensión Conocimiento de la cognición el 16.3% que representan a 13 encuestados están en el nivel medio y el 83.7% que representa a 67 encuestados se encuentran en el nivel alto, por su parte en la dimensión Regulación de la cognición se halló que el 23.8% que representa a 19 encuestados están en el nivel medio y el 76.2% que representa a 61 encuestados se ubican en el nivel alto de la indicada dimensión; es preciso indicar que no se encontró a ningún encuestado en el nivel bajo de ambas dimensiones, estos resultados son presentados en la figura y tabla 4 y 12, respectivamente.

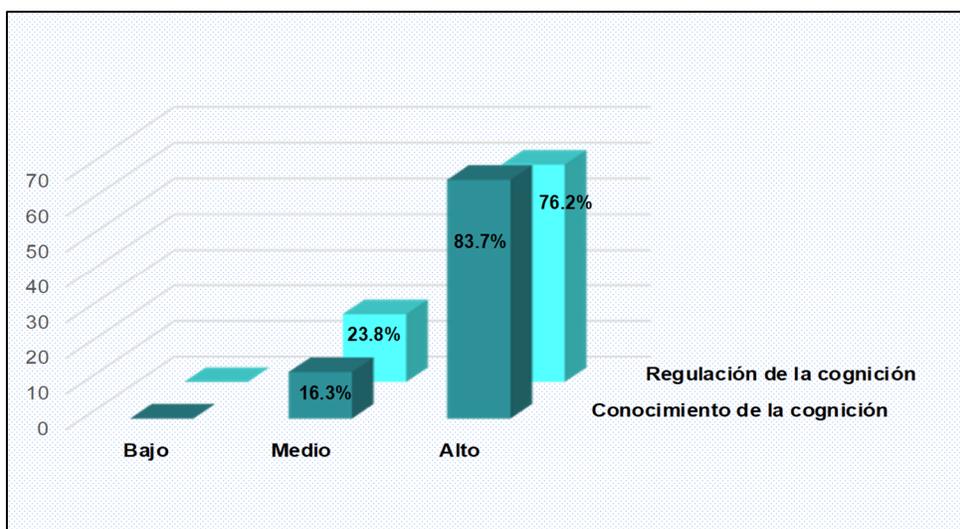
Tabla 12

Distribución de los niveles dimensiones de la variable Habilidades metacognitivas

Dimensiones	Bajo		Medio		Alto		Total	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Conocimiento de la Cognición	0	0.0	13	16.3	67	83.7	80	100.0
Regulación de la Cognición	0	0.0	19	23.8	61	76.2	80	100.0

Figura 4

Frecuencia de los niveles de las dimensiones de Habilidades metacognitivas



4.1.2 Prueba de hipótesis

4.1.2.1. Prueba de normalidad

Continuando con el análisis de los datos recolectados en el estudio, se procede a continuación presentar los resultados de la prueba de normalidad al cual fueron sometidos las variables y sus dimensiones, como se muestra en la tabla 13 se tienen las dos pruebas que reporta el estadístico, para fines del presente estudio centraremos la atención en los resultados de la prueba Kolmogorov-Smirnov, la cual se utiliza cuando las muestras son mayores de 50 elementos, de la prueba se menciona que el valor de la significancia tanto de las variables como de las dimensiones son mayores a 0,05, siguiendo estos hallazgos se precisa que los datos proceden de una distribución normal, por tanto la prueba de hipótesis se realizó con el r de Pearson, el cual es una prueba paramétrica, utilizado para determinar la correlación en las hipótesis planteadas.

Tabla 13*Prueba de normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de sueño	,072	80	,200	,990	80	,785
Condición del sueño	,099	80	,050	,965	80	,027
Perturbación del sueño	,096	80	,065	,970	80	,058
Disfunción diurna	,123	80	,050	,944	80	,002
Habilidades Metacognitivas	,082	80	,200	,976	80	,129
Conocimiento de la Cognición	,084	80	,033	,980	80	,232
Regulación de la Cognición	,104	80	,033	,976	80	,147

a Corrección de significación de Lilliefors

4.1.2.2. Prueba de hipótesis

Hipótesis general

Ha Existe relación significativa entre calidad de sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de Segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria.

Ho No existe relación significativa entre calidad de sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de Segunda especialidad en Terapia Cardiorrespiratoria.

Tabla 14*Prueba de hipótesis general*

		Calidad de sueño	Habilidades metacognitivas
Calidad de sueño	Correlación de Pearson	1	,196
	Sig. (bilateral)		,001
	N	80	80
Habilidades metacognitivas	Correlación de Pearson	,196	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	80	80

De acuerdo con los resultados mostrados en la tabla 14, se obtuvo el nivel de significancia de $p = 0,001 < 0,05$, decidiendo dar por rechazada la hipótesis nula y aceptando la alterna, evidenciando que existe relación significativa entre calidad del sueño y habilidades metacognitivas en los participantes que fueron parte del estudio, es preciso indicar que esta relación es positiva leve ya que el grado de correlación r Pearson fue de 0,196.

4.1.2.3. Prueba de hipótesis específicas

Hipótesis específica 1

H₁ Existe relación significativa entre condición del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

H₀ No existe relación significativa entre condición del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

Tabla 15*Prueba de hipótesis específica 1*

		Condición diurna	Habilidades metacognitivas
Condición diurna	Correlación de Pearson	1	,125
	Sig. (bilateral)		,002
	N	80	80
Habilidades metacognitivas	Correlación de Pearson	,125	1
	Sig. (bilateral)	,002	
	N	80	80

La tabla 15 presenta los hallazgos de la primera hipótesis específica al ser contrastada, obteniendo un valor de significancia $p=0,002 < 0,05$, lo cual lleva a aceptar la hipótesis alterna y rechazar la hipótesis nula, en consecuencia: Existe relación significativa entre condición del sueño y habilidades metacognitivas en los discentes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022; del mismo modo queda establecido que esta relación es positiva débil dado que el grado de correlación de r Pearson fue 0,125.

Hipótesis específica 2

H₂ Existe relación significativa entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

H₀ No existe relación significativa entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022

Tabla 16*Prueba de hipótesis específica 2*

		Perturbación del sueño	Habilidades metacognitivas
Perturbación del sueño	Correlación de Pearson	1	-,184
	Sig. (bilateral)		,000
	N	80	80
Habilidades metacognitivas	Correlación de Pearson	-,184	1
	Sig. (bilateral)	,000	
	N	80	80

De otro lado, la tabla 16 exhibe los hallazgos del contraste de la segunda hipótesis específica, en ella muestra que el valor de p fue 0,000 menor a 0,05, con este hallazgo queda rechazada la hipótesis nula y por tanto es aceptada la alterna, lo cual establece: Existe relación significativa entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en los participantes que fueron parte de la muestra de estudio, también se precisa que esta relación es inversa o indirecta débil puesto que el grado de correlación r Pearson fue -0,184.

Hipótesis específica 3

H₃ Existe relación significativa entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

H₀ No existe relación significativa entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.

Tabla 17*Prueba de hipótesis específica 3*

		Disfunción diurna	Habilidades metacognitivas
Disfunción diurna	Correlación de Pearson	1	-,157
	Sig. (bilateral)		,001
	N	80	80
Habilidades metacognitivas	Correlación de Pearson	-,157	1
	Sig. (bilateral)	,001	
	N	80	80

Por último la tabla 17 presenta los hallazgos del contraste de la hipótesis específica 3, donde se obtuvo un valor de $p = 0,001$, por ello queda aceptada la hipótesis alterna, rechazando la nula, es decir existe relación significativa entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes que formaron parte de la muestra en la investigación, del mismo modo queda establecido que esta relación es inversa o indirecta débil puesto que el grado de correlación de r de Pearson obtenido fue -0,157.

4.1.3 Discusión de resultados

La investigación tuvo como objetivo general “Determinar la relación que existe entre calidad de sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022”, de acuerdo a los resultados obtenidos en la prueba de hipótesis general queda establecida que la relación es significativa y positiva débil, considerando que el valor de significancia fue 0,001 menor a 0,05 y el grado de r Pearson fue 0,196; estos resultados concuerdan con la investigación de *Aguilera et al. (2020)* quienes encontraron una relación media entre rendimiento académico y calidad del sueño, precisando el óptimo rendimiento académico es producto de una buena calidad del sueño; del

mismo modo se relaciona con el estudio de Zuñiga et al. (2021) cuyos resultados evidenciaron relación significativa entre hábitos de sueño y calidad de vida, enfatizando que al tener los estudiantes universitarios malos hábitos de sueño les provoca trastornos que afectan de forma negativa su la calidad de vida impactando en el desarrollo adecuado de sus actividades académicas; en esta línea Baez *et al.* (2005) sostienen que tener un adecuado descanso o calidad de sueño repercute no solo en la restauración de proceso neurológicos de las personas, sino también como lleva a cabo sus actividades de manera favorable dentro de su quehacer diario, para el caso de los estudiantes, tener una calidad de sueño adecuada repercutirá en un mejor estado de atención y memoria para desarrollar actividades académicas y hacer uso de sus habilidades metacognitivas, en este punto la Teoría de la Información de la consolidación del sueño de Kallat (2004), refiere que las personas necesitan dormir bien, ya que durante este proceso se consolida toda la información que obtuvieron durante el día, conservándolas en la memoria a largo plazo.

Con respecto a la primera hipótesis específica que fue: “Existe relación significativa entre condición del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022”, se encontró un valor de significancia de 0,002 menor a 0,05 y el r de Pearson de 0,125 es decir existe relación significativa, positiva débil, concordando ello con el estudio de Álvarez *et al.* (2020), quienes buscaron analizar la relación entre calidad de sueño y el funcionamiento de la memoria en estudiantes universitarios, hallando por medio del r de Pearson que esta relación si existe y es directa media con un grado de 0,578, refiriendo que si bien la relación es relativamente moderada, la calidad de sueño repercute también en la atención y los tiempos de reacción; considerando la Teoría de la Autorregulación de Vigotski quien según Vélez y Ruiz (2021) sostienen que para que el estudiante construya sus propios recursos cognitivos debe partir de su

interiorización, es decir debe retener, asimilar e incorporar información, por ello resulta necesario que su funcionamiento mental sea el adecuado, en este sentido de acuerdo a Kallat (2004) es durante el sueño donde se recobra, reparan y restauran estas funciones y los procesos fisiológicos para mantener la mente y el cuerpo en buen estado, es decir un buen descanso, con el tiempo adecuado de horas de sueño, proporcionaría un mejor rendimiento físico y mental, lo cual se vería reflejado en el estudiante en el mejor manejo de sus habilidades metacognitivas y por ende en un mejor aprendizaje.

En cuanto a la segunda hipótesis específica, se halló que “Existe relación significativa entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022”, ya que el p valor fue de 0,000 menor a 0,05; así también se encontró que esta relación es inversa o indirecta débil puesto que el r de Pearson fue -0,184; guardando similitud estos resultados con los hallados por Palomino *et al.* (2021), cuyo objetivo fue identificar si los estilos de vida saludable se relaciona con el rendimiento académico de estudiantes universitarios, encontrando como resultado que el 64.3% de estudiantes tienen un estilo medianamente saludable de hábitos de sueño y que existía relación positiva y significativa entre hábitos del sueño y rendimiento académico con un R_h Spearman de 0,827 y un $p = 0,000 < 0,05$, de acuerdo a estos hallazgos concluyen que dormir bien sin perturbaciones, ayudaría que el estudiante recupere energía y fuerzas para cumplir con sus tareas universitarias, precisando que el sueño restaura naturalmente funciones del organismo; estos resultados tanto del presente estudio como del autor referido, estarían fundamentados en el hecho según Arellano (2018), que la calidad de sueño es la consecuencia de haber tenido una noche de descanso satisfactorio sin ningún tipo de desorden y el impacto que tiene en la salud es positivo, el tener un estado de salud óptimo y adecuado permitirá que el

estudiante sin problema reflexione centrando su atención en la forma que tiene de aprender, lo cual según Casado (1998) lleva a un mejor rendimiento cognitivo.

Por último en la tercera hipótesis específica: “Existe relación significativa entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022”, hallando que esta relación es significativa dado que el valor de significancia fue de 0,001, así también se encontró que esta relación es inversa o indirecta débil considerando el r de Pearson de -0,157; guardando relación con el estudio de Becerra (2018), quien buscó analizar si existía relación entre calidad de sueño, estrés académico y el bienestar de estudiantes universitarios, encontrando como hallazgo relación significativa entre las variables y donde los componentes negativos tomaron mayor relevancia, es decir una mala calidad de sueño tenía como consecuencia menor bienestar y mayor estrés académico, hallando también que el 67% de estudiantes presentaba una mala calidad de sueño refiriendo que presentaban horarios variados para dormir, tomaban pastillas para conciliar el sueño o consumían cafeína para mantenerse despierto durante clases, concluyendo que todo ello fomentaba menor atención en clases y desánimo para llevar a cabo sus tareas académicas; por tanto al tener una mala calidad de sueño le va ser difícil al estudiante controlar y dirigir sus pensamientos, de acuerdo a Aymara y Uvillus (2018) esta gestión a nivel mental ayuda a desarrollar las habilidades metacognitivas por medio de conductas de planificación, control y regulación.

CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

5.1 Conclusiones

Se determinó que existe relación significativa y positiva débil entre calidad del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022, lo cual se evidenció con un p valor de 0,001 menor de 0,05 y r de Pearson de 0,196, refiriendo que en los estudiantes de la muestra el tener mejor calidad de sueño también mejora o aumenta sus habilidades metacognitivas.

Se logro determinar que entre la condición del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de segunda especialidad de Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022, la relación es significativa y positiva débil, dado que el valor de significancia fue de 0,002 menor a 0,05 y un r de Pearson de 0,125; en este sentido el hallazgo precisa que si la condición de sueño que presentan los estudiantes de la muestra aumenta ello propiciará que sus habilidades metacognitivas también se incrementen.

Se logró determinar que existe relación significativa e inversa o indirecta débil entre perturbación del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes que fueron parte de la

investigación, obteniendo un p valor de 0,000 y r de Pearson de -0,184; en este sentido los resultados denotan que al disminuir la perturbación del sueño en los estudiantes de la muestra sus habilidades metacognitivas aumentan, lo cual es propicio para mejorar su aprendizaje.

Se determinó la relación inversa débil y significativa entre disfunción diurna y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022, dado que el valor de significancia obtenido fue de 0,001 y un r de Pearson de - 0,157; lo cual lleva a precisar que al disminuir la disfunción diurna de los estudiantes de la muestra ello ayuda a incrementar sus habilidades metacognitivas.

5.2 Recomendaciones

Primera: La investigación determinó la relación positiva entre Calidad del sueño y Habilidades metacognitivas en los estudiantes del estudio, lo cual lleva a recomendar a los decanos o directores de las escuelas y facultades universitarias trabajar en pro de promover hábitos de sueño saludables entre sus estudiantes, ya que una buena calidad de sueño beneficia que los estudiantes mejoren sus habilidades metacognitivas lo cual es favorable para que su aprendizaje se torna significativo.

Segunda: Así también es recomendable establecer programas o talleres para estudiantes y docentes de las carreras de salud, ya que los mismos por las características de su trabajo y actividades se ven privados de tiempos adecuados de sueño, en este sentido es necesario brindarles estrategias de la forma como organizar sus tiempos para que también se beneficien y tengan una buena condición de sueño, lo cual impacta positivamente en su salud, en las actividades académicas y laborales.

Tercera: A los docentes, considerar también los hallazgos del estudio, para que en su rol de

facilitadores y guías del proceso educativo, identifiquen a tiempo a aquellos estudiantes que podrían estar teniendo problemas de perturbación del sueño, lo cual podría impactar en como utilizan sus habilidades metacognitivas, impidiendo que reflexionen sobre el logro y debilidades en su aprendizaje para alcanzar los objetivos propuestos.

Cuarta: A los estudiantes, tener presente los beneficios que conlleva disminuir las acciones que provocan la disfunción diurna, si bien la formación profesional es sinónimo de desvelos para cumplir con las tareas o actividades tanto laborales como las propias de la misma formación, es necesario que estas no se conviertan en hábitos arraigados o constantes, ya que a lo largo podría desencadenar en falta de concentración, atención y memoria, lo cual repercute no solo en el aprendizaje, sino también en aquellas habilidades que permiten reflexionar de manera consciente para desarrollar diversas actividades del quehacer diario como son las metacognitivas.

REFERENCIAS

Aguilar-Mendoza, L., Caballero, S., Ormea, V., Aquino, R., Yaya, E., Portugal, A., Gómez, J.

- Zavaleta, J. y Muñoz, A. (2017). Neurociencia del sueño: rol en los procesos de aprendizaje y calidad de vida. *Apuntes de ciencia y sociedad*, 7 (02), 103-109.
<https://doi.org/10.18259/acs.2017015>
- Aguilera, S., Bicenty, A., Ibáñez, E., Marentes, A., Cruz, V. y Ruiz, L. (2020) Calidad del sueño y su Asociación con el Rendimiento Académico de los Programas de Pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia – UNICOC, Sede Bogotá. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19 (2), 26-35.
<https://doi.org/10.29105/respyn19.2-4>
- Alegría, R. y Rivera, J. (2021). Metacognición y competencias en la carrera de arquitectura de una universidad privada de Lima-Perú. *Revista Chakiñan*, 13(4), 55-71.
<https://doi.org/10.37135/chk.002.13.03>
- Álvarez, S., González, G., Juárez, J. y Pérez, M. (2020). La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios. *Revista PsicoEducativa: reflexiones y propuesta*, 6 (12), 17-25.
<https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/122>
- Ángulo, D. (2021). Calidad de Sueño, Memoria de Trabajo y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria de Una Institución Educativa, Región Junín 2021. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69050/Angulo_RDR-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Arellano, M. (2018). Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Este. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Unión]

- https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/986/Ingri_Tesis_Bachiller_2018.pdf?sequence=5&isAllowed=y
- Arias, R. y Aparicio, A. (2020). Conciencia metacognitiva en ingresantes universitarios de ingeniería, arquitectura y ciencias aeronáuticas. *Propósitos y Representaciones*, 8(1), 1-17. <http://dx.doi.org/10.20511/pyr2020.v8n1.272>
- Arias-Rueda, C., Arias-Rueda, M. y Arias-Rueda, J. (2019). Entornos virtuales de aprendizaje para el desarrollo de habilidades metacognitivas. *Encuentro Educativo*, 26(1), 30-48. <https://n9.cl/yjfl>
- Ausubel, D. (1976). *Psicología Educativa*. Trillas.
- Aymara, A. y Uvillus, G. (2018). *Estilos de aprendizaje y las habilidades metacognitivas infantiles*. Universidad Técnica de Cotopaxi.
<http://repositorio.utc.edu.ec/bitstream/27000/4549/1/PI-000700.pdf>
- Báez, G., Flores, N., González, T., y Horrisberger, H. (2005). Calidad del sueño en estudiantes de medicina. *Revista de posgrado de la VIa Cátedra de Medicina*, 141(4), 14-17. https://med.unne.edu.ar/revistas/revista141/5_141.pdf
- Bergmann, T. y Staresina, B. (2017) Oscilaciones neuronales y reactivación que subsiste a la consolidación de la memoria. *Springer, Cham*, 185-207.
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-319-45066-7_12
- Becerra, A. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú].
https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12664/Becerra_Rodríguez_Relaciones_calidad_sue%C3%B1o1.pdf?sequence=1
- Brown, F., Buboltz, J, y Barlow, S, (2002). Relationship of Sleep Hygiene Awareness, Sleep

- Hygiene Practices, and Sleep Quality in University Students. *Behavioral Medicine*, 28 (1), 33-38.
- <https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.884.3251&rep=rep1&type=pdf>
- Buyse, D., Reynolds, Ch., Monk, T., Berman, S. y Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research* 28, 193-213.
- <https://psychiatry.pitt.edu/sites/default/files/inline-files/PSQI%20Article.pdf>
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., y Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM*, 56(4), 5-15.
- <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- Carrillo, R. (2021). Calidad de sueño y nivel de estrés del personal de guardia de emergencia de un Hospital de Lima, Contexto COVID-19, 2020. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo].
- https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/58380/Carrillo_ARL-SD.pdf?sequence=1
- Casado, M. (1998). Metacognición y motivación en el aula. *Revista de Psicodidáctica*, (6), 99-108.
- <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/bitstream/handle/11162/44859/90-151-1-PB.pdf?sequence=1>
- Casas, J., Repullo, J. y Donado, J. (2006). La encuesta como técnica de investigación.

Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. *Atención primaria*, 31(8), 527-538.

<http://www.unidaddocentemfyclaspalmas.org.es/resources/9+Aten+Primaria+2003.+La+Encuesta+I.+Cuestionario+y+Estadistica.pdf>

Coca, M. (2020). *Habilidades Metacognitivas para la Resolución de Problemas en el Contexto de la Enseñanza-Aprendizaje de las Ciencias*. [Tesis de maestría, Universidad Pedagógica Nacional de Bogotá].

<http://upnblib.pedagogica.edu.co/bitstream/handle/20.500.12209/11534/TO-23769.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Chávez, J. y Morales, M. (2019). Habilidades metacognitivas: conocimiento y regulación cognitiva en estudiantes de psicología. *Revista Electrónica del Desarrollo Humano para la Innovación Social*, 6(12); 1-14.

<https://www.cdhis.org.mx/index.php/CAGI/article/view/138/220>

Chipia, J., Camacho-Camargo, N., Omaña, P. y Márquez, R. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por Covid-19. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 6(3), 11-26. <https://n9.cl/uj1u8>

Domínguez, S. (2016). Validez de contenido usando la V de Aiken con intervalos de confianza: aportes a Rodríguez et al. *Arch Argent Pediatr* 114(3), 221-e223

<https://www.sap.org.ar/docs/publicaciones/archivosarg/2016/v114n3a33.pdf>

Egúsquiza, G. (2019). *Aprendizaje basado en problemas (ABP) y la metacognición en estudiantes de la facultad de ingeniería civil de la Universidad Católica Sedes Sapientiae, Lima, 2019*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/38197/Eg%c3%basquiza_MG.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Esteban, N. (2018). *Tipos de investigación*. Repositorio digital USDG.
<http://biblioteca.usdg.edu.pe/bitstream/USDG/34/1/Tipos-de-Investigacion.pdf>
- Estrada, A. y Zavala, J. (2020). *Habilidades metacognitivas y aprendizaje significativo en los estudiantes de la carrera de terapia física y rehabilitación en la universidad Norbert Wiener – 2019*. [Tesis de Maestría, Universidad Norbert Wiener]
http://repositorio.uwiener.edu.pe/bitstream/handle/123456789/4089/T061_10720785_10594130_M.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Flavell, J. (1979). Metacognition and Cognitive Monitoring. *American Psychologist*, 34(10) 906-911.
<https://jgregorymcverry.com/readings/flavell1979MetacognitionAndCognitiveMonitoring.pdf>
- González, F. (1996). Acerca de la metacognición. *Revista Paradigma* 14(1), 109-135
<http://revistas.upel.edu.ve/index.php/paradigma/article/view/5295>
- Grimaldo, M. (2010). Calidad de vida y estilo de vida saludable en un grupo de estudiantes de posgrado de la ciudad de Lima. *Pensamiento Psicológico*, 8(15), 17-38.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3339312>
- Heale, R. y Twycross, A. (2015). Validity and reliability in quantitative studies *Evid Based Nurs*, 18 (3), 66-67. <https://n9.cl/38ey4>
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill
<https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Huertas, A., Vegas, G. y Galindo, M. (2014). Validación del instrumento ‘Inventario de Habilidades Metacognitivas (MAI)’ con estudiantes colombianos. *Praxis & Saber*, 5(10), 56-74. <http://www.scielo.org.co/pdf/prasa/v5n10/v5n10a04.pdf>

- Kalat, J. (2004). *Psicología biológica*. Thomson
- Lira, D. y Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 18(1), 20-28.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/rnp/v81n1/a04v81n1.pdf>
- López, F., Oyanedel, J. y Rivera-López, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *Medisur*, 18(2), 211-222.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000200211
- Lozada, J. (2014). Investigación aplicada: Definición, propiedad intelectual e industria. *CienciAmérica: Revista de divulgación científica de la Universidad Tecnológica Indoamérica*, 3(1), 47-50.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>
- Nacimiento, L., Rosa, I., y Mora-Merchán, J. (2017). Valor predictivo de las habilidades metacognitivas en el afrontamiento en situaciones de bullying y cyberbullying. *Informes Psicológicos*, 17(2), 135- 158
<http://dx.doi.org/10.18566/infpsic.v17n2a08>
- Mercado, D., Oquendo, K., Ávila-Toscano, J. y Vargas, L. (2018). Ansiedad estadística en estudiantes de licenciatura en matemáticas: papel de las estrategias metacognitivas y la ansiedad ante los exámenes. *Revista Funes*, 1(1), 89-94
<http://funes.uniandes.edu.co/14325/1/Mercado2018Ansiedad.pdf>
- Otondo, M. y Torres, M. (2020). Habilidades metacognitivas de organización en educación superior. *Revista Cubana Educación Superior*, 39(2), 1-16.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0257-43142020000200014&script=sci_arttext&tlng=en
- Otzen, T. y Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a

- Estudio. *Revista Internacional de Morfología*, 35(1). <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>.
- Palomino, J., Zevallos, G. y Orizano, L. (2021). Estilos de vida saludable y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Delectus*, 4(1), 82-92. <https://doi.org/10.36996/delectus.v4i1.103>
- Pasquini, C., Soares, S. y Figueiredo, M. (2020). Perfil dos estudantes que cursam enfermagem: qualidade de vida, sono e hábitos alimentares. *Revista Brasileira Enfermagem*. 73 (1), 1-8 <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2019-0365>
- Plasencia, M. (2018). *Estrategias metacognitivas y pensamiento crítico en los estudiantes de la Escuela de Oficiales de la Fuerza Aérea, Santiago de Surco – 2016*. [Tesis de Doctorado, Universidad Enrique Guzmán y Valle] <https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2703>
- Rodríguez, A. y Pérez, A. (2017). Métodos científicos de indagación y de construcción del conocimiento. *Revista Escuela De Administración De Negocios*, (82), 175-195. <https://doi.org/10.21158/01208160.n82.2017.1647>
- Rojas-Ciudad, C. y Esquerre-Ramos, L. (2020). Estilos de aprendizaje metacognición en estudiantes Universitarios. *Polo de conocimiento*, 6(6), 1131-1143. <https://www.polodelconocimiento.com/ojs/index.php/es/article/view/2809/6004>
- Satizábal, J. y Marín, D. (2017). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Ciencias de la Salud*, (16), 75-86. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6526696>
- Schraw, G. y Dennison, R. (1994). Assessing metacognitive awareness'. *Contemporary Educational Psychology*, 19, 460-475.

- Sánchez, H., Velasco, L. y Gamboa, D. (2020). Rendimiento académico, hábitos y calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Universidad Simón Bolívar*.
https://bonga.unisimon.edu.co/bitstream/handle/20.500.12442/71110/PDF_Resumen.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Santana, O. (2020). La comunicación y el aprendizaje universitario: la necesidad del cambio institucional. *Revista Vínculos*, 17(2),170-176.
<https://doi.org/10.14483/2322939X.17305>
- Serna, P. (2020). Habilidades metacognitivas en estudiantes de bachillerato. *Presencia Universitaria*, 8(15), 31-37.
<https://doi.org/10.29105/pu8.15-3>
- Silva, S. (2020). *Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios*. [Tesis de maestría, Universidad Cayetano Heredia]https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8182/Relacion_SilvaMostajo_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silva-Cornejo, M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3):19-25.
<https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- Silva-Gutiérrez, B. y De la Cruz-Guzmán, U. (2017). Análisis de los factores psicosociales de estudiantes universitarios que trabajan. *Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo*, 8(15), 923-945.<https://doi.org/10.23913/ride.v8i15.327>
- Urra, P., y Barros, M. (2017). Relación entre descanso y sueño y el desempeño ocupacional de estudiantes universitarios. *Revista de estudiantes de terapia ocupacional*, 4(1), 73-90. <http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/55/48>

- Vásquez, A. e Hidalgo, J. (2020). Factores asociados y síndrome de Burnout (SBO) en los estudiantes de segunda especialización de la facultad de estomatología de la Cayetano Heredia. [Tesis de Licenciatura, Universidad Peruana Cayetano]. Repositorio Institucional de la UPCH
https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8367/Factores__Andrea.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Vega, B. (2019). *Entornos virtuales de aprendizaje y habilidades metacognitivas en los estudiantes de la Facultad de Ciencias Contables de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos*. [Tesis de Maestría, Universidad Enrique Guzmán y Valle]
<https://repositorio.une.edu.pe/handle/20.500.14039/2944>
- Velayos, J., Moleres, F., Irujo, A., Yllanes, D. y Paternain, B. (2007). Bases anatómicas del sueño. *Análisis Sistema Sanitario Navarra*, 30 (1), 7-17.
<https://scielo.isciii.es/pdf/asisna/v30s1/02.pdf>
- Vizcardo, J. (2019). *Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Rímac, 2019*. [Tesis de Maestría, Universidad César Vallejo]
https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/39896/Vizcardo_NJP.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- World Sleep Society. (2018, 16 de marzo). *World Sleep Day (WSD)– What is it?*
Consultado el 04 de noviembre del 2021.
<https://winmedica.gr/wp-content/uploads/2018/02/2018-World-Sleep-Day-Toolkit-010818.pdf>
- Zúñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C. y Vaca-Maridueña, R.

(2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de *Medicina*.

Revista Ecuatoriana de Neurología, 30(1), 77-80.

<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>

Wilhelm., I. y Born., J, (2012). System Consolidation of Memory During Sleep. *Psychological*

Research, 76 (2), 192–203

<https://link.springer.com/article/10.1007/s00426-011-0335-6>

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia: Calidad del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de especialidad de una universidad de Lima, 2022

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
Problema general	Objetivo general	Hipótesis general	Variable 1	Tipo de Investigación: Aplicada
¿Qué relación existe entre la calidad del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación que existe entre calidad del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022	Existe relación significativa entre calidad del sueño y habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.	Calidad de sueño	Método y Diseño de la investigación Hipotético - deductivo, no experimental
			Dimensiones: Condición del sueño Perturbación del sueño Disfunción diurna	Nivel de la investigación Descriptivo y correlacional
Problemas específicos	Objetivos específicos	Hipótesis específicas	Variable 2	Población Muestra
¿Qué relación existe entre la condición del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación que existe entre condición del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.	Existe relación significativa entre condición del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.	Habilidades metacognitivas	Estudiantes especialidad de Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, la muestra estará
¿Qué relación existe entre la perturbación del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación que existe entre perturbación del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.	Existe relación significativa entre perturbación del sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.	Dimensiones: Conocimiento de la cognición Regulación de la cognición	conformada por 80 participantes de la referida especialidad.
¿Qué relación existe entre la disfunción diurna y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022?	Determinar la relación que existe entre la disfunción diurna y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022?	Existe relación significativa entre disfunción diurna y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de segunda especialidad en Terapia Cardiorespiratoria de una universidad de Lima, 2022.		

Anexo 2: Instrumentos**Instrumento para Calidad de Sueño****I. Área socio demográfica**

- Sexo: Masculino () Femenino ()
- Edad:
- Estado Civil: Soltero () Casado () Conviviente () Viudo ()

II. Calidad de sueño: Marque la frecuencia con la que realiza las siguientes actividades, considerando que:

1	2	3	4	5
Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre

Actividades	1	2	3	4	5
1. Califica en conjunto su calidad de sueño como buena					
2. Tarda en dormirse normalmente en las noches					
3. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño durante la primera media hora					
4. Siente que ha dormido bien durante cada noche.					
5. Ha podido irse a dormir a una hora oportuna.					
6. La cantidad de horas dormidas verdaderamente son las suficientes.					
7. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por despertarse durante la noche o madrugada.					
8. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por tener que levantarse temprano para ir al baño.					
9. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por no poder respirar bien.					
10. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por toser o roncar ruidosamente.					
11. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por sentir demasiado frío.					
12. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por sentir demasiado calor.					
13. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por tener pesadillas o malos sueños.					
14. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por sufrir dolores					
15. Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por otras razones a las anteriores					
16. Ha tomado medicinas para poder dormir y conciliar el sueño					
17. Ha sentido somnolencia mientras conduce.					
18. Ha sentido somnolencia mientras come.					
19. Ha sentido somnolencia realizando otra actividad.					
20. Ha presentado desánimo para conducir.					
21. Ha presentado desánimo para comer.					
22. Ha presentado desánimo para otra actividad.					

Instrumento de Habilidades Metacognitivas

A continuación, te presentamos una serie de preguntas sobre tu comportamiento o actitudes más comunes hacia tus trabajos y tareas académicas. Lee detenidamente cada pregunta y responde qué tanto el enunciado te describe a ti; no en términos de cómo piensas que debería ser, o de lo que otros piensan de ti. No hay respuestas correctas o incorrectas. Por favor contesta todos los enunciados. Evita detenerte en cada pregunta; si en alguna tienes dudas, anota tu primera impresión.

En cada afirmación marca de 1 a 5 (usa el 3 el menor número de veces que sea posible) teniendo en cuenta que:

1	2	3	4	5
Completamente en desacuerdo	En desacuerdo	Ni en desacuerdo ni de acuerdo	De acuerdo	Completamente de acuerdo

Ítems	1	2	3	4	5
1. Me pregunto constantemente si estoy alcanzando mis metas					
2. Pienso en varias maneras de resolver un problema antes de responderlo					
3. Intento utilizar estrategias que me han funcionado en el pasado					
4. Mientras estudio organizo el tiempo para poder acabar la tarea					
5. Soy consciente de los puntos fuertes y débiles de mi inteligencia					
6. Pienso en lo que realmente necesito aprender antes de empezar una tarea					
7. Cuando termino un examen sé cómo me ha ido					
8. Me propongo objetivos específicos antes de empezar una tarea					
9. Voy más despacio cuando me encuentro con información importante					
10. Tengo claro qué tipo de información es más importante aprender					
11. Cuando resuelvo un problema me pregunto si he tenido en cuenta todas las opciones					
12. Soy bueno para organizar información					
13. Conscientemente centro mi atención en la información que es importante					
14. Utilizo cada estrategia con un propósito específico					
15. Aprendo mejor cuando ya conozco algo sobre el tema					

16. Sé qué esperan los profesores que yo aprenda					
17. Se me facilita recordar la información					
18. Dependiendo de la situación utilizo diferentes estrategias de aprendizaje					
19. Cuando termino una tarea me pregunto si había una manera más fácil de hacerla					
20. Cuando me propongo aprender un tema, lo consigo					
21. Repaso periódicamente para ayudarme a entender relaciones importantes					
22. Me hago preguntas sobre el tema antes de empezar a estudiar					
23. Pienso en distintas maneras de resolver un problema y escojo la mejor					
24. Cuando termino de estudiar hago un resumen de lo que he aprendido					
25. Pido ayuda cuando no entiendo algo					
26. Puedo motivarme para aprender cuando lo necesito					
27. Soy consciente de las estrategias que utilizo cuando estudio					
28. Mientras estudio analizo de forma automática la utilidad de las estrategias que uso					
29. Uso los puntos fuertes de mi inteligencia para compensar mis debilidades					
30. Centro mi atención en el significado y la importancia de la información nueva					
31. Me invento mis propios ejemplos para poder entender mejor la información					
32. Me doy cuenta de si he entendido algo o no					
33. Utilizo de forma automática estrategias de aprendizaje útiles					
34. Cuando estoy estudiando, de vez en cuando hago una pausa para ver si estoy entendiendo					
35. Sé en qué situación será más efectiva cada estrategia					
36. Cuando termino una tarea me pregunto hasta qué punto he conseguido mis objetivos					

37. Mientras estudio hago dibujos o diagramas que me ayuden a entender					
38. Después de resolver un problema me pregunto si he tenido en cuenta todas las opciones					
39. Intento expresar con mis propias palabras la información nueva					
40. Cuando no logro entender un problema cambio las estrategias					
41. Utilizo la estructura y la organización del texto para comprender mejor					
42. Leo cuidadosamente los enunciados antes de empezar una tarea					
43. Me pregunto si lo que estoy leyendo está relacionado con lo que ya sé					
44. Cuando estoy confundido me pregunto si lo que suponía era correcto o no					
45. Organizo el tiempo para lograr mejor mis objetivos					
46. Aprendo más cuando me interesa el tema					
47. Cuando estudio intento hacerlo por etapas					
48. Me fijo más en el sentido global que en el específico					
49. Cuando aprendo algo nuevo me pregunto si lo entiendo bien o no					
50. Cuando termino una tarea me pregunto si he aprendido lo máximo posible					
51. Cuando la información nueva es confusa, me detengo y la repaso					
52. Me detengo y releo cuando estoy confundido					

Anexo 3: Validez del instrumento

Título: Instrumento para evaluar percepción de Calidad de sueño (Carrillo, 2021)

N°	DIMENSIONES/ Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable 1: CALIDAD DE SUEÑO								
DIMENSIÓN 1: Condición del sueño								
1	Califica en conjunto su calidad de sueño como buena	x		x		x		
2	Tarda en dormirse normalmente en las noches	x		x		x		
3	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño durante la primera media hora	x		x		x		
4	Siente que ha dormido bien durante cada noche.	x		x		x		
5	Ha podido irse a dormir a una hora oportuna.	x		x		x		
6	La cantidad de horas dormidas verdaderamente son las suficientes	x		x		x		
DIMENSIÓN 2: Perturbación del sueño								
7	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por despertarse durante la noche o madrugada.	x		x		x		
8	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por tener que levantarse temprano para ir al baño.	x		x		x		
9	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por no poder respirar bien.	x		x		x		
10	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por toser o roncar ruidosamente	x		x		x		
11	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por sentir demasiado frío	x		x		x		
12	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por sentir demasiado calor.	x		x		x		
13	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por tener pesadillas o malos sueños	x		x		x		
14	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por sufrir dolores	x		x		x		
15	Tiene problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño por otras razones a las anteriores.	x		x		x		
16	Ha tomado medicinas para poder dormir y conciliar el sueño.	x		x		x		
DIMENSIÓN 3: DISFUNCION DIURNA								
17	Ha sentido somnolencia mientras conduce.	x		x		x		
18	Ha sentido somnolencia mientras come.	x		x		x		
19	Ha sentido somnolencia realizando otra actividad	x		x		x		
20	Ha presentado desánimo para conducir.	x		x		x		
21	Ha presentado desánimo para comer.	x		x		x		
22	Ha presentado desánimo para otra actividad	x		x		x		

Título: Instrumento para medir Habilidades Metacognitivas (Huertas et al., 2014)

N°	DIMENSIONES/ Ítems	Pertinencia ¹		Relevancia ²		Claridad ³		Sugerencias
		SI	NO	SI	NO	SI	NO	
Variable 2: HABILIDADES METACOGNITIVAS								
DIMENSIÓN 1: Conocimiento de la cognición								
1	Intento utilizar estrategias que me han funcionado en el pasado	x		x		x		
2	Soy consciente de los puntos fuertes y débiles de mi inteligencia	x		x		x		
3	Tengo claro qué tipo de información es más importante aprender	x		x		x		
4	Soy bueno para organizar información	x		x		x		
5	Utilizo cada estrategia con un propósito específico	x		x		x		
6	Aprendo mejor cuando ya conozco algo sobre el tema	x		x		x		
7	Sé qué esperan los profesores que yo aprenda	x		x		x		
8	Se me facilita recordar la información	x		x		x		
9	Dependiendo de la situación utilizo diferentes estrategias de aprendizaje	x		x		x		
10	Cuando me propongo aprender un tema, lo consigo	x		x		x		
11	Puedo motivarme para aprender cuando lo necesito	x		x		x		
12	Soy consciente de las estrategias que utilizo cuando estudio	x		x		x		
13	Uso los puntos fuertes de mi inteligencia para compensar mis debilidades	x		x		x		
14	Me doy cuenta de si he entendido algo o no	x		x		x		
15	Utilizo de forma automática estrategias de aprendizaje útiles	x		x		x		
16	Sé en qué situación será más efectiva cada estrategia	x		x		x		
17	Aprendo más cuando me interesa el tema	x		x		x		
DIMENSIÓN 2: Regulación de la cognición								
18	Me pregunto constantemente si estoy alcanzando mis metas.	x		x		x		
19	Pienso en varias maneras de resolver un problema antes de responderlo	x		x		x		
20	Mientras estudio organizo el tiempo para poder acabar la tarea	x		x		x		
21	Pienso en lo que realmente necesito aprender antes de empezar una tarea	x		x		x		
22	Cuando termino un examen sé cómo me ha ido	x		x		x		
23	Me propongo objetivos específicos antes de empezar una tarea	x		x		x		
24	Voy más despacio cuando me encuentro con información importante	x		x		x		
25	Cuando resuelvo un problema me pregunto si he tenido en cuenta todas las opciones	x		x		x		
26	Conscientemente centro mi atención en la información que es importante	x		x		x		
27	Cuando termino una tarea me pregunto si había una manera más fácil de hacerla	x		x		x		
28	Repaso periódicamente para ayudarme a entender relaciones importantes	x		x		x		
29	Me hago preguntas sobre el tema antes de empezar a estudiar	x		x		x		
30	Pienso en distintas maneras de resolver un problema y escojo la mejor	x		x		x		
31	Cuando termino de estudiar hago un resumen de lo que he aprendido	x		x		x		
32	Pido ayuda cuando no entiendo algo	x		x		x		
33	Mientras estudio analizo de forma automática la utilidad de las estrategias que uso	x		x		x		
34	Centro mi atención en el significado y la importancia de la información nueva	x		x		x		
35	Me invento mis propios ejemplos para poder entender mejor la información	x		x		x		

36	Cuando estoy estudiando, de vez en cuando hago una pausa para ver si estoy entendiendo	X		X		X		
37	Cuando termino una tarea me pregunto hasta qué punto he conseguido mis objetivos	X		X		X		
38	Mientras estudio hago dibujos o diagramas que me ayuden a entender	X		X		X		
39	Después de resolver un problema me pregunto si he tenido en cuenta todas las opciones	X		X		X		
40	Intento expresar con mis propias palabras la información nueva	X		X		X		
41	Cuando no logro entender un problema cambio las estrategias	X		X		X		
42	Utilizo la estructura y la organización del texto para comprender mejor	X		X		X		
43	Leo cuidadosamente los enunciados antes de empezar una tarea	X		X		X		
44	Me pregunto si lo que estoy leyendo está relacionado con lo que ya sé	X		X		X		
45	Cuando estoy confundido me pregunto si lo que suponía era correcto o no	X		X		X		
46	Organizo el tiempo para lograr mejor mis objetivos	X		X		X		
47	Cuando estudio intento hacerlo por etapas	X		X		X		
48	Me fijo más en el sentido global que en el específico	X		X		X		
49	Cuando aprendo algo nuevo me pregunto si lo entiendo bien o no	X		X		X		
50	Cuando termino una tarea me pregunto si he aprendido lo máximo posible	X		X		X		
51	Cuando la información nueva es confusa, me detengo y la repaso	X		X		X		
52	Me detengo y releo cuando estoy confundido	X		X		X		

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

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

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Gonzáles Vásquez, Daniel
DNI: 08133616

Especialidad del validador: Estadista

02 de Marzo del 2022



Firma del Experto informante

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

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

Apellidos y nombres del juez validador: Mg. Domínguez Quezada, Florencio Aquiles
DNI: 08000517

Especialidad del validador: Docencia y Gestión educativa

04 de Marzo del 2022



Firma del Experto informante

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.

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

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

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador: CARACHO CONCHUCOS HERADIMIO TORIBIO
DNI: 02003206

Especialidad del validador: DOCTOR EN INNOVACIONES

11 de Marzo del 2022



Firma del Experto informante

Ac
Ve

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador. ZAVALETA REJAS, ELIZABETH NATIVIDAD
 DNI: 47422905

Especialidad del validador: TERAPEUTA OCUPACIONAL
 M.E. SALUD OCUPACIONAL

15 de Marzo del 2022

.....
 Lic. Elizabeth N. Zavaleta Rojas
 Terapeuta Ocupacional
 C.T.M.P. 5421



 Firma del Experto informante

A
 V.

¹Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado. ²Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo.
³Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo
 Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

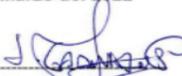
Observaciones (precisar si hay suficiencia):

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

Apellidos y nombres del juez validador. Julio Cesar Granados Camero
 DNI: 06258504

Especialidad del validador:

14 de Marzo del 2022



 Firma del Experto informante

.....
 JULIO CESAR GRANADOS CAMERO
 C.T.M.P. 5421
 ESPECIALIDAD TERAPIA OCUPACIONAL M.E. BS
 Lic. Terapeuta Ocupacional
 Director Asesor de Terapia Ocupacional
 CENTRO TERAPIA OCUPACIONAL
 INSTITUTO NACIONAL DE REHABILITACION
 DEL MINISTERIO DE SALUD Y ASISTENCIA SOCIAL

V de Aiken de los instrumentos

INSTRUMENTO CUESTIONARIO CALIDAD DEL SUEÑO										
Con valores de V Aiken como $V = 0.70$ o más son adecuados (Charter, 2003).										
		J1	J2	J3	J4	J5	Media	DE	V Aiken	Interpretación de la V
ITEM 1	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 2	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 3	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 4	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 5	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 6	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 7	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 8	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 9	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 10	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 11	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 12	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 13	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 14	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 15	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 16	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 17	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 18	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 19	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 20	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 21	Relevancia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
ITEM 22	Pertinencia	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido
	Claridad	1	1	1	1	1	1	0.00	1.00	Valido

Anexo 4: Confiabilidad del instrumento

Fiabilidad del Instrumento Calidad de Sueño Alfa de Cronbach

Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

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

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,878	22

Fiabilidad del Instrumento Habilidades Metacognitivas Alfa de Cronbach

Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

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

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,952	52

Fiabilidad de ambos instrumentos Alfa de Cronbach

▸ Fiabilidad

Escala: ALL VARIABLES

Resumen de procesamiento de casos

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

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

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
,942	74

Anexo 5: Consentimiento informado

CONSENTIMIENTO INFORMADO EN UN ESTUDIO DE INVESTIGACIÓN

Institución : Universidad Privada Norbert Wiener

Investigador : Percy Joel, Jara Soto

Título : “Calidad del sueño y habilidades metacognitivas en estudiantes de posgrado”

Este es un estudio desarrollado por el investigador de la Universidad Privada Norbert Wiener, **Percy Joel, Jara Soto**. El propósito de este estudio es Determinar la relación que existe entre calidad de sueño y las habilidades metacognitivas en los estudiantes de posgrado de una universidad privada de Lima, 2022. **Procedimientos:**

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

- Se realizará la toma de su correo electrónico
- Brindará su consentimiento por medio de la herramienta Google Form, ya que por encontrarnos en emergencia sanitaria, la encuesta será realizada de forma virtual.
- El tiempo aproximado que le tomará responder la encuesta es de aprox. 20 minutos

Riesgos:

Su participación en la investigación no le significará ningún riesgo a su salud o seguridad, no se le pedirá realizar acción adicional al de su participación en responder la encuesta.

Beneficios:

El presente estudio ofrece a los participantes la oportunidad de conocer acerca de las actividades que tiene relación con sus habilidades metacognitivas, así como las acciones que tiene que ver con la calidad de su sueño.

Costos e incentivos

Usted no deberá pagar nada por la participación. Igualmente, no recibirá ningún incentivo económico ni medicamentos a cambio de su participación.

Confidencialidad:

Se guardará la información usando códigos, los correos electrónicos proporcionados solo es para evitar solicitar datos completos como DNI y nombres; si los resultados de este estudio son publicados, no se mostrará ninguna información que permita la identificación de Usted. Sus archivos no serán mostrados a ninguna persona ajena al estudio.

Derechos del participante:

Si usted se siente incómodo durante el procedimiento del estudio, podrá retirarse de éste en cualquier momento, o no participar en una parte del estudio sin perjuicio alguno. Si tiene alguna inquietud y/o molestia, no dude en preguntar al personal del estudio. Puede comunicarse con Percy Jara Soto. Si usted tiene preguntas sobre los aspectos éticos del estudio, o cree que ha sido tratado injustamente puede contactar al Comité Institucional de Ética para la investigación de la Universidad Privada Norbert Wiener, teléfono 01- 706 5555 anexo 328

CONSENTIMIENTO ELECTRÓNICO

Por favor elija la opción que prefiera. Al hacer clic en el botón de “Doy mi consentimiento”, usted indica que: Ha leído la información en la parte superior · Tiene 18 o más años de edad · Ha aceptado voluntariamente participar.

Anexo 6: Carta de aprobación para la recolección de datos



Universidad Nacional
Federico Villarreal

Facultad de Tecnología Médica

"Año del Fortalecimiento de la Soberanía Nacional"

Unidad de Investigación, Innovación y Emprendimiento

El Agustino, 13 de abril del 2022.

OFICIO N° 002-2022- UIIE - FTM-UNFV.

Licenciado

PERCYJOEL JARA SOTO

Presente. -

Asunto: Solicita realizar Plan de Tesis en la FTM.

Referencia: Solicitud autorización para aplicación de instrumentos de recolección de datos, para desarrollo de Maestría.

De nuestra consideración:

Es grato dirigirnos a usted para saludarle cordialmente y en relación al documento de la referencia, en el que usted solicita a la Facultad, se le autorice el desarrollo de su Plan de Tesis, cuyo título es "CALIDAD DEL SUEÑO Y HABILIDADES METACOGNITIVAS EN ESTUDIANTES DE SEGUNDA ESPECIALIDAD DE UNA UNIVERSIDAD DE LIMA - 2022", que le conducirá a la obtención de su Grado Académico de Magister en Docencia Universitaria en la Universidad Norbert Wiener, aplicando instrumentos de recolección de datos en los estudiantes que cursan la Segunda Especialidad de Terapia Cardiorrespiratoria de nuestra Facultad.

Adjunto al presente le hacemos llegar copia del Dictamen emitido por el Comité de Ética, respaldado en Acta de la Unidad de Investigación, Innovación y Emprendimiento de la Facultad de Tecnología Médica, luego de la evaluación y aprobación del Proyecto remitido por usted.

Desándole muchas éxitos en la aplicación de los instrumentos mencionados, y solicitándole tenga la amabilidad de hacernos llegar copia de su Tesis Final en donde figuren los resultados obtenidos en la aplicación de los instrumentos, a nuestros alumnos, con la finalidad de evidenciar nuestras fortalezas y proponer un plan de mejora de encontrarse debilidades entre ellas.

Aprovechamos la oportunidad para expresarle las muestras de nuestra consideración y estima personal.

Atentamente,



[Firma manuscrita]
 M.P. 22790 - R.N.E. 021888
Dra. Liliana Torres Castro Rojas
 Jefa

Unidad de Investigación, Innovación y Emprendimiento

Dra. Regina Helena Espinoza de Manrique

Decana

Facultad de Tecnología Médica

NT:

Adjunto: - ACTA N° 003-2022-UIIE-FTM-UNFV, con Dictamen del Comité de Ética de la UIIE-FTM, recibido el 23.04.22
 MCCR/UIIE

Anexo 7: Informe de asesor de Turnitin

TESIS

INFORME DE ORIGINALIDAD

7 %	8 %	0 %	2 %
INDICE DE SIMILITUD	FUENTES DE INTERNET	PUBLICACIONES	TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	4 %
2	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	1 %
3	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	1 %
4	Repositorio.Uwiener.Edu.Pe Fuente de Internet	1 %
5	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %

Excluir citas Activo

Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias < 1%