



**Universidad  
Norbert Wiener**

Powered by **Arizona State University**

**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
PROGRAMA ACADÉMICO DE ENFERMERÍA**

**Tesis**

Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes  
del 8vo ciclo de Enfermería de una universidad privada, Lima 2025

**Para optar el Título Profesional de  
Licenciada en Enfermería**

**Presentado por:**

**Autora:** Chavez Espinoza, Katerine Roxana

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0002-7471-8475>

**Asesora:** Mg. Suarez Valderrama, Yurik Anatoli

**Código ORCID:** <https://orcid.org/0000-0001-9418-6632>

**Lima – Perú**

**2025**

 Universidad Norbert Wiener	<b>DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA Y DE ORIGINALIDAD DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN</b>		
	<b>CÓDIGO: UPNW-GRA-FOR-033</b>	<b>VERSIÓN: 01</b> REVISIÓN: 01	<b>FECHA: 08/11/2022</b>

Yo, Katerine Roxana Chavez Espinoza, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “**Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.**” Asesorado por el docente: Yurik Anatoli Suarez Valderrama DNI: 40704687 , <https://orcid.org/0000-0001-9418-6632> tiene un índice de similitud de **16 (dieciséis) %** con código 14912:490567245, verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



Firma de autor 1  
 Katerine Roxana Chavez Espinoza  
 DNI: 48091558

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



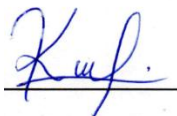
Firma  
 Yurik Anatoli Suarez Valderrama  
 DNI: 40704687

Lima, 2 de Septiembre del 2025

Yo, Katerine Roxana Chavez Espinoza, egresado de la Facultad de **Ciencias de la Salud** y Escuela Académica Profesional de **Enfermería** de la Universidad privada Norbert Wiener declaro que el trabajo de investigación “Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.” Asesorado por el docente: Yurik Anatoli Suarez Valderrama DNI: 40704687 , <https://orcid.org/0000-0001-9418-6632> tiene un índice de similitud de **16 (dieciséis) %** con código 14912:490567245 , verificable en el reporte de originalidad del software Turnitin.

Así mismo:

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



Firma de autor 1  
Katerine Roxana Chavez Espinoza  
DNI: 48091558

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



Firma  
Yurik Anatoli Suarez Valderrama  
DNI: 40704687

Lima, 2 de Septiembre del 2025

## **DEDICATORIA**

Dedicado a mi madre Carmen y mi padre Orlando, que con su ejemplo y sus sabios consejos me han guiado para poder llegar al éxito, no rendirme y ser perseverante hasta cumplir mis objetivos.

## **AGRADECIMIENTO**

Le agradezco a Dios nuestro señor que esta el cielo, por darme vida, salud, fuerza y la valentía para vencer los obstáculos y llegar al final de mi meta. Y a toda mi familia que me ha brindado fortaleza en este camino arduo. Agradezco a mi alma máter, la Universidad Norbert Wiener por la educación de calidad que me brindaron a través de mis docentes, los cuales fueron gran ejemplo para mi crecimiento profesional.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	ii
AGRADECIMIENTO .....	iii
RESUMEN .....	vi
ABSTRACT.....	vii
<b>1. EL PROBLEMA</b> .....	<b>1</b>
1.1. Planteamiento del problema.....	1
1.2. Formulación del problema .....	4
1.2.1. Problema general .....	4
1.3. Objetivos de la investigación .....	4
1.3.1. Objetivo general.....	4
1.3.2. Objetivos específicos .....	5
1.4. Justificación de la investigación.....	5
1.4.1 Justificación Teórica .....	5
1.4.2 Justificación Metodológica .....	6
1.4.3 Justificación Práctica .....	6
1.4 Limitaciones de la investigación.....	6
<b>2. MARCO TEÓRICO</b> .....	<b>7</b>
2.1 Antecedentes de la investigación .....	7
2.2 Bases teóricas.....	12
2.1.1 <b>Calidad del sueño</b> .....	12
2.1.1.1 Descripción conceptual .....	12
2.1.1.2 Evolución histórica .....	12
2.1.1.3 Etapas del sueño.....	12
2.1.1.4 Las horas necesarias del sueño.....	14
2.1.1.5 Ciclo de sueño y vigilia.....	14
2.1.1.6 Sueño.....	15
2.1.1.7 Afecciones en la salud por dormir mal .....	15
2.1.1.8 Las consecuencias de una mala calidad del sueño .....	16
2.1.1.9 Modelo cognitivo del insomnio .....	16
2.1.1.10 Instrumento del Índice de Pittsburg de la Calidad del Sueño .....	17
I. Dimensiones de la Calidad del Sueño.....	17
2.1.2 <b>Rendimiento Académico</b> .....	18
2.1.2.1 Definición conceptual .....	18
2.1.2.2 Niveles de rendimiento académico .....	18
2.1.2.3 Evolución histórica .....	18

2.1.2.4	Factores determinantes del Rendimiento Académico .....	19
2.1.2.5	El manejo de la Inteligencia Emocional.....	20
2.1.2.6	Instrumento de Rendimiento Académico Universitario.....	21
I.	Dimensiones de la Escala Rendimiento Académico Universitario.....	21
2.1.3	Teoría bivalente de la enfermería, de las 14 Necesidades Básicas de Virginia Henderson	21
2.3	Formulación de hipótesis .....	24
2.3.1	Hipótesis General.....	24
2.3.2	Hipótesis Específicas .....	24
<b>3</b>	<b>METODOLOGÍA.....</b>	<b>26</b>
3.1	Método de investigación .....	26
3.2	Enfoque investigación.....	26
3.3	Tipo de investigación .....	26
3.4	Diseño de la investigación .....	26
3.5	Población, muestra y muestreo .....	26
3.5.1.	La Población .....	26
3.5.2.	Muestra .....	27
3.5.3.	Muestreo .....	28
3.7.	Técnicas e instrumentos para la recolección de datos.....	31
3.8.	Plan del procesamiento y análisis de datos .....	34
3.9.	Aspectos éticos.....	35
<b>4.</b>	<b>PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>36</b>
4.1	Resultados .....	36
4.1.1	Análisis descriptiva de la información.....	36
4.1.2	Pruebas de las hipótesis .....	41
4.1.3	Discusión de resultados.....	53
<b>5.</b>	<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>57</b>
5.1	Conclusiones .....	57
5.2	Recomendaciones .....	59
	<b>REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS .....</b>	<b>60</b>
	<b>ANEXOS.....</b>	<b>69</b>
	ANEXO 01: Matriz de consistencia.....	70
	ANEXO 02: Instrumentos.....	72
	ANEXO 03: Aprobación de Comité de ética.....	79
	ANEXO 04: Formato de consentimiento informado .....	80
	ANEXO 05: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos.....	83
	ANEXO 06: Informe del asesor de Turnitin .....	84

## RESUMEN

Los universitarios al mantener una rutina ajetreada durante su formación profesional, tienden a dormir menos horas. Esta disminución del sueño se vuelve un círculo en el que, si no se mantiene una calidad de sueño adecuada, podrían tener un déficit de su rendimiento académico por lo que su bienestar físico, mental y cognitivo pueda verse afectado. El presente estudio de investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025. La metodología de la investigación que se empleó fue el método hipotético deductivo, tipo aplicada, cuantitativo, y diseño no experimental de corte transversal. La muestra del estudio está constituida por 133 estudiantes del 8vo ciclo de enfermería. Para la recolección de base de datos, se aplicó la técnica de encuesta, la cual consta del test de Índice de calidad de sueño de Pittsburg y la escala de Rendimiento Académico Universitario. Los resultados obtenidos se reflejaron un nivel de significancia mayor de 0,05 (0,287) y la correlación Rho de Spearman de la hipótesis general (-0,093), mostrando que se correlaciona de forma negativa débil entre las variables calidad del sueño y rendimiento académico.

**Palabras claves:** Índice de Pittsburg, calidad del sueño, rendimiento académico, bienestar cognitivo.

## ABSTRACT

University students, due to their hectic routines during their professional training, tend to sleep fewer hours. This decrease in sleep becomes a cycle in which, if adequate sleep quality is not maintained, they could experience a deficit in their academic performance, affecting their physical, mental, and cognitive well-being. This research study aimed to determine the relationship between sleep quality and academic performance in eighth-year nursing students at a private university, Lima 2025. The research methodology used was the hypothetical-deductive method, applied, quantitative, and non-experimental cross-sectional design. The study sample consisted of 133 eighth-year nursing students. A survey technique was used to collect the database, consisting of the Pittsburgh Sleep Quality Index test and the University Academic Performance Scale. The results obtained reflected a significance level greater than 0.05 (0.287) and the Spearman's Rho correlation of the general hypothesis (-0.093), showing that there is a weak negative correlation between the variables of sleep quality and academic performance.

**Keywords:** Pittsburgh Index, sleep quality, academic performance, cognitive well-being.

# 1. CAPÍTULO I: EL PROBLEMA

## 1.1. Planteamiento del problema

Para la Organización Mundial de la Salud (OMS) tener un sueño saludable es una pieza importante para la salud mental del ser humano (1), al presentar la deficiencia del sueño se ve afectado el desarrollo cognitivo, la alteración del bienestar psicológico y el deterioro de la salud (2). Los estudiantes universitarios suelen manejar una rutina variante por la demanda estudiantil, presentando consecuencias que repercuten en su rendimiento académico, bienestar emocional, dificultad para conciliar el sueño y ansiedad (3).

Diversos estudios a nivel internacional hablan sobre la calidad del sueño, en Colombia en el año 2020 demostraron que tener las horas de sueño adecuadas constituye para tener un bienestar físico y mental, en su estudio encontraron que el 82,5% de universitarios presentó una mala calidad de sueño (4), así mismo, en el año 2021 en Ecuador concluyen que la calidad del sueño tiene gran relevancia para la salud, su estudio a universitarios del ámbito de salud mostró que un 68.7% tiene una mala calidad del sueño demostrando que este problema tiene consecuencias con un alto porcentaje que tienen somnolencia diurna y un riesgo mayor de presentar estrés, ansiedad, ocasionando un rendimiento inadecuado (5).

En Chile, abordaron el tema de calidad de sueño aplicado a estudiantes de medicina ya que observaron que presentaban somnolencia diurna, encontraron que el 91,8% presentó una mala calidad en el sueño atribuido a una exigencia en el ámbito académico además ascendería cuando se dedican a trabajar al mismo tiempo (6), de igual modo en el año 2022 en Venezuela se llevó a cabo una investigación a estudiantes de la misma carrera de salud, en la que determinaron que la interferencia en el rendimiento

académico fue la deficiencia del sueño, obtuvieron que el promedio duerme de 5 a 7 horas ocasionando a largo plazo insomnio, somnolencia (7).

La Organización de las Naciones Unidas para Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO) en junio del 2025,abordó la importancia de la educación en estudiantes universitarios y menciona que en la actualidad a nivel mundial 245 millones de personas se encuentran matriculadas en diversos países, cifra que va en ascenso (8), estos estudiantes tienen un cambio en su rutina incluyendo la demanda académica que podría afectar a su bienestar tanto físico como mental ocasionando la posible deserción estudiantil (9), así lo demuestra un estudio realizado en España en el 2023, donde el rendimiento Académico se puede ver influido dependiendo de cómo el estudiante utiliza sus estrategias y habilidades de aprendizaje para evitar llegar al abandono de sus estudios superiores (10).

A nivel nacional, la Secretaría Nacional de la Juventud (SENAJU), junto con el Ministerio de Educación (MINEDU) exponen que en el año 2022 solo el 30.9% de 7'858,367 jóvenes peruanos terminaron la educación universitaria, además que tan solo 21 de 100 personas en rango de 24 años lograron culminar su enseñanza superior (11).

En el 2023, en Arequipa, en su investigación sobre calidad del sueño a internos de medicina se evidenció el 76.2 % tenía una mala calidad siendo en su mayoría mujeres. Hacen hincapié en la sobrecarga de responsabilidades sin tiempo para un descanso apropiado, por lo que su atención a pacientes podría verse afectada (12).

En cuanto a la revista de la Fundación Educación Médica, llevó a cabo una investigación en el 2021 a 8 universidades de la ciudad de Lima en la carrera de medicina, hallando que el 78 % eran malos dormidores porque anteponían sus labores estudiantiles y se acentuaba en el inicio de la carrera profesional (13), otro estudio en el año 2024 realizada en estudiantes de un colegio público, concluye que el acumulo de estrés en

conjunto con un sueño insuficiente propiciaría un rendimiento inadecuado, afectando el bienestar cognitivo, emocional y físico (14).

Según las diversas investigaciones, además de la vivencia en mis prácticas profesionales, pude observar en los estudiantes de distintos ciclos de enfermería entre ellos el 8vo donde tenían signos de cansancio y somnolencia, al llegar a la culminación de su semestre manifestaban preocupación por las notas de sus asignaturas que podrían desaprobado, según lo manifestado por ello nace la importancia de realizar el presente trabajo de investigación.

## **1.2. Formulación del problema**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025?

### **1.2.2. Problemas específicos**

- ¿Cuál es la relación entre la dimensión “calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión “latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión “duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería ?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión “eficiencia habitual de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión “perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión “uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?
- ¿Cuál es la relación entre la dimensión “disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?

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

### **1.3.1. Objetivo general**

“Determinar la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería”.

### **1.3.2. Objetivos específicos**

- Identificar la relación entre la dimensión calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.
- Identificar la relación entre la dimensión latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería .
- Identificar la relación entre la dimensión duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.
- Identificar la relación entre la dimensión eficiencia habitual de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.
- Identificar la relación entre la dimensión perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.
- Identificar la relación entre la dimensión uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.
- Identificar la relación entre la dimensión disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

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

### **1.4.1 Justificación Teórica**

El presente estudio de investigación es importante ya que busca contribuir con conocimientos de las variables calidad de sueño y rendimiento académico, analizando información confiable. Los universitarios tienden a tener una rutina ajetreada en especial los del área de salud, debido a que realizan prácticas en hospitales brindando cuidado a sus pacientes. Por lo que este estudio se fortalece con la teoría de las 14 necesidades básicas de Virginia Henderson en las que

menciona que el sueño y aprendizaje son fundamentales para la integridad de la persona y mejorar sus destrezas.

#### **1.4.2 Justificación Metodológica**

El tema que se aborda en esta investigación busca aportar conocimientos para el bienestar de los universitarios tanto físico como cognitivo, en específico de la carrera de salud ya que tienden a tener una labor ardua cuidando vidas. Las variables del estudio se realizaron con el método hipotético deductivo, con un enfoque cuantitativo, tipo aplicada, de corte transversal, no experimental. Asimismo, es sistematizado, metodológico y ordenado.

#### **1.4.3 Justificación Práctica**

El estudio de investigación a las variables será de gran aporte para informar y concientizar a los estudiantes universitarios, ya que es importante mantener un estilo de vida saludable, con esto ayudará favorecer su bienestar físico, mental y cognitivo. Además, un déficit de sueño podría traer distintas consecuencias y llegar a un estado donde el cuerpo no se de abasto por lo que se pueda ver reflejado en afectar su rendimiento académico en largo o corto plazo.

#### **1.4 Limitaciones de la investigación**

El trabajo de investigación que se ejecutó presento limitaciones en el ámbito de la recopilación de datos ya que los cursos teóricos en su mayoría se dictan de manera virtual, y las prácticas en hospitales o centros de salud. También fue difícil la aplicación de los instrumentos ya que los alumnos se encuentran en horarios dispersos y ocupados.

## **2. CAPITULO II: MARCO TEÓRICO**

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

#### **Antecedentes Internacionales**

Chuga et al (15), en Ecuador en el año 2024 en su trabajo de investigación el objetivo que tuvieron fue “Analizar la asociación que existe entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios del área de salud”. Realizaron una investigación cuantitativa, correlacional, de corte transversal, analítica y descriptiva, por medio de la técnica se estudiaron una muestra de 89 estudiantes de las carreras profesionales de salud que se encontraban entre el 2do y 9no ciclo. Emplearon el instrumento del Índice Pittsburgh de Calidad del Sueño para determinar la variable calidad del sueño, además utilizaron las calificaciones finales para medir el rendimiento académico. El 83% eran mujeres, teniendo un 94 % de los universitarios que presentaron una mala calidad en el sueño siendo casi la totalidad de la muestra de estudio. En cuanto al rendimiento académico total se obtuvo 88 puntos. A través de la rho de Spearman se obtuvo un 0.24 indicando una correlación positiva débil entre estas dos variables, con un nivel de significancia de 0.8 (p valor) mostrando que no es estadísticamente significativa. Por lo que se concluyeron que, aunque no existe correlación entre estas variables, muestra alta prevalencia al tener al tener una variable alterada que es la calidad del sueño, el estudio propone mejorar los hábitos del buen sueño y habilidades de metodologías para el rendimiento académico sin que afecte a la salud del universitario.

Chandran et al (16), en la India en el año 2023 en el estudio que realizaron, tuvieron como objetivo “Determinar la relación entre la mala calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina de grado en la India”. El estudio que realizaron fue transversal y correlacional. La muestra analizada es de 218 alumnos de medicina del 1er al 7mo ciclo. El instrumento que aplicaron fue el del índice de Pittsburg de calidad del sueño y

para a variable rendimiento académico fue evaluado con el promedio de sus notas. El 73% de la muestra fueron mujeres, hallaron que la mala calidad del sueño obtuvo un 41,3 % de los universitarios. Aplicaron el método de análisis estadístico Chi cuadrado obteniendo  $p = 0.127$  que indica que no hay significancia, concluyendo que no hay relación entre las variables de calidad del sueño y del rendimiento académico.

Pineda et al (17), en México en el 2023, en el abordaje de su investigación tuvieron el objetivo de “Estudiar si en estudiantes de carrera fuera de dicho ámbito, existe una relación semejante entre calidad del sueño y rendimiento académico”. Su estudio fue de alcance descriptivo y correlacional a través de la aplicación de la técnica de encuesta, analizaron una muestra no probabilística de 125 estudiantes de 8 carreras distintas. Emplearon 2 instrumentos el primero fue el Índice Pittsburgh de Calidad del Sueño para determinar la variable calidad de sueño y el rendimiento académico fue valorado a través de las notas finales. Hallaron que el 80.80% de universitarios que manifiesta una calidad de sueño deficiente, a pesar de ello no existe una correlación entre las variables ( $\rho$  de Spearman = -0.097,  $p = 0.284$ ). En conclusión, no existe una correlación, no obstante, la calidad del sueño en los estudiantes es deficiente llevándolos a tener un riesgo para su salud.

Puruncajas (18), en Ecuador 2020 su estudio tuvo el objetivo de “Determinar la calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la carrera de Medicina”. La metodología aplicada en la investigación por el autor fue de enfoque cuantitativo, descriptivo y corte transversal , aplicando la técnica de encuesta la muestra de investigación fue de 252 universitarios de la facultad de medicina humana Universidad Nacional de Loja .Los instrumentos que utilizaron para llevar a cabo la recolección información se generó a través del Índice de Pittsburgh y las calificaciones obtenidas por los universitarios de la facultad de Medicina en el período octubre 2018 – abril 2019. En los resultados hallaron que el 83,30 fueron malos dormidores y una minoría con un 16,70% como buenos dormidores , también 94,05%

aprobaron y un 5,95% estudiantes reprobaron. En conclusión, no hallaron estadísticamente una relación significativa entre las variables de calidad del sueño y del rendimiento académico con un  $(p=1,1484)$ .

### **Antecedentes Nacionales**

Velásquez (19), En Lima 2024 en el estudio de investigación que realizaron su objetivo fue “Determinar la relación entre la calidad del sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023”. La metodología de la investigación fue de correlacional, de diseño transversal, cuantitativo, mediante la técnica de encuesta, se aplicó el estudio a una muestra no probabilística de 80 estudiantes que cursaban el sexto ciclo de la carrera tecnología médica en rehabilitación y terapia física. Los instrumentos empleados fueron dos cuestionarios validados y de confiabilidad alta, el primero fue el Índice de Pittsburgh de calidad del sueño y el segundo fue la escala de Rendimiento Académico universitario (RAU). Hallaron que el 58.8% tiene una eficiencia del sueño muy mala. En la correlación de las variables su nivel de significancia fue  $p= 0.000$  y la  $\rho = 0.63$ , por lo concluyen que la correlación de las variables es positiva moderada.

Cusquisibán (20), En Cajamarca en el año 2023 en su trabajo de investigación tuvo como objetivo “Determinar la relación entre la calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de Obstetricia de la Universidad Nacional de Cajamarca”, Lo realizaron con un enfoque de diseño de corte transversal, no experimental, de tipo correlacional descriptiva, que lo aplicaron a 173 universitarios. Utilizaron los instrumentos para el estudio de calidad del sueño el cual fue el test de índice de Pittsburg y el test de rendimiento académico. Predomino el sexo femenino con un 93,6%, en cuanto a la calidad del sueño el 68,2% necesitan tratamiento médico y atención y el en relación al rendimiento académico solo un 2,3 % tiene un muy buen rendimiento. La relación entre estas variables según la correlación el 38,2% tiene un

rendimiento regular y necesitan tratamiento médico. Se halló que el ( $p < 0.05$ ) por lo que es altamente significativa la correlación. En conclusión, mientras aumenta la mala calidad del sueño se afecta el rendimiento académico.

Izaguirre et al (21), En Lima 2022 en la investigación que realizaron su objetivo que plantaron fue “Determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de estudiantes de medicina en una universidad privada de Lima 2021”. La investigación tuvo una metodología correlacional, con diseño transversal no experimental, a través una encuesta, se aplicó el estudio a una muestra de 102 universitarios de la carrera de medicina de 3er y 5to año de la Universidad Cayetano Heredia. Los instrumentos empleados fueron un cuestionario para recopilar datos sociodemográficos y el segundo fue el índice de Pittsburgh de calidad del sueño, solicitaron las calificaciones del semestre 2021- 1. Hallaron que la calidad de sueño era mala en un 89,22%. En cuanto a la relación entre mala calidad de sueño y el rendimiento académico se encontró una correlación negativa (-0,21) que fue estadísticamente significativa ( $p=0,03$ ), aunque débil ( $<0,7$ ).

Ortiz (22), En el 2021 en el departamento de Piura, tuvo como objetivo en su investigación “Determinar la relación de la calidad del sueño y el rendimiento académico entre estudiantes de medicina que cursaron cursos clínicos de forma virtual durante la pandemia por COVID-19”. El estudio que realizó fue transversal, analítico, prospectivo y de tipo observacional, aplicaron una encuesta virtual a 102 alumnos de la Universidad Nacional de Piura que estaban cursando el semestre 2021-I. El instrumento que utilizaron fue el Pittsburgh para la calidad del sueño y en cuanto al rendimiento consideraron si estaban en la clasificación del tercio superior o al bajo medio. De la muestra de estudiantes el índice de un sueño de mala calidad fue del 63,7% y un 87% de desaprobados en el anterior ciclo. En conclusión, encontraron que existe relación de la mala calidad del sueño y el rendimiento académico con una significancia fue de 0.002.

Ascue (23), En el Cusco 2021 su investigación tuvo como objetivo “Determinar la relación entre la Calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana en la Universidad Andina del Cusco, año 2020”. El estudio se desarrolló utilizando un enfoque cuantitativo, con alcance descriptivo y correlacional bajo un diseño no experimental. Aplico la técnica de encuesta a 224 alumnos del sexto semestre de la Escuela de Medicina de la universidad Andina del Cusco. Los instrumentos que utilizaron para su investigación fueron, el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg, y un cuestionario elaborado para el rendimiento académico con 16 ítems. Como resultado obtuvieron que (51.4%) de alumnos muestran calidad de sueño de un nivel regular, secuenciado de un sueño con nivel bajo (43.0%). En relación al rendimiento académico la mayoría de estudiantes muestran niveles medio de rendimiento (56.3%) seguido de rendimiento académico moderado (41. 5%).En conclusión con un 95 % de relación significativa entre las variables se obtuvo una significancia de 0.010 pvalor.

## **2.2 Bases teóricas**

### **2.1.1 Calidad del sueño**

#### **2.1.1.1 Descripción conceptual**

Se denomina tener una calidad del sueño al hecho de poder dormir adecuadamente en el transcurso de la noche y lograr como resultado tener un buen descanso, un adecuado desempeño en el transcurso del día. Si no se logra llevar a cabo un sueño oportuno tendrá efectos que intervengan en el funcionamiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y cognitivas de la persona. La polisomnografía es una herramienta que ayuda a medir la calidad del sueño, pero no es muy asequible, por lo que, se sigue utilizando el instrumento de Pittsburg desde 1989 (24).

#### **2.1.1.2 Evolución histórica**

En la historia la evolución del sueño tiene múltiples interrogantes en la neurociencia. Se creía que el sueño era pasivo, pensando de este modo que el cerebro no recibía ni procesaba información. Sin embargo, se reveló en investigaciones por Aserinsky y Kleitman en 1953 que la fase REM (Rapid eye movements) era todo lo contrario y tenía un proceso activo. Por otro lado, investigadores de procedencia española explican el NREM y el REM especificando que cada fase sucede en episodios distintos del sueño (25).

#### **2.1.1.3 Etapas del sueño**

El proceso del sueño natural está integrado por 2 fases: el primero sueño de no movimiento rápido de los ojos (NREM) este abarca el 75 % del sueño total y el segundo es sueño de movimiento rápido de los ojos (REM) el cual abarca el 25% del sueño total (26).

- a. La I etapa NREM, la cual consiste en el adormecimiento o somnolencia, en esta etapa se evidencia la desaparición del ritmo alfa en el Electroencefalograma

(EEG) y esto se usual la vigilia, el tono muscular está aún está presente pero no hay movimientos oculares o son lentos.

- b. En la II Y III etapa NREM, el sueño se evidencia ligero, y es caracterizado por la disminución del ritmo del EEG en el que aparecen los usuales husos de sueño y complejo K, estos son encargados del centro reticular del tálamo, el tono muscular sigue permanente y en esta fase no hay presencia de movimiento ocular.
- c. En la IV etapa NREM, el sueño es profundo, en el ritmo de EEG su presentación es menor, no se evidencia tono muscular ni movimiento ocular. En esta fase participan estructuras como el núcleo dorso medial del tálamo y la corteza prefrontal. En esta etapa el sueño es reparador, su duración un aproximado de 25 % del sueño en su totalidad.

En la etapa REM, ya el cuerpo entra en un sueño profundo en el cual soñamos. En tono muscular no se evidencia en lo absoluto (por este motivo es que cuando en el sueño gritamos o nos movemos en realidad no podemos). Las ondas cerebrales se manifiestan igual que una persona despierta y la presión arterial, ritmo cardiaco tienen un aumento al igual que los ojos, pero los músculos esta paralizados; podemos recordar esto en el momento de despertar (27).

En el ciclo del sueño las etapas pueden tener la siguiente duración, NREM 1 (1-5 min), NREM 2 (10-60 min), NREM 3 (20-40 min) y la etapa de sueño REM (10- 60 min), Esta división de las etapas del sueño en un ser humano es denominado arquitectura del sueño (28).

#### **2.1.1.4 Las horas necesarias del sueño**

Se tiene como recomendación las horas indicadas para tener un sueño adecuado ya que no existe horas fijas, pero según grupo etario existe la clasificación que considera la salud física, emocional, bienestar y función cognitiva.

En un recién nacido el sueño debe ser prolongado a comparación de las etapas en el transcurso del crecimiento. El recién nacido no debe dormir menos de 14 horas porque se observó que por este motivo tienen un riesgo mayor de obesidad, impulsividad, hiperactividad y un bajo desarrollo cognitivo.

En los escolares es recomendado que duerman más de 9 horas para presentar un mayor rendimiento académico y mejor funcionamiento cognitivo, ya que si es menor se va ver afectado lo mencionado.

La adolescencia es una etapa vulnerable ya que, en esta, las horas de sueño no son respetadas. Expertos han sugerido que tienen que tener como mínimo ocho horas de sueño, porque esto tiene relación con la obesidad, el rendimiento académico, trastornos emocionales, y posibles accidentes.

La fase de la adolescencia es importante por la vulnerabilidad de los jóvenes, ya que con reiteración se traspasan las horas de sueño. Se sugiere que a esta edad deben de tener por lo menos 8 horas de sueño, e indican que tiene una asociación con los trastornos del ánimo, la obesidad, el rendimiento académico y la probabilidad de accidentabilidad.

En la edad adulta joven, las horas de sueño adecuadas van de 7 a 9 horas, las personas adultas mayores de 65 años deben tener entre 7 a 8 horas sueño (29).

#### **2.1.1.5 Ciclo de sueño y vigilia**

Diversos motivos se ven implícitos en la organización de rutina para poder descansar y levantarse. Los humanos tienen distintos relojes uno de ellos es el reloj circadiano tiene un ritmo secuencial de 24 horas, está involucrado en el funcionamiento de los tejidos, órganos,

células y los órganos. Este reloj avisa cuando es el momento de ir a dormir; la cafeína y luz artificial alteran este proceso porque dan al cuerpo señales engañosas de vigilia (30).

#### **2.1.1.6 Sueño**

El Instituto del sueño nos menciona que es fundamental para tener una óptima rutina diaria, su necesidad es biológica la cual permite desempeñar funciones psicológicas y físicas para buen desempeño. Este es un acertijo de la investigación, y en la actualidad siguen permaneciendo las dudas. Es estimado una manifestación pasiva, el cual aparenta no ocurrir nada, y a partir del uso de la técnica de medida en la actividad cerebral eléctrica, que tiene un estado de percepción dinámica en la cual la actividad cerebral puede llegar a ser activa igual que en el estado de vigilia y ocurriendo modificaciones grandes de la función del organismo, alteración en presión arterial, respiración, frecuencia cardíaca, la secreción hormonal, la temperatura y demás. Al caer la noche, mientras cerramos los ojos y entramos en el sueño, pasamos por distintos estadios o fases de este, el consiste de 4 a 6 ciclos con patrones repetidos; todos estos integran 2 amplias fases del sueño, con variación en la actividad cerebral, muscular y movimientos oculares (31).

#### **2.1.1.7 Afecciones en la salud por dormir mal**

Se tienen un concepto errado de las consecuencias de un mal dormir, que son simples como la manifestación de ojeras y cansancio. Después de un lapso de tiempo y reiterada mala calidad del sueño, esto afectará en el estado de ánimo y provocará problemas de salud más graves. No poder concluir con las horas adecuadas de sueño hará que provoque complicaciones psicológicas, psicomotoras, endocrinas, inmunológicas y metabólicas. Esto va a ser un factor de riesgo para algunas patologías como lo son el ictus, alzhéimer, párkinson y algunas enfermedades neuromusculares (32).

### **2.1.1.8 Las consecuencias de una mala calidad del sueño**

- a. La obesidad, problemas cardiovasculares y diabetes: Tienen los usuarios una falta de conocimiento, de que la falta de sueño es un factor de riesgo para subir de peso, diabetes mellitus tipo 2 y problemas cardiacos (hipertensión, latidos cardiacos irregulares, accidente cerebrovascular) esta última relacionada una apnea del sueño.
- b. Irritabilidad: Esto se puede ver reflejado en problemas con su entorno social.
- c. Cansancio: Se evidencia fatiga en la persona con mala calidad del sueño, esto hace que no realice con eficiencia sus tareas rutinarias. También evidenciara una falta de concentración, problemas de memoria y dificultad para tomar decisiones.
- d. Estrés o ansiedad: Se evidencia como resultado del insomnio, genera un estado de alerta, una gran dificultad para relajarse por ende no poder conciliar el sueño, y se vuelva un ciclo.
- e. Alteración en la percepción sensorial: Menos horas de sueño afectan el campo visual, pierden sensibilidad emocional como facies de tristeza o alegría (33).

### **2.1.1.9 Modelo cognitivo del insomnio**

Agudelo y colegas mencionan que Harvey es el representante del modelo cognitivo, en el que toma aspectos importantes del modelo de Morín y Beck. Expresa la importancia del modelo en la acción cognitiva, y la defiende con 4 puntos: “Excesiva negativa en el tono cognitivo, Nivel de arousal y distres, Atención selectiva y monitorización de conductas elevado, por último, la Percepción del déficit del sueño distorsionada”. Estos son generadores de la desadaptación de conducta, aumenta la creencia de la noche por encima de la percepción del déficit del sueño negativo, y en el día la sensación equivocada del funcionamiento diurno.

Las características fisiológicas que dividen el sueño en la noche, son patogénesis de la hipersomnia (características morfo fisiológicas en el apnea obstructiva del sueño, disminución de la hipocretina de la narcolepsia), la manifestación conductual que son relacionados directamente con la sintomatología son la arquitectura del sueño y dimensiones que guardan relación con la calidad del sueño entre las que podemos comenzar con la latencia del sueño (es el tiempo en que una persona tarda en dormirse ), la eficiencia habitual del sueño (la valoración del % del sueño que puede dormir ,el tiempo que puede estar echado sin dormir ) y la duración del sueño (es la proporción de horas que puede permanecer dormido ) (34).

#### **2.1.1.10 Instrumento del Índice de Pittsburg de la Calidad del Sueño**

Este test es un instrumento que tiene como finalidad medir la calidad del sueño, creado por Buysse en el año 1989. Este contiene 19 ítems autoevaluados por el paciente; todo esto se resumen en 7 componentes que son: disfunción diurna, uso de medicación para dormir, latencia, calidad, eficiencia, duración y alteraciones del sueño (35).

#### **I. Dimensiones de la Calidad del Sueño**

- a. La Calidad subjetiva del sueño: Significa como la persona precisa su mismo sueño.
- b. La Latencia del sueño: Corresponde al período que tarda una persona en dormirse, incluye cuántas veces tuvo dificultades parar dormir la 1era mitad hora en el final de la cuarta semana del mes.
- c. La Duración del sueño: las horas que la persona considera que durmió.
- d. La Eficiencia habitual del sueño: Comprende el lapso del tiempo que la persona considera haber dormido y el que menciona que se mantiene acostado. Esto abarca los momentos en que se despierta por la noche,

episodios de tos, problemas respiratorios, alteraciones en la micción, sensación diatérmica, ronquidos, los dolores y las pesadillas.

- e. Las Perturbaciones del sueño: Esto abarca los momentos de despertar nocturno, episodios de tos, problemas respiratorios, alteraciones en la micción, sensación diatérmica, ronquidos, los dolores y las pesadillas.
- f. Uso de medicamentos para dormir: Refiere a la urgencia de tomar un medicamento para la ayuda en la conciliación del sueño. Disfunción diurna: Adecuado nivel para poder realizar actividades en el día (36).

## **2.1.2 Rendimiento Académico**

### **2.1.2.1 Definición conceptual**

Es el desempeño del sujeto en el ámbito estudiantil, mientras mayor puntuación se obtiene el desempeño es mejor, es medir la capacidad que expresa el alumno de lo aprendido a lo largo del periodo académico (37).

### **2.1.2.2 Niveles de rendimiento académico**

- a. Alto rendimiento académico:** Es el resultado de calificaciones buenas en el transcurso de un periodo con exámenes y trabajos aprobados, esto manifiesta que el alumno está reteniendo la información que le brinda el docente (38).
- b. Bajo rendimiento académico:** Este es interpretado como un desempeño deficiente del alumno y de la gran dificultad que tiene en retención de conocimientos, actitudes, habilidades y distracciones (39).

### **2.1.2.3 Evolución histórica**

- a. Chadwick en el año 1979 lo define como de capacidades y características psicológicas de la persona, a través del proceso de aprender y enseñar se obtiene

un buen nivel de logros académicos en un tiempo determinado dando el resultado del nivel obtenido.

- b. Carrasco en el año 1985 menciona que puede ser comprendido el rendimiento académico como una relación a un conjunto social que tiene niveles altos para aprobación y bajos para la desaprobación por un las aptitudes y conocimientos obtenidos.
- c. Touron en el año 1987 refiere que este es definido como fruto del aprendizaje brindado por el profesor y reproducido por el alumno.
- d. García y Palacios en el año 1991 tras una investigación del rendimiento académico, determinan que es una respuesta al desarrollo del aprendizaje el cual es acompañado al esfuerzo y capacidad del estudiante, transformándose en un medio para obtener un objetivo alcanzado relacionado a la expectativa del modelo social.
- e. Aparicio y González en el año 1994 precisan que este tiene un vínculo principal con la calidad de la enseñanza. En este mismo año Zabala menciona que el rendimiento académico necesita de otros factores integrales ambientales que dan el resultado de distintas y difíciles etapas del proceso educativo (40).

#### **2.1.2.4 Factores determinantes del Rendimiento Académico**

Se entiende que el Rendimiento Académico nos refleja el nivel que conocimiento que tiene el alumno, que es producto de la evolución del aprendizaje. La literatura menciona 3 rangos que intervienen en este proceso. El modelo de las 3 P que consisten en la variable de proceso (aprendizaje y dinámica de enseñanza), variable de presagio (características del contexto anterior de educación y del estudiante) y variable de producto (satisfacción del rendimiento y el aprendizaje).

## **I. Colección teórica de factores que perjudican el desempeño académico**

El estudio de Durón y Oropeza es el más conocido, este menciona a 4 factores:

- a. Factor Pedagógico: Este tiene un vínculo con cuan alta es la calidad de la educación, también cuantos alumnos son asignados a un profesor, los materiales y métodos didácticos que se aplican, cuanto tiempo emplea el docente en la organización de su tema que impartirá y la motivación del universitario.
- b. Factor Psicológico: La dispersión de su función base son: la deficiencia en la capacidad de memoria, captación y percepción, estos son una barrera que obstruye el aprender.
- c. Factor Fisiológico: La influencia de esta determinado por la modificación hormonal y endocrina, alguna patología que afecte los sentidos, problemas de nutrición que abarcan la obesidad, desnutrición, sobrepeso y por último los problemas de salud.
- d. Factor Sociológico: Aquí está implicada la economía y la familia, podemos concluir que son los estándares económicos en la sociedad, nivel de educación y tipo de trabajo de los procreadores por ultimo zona donde viven (41).

### **2.1.2.5 El manejo de la Inteligencia Emocional**

Tienen relación con el rendimiento académico del estudiante. Un alumno con un alto rendimiento muestra autocontrol, tranquilidad, control de la ansiedad, manejo de la frustración y la presión. Esto comprueba que el manejo de la inteligencia emocional es muy importante, recomiendan de este modo que la aplicación de estrategias de aprendizaje y un ambiente apropiado contribuirán de manera positiva a aumentar el manejo de esta (42).

### **2.1.2.6 Instrumento**

El instrumento para la variable rendimiento académico llamado Escala Rendimiento Académico Universitario, tiene 20 ítems, los cuales están divididos en 3 dimensiones subjetivas y 2 dimensiones objetivas, la primera F1 Aportación a las actividades académicas, F2 Dedicación al estudio, la dimensión F3 Falta de organización de recursos didácticos.

#### **I. Dimensiones de la Escala Rendimiento Académico Universitario**

- a) Aportación a las actividades académicas:** En esta dimensión está inmersa la concentración, deseo por interpretar argumentos tratados, ingenio de transcripción de textos, concluir el grado académico con materias extracurriculares, poder laborar en equipo con los de su entorno.
- b) Dedicación al estudio:** Implica una estructura que organiza la duración que brinda a sus actividades curriculares, se anticipa planeando la organización para sus exámenes y uso de múltiples recursos pedagógicos.
- c) Falta de organización de recursos didácticos:** Comprende información de las horas que dedica a dormir, falta de materiales para el estudio, olvidar información de temas abordados, supresión en la entrega de tareas y faltas sin justificación (43).

### **2.1.3 Teoría bivalente de la enfermería, de las 14 Necesidades Básicas de Virginia**

#### **Henderson**

Virginia Henderson nació en el año 1897, ella refiere que la enfermería es brindar ayuda a la persona sana o enferma, que no pueda ejecutar actividades para beneficio de su salud, en el proceso de su recuperación, a una muerte en paz, dar los conocimientos que necesite. En su teoría de las 14 necesidades básicas manifestó que la persona necesita de ayuda médica para la conservación de la salud o morir. El personal de enfermería es primordial, debe asistir al enfermo y brindar conocimientos para su cuidado, incluye los principios psicopatológicos y

fisiológicos en su definición de la enfermería. El personal de salud debe y puede diagnosticar los problemas y las necesidades del usuario. También hace mención de las 14 necesidades básicas del usuario en las que se llevan a cabo los cuidados de enfermería y un vínculo paciente y enfermera, que tiene 3 niveles en su intervención: como ayuda, sustituta y compañera.

### **I. Necesidades básicas:**

La definición no abarca un problema o escasez sino de requisito. Cada necesidad planteada está inmersa en distintas dimensiones para la persona como son: la biológica, sociocultural, psicológica y espiritual; de las mencionadas se considera que algunas son indispensables para preservar la integridad, entre las básicas tenemos las universales (esenciales y comunes) y las específicas (se presenta y satisface dependiendo de cada persona) (44).

Virginia Henderson en su teoría busca una independencia en satisfacer estas necesidades fundamentales para el individuo enfermo o sano. Para poder lograr cumplir, el personal de enfermería debe de tener amplios conocimientos para fortificar las destrezas del usuario hasta lograr que sus requerimientos en la salud sean cubiertos. En su investigación meticulosa formula 14 necesidades básicas para el usuario:

1. Respirar de manera normal.
2. Comer y beber con normalidad.
3. Eliminar residuos del organismo.
4. Movimiento, con postura adecuada.
5. Descansar y el sueño.
6. Escoger la vestimenta.
7. Mantener la temperatura del cuerpo.
8. Preservar la higiene corporal.

9. Prevenir los peligros de nuestro entorno.
10. La comunicación, expresando necesidades, emociones, opiniones y temores.
11. Desempeñar las actividades religiosas.
12. Sentirse realizado a través del trabajo.
13. Participar en la recreación.
14. Aprender, estudiar, satisfacer para cubrir un desarrollo de salud adecuado.

Estas 14 necesidades muestran la inclusión para la conservación de la vida, se introduce lo psíquico, biológico y social en la persona (45).

## **II. Función de la Enfermera**

La labor de la enfermera radica en brindar al usuario los cuidados básicos al usuario enfermo o sano, las cuales ayudan a la mejorar la salud y reestablecerla. Estos cuidados corresponden a su profesión de manera que cumplen la misión de ayudar al usuario a alcanzar la independencia (46).

## **2.3 Formulación de hipótesis**

### **2.3.1 Hipótesis General**

Hi: Existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

### **2.3.2 Hipótesis Específicas**

Hi<sub>1</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

Hi<sub>2</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

Hi<sub>3</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

Hi<sub>4</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficiencia habitual de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

Hi<sub>5</sub>: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

Hi6: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

Hi7: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

### **3 CAPÍTULO III: METODOLOGÍA**

#### **3.1 Método de investigación**

En la investigación se empleó, el método hipotético deductivo, porque permite según la teoría del funcionamiento de las cosas que el investigador pueda elaborar teorías, aplicando la predicción y explicación a partir de conjeturas o suposiciones (47).

#### **3.2 Enfoque investigación**

El presente estudio tiene un enfoque cuantitativo, porque se analizaron los datos que se obtuvieron de las encuestas aplicadas a través de una medición objetiva y estadística (48).

#### **3.3 Tipo de investigación**

La investigación que se ejecutó se clasifica como aplicada, debido a que se apoya en base a investigaciones previas. Que tiene como fin darle respuesta a la problemática planteada (49).

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

Se empleó un estudio de corte transversal, con un nivel correlacional y no experimental porque en el presente estudio no existe intervención alguna del investigador, solo mide y describe el fenómeno, verifica si se encuentra presente en la población, es de corte transversal porque se efectuó en un tiempo especificado, con un nivel correlacional, ya que se busca saber el grado de relación de ambas variables (50).

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

##### **3.5.1. La Población**

En la presente investigación, está integrada por 203 estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, que se encuentren matriculados en el presente ciclo.

### 3.5.2. Muestra

El tamaño de la muestra es comprendido por 133 alumnos del 8vo ciclo de la carrera profesional de enfermería, de una universidad privada de Lima, la cual se halló a través de la formula estadística finita.

#### Formula finita

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{e^2 * (N-1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

Donde:

n =Tamaño de muestra buscado

N =Tamaño de la población o universo (203 alumnos (as))

Z =Parámetro estadístico que depende del nivel de confianza (1.96 con nivel de confianza de 95 %)

p =Probabilidad de que ocurra el evento estudiado (0.5)

q =(1-p) =Probabilidad de que no ocurra el evento estudiado

e =Error de estimación máximo aceptado ( 5%)

#### Reemplazando

$n = \frac{(136 * 1,96^2 * 0,5 * 0,5)}{5^2 * (136-1) + 1,96^2 * 0,5 * 0,5} = \frac{194,9612}{1,4654} = 133,04$
--

Los alumnos deben contar con los siguientes criterios.

#### a. Criterios de inclusión

- Todos los alumnos inscritos en el 8vo ciclo de la carrera de enfermería.

- Estudiantes que dieron su consentimiento para la inclusión en el trabajo de investigación a través de un consentimiento informado.

**b. Criterios de exclusión**

- Todos los alumnos que no pertenezcan al 8vo ciclo de enfermería.

**3.5.3. Muestreo**

El estudio de investigación es probabilístico, porque se aplicó la formula finita para poder hallar la muestra de la población.

**3.6. Variables y Operacionalización**

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 1- CALIDAD DEL SUEÑO						
Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V1 Calidad del Sueño	Se denomina calidad de sueño a poder dormir adecuadamente durante el lapso de la noche y lograr tener como resultado de un buen descanso, un adecuado desempeño en el transcurso del día. Si no se logra llevar a cabo un sueño oportuno tendrá efectos que intervengan en el funcionamiento y desarrollo de las capacidades intelectuales y cognitivas de la persona. La polisomnografía es una herramienta que ayuda a medir la calidad del sueño, pero no es muy asequible, por lo que, se sigue utilizando el instrumento de Pittsburg desde 1989 (24).	La calidad del sueño, es percibida como el logro de poder tener un descanso optimo, se les realizará un cuestionario a los estudiantes del 8vo ciclo, para esto se pondrá en ejecución el instrumento de Índice de Calidad de Pittsburg, que contiene 19 ítems, con 7 dimensiones: Calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbación del sueño, uso de medicamentos para dormir, disfunción diurna.	Calidad subjetiva del sueño	Percepción de uno mismo de la calidad del sueño.	Tipo de variable por su naturaleza: Cualitativa  Escala de medición: Nominal	Buena calidad       Mala calidad
			Latencia del sueño	-Tiempo que demora en dormir por la noche. -Problemas para dormir en el mes (no conciliar el sueño la primera hora, despertarse durante noche, levantarse para ir al baño, no poder respirar bien, tose o ronca ruidosamente, siente frio o calor, pesadillas o dolores).		
			Duración del sueño	Horas de sueño por noche en el último mes.		
			Eficiencia habitual del sueño	Horas de sueño verdadero y las horas que está en cama pero no conciliar el sueño.		
			Perturbación del sueño	Los problemas que causan no poder conciliar el sueño.		
			Uso de medicamentos para dormir	Si toma o no medicamentos para conciliar el sueño y cuantas veces ha requerido su uso.		
			Disfunción diurna	Número de veces que ha sentido somnolencia en el mes. Ánimos para realizar actividades en el último mes.		

OPERACIONALIZACIÓN DE LA VARIABLE 2 – RENDIMIENTO ACADÉMICO

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición	Escala valorativa (niveles o rangos)
V2 Rendimiento Académico	Su concepto nos refiere que puede ser mencionado de otras maneras como desempeño académico, aptitud escolar. Este es definido como el “nivel de conocimientos demostrados en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico”, se debería ser medido a través de su desarrollo de evaluación, pero no nos brinda en totalidad las pautas que se requieren para la mejoría de la óptima calidad educativa (37).	Se evaluará a través del instrumento de factores de rendimiento académico. El cual cuenta con 3 dimensiones: Aportación a las actividades académicas, dedicación al estudio, falta de organización de recursos didácticos.	Aportación a las actividades académicas	<ul style="list-style-type: none"> <li>En esta dimensión está inmersa la concentración, deseo por interpretar argumentos tratados, ingenio de transcripción de textos, concluir el grado académico con materias extracurriculares, poder laborar en equipo con los de su entorno.</li> </ul>	Tipo de variable por su naturaleza: Cualitativa	Bajo Medio Alto
			Dedicación al estudio	<ul style="list-style-type: none"> <li>Implica una estructura que organiza la duración que brinda a sus actividades curriculares, se anticipa planeando la organización para sus exámenes y uso de múltiples recursos pedagógicos.</li> </ul>	Escala de medición: Nominal	
			Falta de organización de recursos didácticos	<ul style="list-style-type: none"> <li>Comprende información de las horas que dedica a dormir, falta de materiales para el estudio, olvidar información de temas abordados, supresión en la entrega de tareas y faltas sin justificación.</li> </ul>		

### **3.7. Técnicas e instrumentos para la recolección de datos**

#### **3.7.1. Técnica**

Para recolección de datos, fue realizada aplicando la encuesta y los instrumentos serán una escala y un cuestionario, con estas se obtuvieron los datos eficazmente.

#### **3.7.2. Descripción**

##### **a. Instrumento 1: Calidad de sueño**

En el presente trabajo de investigación se aplicó el instrumento de Índice de Pittsburg de calidad del sueño, el cual se elaboró por Kupfer, Monk Berman y Buysse Reynolds, en los EEUU obteniendo su validez en el año 1989. Este cuestionario fue validado en Perú por Luna et al (51) y Velásquez (19). El instrumento está conformado por 19 ítems y dividido en 7 dimensiones, calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual de sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, la puntuación total de la calidad de sueño es de 0 a 21.

Para la calidad de sueño,  $> 5$  será una mala calidad de sueño y  $\leq 5$  será tener una buena calidad de sueño. Se llevará a cabo la encuesta, de manera anónima, individual y por medio virtual a los alumnos de la carrera profesional de enfermería del 8vo ciclo en una universidad privada de Lima, que contará con un tiempo estimado de 20 minutos.

De los 19 ítems se forman siete dimensiones con puntos correspondientes, cada una de con un rango entre 0 a 3 puntos. El puntaje de 0 que nos señala facilidad de sueño, por otro lado, una de 3 señala dificultad severa. Tiene una puntuación global, de 0 y 21 puntos. Un puntaje de 0 indica facilidad para conciliar el sueño, mientras que un puntaje de 21 refleja una dificultad severa en las dimensiones analizadas. El puntaje de las 7 dimensiones se adiciona para obtener un puntaje general, entre 0 a los 21 puntos.

## **b. Instrumento 2: Rendimiento Académico**

La segunda variable rendimiento académico fue evaluado a través de Escala de Rendimiento Académico Universitario (RAU), el cual fue elaborado por Preciado et al (43) y validado en Perú por Velásquez (19). Este tiene 2 apartados, el primero objetivo que consta de 6 ítems que valoran los promedios de notas y la segunda parte subjetiva que tiene 20 ítems de autopercepción del rendimiento académico, los cuales están divididos en 3 dimensiones: Aportación a las actividades académicas, dedicación al estudio, falta de organización de recursos didácticos.

Tendrán las preguntas una valoración en la escala de Likert de 7 puntos:

Nunca = 0

Casi nunca = 1

Algunas veces = 2

Regularmente =3

A menudo =4

Casi siempre = 5

Siempre = 6

El baremo de la escala RAU en el componente subjetivo. Nos indica según las 3 dimensiones, la aplicación de niveles o rangos de las 3 dimensiones: Aportación a las actividades, dedicación al estudio y Falta de organización de los recursos didácticos. Se llevó a cabo la encuesta, de manera anónima, individual a los alumnos de la carrera de enfermería del 8vo ciclo, que contó con el tiempo estimado de 20 minutos.

### **3.7.3. Validación**

#### **a. Instrumento 1: Calidad de sueño**

Referente al instrumento del test de Índice de calidad de sueño de Pittsburg que se está empleando en el presente trabajo de investigación, fue validado en Perú por Luna et al. en el 2015 hallando una confiabilidad moderada de alfa de Cronbach de 0.56, con una validación de constructo, a través del análisis factorial, en el cual se reconocieron 3 factores que explicaron el 60,2% de la varianza siendo este un instrumento validado, también fue validado por 5 juicios de expertos realizado por Velásquez en el 2024 mostrando que es aplicable y hay suficiencia por cumplir con la pertinencia , claridad y relevancia.

#### **b. Instrumento 2: Rendimiento Académico**

De igual importancia para el instrumento del cuestionario de Escala Rendimiento Académico Universitario (RAU), fue validado por Preciado et al (43) en el extranjero en el cual obtuvieron un índice KMO adecuado (0.827) y en Perú por Velásquez (19) que realizó la validación por juicio de expertos que concluyeron que es aplicable y tiene suficiencia.

### **3.7.4. Confiabilidad**

#### **a. Instrumento 1: Calidad de sueño**

Con respecto a la confiabilidad del instrumento del Índice de Pittsburg calidad del sueño de en el año 1997 fue traducido en castellano por Royuela y obtuvo un Alfa de CronBach 0.87, en Perú Velásquez realizo la confiabilidad obteniendo un alfa de Cronbach de 0.875 siendo bueno.

#### **b. Instrumento 2: Rendimiento académico**

En relación con el instrumento cuestionario de Escala Rendimiento Académico Universitario, Preciado et al (43) aplico el coeficiente de Alfa de Cron Bach y obtuvo una confiabilidad aceptable en el F1 de  $\alpha= 0.792$ , F2  $\alpha=0.774$  y moderada en el F3  $\alpha=0.542$ , de este modo el instrumento es aceptado para su ejecución. Velásquez et al en Perú valido

la Escala de rendimiento Académico hallando un Alfa de Cronbach de 0.815 siendo este bueno.

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

La gestión y análisis de información del presente trabajo de investigación se realizó con el método cuantitativo y se aplicó el software SPSS. La técnica de procedimiento se llevó a cabo de la siguiente manera:

- a. Confección de base de datos: Se creó un diseño con las dos variables, en el cual se recaudó las respuestas que brindaron los estudiantes participantes del trabajo de investigación.
- b. La tabulación: Se elaboró tablas que sirvieron para organizar la información recaudada, de acuerdo a los objetivos de la investigación.
- c. Diseño de gráficos: Se presenta en gráficos de tablas organizado en columnas que muestren los resultados según el objetivo de la investigación.
- d. Interpretación y análisis estadístico: Para el análisis de los resultados se utilizó el coeficiente Spearman Rho.
- e. Interpretación de resultados: Los resultados se presentarán en tablas que se diseñaron en el proceso, acompañadas de su interpretación y análisis estadístico, mostrando de este modo lo hallado en el trabajo de investigación.

### **3.9. Aspectos éticos**

#### **a. Principio de Autonomía**

En la presente investigación se incluye este principio bioético, ya que necesitamos que el estudiante que colabore en este trabajo, tenga conocimiento que su participación es de carácter libre y no obligatorio. Además, se les informo que antes de responder la encuesta se les brindaría un consentimiento informado, del cual dependerá de su aprobación para poder continuar el proceso de resolución del mismo.

#### **b. Principio de Beneficencia**

Se informó a los estudiantes que el presente trabajo será beneficioso, que al participar les permitirá adquirir conocimientos, evaluar, conocer y reflexionar la relevancia de mantener una adecuada calidad del sueño y un óptimo rendimiento académico, lo cual será aplicable a lo largo de su carrera.

#### **c. Principio de No Maleficencia**

A los estudiantes se les informó que su participación no tendrá ningún problema o riesgo para su persona e integridad, que la información recopilada será de carácter privado.

#### **d. Principio de Justicia**

Los estudiantes que presten su colaboración en la investigación serán tratados de manera igualitaria, no serán discriminados y a lo largo del proceso que será justo (52).

## 4. CAPÍTULO IV: LA PRESENTACIÓN Y DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

### 4.1 Resultados

#### 4.1.1 Evaluación descriptiva de la información

##### a. Tablas descriptivas

**Tabla 1.** Muestra las características sociodemográficos de los alumnos del octavo ciclo de la carrera de enfermería (n=133).

Datos	Categoría	%
Sexo	Femenino	88,1%
	Masculino	11,9%
Ciclo	8vo	100%
Edad	17– 22	24,8%
	23 – 27	42,9%
	28 a más	32,3%

**Interpretación:** En la tabla 1 con los datos obtenidos se puede observar que la carrera profesional de Enfermería tiene una población femenina que predomina en un 88,1%, los participantes para el presente estudios son en su totalidad del 8vo ciclo, de este modo se cumple las reglas de inclusión y exclusión. Para el rango de edad se evidencia un mayor predominio entre los 23 -27 años obteniendo un 42,9 % que son aproximadamente la mitad de estudiantes abordados en la investigación.

**Tabla 2.** Distribución de frecuencias de la variable Calidad del sueño de los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería (n=133) .

Dimensiones	Buena	Mala
	Calidad de sueño	Calidad de sueño
Calidad del sueño	(7) 5,3%	(126) 94,7%

**Interpretación:** En la tabla 2 se evidencia que de 133 estudiantes de 8vo de enfermería existe una prevalencia en la mala calidad del sueño con un 94,7% (126), y tan solo el 5,3% (7) presentaron una buena calidad del sueño.

**Tabla 3.** Distribución de frecuencias de las dimensiones, calidad del sueño de los alumnos del 8vo ciclo de enfermería (n=133).

Dimensiones	Bastante buena		Bastante mala	
	buena	Buena	Mala	mala
Calidad subjetiva del sueño	(4) 3%	(33) 33,8%	(58)43,6%	(38) 28,6%
Latencia del sueño	(9) 6,8%	(45) 33,8%	(43)32,3%	(36)27,1%
Duración del sueño	(8) 6%	(19) 14,3%	(65) 48,9%	(41) 30,8
Eficiencia del sueño	(8) 6%	(19) 14,3%	(65) 48,9%	(41)30,8%
Perturbación del sueño	(3) 2,3%	(63) 47,7%	(47)35,3%	(20) 15%
Uso de medicamento	(60) 45,1%	(28) 21,1%	(34) 25,6%	(11) 8,3%
Disfunción diurna	(3) 2,3%	(38) 28,6%	(48) 36,1%	(44)33,1%

**Interpretación:** En la tabla 3 se evidencia que de 133 estudiantes del 8vo ciclo de enfermería, el 43,6% en la dimensión calidad subjetiva del sueño presenta una mala calidad del sueño, además en la duración del sueño el 48,9 % llegando a ser casi la mitad de la muestra presento mala calidad del sueño al igual que la dimensión eficiencia del sueño, referente a la perturbación del sueño un 35,3 % maneja mala calidad del sueño, los estudiantes de enfermería muestran disfunción diurna con un 33,1% a causa de una bastante mala calidad del sueño.

**Tabla 4.** Distribución de frecuencias del rendimiento académico del alumnado del 8vo ciclo de enfermería (n=133).

Dimensiones	Niveles o rangos		
	Bajo	Medio	Alto
Aportación a las actividades	(89) 66,9%	(23) 17,3%	(21) 15,8%
Dedicación al estudio	(102) 76,7%	(20) 15%	(11) 8,3%
Falta de organización de los recursos didácticos	(32) 24,1%	(81) 60,9%	(20) 15%
Rendimiento académico	(79) 59,4%	(35) 26,3%	(19) 14,3%

**Interpretación:** En la tabla 4 se logra evidenciar que, de 133 estudiantes de 8vo ciclo de enfermería solo un 14,3% tiene un rendimiento académico alto, por lo que se entiende que mantienen buenas calificaciones en el transcurso del ciclo. Por otro lado, en la dimensión Aportación a las actividades predomina el nivel de bajo rendimiento académico con un 66,9% lo que equivale a 89 estudiantes percibiendo que son un grupo significativo con un rendimiento estudiantil deficiente. Además, en la dimensión Falta de organización de los recursos didácticos tan solo un 8,3 % utiliza estos recursos eficazmente teniendo por consiguiente un alto rendimiento académico. Los estudiantes en la dimensión dedicación al estudio un 76,7 % maneja un bajo rendimiento.

## b. Tablas cruzadas

**Tabla 5.** Tabla cruzada de la primera variable Calidad del sueño con la variable Rendimiento académico de los alumnos del octavo ciclo de enfermería (n=133).

%		Rendimiento Académico			p-valor
		Bajo	Medio	Alto	
	Buena calidad del sueño	42,9%	28,6%	28,6%	0,494
Calidad del sueño	Mala calidad del sueño	60,3%	26,2%	13,5%	

**Interpretación:** En la tabla 5 se ha realizado la tabla cruzada descriptiva de las variables en la que se evidencia que los estudiantes tienen una mala calidad de sueño observando un 60,3% acompañado de un bajo rendimiento académico, por ello pueden llegar a desarrollarse de manera ineficaz en el aspecto académico durante el ciclo pudiendo reprobarlo

**Tabla 6.** Tabla cruzada de las dimensiones de la primera variable Calidad del sueño y la segunda variable Rendimiento académico en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería (n=133).

% dentro de las dimensiones de Calidad del Sueño		Rendimiento Académico			p-valor
		Bajo	Medio	Alto	
Calidad subjetiva del sueño	Bastante buena	0%	75%	25%	0,000
	Buena	24,2%	39,4%	36,4%	
	Mala	65,5%	25,9%	8,6%	
	Bastante Mala	86,8%	10,5%	2,6%	
Latencia del sueño	Bastante buena	33,3%	44,4%	22,2%	0,057
	Buena	64,4	15,6%	20%	
	Mala	48,8	34,9%	16,3%	
	Bastante Mala	72,2%	25%	2,8%	
Duración del sueño	Bastante buena	50%	37,5%	12,5%	0,759
	Buena	52,6%	31,6%	15,8%	
	Mala	63,1%	20%	16,9%	
	Bastante Mala	58,5%	31,7%	9,8%	
Efectividad habitual del sueño	Bastante buena	50%	37,5%	12,5%	0,759
	Buena	52,6%	31,6%	15,8%	
	Mala	63,1%	20%	16,9%	
	Bastante Mala	58,5%	31,7%	9,8%	
Perturbación del sueño	Bastante buena	66,7%	0%	33,3%	0,138
	Buena	54%	27%	19%	
	Mala	55,3%	31,9%	12,8%	
	Bastante Mala	85%	15%	0%	
Uso de medicamento	Bastante buena	31,7%	41,7%	26,7%	0,000
	Buena	89,3%	0%	10,7%	
	Mala	79,4%	20,6%	0%	
	Bastante Mala	72,7%	27,3%	0%	
Disfunción diurna	Bastante buena	33,3%	0%	66,7%	0,008
	Buena	60,5%	15,8%	23,7%	
	Mala	54,2%	39,6%	6,3%	
	Bastante Mala	65,9%	22,7%	11,4%	

**Interpretación:** En los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería que tuvieron una calidad subjetiva del sueño bastante mala y un rendimiento académico bajo se obtuvo el 86,8% siendo este un valor significativo, en la dimensión latencia de sueño el 72,2 % presento bastante mala calidad del sueño acompañada del bajo rendimiento académico, el 63,1 % presento una mala duración del sueño y bajo rendimiento académico, además los que tuvieron una efectividad habitual del sueño bastante buena y un rendimiento académico alto solo fueron un 12,8 % representando un exiguo grupo. En la dimensión Disfunción diurna se halló que un 65,9 % de los estudiantes presentan una calidad del sueño bastante mala y un rendimiento académico bajo perteneciendo a una parte de la población significaba.

#### **4.1.2 Pruebas de las hipótesis**

##### **a. Hipotesis general**

**Hi:** Existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de una universidad privada, Lima 2025.

##### **Límite de significancia**

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

##### **Estadístico o función de prueba**

La prueba de la hipótesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman , ya que se encontro por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la (Ho).

### Regla de decisión

Se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) sea mayor que  $\alpha$ .

### Lectura del error

**Tabla 7.** Prueba de hipótesis mediante el coeficiente de correlación para determinar la relación entre V1 Calidad de Sueño y la V2 Rendimiento académico en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

		Rendimiento académico	
		Coefficiente de correlación	-0,093
Rho de Spearman	Calidad del sueño	Sig (bilateral)	0,287
		N	133

**Toma de decisión:** No se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ) porque el valor encontrado de 0,287 es mayor a  $\alpha$ . Se puede determinar al 95% de confianza que la V1 se correlaciona de forma negativa débil ( $Rho = -0,093$ ) con la V2, en los alumnos del 8vo ciclo de enfermería.

#### b. Hipótesis específica n° 1

**H<sub>11</sub>:** Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

**Ho:** No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

### Límite de significancia

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

### Estadístico o función de prueba

La prueba de hipótesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se encontró por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la (Ho).

### Regla de decisión

Se rechazará la hipótesis nula (Ho) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula (Ho) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) sea mayor que  $\alpha$ .

### Lectura del error

**Tabla 8.** Prueba de hipótesis mediante el coeficiente Spearman para determinar la relación de la Dimensión 1 Calidad subjetiva del sueño de V1 Calidad del sueño con la segunda variable Rendimiento Académico en los alumnos del octavo ciclo de enfermería.

		Rendimiento académico	
		Coefficiente de correlación	-0,513**
Rho de Spearman	Dimensión Calidad subjetiva del sueño	Sig (bilateral)	0,000
		N	133

\*\* La correlación es de 0,01 (bilateral)

**Toma de decision:** Se respalda la hipotesis alterna ( $H_a$ ), negando la hipotesis nula ( $H_0$ ) dado que el valor  $p$  es menor al limite de significancia con un  $(0,00)$ . Puede determinarse al 99% de confianza que la D1 de la V1 se correlaciona de forma negativa moderada ( $Rho = -0,513$ ) con la V2, en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

**c. Hipótesis específica n° 2**

$H_{i2}$ : Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

$H_0$ : No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

**Límite de significancia**

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

**Estadístico o funcion de prueba**

La prueba de hipotesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se encontro por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la ( $H_0$ ).

**Regla de decision**

Se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) sea mayor que  $\alpha$ .

## Lectura del error

**Tabla 9.** Prueba de hipótesis mediante el coeficiente Rho de Spearman para determinar la relación de la Dimensión 2 Latencia del sueño de V1 Calidad del sueño con la segunda variable del Rendimiento académico en los alumnos del octavo ciclo de enfermería.

		Rendimiento académico	
Rho de Spearman	Dimensión latencia del sueño	Coeficiente de correlación	-0,141
		Sig (bilateral)	0,106
		N	133

**Toma de decisión:** El valor  $p$  obtenido fue 0,106, el cual supera el nivel de significancia, por lo que no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Podemos determinar con el 95% de confianza que D2 de la V1 tiene una correlación negativa débil ( $Rho = -0,141$ ) con la V2, en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

### d. Hipótesis específica n° 3

$H_{i3}$ : Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

$H_0$ : No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

### Límite de significancia

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

### Estadístico o función de prueba

La prueba de hipótesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se encontró por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la (H<sub>0</sub>).

### Regla de decisión

Se rechazará la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor *p*) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula (H<sub>0</sub>) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor *p*) sea mayor que  $\alpha$ .

### Lectura del error

**Tabla 10.** Prueba de hipótesis mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman para determinar la relación entre Dimensión 3 Duración del sueño de V1 Calidad del sueño con la segunda variable del Rendimiento Académico en alumnos del octavo ciclo de la carrera profesional de enfermería.

		Rendimiento académico	
	Dimensión	Coefficiente de correlación	-0,045
Rho de Spearman	duración del sueño	Sig (bilateral)	0,606
		N	133

**Toma de decisión:** El valor *p* encontrado fue 0,606 el cual es mayor al del valor  $\alpha$ , por ello no se rechaza la hipótesis nula (H<sub>0</sub>). Podemos determinar al 95% de confianza que la D3 de la V1 se correlaciona de forma negativa débil (Rho= -0,045) con la V2, en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

#### **e. Hipótesis específica n° 4**

Hi4: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficiencia habitual de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025..

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficiencia habitual de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

#### **Límite de significancia**

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

#### **Estadístico o función de prueba**

La prueba de hipótesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se encontró por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la (Ho).

#### **Regla de decisión**

Se rechazará la hipótesis nula (Ho) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula (Ho) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) sea mayor que  $\alpha$ .

#### **Lectura del error**

**Tabla 11.** Prueba de hipótesis mediante el coeficiente Rho de Spearman para determinar la relación de la Dimensión 4 Efectividad habitual del sueño de V1 Calidad del sueño con la segunda variable del Rendimiento académico en los alumnos del octavo ciclo de enfermería.

		Rendimiento academico	
	Dimension	Coefficiente de correlación	-0,045
Rho de Spearman	efectividad habitual del sueño	Sig (bilateral)	0,606
		N	133

**Toma de decision:** Dado que valor  $p$  obtenido fue 0,606 el cual excede el nivel de significancia  $\alpha$ , no se rechaza la hipotesis nula ( $H_0$ ). Con un 95% de confianza se puede afirmar que la D4 de la V1 existe una correlación negativa debil ( $Rho = -0,045$ ) con la V2, en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

### Hipótesis específica n° 5

$H_{i5}$ : Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

$H_0$ : No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

### Límite de significancia

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

### Estadístico o función de prueba

La prueba de hipótesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se encontró por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la ( $H_0$ ).

### Regla de decision

Se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) sea mayor que  $\alpha$ .

### Lectura del error

**Tabla 12.** Prueba de hipotesis mediante el coeficiente de Rho de Spearman para determinar la relacion de la Dimension 5 Perturbación del sueño de V1 Calidad del sueño con la segunda variable del Rendimiento Académico en alumnos del octavo ciclo de enfermería.

			Rendimiento academico	
			Coeficiente de correlación	-,0176*
Rho de Spearman	Dimension perturbación del sueño	del	Sig (bilateral)	0,043
			N	133

\*Correlación significativa con el nivel 0,05 en una prueba bilateral.

**Toma de decision:** El valor  $p$  hallado fue 0,043, siendo menor que el nivel de significancia  $\alpha$ , por lo cual se procede a rechazar la hipotesis nula ( $H_0$ ). Podemos determinar al 95% de nivel de confianza que la D4 de la V1 tiene correlación negativa debil (Rho= -0,0176) con la V2, en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

### f. Hipótesis especifica n° 6

$H_{i6}$ : Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

Ho: No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

### Límite de significancia

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

### Estadístico o función de prueba

La prueba de hipótesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se encontró por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la (Ho).

### Regla de decisión

Se rechazará la hipótesis nula (Ho) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula (Ho) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) sea mayor que  $\alpha$ .

### Lectura del error

**Tabla 13.** Prueba de hipótesis mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman para determinar la relación entre Dimensión 6 Uso de medicamento de V1 Calidad del sueño con la V2 Rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

		Rendimiento académico	
		Coefficiente de correlación	-0,455**
Rho de Spearman	Dimensión uso de medicamento	Sig (bilateral)	0,000
		N	133

\*\* Correlación significativa con el nivel 0,02 en una prueba bilateral.

**Toma de decision:** El valor  $p$  calculado fue 0,000, menor que el nivel de significancia  $\alpha$ , por ello se descarta la hipótesis nula ( $H_0$ ) y se respalda la hipótesis alterna ( $H_a$ ). Podemos determinar al 99% de confianza que la D6 de la V1 se correlaciona de forma negativa debil ( $Rho = -0,455$ ) con la V2, en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

**g. Hipótesis específica n° 7**

Hi7: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

H0: No existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de una universidad privada, Lima 2025.

**Límite de significancia**

Es  $\alpha$  igual 0.05, lo cual equivale a un intervalo de confianza del 95%.

**Estadístico o función de prueba**

La prueba de hipótesis se llevará a cabo utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, ya que se encontró por los datos obtenidos en la prueba de normalidad, con este coeficiente se establece si el valor calculado cae dentro o fuera del área de rechazo de la ( $H_0$ ).

**Regla de decision**

Se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) de los coeficientes de la prueba sea menor que  $\alpha$ .

No se rechazará la hipótesis nula ( $H_0$ ) cuando el valor de significancia observado “sig.” (valor  $p$ ) sea mayor que  $\alpha$ .

**Tabla 14.** Prueba de la hipótesis mediante el coeficiente de correlación Rho de Spearman para determinar la relación entre Dimensión 7 Disfunción diurna de V1 Calidad del sueño con la segunda variable del Rendimiento académico en alumnos del ciclo de enfermería.

		Rendimiento académico	
	Dimension	Coeficiente de correlación	-0,109
Rho de Spearman	disfunción diurna	Sig (bilateral)	0,211
		N	133

**Toma de decisión:** El valor  $p$  hallado fue de 0,211, siendo mayor que el valor de significancia  $\alpha$ , por lo que no se rechaza la hipótesis nula ( $H_0$ ). Con un 95% de confianza, se establece que la D7 de la V1 mantiene una correlación negativa débil ( $Rho = -0,109$ ) con la V2, en los estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.

### 4.1.3 Discusión de resultados

La calidad del sueño es un factor fundamental para el bienestar físico ya que permite la recuperación del organismo adecuadamente, dormir durante la noche aproximadamente de unas 7 a 9 horas es esencial para obtener como resultado un descanso óptimo, en caso no se logre un sueño oportuno se podrían obtener repercusiones en el funcionamiento fisiológico, desarrollo de las capacidades intelectuales y cognitivas, en consecuencia sentirse agotados teniendo un desempeño inadecuadamente durante el día, aquí es donde se ve afectado el rendimiento académico el cual es entendido como el desempeño en el desarrollo estudiantil ya sea bajo, medio o alto, evidenciando su lo aprendido a lo largo del ciclo estudiantil. En el presente estudio se realizó la investigación de la relación de la variable Calidad del sueño y la variable Rendimiento académico a 133 estudiantes del octavo ciclo de enfermería en una universidad privada del presente año. Se muestra que el sexo femenino tiene mayor predominio con un 88.1% de la población y la edad más resaltante abarca de los 23 a 27 años obteniendo un 42,9%.

En el presente estudio se muestra los resultados descriptivos, en la variable calidad del sueño, en la cual se obtuvo un 94,7% con mala calidad de sueño de un total de 133 estudiantes de enfermería siendo una cantidad significativa. Entre las dimensiones analizadas resalta una calidad subjetiva del sueño mala con un 43,6%, además de percibir una mala duración del sueño que prevaleció con el 48,9% en semejanza con la dimensión eficiencia del sueño, con respecto a la disfunción diurna reportan que fue bastante mala representada en un 33,1%. En cuanto a la variable rendimiento académico de los 133 estudiantes solo un 14,3% obtuvo un alto desempeño, en la dimensión aportación a las actividades en relación a un nivel bajo del rendimiento académico existe un predominio del 66,9% que asemejan a 89 estudiantes siendo un grupo significativo de la muestra, y en la dimensión recursos didácticos tan solo un 8,3% los utiliza y por lo que obtienen un alto rendimiento académico.

Los resultados a nivel internacional son consistentes con la investigación de Purunjucas en relación a su estudio en el cual prevaleció la mala calidad del sueño obteniendo un 83.70%, en cuanto a Pineda aunque obtuvo 80,80% de estudiantes con calidad del sueño deficiente , siendo más del cincuenta por ciento de su muestra, concluyo que no existía correlación con su segunda variable rendimiento académico, al igual que Chuga et al, teniendo un 94% de su muestra con mala calidad del sueño determino que tampoco halló relación entre sus variables.

En ámbito nacional se observa similitud con Izaguirre quien halló una escasa calidad del sueño del 89,22%. Sin embargo, Cusquisibán quien, si encontró relación significativa entre sus variables halló con un 68,2% de universitarios que requerían tratamiento médico y tan solo el 2, 3% tenían un rendimiento académico bueno.

Los estudiantes universitarios de la presente investigación al presentar hallazgos de mala calidad de sueño significativa podrían tener repercusión en su salud física y mental como lo son, la obesidad, problemas cardiovasculares, accidente cerebrovascular, irritabilidad pudiendo verse reflejado en su entorno social además de poder representar estrés, fatiga y ansiedad (33).

En el cruce de información entre las variables se evidenció que un 60,3% de los estudiantes obtuvo una mala calidad del sueño acompañada de un bajo rendimiento académico. Referente a las dimensiones de la variable calidad del sueño y la variable rendimiento académico, se obtuvo un 86,8% con calidad subjetiva del sueño bastante mala y bajo rendimiento académico de 133 estudiantes, siendo un porcentaje alto muy significativo. Además, tan solo un 12,8 % pudo tener efectividad del sueño y buen rendimiento académico. Se observa similitud con Ascue en los resultados de la dimensión calidad subjetiva hallando un 66.7% de estudiantes con una mala calidad y bajo rendimiento académico.

Respecto a los resultados obtenidos en la hipótesis general se halló que no existe correlación entre la variable 1 calidad del sueño y la segunda variable rendimiento académico, evidenciado una significancia de 0,287 pvalor por lo que no se rechaza la hipótesis nula( $H_0$ ) ya que es mayor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ). Estos resultados coinciden en el ámbito internacional con Purunjucas ya que en su estudio tampoco encontró relación entre las variables mencionadas con una significancia de 1.1484 y también con Chandran el cual obtuvo un p valor= 0,127 tampoco obteniendo correlación entre sus variables, de igual modo Pineda quien halló un Pvalor de 0, 284. En el contexto nacional se difiere con los hallazgos de Ortiz ya que evidencio una significancia de 0.002 al igual que Ascue que halló una significancia de relación de 0.010, en donde si hallaron correlación entre las variables analizadas.

Por otro lado, en las hipótesis específicas se obtuvieron resultados que muestran con certeza el rechazo la hipótesis nula específica en 3 de las 7 dimensiones las cuales son Calidad subjetiva del sueño con significancia de 0.000, Perturbación del sueño con significancia 0.043 , Uso de medicamentos con significancia de 0,000 las cuales son menor a 0.05 pvalor ,en contraste no se rechazó la hipótesis nula de la dimensión Latencia del sueño con significancia de 0,106, la duración del sueño con 0,606 al igual que efectividad habitual del sueño y disfunción diurna con 0,211 de significancia, porque fueron mayor al 0, 05 pvalor. Esto indica que no todas las dimensiones de la calidad del sueño influyen de manera directa en el rendimiento académico, diversos motivos se ven implícitos en la organización de la rutina para poder conciliar un sueño adecuado, el ser humano tiene un reloj circadiano con un ritmo secuencial de 24 horas en el cual está involucrado el funcionamiento de los tejidos, órganos y células ,este avisa cuando es el momento de ir a dormir, pero se puede ver perturbado por distintos factores que utilizan los universitarios

para un mayor rendimiento diario como son la cafeína, luz artificial, alterando las señales de vigilia en el cuerpo humano (30).

Cabe destacar que el estudio de Ascue quien obtuvo correlación entre las variables calidad del sueño y rendimiento académico como se refiere anteriormente, en la relación de sus dimensiones tienen evidencia de 2 dimensiones que aceptan la Hipótesis nula que son Latencia del sueño con una significancia de 0.775 y Perturbación del sueño con significancia de 0.464 y esta última entra en discrepancia con nuestra dimensión que si encontró relación.

## CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

### 5.1 Conclusiones

**Primera.** - Se determinó que no existe relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería ya que la significancia hallada fue de 0,287 la cual es mayor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se aceptó la hipótesis nula.

**Segunda.** – Se identificó que existe relación entre la dimensión calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería, porque la significancia que se halló fue de 0,000 la es menor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se rechazó la hipótesis nula.

**Tercera.** - Se identificó que no existe relación entre la dimensión latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería, porque la significancia que se halló fue de 0,106 la cual es mayor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se aceptó la hipótesis nula.

**Cuarta.** - Se identificó que no existe relación entre la dimensión duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería, porque la significancia que se halló fue de 0,606 la cual es mayor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se aceptó la hipótesis nula.

**Quinta.** - Se identificó que no existe relación entre la dimensión eficiencia habitual de la calidad del sueño y la variable rendimiento académico en estudiantes del octavo ciclo de enfermería, porque la significancia que se halló fue de 0,606 la cual es mayor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se aceptó la hipótesis nula.

**Sexta.** - Se identificó que, si existe relación entre la dimensión perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de

enfermería, porque la significancia que se halló fue de 0,043 la cual es menor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula.

**Séptima.** - Se identificó que, si existe relación entre la dimensión uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería, porque la significancia que se halló fue de 0,000 la cual es mayor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se rechaza la hipótesis nula.

**Octava.** - Se identificó que no existe relación entre la dimensión disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería, porque la significancia que se halló fue de 0,211 la cual es mayor al nivel teórico de significancia ( $\alpha=0.05$ ), por lo que se aceptó la hipótesis nula.

## 5.2 Recomendaciones

- 1°. Por lo referido en la investigación que se realizó, se entiende que la mala calidad del sueño es una epidemia global y se sugiere realizar concientización en los estudiantes de la salud, a través de programas sobre una adecuada calidad del sueño y sus beneficios ya que son profesionales que tienen una responsabilidad primordial en la atención y cuidado de la salud de los usuarios.
- 2°. Fomentar estrategias de autocuidado en la comunidad estudiantil, para que desarrollen y practiquen rutinas de autocuidado que incluyan una gestión adecuada antes de dormir con fin de evitar alteraciones en el sueño.
- 3°. Se aconseja que al ser un tema que aqueja el bienestar de los universitarios a nivel global se aborde en futuras investigaciones.
- 4°. Se sugiere tomar en consideración el uso del presente estudio, para futuras investigaciones porque se hallaron datos de importancia sobre la calidad del sueño alterada en los universitarios.
- 5°. Se recomienda analizar en futuras investigaciones una muestra más grande, que pueda obtener una un abordaje mayor y mejor precisión, para encontrar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Organización Mundial de la Salud. La salud mental de los adolescentes. OMS [Internet].2024 Oct[citado 2025 febrero 17].Disponible en : <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
2. Chata J, López E. Efecto de la privación del sueño en el rendimiento cognitivo. Repositorio UNACH[Internet].2024 marzo [citado 2025 marzo 03]. Disponible en :[:http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12970/1/Chata%20Esp%C3%ADn%20J.%20-%20L%C3%B3pez%20O%20Blate%20E.%20%282024%29%20Efecto%20de%20la%20privaci%C3%B3n%20del%20sue%C3%Bo%20en%20el%20rendimiento%20cognitivo..pdf](http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12970/1/Chata%20Esp%C3%ADn%20J.%20-%20L%C3%B3pez%20O%20Blate%20E.%20%282024%29%20Efecto%20de%20la%20privaci%C3%B3n%20del%20sue%C3%Bo%20en%20el%20rendimiento%20cognitivo..pdf)
3. Pallo et al. Hábitos de estudio y desempeño académico de los estudiantes. Digital Publisher [Internet]. 2024 enero [citado 2025 marzo 04]; 9(1): 187-198. Disponible en: [https://www.593dp.com/index.php/593\\_Digital\\_Publisher/article/view/2271/1899](https://www.593dp.com/index.php/593_Digital_Publisher/article/view/2271/1899)
4. Corredor S,Polanía A. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud ,universidad de Boyacá(Colombia).Rev. Medicina[Internet].2020 Mayo[citado 2025 Enero 9];42(1):10.Disponible en : <https://www.revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>
5. Zúñiga A, Coronel M, Et al. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. Rev. Ecuat Neurol [Internet]. 2021 Jul [citado 2025 enero 9]; 30(1): 77-80. Disponible en: [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-25812021000100077&lng=es.](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812021000100077&lng=es)
6. Flores D, Boettcher B, Et al. Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, Chile. Revista UIS Medica[Internet].2021 Dic [citado 2025

Enero 11];34(3):1.Disponible en:

<https://revistas.uis.edu.co/index.php/revistamedicasuis/article/view/12912>

7. Chiluisa et al. El sueño y su interferencia en el rendimiento académico en estudiantes de medicina. Rev. Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud [Internet]. 2022 Oct [citado 2025 febrero 17];6(3). Disponible en :  
[:https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8966178](https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8966178)
8. Organización de las Naciones Unidas para Educación, la Ciencia y la Cultura. Educación Superior. UNESCO[Internet].2025 feb[citado 2025 marzo 04].Disponible en :  
[: https://www.unesco.org/es/higher-education/need-know](https://www.unesco.org/es/higher-education/need-know)
9. Supe R. ,Gavilanes F. Ansiedad y calidad de vida en estudiantes universitarios. Revista Latinoamericana de ciencias sociales y humanidades [Internet]. 2023 Jul[citado 2025 marzo 04];4(2):Disponible en :  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9586019>
10. Diaz, et al. Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en el alumnado universitario. Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación [Internet].2023[citado 2025 marzo 04];10(1):15-37. Disponible en :  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=9004553>
11. Secretaria Nacional de la Juventud. Día Internacional de la Juventud. SENAJU[Internet]. 2024 Enero [citado 2025 Febrero 17]. Disponible en:  
[https://juventud.gob.pe/2024/01/dia-internacional-de-la-educacion-solo-el-30-9-de-jovenes-peruanos-logro-transitar-a-la-educacion-superior/#:~:text=En%202022%2C%20en%20el%20Per%C3%BA,Estad%C3%ADstica%20e%20Inform%C3%A1tica%20\(INEI\).](https://juventud.gob.pe/2024/01/dia-internacional-de-la-educacion-solo-el-30-9-de-jovenes-peruanos-logro-transitar-a-la-educacion-superior/#:~:text=En%202022%2C%20en%20el%20Per%C3%BA,Estad%C3%ADstica%20e%20Inform%C3%A1tica%20(INEI).)
12. Puma W. Factores relacionados con la calidad de sueño en internos de medicina del hospital Goyeneche, Arequipa. Repositorio UNSA. [Internet]. 2023[citado 2025 febrero 17]. Disponible en:

<https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/629b9df2-4a1a-42c0-916d-549c8c38215a/content>

13. Armas F, Talavera J, Et al. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. FEM (Ed. impresa) [Internet]. 2021 Julio [citado 2025 Enero 11]; 24(3): 133-138. Disponible en:[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2014-98322021000300005](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005)
14. Alcazar L. Calidad del sueño y estrés académico en los estudiantes de una institución educativa publica –Lima. Repositorio UCV[Internet].2024 mayo [citado 2025 febrero 17]. Disponible en : [https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/157077/Alcazar\\_FLV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/157077/Alcazar_FLV-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
15. Chuga et al. Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes. Rev. Científica Internacional UTIC[Internet]. 2024 Dic[citado 2025 Enero 13];11(2):3856.Disponible en: <https://www.uticvirtual.edu.py/revista.ojs/index.php/revistas/article/view/553/823>
16. Chandran Et al. The Relationship Between Sleep Quality and Academic Performance Among Cross - Sectional Study. Int J Acad Med Pharm [Internet].2023 oct. [citado 2025 febrero 07];5(15):1151-1155. Disponible en : [https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://academicmed.org/Uploads/Volume5Issue5/226.%2520%5B1664.%2520JAMP\\_Arpita%5D%25201151-1155.pdf&ved=2ahUKEwjsmOXI4f6LAXUypZUCHeGjC2UQFnoECDYQAQ&usg=AOvVaw1wk-v9tDoPSh9GKpxT1BwJ](https://www.google.com/url?sa=t&source=web&rct=j&opi=89978449&url=https://academicmed.org/Uploads/Volume5Issue5/226.%2520%5B1664.%2520JAMP_Arpita%5D%25201151-1155.pdf&ved=2ahUKEwjsmOXI4f6LAXUypZUCHeGjC2UQFnoECDYQAQ&usg=AOvVaw1wk-v9tDoPSh9GKpxT1BwJ)

17. Pineda et al. Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de licenciatura de la universidad Marista. Revista electrónica de Psicología Iztacala [Internet].2023 Dic[citado 2025 Enero 13];26(4):1.Disponible en : <https://www.medigraphic.com/pdfs/epsicologia/epi-2023/epi234i.pdf>
18. Puruncajas M. Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de la Carrera de Medicina de la Universidad Nacional de Loja.UNL EDU EC [Internet].Mayo 2020 [citado 2025 Enero 13].Disponible en : [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23393/1/MiltonSebastian\\_PuruncajasSandovalin.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/23393/1/MiltonSebastian_PuruncajasSandovalin.pdf)
19. Velásquez J. Calidad de sueño y desempeño académico en estudiantes de tecnología médica de una universidad privada de Lima, 2023. Repositorio Uwiener[Internet]. 2024 mayo[citado 2025 marzo 07].Disponible en <https://repositorio.uwiener.edu.pe/server/api/core/bitstreams/f6ff74ae-7b9c-4071-91ea-1284fc5bae60/content>
20. Cusquisibán J. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de la escuela académica profesional de obstetricia. Repositorio UNC[Internet].2023 Feb [citado 2025 Enero 13]. Disponible en : [https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5507/Tesis%20CALIDAD%20DE%20SUE%C3%91O%20Y%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20OBSTETRICIA%20DE%20LA%20UNC.pdf?s](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5507/Tesis%20CALIDAD%20DE%20SUE%C3%91O%20Y%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20OBSTETRICIA%20DE%20LA%20UNC.pdf?sequence=1)  
[equence=1](https://repositorio.unc.edu.pe/bitstream/handle/20.500.14074/5507/Tesis%20CALIDAD%20DE%20SUE%C3%91O%20Y%20RENDIMIENTO%20ACADEMICO%20EN%20ESTUDIANTES%20DE%20OBSTETRICIA%20DE%20LA%20UNC.pdf?sequence=1)
21. Izaguirre et al.Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad privada de Lima 2021.Repositorio UPCH [Internet].Junio 2022[citado 2025 Enero 13].Disponible en

[:https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11963/Calidad\\_IzaguirreCorcuera\\_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/11963/Calidad_IzaguirreCorcuera_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

22. Ortiz B. Asociación entre calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina de cursos clínicos de forma virtual durante la pandemia por Covid -19.RepositorioUNP[Internet].2021Jun[citado 2025 Enero 13];1(1):2.Disponible en :[:https://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/3021](https://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/3021)
23. Ascue I. Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la escuela profesional de medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020.Respositorio Uandina[Internet].2021[citado 2025 Enero 13].Disponible en :  
<https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/c68952d8-a72b-4771-b011-ebd1103d40e2/content>
24. Rial et al. Evolución del sueño.Neuroci.Biobehav.Rev [Internet].Junio 2010[citado 2025 Enero 17].Disponible en : <https://neurologia.com/noticia/2267/evolucion-del-sueno>
25. El Sevier C.Las fases del sueño:NREM y REM .Ambiente idóneo y beneficios para la salud.Elsevier[Internet].2019 Jun[citado 2025 Enero 17]:1.Disponible en :  
<https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/las-fases-del-sueno-nrem-y-rem>
26. National Heart Lung and Blood Institute.Fases y etapas del sueño .NIH[Internet].2022 marzo[citado 2025 Enero 17];1.Disponible en  
[:https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/estadios-del-sueno](https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/estadios-del-sueno)
27. Velayos J.Et al. Bases anatómicas del sueño. Anuales San Navarra [Internet]. 2007 [citado 2025 Enero 17]; 30(1): 7-17. Disponible en:  
[https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200002](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200002)

28. AdSalutem Instituto del Sueño. ¿Qué pasa mientras dormimos? El sueño y sus fases. AdSalutem Instituto del sueño de Barcelona[Internet].2023 enero [citado 2025 enero 17]. Disponible en: <https://adsalutem.es/fases-del-sueno/>
29. Fabres J.Et al. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Revista Médica Clínica las Condes[Internet].2021 Oct [citado 2022 Mayo 03];32(5):527-534.Disponible en:<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>
30. National Heart Lung and Blood Institute .Su ciclo de sueño / vigilia.NIH[Internet].2022 marzo [citado 2025 Enero 17];1. Disponible en: <https://www.nhlbi.nih.gov/es/salud/sueno/ciclo-sueno-vigilia>
31. Instituto del Sueño. ¿Qué es el Sueño?.IIS[Internet].2019[citado 2025 Enero 17];1.Disponible en : <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
32. National Heart Lung and Blood Institute.¿Cómo afecta la salud un sueño inadecuado?.NIH[Internet].2022 marzo[citado 2025 Enero 17];1.Disponible en :<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion/inadecuado>
33. Safont Nuria.Las consecuencias de dormir mal (y no solo es cansancio ).Revista Lifestyle[Internet].2019 Nov [citado 2025 Enero 17];1.Disponible en <https://www.hola.com/estar-bien/20191121154635/dormir-mal-consecuencias-salud/>
34. Silva S. “Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios”. Repositorio UPCH[Internet].2020[citado 2025 Enero 17];1(1)23.Disponible en:[https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8182/Relacion\\_SilvaMostajo\\_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12866/8182/Relacion_SilvaMostajo_Susana.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

35. Monterrosa A. et al. Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Universidad de Cartagena [Internet]. 2014 Julio [citado 2025 Enero 21];11(2):85-97. Disponible en : <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/814/886>
36. Gonzales D. Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión ,filial Tarapoto 2017. Repositorio UPEU [Internet]. 2019 Nov [citado 2025 Enero 21];1(1):20. Disponible en : [https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4165/Dancy\\_Tesis\\_Maestro\\_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.upeu.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12840/4165/Dancy_Tesis_Maestro_2019.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
37. Grasso P. Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior. Rev. de educación [Internet]. [citado 2025 Enero 21]. Disponible en : [https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r\\_educ/article/download/4165/4128](https://fh.mdp.edu.ar/revistas/index.php/r_educ/article/download/4165/4128)
38. Camelo A. Sánchez P. Percepción social del alumno con alto rendimiento académico. Congreso Nacional de Investigación Educativa [Internet]. 2017 dic [citado 2025 marzo 03]. Disponible en : [https://www.researchgate.net/publication/321544934\\_PERCEPCION\\_SOCIAL\\_DE\\_L\\_ALUMNO\\_CON\\_ALTO\\_RENDIMIENTO\\_ACADEMICO](https://www.researchgate.net/publication/321544934_PERCEPCION_SOCIAL_DE_L_ALUMNO_CON_ALTO_RENDIMIENTO_ACADEMICO)
39. Jara et al. Factores influyentes en el rendimiento académico de estudiantes del primer año de medicina. An. Fac. med. [ Internet]. 2008 sep [citado 2025 marzo 03];69(3):1. Disponible en : [http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1025-55832008000300009#:~:text=Un%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20bajo%2C%20significa,referente%20al%20material%20de%20estudio.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832008000300009#:~:text=Un%20rendimiento%20acad%C3%A9mico%20bajo%2C%20significa,referente%20al%20material%20de%20estudio.)
40. Albán J. Calero J. Rendimiento académico: El rendimiento académico: Aprobación necesaria a un problema pedagógico actual. Rev. Conrado [Internet]. 2017 [citado 2025

- Enero 21];13(58):213-220.Disponible en :  
<https://conrado.ucf.edu.cu/index.php/conrado/article/download/498/532/0>
41. Santos V. Vallelado E. Algunas dimensiones relacionadas con el rendimiento académico de estudiantes de Administración y Dirección de Empresas.Rev. Universitas Psychologica [Internet].2013Sep [citado 2025 Enero 21];12(3)739-752. Disponible en : <https://www.redalyc.org/pdf/647/64730275008.pdf>
42. Borja G.et al. Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. Revista Educare[Internet].2021 Oct[citado 2025 Enero 25];23(3).Disponible en :<http://portal.amelica.org/ameli/journal/375/3752842004/html/>
43. Preciado L, Gonzalez M, Rodriguez C, Vasquez J, Esparza M, Vazquez C, Obando M. Construcción y Validación de la Escala RAU de Rendimiento Académico Universitario. Rev . Iberoamericana de Diagnostico y Evaluación [Internet].2021 Marzo[citado 2025 Enero 21];60(3):5-14.Disponible en :  
<https://www.aidep.org/sites/default/files/2021-07/RIDEP60-Art1.pdf>
44. Naranjo Y. Rodríguez L. Concepción J. Reflexiones conceptuales sobre algunas teorías de enfermería y su calidez en la práctica cubana. Revista Cubana de Enfermería[Internet].2016 Dic [citado 2025 Enero 25];32(4). Disponible en:  
[http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0864-03192016000400021](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-03192016000400021)
45. Candela N. Amezcua M. Virginia Henderson. Cátedra Índex[Internet].2014 Nov[citado 2025 Enero 25];1.Disponible en  
<https://www.fundacionindex.com/gomeres/?p=626>
46. Muriel L.et al.Necesidades Básicas de Virginia Henderson y Abraham Maslow.Universidad Remington[Internet].2014 Nov[citado 2025 Enero 25];1.Disponible en :

<http://vivianagutierrezfermeria.blogspot.com/2014/11/necesidades-basicas-de-virginia.html>

47. Bastis Consultores. Método Hipotético Deductivo. Online-Tesis [Internet].2021 Nov [citado 2025 Enero 25];1.Disponible en :<https://online-tesis.com/metodo-hipotetico-deductivo/>
48. Artega Enfoque cuantitativo: métodos ,fortalezas y debilidades.Testsiteforme [Internet].2020 Oct [citado 2025 Feb 2];1.Disponible en:  
<https://www.testsiteforme.com/enfoque-cuantitativo/>
49. Lozada J. Investigación aplicada [Internet].2014 [citado 2025 Feb 2];3(1):47-50.Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6163749>
50. Cvetkovic A, Maguiña L., Soto A, Lama J, López E. Estudios transversales. Rev. Fac. Med. Hum. [Internet]. 2021 Ene [citado 2025 Feb 2] ; 21( 1 ): 179-185. Disponible en:  
[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2308-05312021000100179&lng=es.](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2308-05312021000100179&lng=es.)
51. Luna et al. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio delgado – Hideyo Noguchi”[Internet]. 2015[citado 2025 marzo 07];31(2):23-30. Disponible en :  
<https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91/90>
52. Azulay A. Los principios bioéticos: ¿se aplican en la situación de enfermedad terminal?. An. Med. Interna [Internet]. 2001 Dic [citado 2025 Feb 2] ; 18( 12 ): 650-654. Disponible en: [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0212-71992001001200009&lng=es.](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-71992001001200009&lng=es.)

# ANEXOS

## ANEXO 01: Matriz de consistencia

Formulación del problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Diseño metodológico
¿Cuál es la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025?	“Determinar la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería”.	Hi: “Existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025”  H0: “No existe relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.”	V1: Calidad del Sueño.  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad subjetiva del sueño</li> <li>• Latencia del sueño</li> <li>• Duración del sueño</li> <li>• Eficiencia habitual del sueño</li> <li>• Perturbación del sueño</li> <li>• Uso de medicamentos para dormir</li> <li>• Disfunción diurna</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tipo de Investigación: Descriptivo</li> <li>• Método y diseño de investigación: No experimental, descriptivo.</li> <li>• Población: Estudiantes del 8vo ciclo en la EAP de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</li> </ul>
<p>1) ¿Cuál es la relación entre la dimensión “calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?</p> <p>2) ¿Cuál es la relación entre la dimensión “latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?</p> <p>3) ¿Cuál es la relación entre la dimensión “duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en</p>	<p>1) Identificar la relación entre la dimensión calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.</p> <p>2) Identificar la relación entre la dimensión latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.</p> <p>3) Identificar la relación entre la dimensión duración de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.</p> <p>4) Identificar la relación entre la dimensión eficiencia habitual de la</p>	<p>Hi1: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión Calidad subjetiva de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</p> <p>Hi2: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión latencia de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</p> <p>Hi3: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión Duración de la calidad del sueño y el rendimiento</p>	<p>V2: Rendimiento Académico</p> <p>Alto</p> <p>Medio</p> <p>Bajo</p>	

<p>estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?</p> <p>4) ¿Cuál es la relación entre la dimensión “eficiencia habitual de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?</p> <p>5) ¿Cuál es la relación entre la dimensión “perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?</p> <p>6) ¿Cuál es la relación entre la dimensión “uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?</p> <p>7) ¿Cuál es la relación entre la dimensión “disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico” en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería?</p>	<p>calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.</p> <p>5) Identificar la relación entre la dimensión perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.</p> <p>6) Identificar la relación entre la dimensión uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.</p> <p>7) Identificar la relación entre la dimensión disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería.</p>	<p>académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</p> <p>Hi4: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión eficiencia habitual de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</p> <p>Hi5: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión perturbación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</p> <p>Hi6: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión uso de medicamentos para dormir de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</p> <p>Hi7: Existe relación estadísticamente significativa entre la dimensión disfunción diurna de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.</p>		
--	--	---	--	--

**ANEXO 02: Instrumentos**

**Instrumento de la primera variable**

**Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño.**

Nombre: ..... ID#.....Fecha: .....Edad: .....

**Instrucciones:**

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

**1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?**

Coloque la hora que usualmente se acuesta: \_\_\_\_\_

**2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?**

Coloque el tiempo en minutos: \_\_\_\_\_

**3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?**

Coloque la hora en que se levanta: \_\_\_\_\_

**4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?**

Coloque la hora en que se durmió: \_\_\_\_\_

**5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:**

**a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**b) Despertarse durante la noche o de madrugada:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**c) Tener que levantarse temprano para ir al baño:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**d) No poder respirar bien:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**e) Toser o roncar ruidosamente:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**f) Sentir frío:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**g) Sentir demasiado calor:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**h) Tener pesadillas o malos sueños:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**i) Sufrir dolores:**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**j) Otras razones. Por favor descríbalas: \_\_\_\_\_**

Ninguna vez en el último mes

Menos de una vez a la semana

Una o dos veces a la semana

Tres o más veces a la semana

**6. Marque la opción apropiada según las últimas 4 semanas**

**6.1 Durante el último mes ¿Cuántas veces ha tomado medicamento para dormir por su cuenta?**

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

**6.2 Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetada por un médico?**

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

**7. Marque la opción apropiada según las últimas 4 semanas**

**7.1 Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia o sueño mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?**

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

**7.2 Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el estar despierto (a) mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?**

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

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

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

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

- Bastante buena
- Buena
- Mala
- Bastante mala

**Instrucciones para la baremación del test de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)**

Los 19 ítems se forman siete dimensiones con puntos correspondientes, cada una de con un rango entre 0 y 3 puntos. En todos con una puntuación de 0 que nos señala facilidad, por otro lado, una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. Tiene en conclusión una puntuación global, que tiene entre 0 y 21 puntos. El 0 nos dice la facilidad para dormir y 21 dificultad severa en todas las aéreas.

## CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO UNIVERSITARIO (RAU)

A continuación, se presentan los ítems del rendimiento académico. Se agradece que responda de acuerdo a su opinión marcando con un (x). Reiterando que el cuestionario es anónimo, categorizar sus respuestas buenas ni malas, por lo que se pide su completa sinceridad.

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

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

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

### ANEXO 3: Aprobación de Comité de ética



#### COMITÉ INSTITUCIONAL DE ÉTICA E INTEGRIDAD CIENTÍFICA

#### AUTORIZACIÓN DE CAMBIOS EN PROTOCOLO

Lima, 30 de mayo de 2025.

Investigador(a):  
**KATERINE ROXANA CHÁVEZ ESPINOZA**  
Exp. N°: 0540-2025

---

Cordiales saludos, en referencia a la solicitud presentada al Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, en la cual se solicita modificaciones en el proyecto **APROBADO "Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2025"**; el mismo que tiene como investigador a Katerine Roxana Chávez Espinoza.



Al respecto se informa lo siguiente:

El Comité Institucional de Ética e Integridad Científica de la Universidad Privada Norbert Wiener, ha acordado **AUTORIZAR CAMBIOS**, para lo cual se indica lo siguiente:

- Cambiar la redacción del título de proyecto de tesis:
- TEMA ANTERIOR: "Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de la universidad Norbert Wiener, Lima 2025."
- Modificación del proyecto ahora titulado "Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025";

Sin otro particular, quedo de Ud.,

Atentamente.

  
  
Mg. Angelica Maria Minaya Galarreta  
Presidenta  
Comité Institucional de Ética e Integridad Científica  
Universidad Privada Norbert Wiener

## **ANEXO 04: Formato de consentimiento informado**

### **CONSENTIMIENTO INFORMADO**

**Instituciones:** Una universidad privada de Lima.

**Investigadora:** Katerine Chavez Espinoza

**Título:** Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025.

#### **Propósito del estudio**

Le refiero la invitación para la participación de un estudio titulado: Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025. Es una investigación elaborada por la investigadora Katerine Chavez Espinoza. El objetivo primordial de esta investigación es, determinar cuál es la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025. Su aplicación servirá para que los estudiantes sean concientizados y prioricen su calidad del sueño, siendo base de su optima salud, además de contribuir con bases para investigaciones futuras.

#### **Procedimientos**

Si usted decide participar en el estudio, se aplicará los siguientes pasos. Después de haber obtenido su autorización.

- Se le brindará el instrumento de la investigación.
- Se corroborará el cumplimiento de todos los ítems.
- Se recolectará la información de todos los participantes.

La entrevista tendrá una duración de aproximadamente 20 minutos. Los resultados pasaran a una base de datos y se manejará la confidencialidad de cada participante.

**Riesgos:** Si usted siente incomodidad con alguna de las preguntas, puede cesar en la continuidad de su participación.

**Beneficios:** La investigación en la que participará tendrá un gran beneficio ya que ayudará a usted y otros futuros estudiantes, a saber, la importancia de la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico, en la que se puede ver afectado este último, por lo que en los resultados de este estudio podremos detallarle conclusiones y recomendaciones que podrá verificar. Además de brindarles conocimientos acerca del estudio de investigación si usted lo requiere de este modo fortificar aprendizajes.

**Costos e incentivos:** El participar en la investigación no le supondrá ningún costo, tampoco se le brindará ningún incentivo económico o material.

**Confidencialidad:** La investigadora se encargará de guardar la información recaudada con una garantía de confiabilidad del 100% en sus datos. En el momento de ser presentado los resultados del estudio no se publicará el nombre de los participantes.

**Derechos del participante:** Si en algún momento se siente incómodo con la participación en la investigación, puede cesar en esta. Si en el momento de llevar a cabo el llenado sintiera alguna duda sobre el contenido podrá preguntar a los encuestadores.

## **CONSENTIMIENTO**

Acepto de forma voluntaria a participar en la investigación “Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025”. Tengo presente los ítems mencionados en el presente documento que me detallan que puedo cesar en el proceso, si así lo veo necesario. Me entregaran una copia firmada de este consentimiento.

---

**Participante**

**Nombres:**

**DNI:**

---

**Investigador**

**Nombres:** Katerine Roxana  
Chavez Espinoza

**DNI:** 48091558

## ANEXO 5: Carta de aprobación de la institución para la recolección de datos



Universidad  
Norbert Wiener

### CONSTANCIA DE AUTORIZACIÓN N° 02-2025-UPNW

Yo, **Khristian Vigil Vega**, identificado con D.N.I. N° **44025157**, en mi calidad de Representante Legal de la **Universidad Privada Norbert Wiener S.A.**, con R.U.C. N° 20466246370, ubicado en Av. República de Chile N° 388, distrito de Jesús María, provincia y departamento de Lima.

Otorgo la **AUTORIZACIÓN**, a la Srta. **Katerine Roxana Chávez Espinoza**, identificada con D.N.I. N° **48091558**, del Facultad de Ciencias de Salud del Programa Académico de Enfermería de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., para que ejecute su investigación titulada "**Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes del 8vo ciclo de enfermería de una universidad privada, Lima 2025**", dentro de las instalaciones de nuestra institución de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Asimismo, autorizo expresamente el uso de la información con fines académicos, contribuyendo con la comunidad educativa.

Finalmente, respecto al uso del nombre y/o cualquier distintivo de la empresa de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A., se determina:

- Mantener en RESERVA el nombre y/o información sensible y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.
- Autorizo mencionar el nombre y/o información y/o cualquier distintivo de la Universidad Privada Norbert Wiener S.A.

Lima, 02 de junio de 2025

**Khristian Vigil Vega**  
Representante Legal  
Universidad Privada Norbert Wiener S.A.  
D.N.I. N° 44025157

## ANEXO 6: Informe del asesor de Turnitin

### ● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

#### FUENTES PRINCIPALES

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

1	Universidad Wiener on 2024-09-23 Submitted works	3%
2	repositorio.uandina.edu.pe Internet	2%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Internet	1%
4	Fernández Huayta, Mario Juan. "Competencia digital docente y estrate... Publication	1%
5	uwiener on 2023-11-16 Submitted works	<1%
6	uwiener on 2024-09-03 Submitted works	<1%
7	Universidad Wiener on 2025-07-06 Submitted works	<1%
8	Universidad Wiener on 2025-06-24 Submitted works	<1%

## ● 16% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 11% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 13% Base de datos de trabajos entregados
- 8% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### FUENTES PRINCIPALES

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

1	<b>Universidad Wiener on 2024-09-23</b> Submitted works	3%
2	<b>repositorio.uandina.edu.pe</b> Internet	2%
3	<b>repositorio.uwiener.edu.pe</b> Internet	1%
4	<b>Fernández Huayta, Mario Juan. "Competencia digital docente y estrate..."</b> Publication	1%
5	<b>uwiener on 2023-11-16</b> Submitted works	<1%
6	<b>uwiener on 2024-09-03</b> Submitted works	<1%
7	<b>Universidad Wiener on 2025-07-06</b> Submitted works	<1%
8	<b>Universidad Wiener on 2025-06-24</b> Submitted works	<1%