

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
PROGRAMA ACADÉMICO DE PSICOLOGÍA



TESIS

**“Calidad del sueño y rendimiento académico en los
estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E.
Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025”**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE LICENCIADO EN
PSICOLOGÍA**

AUTOR: Gonzales Cisneros, Elmer Jesus

ASESORA: Vela Ramírez, Petita

HUANUCO – PERÚ

2026

TIPO DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN:

- Tesis (X)
- Trabajo de Suficiencia Profesional ()
- Trabajo de Investigación ()
- Trabajo Académico ()

LÍNEAS DE INVESTIGACIÓN: Psicología Educativa

AÑO DE LA LÍNEA DE INVESTIGACIÓN (2020)

CAMPO DE CONOCIMIENTO OCDE:

Área: Ciencias sociales

Sub área: Psicología

Disciplina: Psicología Educativa (Incluye terapias de aprendizaje, habla, visual y otras discapacidades físicas mentales)

DATOS DEL PROGRAMA:

Nombre del Grado/Título a recibir: Título Profesional de licenciado en psicología

Código del Programa: P05

Tipo de Financiamiento:

- Propio (X)
- UDH ()
- Fondos Concursables ()

DATOS DEL AUTOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 76246786

DATOS DEL ASESOR:

Documento Nacional de Identidad (DNI): 71550799

Grado/Título: Magister en Gestión Pública

Código ORCID: 0009-0006-4956-962X

DATOS DE LOS JURADOS:

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	GRADO	DNI	Código ORCID
1	Calero Bravo, Roberto Angelo	Magister en Economía	71586889	0000-0002-7060-7866
2	Miraval Tarazona, Lincoln Abraham	Magister en Psicología Educativa	22404062	0000-0003-0269-8599
3	Mendoza Morales, Carmen	Magister en Gestión Pública	22515653	0000-0002-5360-1649



Facultad de Ciencias de la Salud
Programa Académico Profesional de Psicología

"Psicología, la fuerza que mueve al mundo y lo cambia"

"AÑO DE LA ESPERANZA Y EL FORTALECIMIENTO DE LA DEMOCRACIA"

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS

En la ciudad de Huánuco, siendo las 16:30 P.M. horas del día 16 del mes de julio del año dos mil veintiséis, en el auditorio de la Facultad de Ciencias de la Salud de la ciudad universitaria La Esperanza en cumplimiento de lo señalado en el Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad de Huánuco, se reunió el **Jurado Calificador** integrado por los docentes:

- MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO **PRESIDENTE**
- MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA **SECRETARIO**
- MG. CARMEN MENDOZA MORALES **VOCAL**
- MG. KARINA VANESSA DIESTRO CALORETTI (**JURADO ACCESITARIO**)
- **ASESOR DE TESIS MG. PETITA VELA RAMIREZ**

Nombrados mediante Resolución N° 0347-2026-D-FCS-UDH, para evaluar la Tesis titulada. **"CALIDAD DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO Y QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. MANUEL ROMERO SEMINARIO, SANTA LUCIA 2025"**; Presentado por el Bachiller en Psicología, **SR. GONZALES CISNEROS, ELMER JESUS**, para optar el Título Profesional de **LICENCIADO EN PSICOLOGÍA**.

Dicho acto de sustentación se desarrolló en dos etapas: exposición y absolución de preguntas, procediéndose luego a la evaluación por parte de los miembros del Jurado.

Habiendo absuelto las objeciones que le fueron formuladas por los miembros del jurado y de conformidad con las respectivas disposiciones reglamentarias, procedieron a deliberar y calificar, declarándolo (a) APROBADO por UNANIMIDAD con el calificativo cuantitativo de 18 y cualitativo de MUY BUENO

Siendo las 5.20 Horas del día 16 del mes de JULIO del año 2026, los miembros del Jurado Calificador firman la presente Acta en señal de conformidad.

MG. ROBERTO ANGELO CALERO BRAVO

0000-0002-7060-7866- DNI: 71586889

PRESIDENTE

MG. LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA

MG. CARMEN MENDOZA MORALES

0000-0003-0269-8599- DNI: 22404062

SECRETARIA

0000-0002-5360-1649- DNI: 22515653

VOCAL



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>

UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

El comité de integridad científica, realizó la revisión del trabajo de investigación del estudiante: **ELMER JESUS GONZALES CISNEROS**, de la investigación titulada **"CALIDAD DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DEL CUARTO Y QUINTO AÑO DE SECUNDARIA DE LA I.E. MANUEL ROMERO SEMINARIO, SANTA LUCIA 2025"**, con asesor(a): **PETITA VELA RAMIREZ**, designado(a) mediante documento: **RESOLUCIÓN N° 1204-2024-D-FCS-UDH** del P. A. de PSICOLOGÍA.

Puede constar que la misma tiene un índice de similitud del **19 %** verificable en el reporte final del análisis de originalidad mediante el Software Turnitin.

Por lo que concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio y cumple con todas las normas de la Universidad de Huánuco.

Se expide la presente, a solicitud del interesado para los fines que estime conveniente.

Huánuco, 03 de junio de 2026



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

Nota: La presente constancia tendrá una **vigencia de cuatro (4) meses**, conforme a lo establecido en la **Directiva del Software de Identificación de Similitud y Originalidad**, aprobada mediante **Resolución N° 532-2024-P-CD-UDH**.

Vencido dicho plazo, el solicitante deberá realizar nuevamente el procedimiento correspondiente para la emisión de una nueva constancia.

Válida hasta el 03 de octubre de 2026.

Jr. Hermilio Valdizán N° 871 - Jr. Progreso N° 650 - Teléfono: 952 069 844
Huánuco - Perú

147. Elmer Jesus Gonzales Cisneros.docx

INFORME DE ORIGINALIDAD

19%

INDICE DE SIMILITUD

19%

FUENTES DE INTERNET

10%

PUBLICACIONES

12%

TRABAJOS DEL
ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

repositorio.udh.edu.pe

Fuente de Internet

4%

2

repositorio.uandina.edu.pe

Fuente de Internet

2%

3

repositorio.unsaac.edu.pe

Fuente de Internet

2%

4

repositorio.unsch.edu.pe

Fuente de Internet

1%

5

hdl.handle.net

Fuente de Internet

1%

6

repositorio.ucv.edu.pe

Fuente de Internet

1%

7

alicia.concytec.gob.pe

Fuente de Internet

1%



MANUEL E. ALIAGA VIDURIZAGA
D.N.I.: 71345687
cod. ORCID: 0009-0004-1375-5004

DEDICATORIA

Dedico la presente tesis a Dios, por la vida, la salud y la fortaleza que me brinda para seguir alcanzando mis metas, por permitirme cumplir este gran logro profesional.

A mis queridos padres, por ser un gran ejemplo de perseverancia, por estar conmigo en cada paso y por todo su apoyo y amor incondicional, por no soltarme en mis momentos más débiles.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi gratitud eterna a la Universidad de Huánuco, por posibilitar mi formación profesional y me proporcionó las facilidades académicas para terminar con éxito mi carrera profesional. De igual manera, agradezco al personal administrativo.

Expresar mi sincero reconocimiento a los profesores del P.A de Psicología por compartirnos sus consejos y experiencias durante todos estos años de estudios, por colaborar con nuestro desarrollo profesional.

Mi sincero agradecimiento a mi asesora de tesis, Petita Vela Ramírez, que siempre ha demostrado su interés y disposición para llevar a cabo con éxito esta investigación.

Para finalizar, Agradezco particularmente a los directivos, maestros, escolares de 4to y 5to de secundaria y padres de familia de la I.E., por permitirme realizar esta investigación y por su interés en que se desarrolle con éxito.

INDICE

DEDICATORIA.....	II
AGRADECIMIENTO	III
ÍNDICE DE TABLAS	VI
ÍNDICE DE FIGURAS.....	VII
RESUMEN	VIII
ABSTRACT.....	IX
INTRODUCCIÓN	X
CAPÍTULO I	11
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	11
1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA.....	11
1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	13
1.2.1. PROBLEMA GENERAL	13
1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS	13
1.3. OBJETIVO GENERAL	14
1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS	14
1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN.....	14
1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN	15
1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN	15
CAPÍTULO II	16
MARCO TEORICO	16
2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN	16
2.2. BASES TEÓRICAS.....	20
2.2.1. SUEÑO	20
2.2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO	26
2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES	35
2.4. HIPOTESIS	35
2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL	35
2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS	36
2.5. VARIABLES.....	36
2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE	36

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE	37
2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES	38
CAPÍTULO III	39
METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN	39
3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN	39
3.1.1. TIPO.....	39
3.1.2. ENFOQUE	39
3.1.3. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN	39
3.1.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	39
3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA	39
3.2.1. POBLACIÓN.....	39
3.2.2. MUESTRA	40
3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	41
3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	45
CAPÍTULO IV	46
RESULTADOS	46
4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO	50
4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL	59
CAPÍTULO V	63
DISCUSIÓN DE RESULTADOS	63
CONCLUSIONES	65
RECOMENDACIONES	66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	67
ANEXOS.....	74

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Sexo de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	50
Tabla 2 Calidad de sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria..	51
Tabla 3 Calidad de sueño subjetiva de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	52
Tabla 4 Latencia de sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	53
Tabla 5 Duración del sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	54
Tabla 6 Eficiencia habitual del sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	55
Tabla 7 Perturbaciones del sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	56
Tabla 8 Uso de medicamentos para dormir de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	57
Tabla 9 Disfunción diurna de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	58
Tabla 10 Rendimiento académico de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	59
Tabla 11 Dimensión conceptual de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	60
Tabla 12 Dimensión procedimental de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	61
Tabla 13 Dimensión actitudinal de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	62
Tabla 14 Prueba de normalidad	63
Tabla 15 Correlación de la hipótesis general	63
Tabla 16 Correlación de la hipótesis específica 1	64
Tabla 17 Correlación de la hipótesis específica 2	65
Tabla 18 Correlación de la hipótesis específica 3	66

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Sexo de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	50
Figura 2 Calidad de sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	51
Figura 3 Calidad de sueño subjetiva de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	52
Figura 4 Latencia de sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	53
Figura 5 Duración del sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	54
Figura 6 Eficiencia habitual del sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	55
Figura 7 Perturbaciones del sueño de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	56
Figura 8 Uso de medicamentos para dormir de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	57
Figura 9 Disfunción diurna de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria	58
Figura 10 Rendimiento académico de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	59
Figura 11 Dimensión conceptual de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	60
Figura 12 Dimensión procedimental de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	61
Figura 13 Dimensión actitudinal de los alumnos del cuarto y quinto de secundaria.....	62

RESUMEN

El estudio presentado lleva como título “Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025”, cuya finalidad fue determinar la relación entre la calidad de sueño y rendimiento académico en escolares de 4to y 5to de secundaria de la Institución Educativa en mención. La metodología empleó el tipo sustantiva explicativa, alcance descriptivo, diseño correlacional y enfoque cuantitativo. Participaron 120 estudiantes del 4to y 5to de secundaria, como técnica se empleó la encuesta y dos cuestionarios como instrumento. Los resultados precisaron que, la calidad de sueño predominó el nivel malo con el 60,0%, por otro lado, el 40,0% presentan un nivel bueno; asimismo, el rendimiento académico predominó el nivel bajo con el 60,0%, por otro lado, el 27,5% un nivel medio y en el nivel alto el 12,5%. En conclusión, existe relación entre las variables en los escolares, obteniendo un Rho de Spearman de ,977, la cual pertenece a una correlación muy alta y positiva, con un nivel de sig menor a 0.05. Por consiguiente, se entiende que, a mejor nivel de calidad de sueño, mejor será el nivel de rendimiento académico de los escolares de 4to y 5to de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Palabras claves: Calidad, sueño, rendimiento, académico, estudiantes.

ABSTRACT

The study presented is titled “Sleep Quality and Academic Performance Among 10th and 11th Grade Students at the Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025 Educational Institution,” and its purpose was to determine the relationship between sleep quality and academic performance among 10th and 11th grade students at the aforementioned educational institution. The methodology employed an explanatory-substantive approach, with a descriptive scope, a correlational design, and a quantitative focus. A total of 120 students in the 4th and 5th grades of secondary school participated; a survey was used as the technique, and two questionnaires served as the instruments. The results indicated that sleep quality was predominantly poor at 60.0%, while 40.0% reported good sleep quality; similarly, academic performance was predominantly low at 60.0%, while 27.5% reported average performance and 12.5% reported high performance. In conclusion, there is a relationship between the variables among the students, yielding a Spearman’s Rho of 0.977, which indicates a very high and positive correlation, with a significance level of less than 0.05. Consequently, it is understood that the better the sleep quality, the better the academic performance of 9th and 10th-grade students at the Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025 School.

Keywords: Quality, sleep, performance, academic, students.

INTRODUCCIÓN

La tesis que presentamos se titula: “Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025”, investigación realizada de acuerdo con las directrices establecidas por la Universidad de Huánuco y el P.A. de Psicología. La relevancia es indagar sobre la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto y quinto grado de secundaria en la institución educativa mencionada, lo que le confiere su importancia. En tanto, la investigación se organiza de la siguiente manera:

Primer capítulo, nos ofrece una perspectiva general de los asuntos que son la base del estudio. En el lugar donde se manifiesta la problemática de las variables, se establecen los objetivos y se explica la justificación en términos teóricos, prácticos y metodológicos; también se determina la viabilidad del estudio y sus limitaciones.

Segundo capítulo, fundamenta las bases teóricas de la investigación, iniciando por los antecedentes en sus tres contextos. También describe el marco teórico y se conceptualiza las definiciones de las variables, asimismo se plasma la operacionalización y se establecen las hipótesis.

Tercer capítulo, expone datos sobre los métodos de investigación utilizados, como el tipo, la perspectiva, el nivel y el diseño. Además, especifica el análisis poblacional, la muestra del estudio, los métodos de recolección de datos y su análisis correspondiente.

Cuarto capítulo, al terminar la recolección de información se alcanzan los resultados, dicho proceso se lleva a cabo mediante un proceso estadístico, la cual se presenta por medio de tablas descriptivas e inferenciales y sus respectivas figuras para una precisa interpretación.

Quinto capítulo, se centra en el análisis detallado de los resultados, también llamado discusión de estos con las conclusiones obtenidas a partir de la revisión de antecedentes presentada en el marco teórico. Estas conclusiones son la base y la justificación de las formuladas en la tesis, así como de las recomendaciones.

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1. DESCRIPCIÓN DEL PROBLEMA

La calidad del sueño es un factor importante en el bienestar físico y mental de los escolares, en esta etapa, experimentan significativos cambios en sus patrones de sueño debido a factores biológicos, sociales y académicos. Estos cambios influyen directamente en su desempeño académico. Diversos estudios a nivel internacional han demostrado relación significativa entre el desempeño escolar y la calidad del sueño, delineando la relevancia de investigar esta relación e implementar estrategias efectivas que mejoren el rendimiento académico y el bienestar de los escolares.

Una investigación ejecutada por Owens, Belon, y Moss (2010) encontró que los adolescentes en Estados Unidos tienen una media de 7 horas de sueño por noche, a pesar de que la Fundación Nacional del Sueño recomienda entre 8 y 10 horas para esta franja de edad. La falta de sueño adecuado se asocia con una variedad de problemas, incluyendo dificultades de concentración y problemas de comportamiento.

Un análisis realizado por Minges y Redeker (2016) señala que el escaso sueño afecta negativamente la atención, las capacidades cognitivas y la memoria, asimismo impacta el desempeño académico. Este estudio también destaca que los escolares con mejores hábitos de sueño tienden a lograr calificaciones más altas.

Un meta-análisis realizado por Dewald, et al. (2010) confirmó que hay una significativa correlación entre el rendimiento académico y la calidad del sueño en adolescentes de diferentes países, incluyendo Estados Unidos, Países Bajos y China.

En un estudio realizado en 10 países, incluyendo Estados Unidos, Canadá, Japón, y varios países europeos, la Organización Mundial de la Salud (OMS 2016) encontró que aproximadamente el 30% de los adolescentes reportan tener problemas de sueño, con variaciones significativas entre los países.

Un informe de la OCDE (2017) indicó que los estudiantes que duermen al menos 8 horas por noche tienen un 14% más de probabilidad de obtener buenos resultados académicos en comparación con aquellos que duermen menos.

En Perú, la situación no es diferente, y es esencial entender cómo estos factores afectan a los estudiantes peruanos para proponer soluciones contextualizadas. Un estudio realizado por Carpio y Solís (2019) en Lima reveló que los adolescentes peruanos duermen un promedio de 6.5 horas por noche durante los días de semana, lo cual es inferior a las recomendaciones internacionales. La investigación señala que la mayor parte de escolares se acuestan tarde debido a tareas escolares y el uso de dispositivos electrónicos.

Según un estudio de Escobar y Paredes (2021) realizado en colegios de Cusco, precisó que hay un vínculo negativo entre la falta de sueño y el desempeño académico en materias como matemáticas y ciencias. Los estudiantes que reportaron tener un sueño de mala calidad alcanzaron notas más bajas comparados a otros que dormían mejor.

Un informe del Ministerio de Educación del Perú (2020) también destacó que la calidad del sueño es un predictor importante del desempeño académico en las evaluaciones nacionales.

La carga académica, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, la inseguridad en algunos barrios, la infraestructura escolar y las largas distancias de traslado a los centros educativos también afectan los horarios de sueño de los estudiantes (INEI, 2020).

Un estudio del INEI (2020) encontró que el 35% de los adolescentes en áreas urbanas reportan dormir menos de 7 horas por noche durante los días de semana. La Encuesta Nacional de Hogares (ENAHOG) de 2019 reveló que el 28% de los estudiantes de secundaria reportaron sentirse cansados o somnolientos durante las horas de clase, lo cual afecta su capacidad de aprendizaje. La mayor parte de los incidentes viales y laborales en la ciudad de Lima tienen que ver con una mala calidad del sueño.

De acuerdo con García y Campeón (2009), los estudiantes requieren un promedio de 10 horas de sueño reparador para desempeñarse

adecuadamente en el salón y desarrollar sus actividades académicas. Dormir menos de esta cantidad puede perjudicar la atención, memoria y concentración, lo que afecta el desarrollo de competencias y como resultado, se puede observar un bajo rendimiento escolar y, eventualmente, el abandono escolar.

En la I.E. Manuel Romero Seminario, a partir del 4.º y 5.º año, los estudiantes enfrentan actividades más demandantes, además de realizar tareas y estudiar por la noche, lo que deja poco tiempo para descansar y dormir, generando cansancio y fatiga al día siguiente. Diversos estudios destacan el riesgo que supone la privación de sueño para la salud, causando desgaste personal. La falta de sueño conduce a un estado de fatiga crónica, generando complicaciones como pérdida de memoria, aumento en el tiempo de reacción y problemas de concentración, afectando negativamente el rendimiento académico. Además, pueden producirse alteraciones en el ritmo circadiano debido a los diferentes horarios de cada asignatura. La calidad del sueño no solo implica dormir bien durante la noche, sino también tener un desempeño apropiado durante el día, lo cual tiene una influencia directa en el nivel de atención apropiado para llevar a cabo las tareas cotidianas. En este contexto, esta investigación busca analizar los problemas relacionados con la calidad del sueño y determinar si estos afectan el rendimiento académico de los estudiantes.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. PROBLEMA GENERAL

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025?

1.2.2. PROBLEMAS ESPECÍFICOS

¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025?

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025?

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025?

1.3. OBJETIVO GENERAL

Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

1.4. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

Analizar la relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Establecer la relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Analizar la relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

1.5. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Justificación teórica: Porque se amplió los conocimientos referentes a la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico, con opiniones de diferentes autores. algunas de las teorías que se toman para referenciar los conceptos están relacionados con los procesos de rendimiento académico. Esta investigación no solo pretendió profundizar en el entendimiento que ya existe acerca del vínculo entre las variables, sino también validar y expandir las teorías actuales a través de la recolección y análisis de datos empíricos.

Justificación práctica: El presente estudio tuvo una justificación práctica, ya que durante el proceso de investigación se propusieron estrategias para mejorar el rendimiento académico en las distintas áreas de los estudiantes, considerando las variables. Asimismo, se informó a la institución educativa sobre las posibles causas del bajo rendimiento de los estudiantes, facilitando la implementación de medidas correctivas basadas en los hallazgos obtenidos.

Justificación metodológica: El estudio se justifica metodológicamente porque empleó técnicas adecuadas para procesar los datos obtenidos de los estudiantes con la finalidad de establecer su nivel de rendimiento académico. Se utilizaron pruebas validadas y confiables, ratificadas por el juicio de expertos. Esta herramienta pudo ser utilizada en futuras investigaciones y por los profesionales de la institución educativa para evaluar el rendimiento académico de manera sistemática y precisa.

1.6. LIMITACIONES DE LA INVESTIGACIÓN

Por el momento no hay ningún inconveniente

1.7. VIABILIDAD DE LA INVESTIGACIÓN

Fue factible debido a que el Centro Educativo permitió la aplicación de los instrumentos de investigación asimismo económicamente fue solventado por el investigador.

CAPÍTULO II

MARCO TEORICO

2.1. ANTECEDENTES DE LA INVESTIGACIÓN

ANTECEDENTES INTERNACIONALES

Toctaguano y Eugenio (2023), en su estudio titulado *"Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato"*, tuvo como finalidad establecer la posible relación entre las variables en alumnos de tercer año de bachillerato. Se enmarcó en un enfoque cuantitativo, tipo transversal y diseño correlacional - no experimental. Participaron 190 escolares. Se empleó una encuesta sociodemográfica, el SISCO SV-21 y el ICSP. Los hallazgos indicaron que, en el estrés académico, los niveles predominantes fueron severo (40.5%) y moderado (35.3%), lo que evidencia una alta incidencia de este problema entre los estudiantes, además, el 65.3% presentaban una mala calidad de sueño. En conclusión, se identificó una leve correlación positiva ($Rho = 0.451$, $p < 0.01$) entre las variables, señalando que, si la calidad del sueño disminuye, los niveles de estrés académico tienden a aumentar.

Zapata y Betancur (2023), en su investigación titulada *"Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia"*, tratan la alta prevalencia de problemas con el sueño en alumnos universitarios. Aunque estos problemas han sido estudiados principalmente en alumnos de Medicina, otras disciplinas del área de la salud han recibido menos atención. Por ello, su finalidad fue identificar los factores que repercuten en la calidad del sueño en alumnos pertenecientes a una facultad de rehabilitación y salud. La investigación se desarrolló bajo un enfoque transversal - descriptivo. Se aplicó el ICSP-VC, a 292 alumnos de dicha facultad. Los hallazgos mostraron que Los individuos con menos de siete horas de sueño tenían un mayor riesgo de sufrir una mala calidad del sueño ($ORa = 4,81$; $IC95\%: 2,36-9,80$), así como las mujeres ($ORa = 3,62$; $IC95\%: 1,51-8,66$) y aquellos que consideraban su estado de salud como malo ($ORa = 2,92$; $IC95\%: 1,33-6,39$). En conclusión, los factores más importantes relacionados con una calidad de sueño deficiente en los alumnos universitarios estudiados fueron: ser mujer, estar

empleado activamente, tener un tiempo de latencia más prolongado para dormir y experimentar una mala salud.

Silva (2021) Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, Ecuador. El interés por el sueño surge ante la necesidad de comprender si una baja calidad del mismo en los alumnos de la U.N de Loja está vinculada con su desempeño académico. Factores como turnos nocturnos, carga académica, nivel de exigencia y estrés emocional podrían afectar su bienestar mental y físico. El objetivo principal fue identificar la existencia de una relación entre las variables. Para ello, se llevó a cabo un estudio transversal – cuantitativo, participaron 307 estudiantes. Se evaluó la calidad del sueño utilizando el Índice de Pittsburgh, mientras que el rendimiento académico se midió a través del promedio general de notas del último semestre. Encontrando que el 63.84% presentaba una mala calidad de sueño, siendo más frecuente en mujeres (45.9%). Solo el 19.54% de los estudiantes mostró un desempeño académico muy bueno. No obstante, no se encontró una relación importante entre las variables.

ANTECEDENTES NACIONALES

Cusquisibán (2022), en su investigación titulada "Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de la escuela Académico Profesional de Obstetricia. Universidad Nacional de Cajamarca, 2022", tuvo como finalidad identificar la relación entre las variables en alumnos de Obstetricia. Se utilizó un diseño transversal – no experimental y tipo correlacional - descriptivo, participaron 173 estudiantes. Se emplearon el PSQI y medidas de R.A. En cuanto a las características sociodemográficas, el 93.6% de los participantes eran mujeres y el 6.4% hombres; el 56.6% tenía entre 18 y 22 años, el 35.8% entre 23 y 27, y el 7.5% entre 28 y 31. Respecto a los ciclos académicos, el 50.9% estaba en los ciclos VIII a X, el 28.9% en los ciclos V a VII, y el 20.2% en los ciclos II a IV. En términos de calidad del sueño, el 68.2% necesitaba atención y tratamiento médico, el 21.4% requería atención médica, el 7.5% no tenía problemas de sueño y el 2.9% presentaba problemas graves de sueño. Con respecto al rendimiento académico, obtuvieron el promedio regular el 55.5%, bueno el 34.7%, deficiente el 7.5% y

muy bueno solo el 2.3%. La prueba Chi cuadrado (χ^2) con un nivel de significancia del 0.05 mostró que existe una relación muy significativa entre las variables.

Ascue (2021), en su tesis titulada "Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina en la Universidad Andina del Cusco, año 2020", cuya finalidad fue determinar el vínculo entre las variables en los estudiantes. Se empleó el diseño no experimental, de alcance correlacional - descriptivo y enfoque cuantitativo, abarcó una población de 224 alumnos. Empleando el Cuestionario de Calidad de Sueño, la cual cuenta con 24 ítems distribuidas en 7 dimensiones que evalúan diversos aspectos del sueño. Ascue también ejecutó y validó un cuestionario con 16 preguntas que abarcan las tres dimensiones del rendimiento académico. La conclusión del estudio fue que, con un 95% de certeza, se ha hallado una correlación significativa directa entre las variables en los alumnos.

Izaguirre, Paredes y Sulca (2021), en su tesis titulada "Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una Universidad Privada de Lima Perú", cuyo propósito fue identificar el vínculo entre las variables de los estudiantes de medicina. Se empleó un nivel correlacional y el diseño transversal - no experimental. Utilizando el índice de calidad del sueño de Pittsburgh y un cuestionario de datos sociodemográficos, además de solicitar el promedio de calificaciones del semestre 2021. El 89.22% de los resultados evidenció una mala calidad del sueño. La disfunción diurna (1.98 ± 0.08) fue la dimensión que tuvo el puntaje más alto, y el uso de medicamentos para dormir (0.29 ± 0.08) fue la que tuvo el puntaje más bajo. Se halló una correlación negativa (-0.21) entre la calidad del sueño y el desempeño académico, lo cual es estadísticamente significativo ($p=0.03$), aunque la correlación fue débil (0.7). Se concluye que las variables están negativamente correlacionadas: a medida que el puntaje en el índice de sueño aumenta, el rendimiento escolar baja.

ANTECEDENTES REGIONALES

Pio (2024), en su tesis titulada "Estrés académico, calidad de sueño y bienestar psicológico asociados al rendimiento académico en

estudiantes de medicina humana", examinó cómo estos tres factores se relacionan con el desempeño académico de estudiantes entre segundo y cuarto año. La investigación fue de tipo observacional, transversal - correlacional, participaron 88 alumnos. Se empleó el cuestionario SISCO para estrés académico, la escala de bienestar psicológico, se tomó en cuenta el promedio académico y el índice de calidad del sueño. Los hallazgos evidenciaron que el 74.4% tenía mala calidad de sueño y el 100% presentó algún grado de estrés, siendo el nivel moderado el más frecuente (56.5%). A pesar de estas condiciones, el 88.6% de los estudiantes logró aprobar. Sin embargo, el análisis estadístico señaló que no hubo un vínculo significativo entre las variables ($p = 0.845$). Por el contrario, sí se evidenció un vínculo entre el nivel de estrés, el bienestar psicológico y el rendimiento académico.

Talenas y Fretel (2024), en su tesis de licenciatura titulada ***Trastornos mentales, calidad de sueño y estilos de vida asociados al sobrepeso/obesidad en estudiantes de Medicina Humana***, tuvieron como finalidad analizar la relación entre estos factores y el sobrepeso/obesidad en alumnos del 2do al 6to año. Se empleó el tipo observacional, transversal y analítico, participaron 149 alumnos. Se utilizaron instrumentos como la Escala GADS, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, el cuestionario HPLP-II y el cálculo del IMC. Los hallazgos mostraron que el 77.85% de los estudiantes presentaban mala calidad de sueño. Además, el 53.69% tenía ansiedad y el 66.44% mostraba síntomas de depresión. Sin embargo, se pudo concluir que no existía un vínculo significativo entre las variables ($p = 0.414$).

Jurado (2022), en su tesis de licenciatura en Enfermería titulada ***Calidad de sueño en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco - 2018***, el cual tuvo como finalidad analizar la calidad del sueño en esta población estudiantil. El estudio se desarrolló con un enfoque cuantitativo, descriptivo y de diseño no experimental, participaron 112 estudiantes. Empleando el Índice de Calidad de Sueño como instrumento de medición. Los hallazgos evidenciaron que el 53.6% presentaba cierta dificultad para conciliar el sueño, el 33% tenía dificultades severas, y solo el 13.4% dormía con relativa facilidad. En cuanto a la duración del sueño, el 51.8% mostró una duración adecuada, mientras que el 47.3% tenía muy baja

eficiencia del sueño. Además, el 89.3% experimentaba perturbaciones moderadas durante el descanso, el 33.3% usaba medicación hipnótica ocasionalmente, y el 52.7% presentaba disfunción diurna moderada. En conclusión, más de la mitad de los estudiantes reportó dificultades para dormir, lo que refleja una calidad de sueño comprometida en este grupo.

2.2. BASES TEÓRICAS

2.2.1. SUEÑO

Es un estado específico tanto biológico como conductual, que presenta ciertas propiedades distintivas. Con una óptica humana, se define como una disminución temporal, reversible y periódica del grado de conciencia, acompañada de una menor habilidad para responder a estímulos externos. Este estado se asocia con cambios en la postura, el cierre de los párpados y un nivel notable de inmovilidad motora (Cana y Puertas, 2015, pág. 1).

Es una función biológica esencial que no solo sirve para la restauración neurológica del organismo, sino que también impacta en el funcionamiento y desarrollo óptimo de las habilidades intelectuales y cognitivas de los individuos (Bórquez, 2011).

IMPORTANCIA DEL SUEÑO

Las fases diversas del sueño desempeñan funciones importantes para el bienestar general. Los estudios han evidenciado que el sueño es crucial para mantener la función inmunitaria, el equilibrio térmico y metabólico. Además, se ha constatado que facilita el fortalecimiento de la memoria y aprendizaje. Desde el siglo XX, los investigadores han demostrado que después de una noche de sueño, la memoria se incrementa considerablemente. Se ha comprobado a medida que las investigaciones progresan que el sueño tiene un impacto positivo en varios tipos de memoria (Carrillo et al. 2013).

La teoría de la calidad del sueño sostiene que es una función biológica esencial. Diversos especialistas han concluido que hay un vínculo entre la salud física – mental y los procedimientos del sueño. Esta teoría sugiere la repercusión de la calidad del sueño en el bienestar

general, afectando tanto la salud mental como la física del individuo. (Miró, et al. 2006).

El sueño no solo está relacionado con la restauración del organismo, sino que también tiene un impacto significativo en las funciones cognitivas e intelectuales del ser humano. Además de su papel en la recuperación física y neurológica, el sueño afecta directamente la capacidad para procesar información, aprender y recordar. Esto subraya la importancia de un sueño de calidad para el desempeño óptimo del cerebro y el mantenimiento de habilidades cognitivas y de pensamiento crítico. La eficacia del sueño es puntualmente la acción de dormir apropiadamente durante la noche y lograr un óptimo rendimiento en el transcurso del día. por el contrario, no es únicamente importante para la salud física, sino con una mayor determinación en la calidad de vida (Carrillo et al. 2013).

El sueño tiene un rol significativo en el fortalecimiento del aprendizaje, la memoria y los procedimientos de restauración y codificación. Por consiguiente, es fundamental que los alumnos de la universidad conserven un sueño de calidad. No obstante, las demandas académicas muchas veces los obligan a pasar menos tiempo en la cama, lo cual desequilibra la vigilia y ciclo de sueño.

Asimismo, diferentes hábitos y factores que pueden afectar negativamente la calidad del sueño, como fumar, alcoholismo, falta de apoyo social, el sedentarismo, el uso excesivo de internet, son comunes entre los estudiantes. La privación de sueño puede resultar en una disminución de la velocidad de reacción, memoria visual, atención visual, y pensamiento creativo, perjudicando así el desempeño académico y el bienestar general. (Monterrosa, 2014).

El conocimiento social revela que muchos estudiantes tienden a traspasar, limitan el tiempo destinado al sueño y prefieren estudiar en horarios nocturnos. Esta tendencia contribuye a la somnolencia en clase y afecta negativamente su rendimiento académico. (Escobar, et al, 2021).

Necesidades de sueño según la edad

RN: Tienen requerimientos irregulares de sueño, durmiendo 16 hrs diarias aproximadamente.

A los 4 años: Se observan dos fases de sueño, uno durante la siesta y otro por la noche.

A los 6 años: Los infantes duermen entre 4 y 10 hrs, promediando 8 hrs.

A los 10 - 12 años: Se logra un equilibrio adecuado entre la vigilia – ciclo de sueño. Es especialmente reparador ya que el desarrollo en esta etapa.

Adolescencia: El tiempo de sueño disminuye a un promedio de 7.5 horas.

Etapas adulta: La duración del sueño sigue disminuyendo progresivamente, en adultos mayores un promedio de 6.5 horas. Los ancianos suelen dormir temprano y despertarse temprano.

Un término psiquiátrico difícil de abstraer y, por lo tanto, de medir es la calidad del sueño. No obstante, de acuerdo con el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg, esta se puede medir a través de los siguientes elementos: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del dormir, eficiencia habitual del sueño, alteraciones en el sueño, uso de fármacos para dormir y disfunción durante el día. Estas dimensiones son las que proporcionan una calificación global, la cual posibilita clasificar a un individuo como buen o mal dormidor (Monterrosa, 2014).

Tres clases de patrones de sueño pueden ser discutidos: el patrón corto, el patrón largo y el patrón intermedio. Un cuarto grupo de personas, que se distingue por la inconsistencia de sus hábitos de sueño, también existe (Miró, 2005). A pesar de que múltiples investigaciones indican que el rendimiento académico y las capacidades para aprender están vinculadas con la calidad y la cantidad del sueño, es habitual disminuir las horas de sueño, lo cual provoca somnolencia, disminución en el rendimiento psicomotor y déficits neurocognitivos (Monterrosa, 2014).

CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES

Una relación poco estudiada es la conexión entre el tiempo de sueño y su impacto en el desempeño académico. Los hábitos mal establecidos y el estrés conducen a dificultades con la conducta del sueño.

El sueño es crucial para el aprendizaje, los procedimientos de restauración y codificación y afianzar la memoria. En consecuencia, es esencial que los alumnos tengan un sueño de calidad. No obstante, las demandas académicas frecuentemente los fuerzan a reducir el tiempo que pasan durmiendo, lo que modifica su ciclo de sueño y vigilia. Asimismo, varios factores y costumbres, tales como el tabaquismo, el sedentarismo, el consumo de alcohol, la falta de apoyo social y el uso desmedido de Internet pueden provocar dificultades para dormir o una mala calidad del sueño. La privación del sueño puede disminuir la capacidad de pensar de manera creativa, la memoria visual, el tiempo de respuesta y la atención visual (Monterrosa, 2014).

En esta dirección, los jóvenes son particularmente propensos a padecer trastornos del sueño, sobre todo por factores externos (de carácter social y ambiental) y por diferentes costumbres que pueden comprometer la calidad de su sueño, como el consumo de tabaco, alcohol o cafeína. Se estima que los jóvenes necesitan dormir de 7 a 8 horas al día para mantenerse despiertos y atentos. La privación de sueño se acumula y puede dar lugar a una falta de sueño, lo que causa somnolencia durante el día, es decir, la propensión a quedarse dormido en circunstancias en que los individuos deberían estar despiertos. Los alumnos suelen tener un volumen de estudio muy alto, así como extensas jornadas de aprendizaje y disposición teórica/práctica. Estas demandas los hacen susceptibles a demorar el comienzo de las horas de sueño y a reducir las horas de descanso, lo que puede causar cansancio y alteración del ritmo circadiano, los elementos fundamentales de riesgo para una calidad deficiente del sueño (Carrillo, 2013).

Si una persona está despierta por mucho tiempo y prescinde de sus horas de sueño, el tiempo que el cerebro requiere para almacenar las experiencias diarias se altera. Es habitual que en la universidad los

alumnos manifiesten con orgullo que han pasado varios días sin dormir para poder estudiar. Como consecuencia, con el paso del tiempo se observan olvidos, problemas para recordar lo que se ha estudiado y comienzan a cometer errores por falta de atención, desviándose con facilidad de la meta del trabajo. El sueño es un proceso importante para la memoria y, en consecuencia, para aprender. Para que el cerebro desempeñe su labor de almacenar lo importante y desechar lo innecesario durante el sueño MOR (Movimiento Ocular Rápido), es indispensable proporcionarle información (Monterrosa, 2014).

MODELOS TEÓRICOS SOBRE CALIDAD DEL SUEÑO

Es una variable multidimensional que engloba facetas fisiológicas, conductuales y subjetivos del descanso nocturno. Para comprenderla en profundidad, es necesario revisar diversos modelos teóricos que han abordado su estudio desde diferentes perspectivas.

MODELO DE LOS COMPONENTES DEL SUEÑO DE BUYSSE (1991)

Este modelo fue desarrollado a partir del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y plantea que debe ser evaluada mediante siete componentes fundamentales: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración, eficiencia habitual, uso de medicación, perturbaciones del sueño y disfunción diurna. Este enfoque multidimensional permite una evaluación integral del sueño, considerando tanto aspectos objetivos como percepciones personales del individuo.

Este modelo resulta especialmente relevante para la población escolar, ya que permite identificar con precisión los factores específicos que afectan su descanso, tales como la latencia prolongada o las alteraciones en la eficiencia del sueño.

MODELO DE LOS DOS PROCESOS DE BORBÉLY (1982)

Postula que el sueño está regulado por dos procesos: el proceso homeostático (S) y el proceso circadiano (C). El proceso S simboliza la acumulación de carencia de sueño a lo largo del día, mientras que el proceso C corresponde al ritmo biológico interno influido por factores

ambientales como la luz solar. La interacción de ambos procesos determina los patrones de sueño y vigilia.

En el contexto educativo, este modelo explica cómo los cambios en los horarios escolares, el empleo nocturno de aparatos termológicos y la falta de exhibición a la luz natural pueden desajustar estos procesos, afectando negativamente la calidad del sueño en los adolescentes.

MODELO TRANSACCIONAL DEL SUEÑO (DAHL, 1996)

Este modelo refiere que no es solo una función biológica, sino un fenómeno dinámico influenciado por múltiples factores: emocionales, cognitivos, sociales y contextuales. Dahl enfatiza que el estrés, las emociones negativas, la presión académica o familiar y el entorno social pueden modificar los patrones de sueño y provocar alteraciones crónicas en su calidad.

Este enfoque es especialmente útil para comprender la calidad del sueño en adolescentes, ya que este grupo etario se encuentra expuesto a cambios emocionales intensos, cargas escolares elevadas y tensiones en las relaciones familiares y sociales.

MODELO DE HIGIENE DEL SUEÑO (STEPANSKI & WYATT, 2003)

Este modelo plantea que la calidad del sueño está fuertemente determinada por los hábitos y comportamientos relacionados con el descanso nocturno. Entre los factores que promueven un sueño saludable se encuentran: mantener horarios regulares para dormir y despertar, evitar la cafeína y el uso de pantallas antes de acostarse, crear un entorno silencioso y oscuro, y utilizar la cama solo para dormir.

En estudiantes de secundaria, este modelo es altamente aplicable, ya que promueve intervenciones educativas orientadas a mejorar los hábitos de sueño a través de la higiene conductual.

MODELO NEUROCOGNITIVO DEL SUEÑO (WALKER & STICKGOLD, 2006)

Este modelo integra la perspectiva neurocientífica, indicando que el sueño cumple funciones esenciales en el fortalecimiento de la memoria, el aprendizaje y la plasticidad cerebral. Según sus autores,

dormir adecuadamente mejora la atención, la retención de información y el rendimiento cognitivo.

Este modelo establece una base sólida para entender el vínculo directo entre las variables en adolescentes, quienes requieren un sueño reparador para consolidar lo aprendido durante el día escolar.

ÍNDICE DE CALIDAD DEL SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI), EL CUAL MIDE SIETE COMPONENTES CLAVE DEL SUEÑO:

El ICSP fue creado por D. J. Buysse y su equipo en la Universidad de Pittsburgh, específicamente en el Departamento de Psiquiatría, durante los años ochenta. Al aplicar por primera vez el cuestionario a 148 sujetos, el autor logró una fiabilidad alta (0,83) en los 19 componentes y los 7 dominios, lo que fue medido usando el coeficiente α de Cronbach.

El ICSP es una herramienta ampliamente utilizada para evaluar la calidad del sueño y ha sido validada en diversas poblaciones, proporcionando una medida estandarizada y fiable para investigar el vínculo entre la calidad del sueño y diversos factores de salud y rendimiento, incluyendo el rendimiento académico en escolares.

En Perú, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP) también fue validado, obteniendo un coeficiente α de Cronbach de 0,56, lo que indica una moderada confiabilidad. A pesar de esta moderada confiabilidad, Las adaptaciones del ICSP en Latinoamérica continúan siendo un instrumento útil para analizar la calidad del sueño. Según Solis et al, (2015), el ICSP adaptado para contextos latinoamericanos proporciona información importante para estudiar el vínculo entre las variables.

2.2.2. RENDIMIENTO ACADÉMICO

CONCEPTOS

Es la expresión de las capacidades y características psicológicas del estudiante, que se han desarrollado y actualizado a lo largo del proceso de enseñanza-aprendizaje. Esta definición enfatiza que el rendimiento académico posibilita que el alumno llegue a un nivel de desempeño y logros académicos durante un periodo, puede ser un

semestre o un año. Estos logros se condensan en una calificación final, que normalmente es cuantitativa y evalúa el nivel logrado (Chadwick, 1979).

Garbanzo (2007) es el resultado que una persona obtiene en una actividad académica específica. La definición de rendimiento está relacionada con el de aptitud, y sería la consecuencia de esta última, de los elementos afectivos, emocionales y volitivos, así como del ejercicio. La formación educativa que el maestro realiza en el educando concluye con una calificación que tiene tanto un componente cuantitativo como cualitativo, basada en los dominios cognitivo, afectivo y psicomotor del estudiante. El puntaje se reflejará en los registros académicos del aprendizaje que se ha llevado a cabo.

MODELOS TEÓRICOS DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Es una variable compleja que abarca múltiples dimensiones: cognitivas, motivacionales, emocionales, sociales e institucionales. A lo largo del tiempo, diversos modelos teóricos han intentado explicar los elementos que repercuten en el rendimiento escolar de estudiantes, especialmente en el nivel secundario.

MODELO DE FACTORES ACADÉMICOS, PERSONALES Y SOCIALES (MARTÍNEZ, 2002)

Este modelo considera que es el resultado de la interrelación entre tres tipos de factores:

- **Académicos:** metodologías de enseñanza, planificación curricular, exigencias escolares, evaluación.
- **Personales:** motivación, autoestima, hábitos de estudio, inteligencia.
- **Sociales:** apoyo familiar, ambiente escolar, relaciones interpersonales.

Este enfoque integral es útil para comprender que el bajo rendimiento no siempre se debe a deficiencias cognitivas, sino a una combinación de condiciones personales y contextuales que influyen en el aprendizaje.

MODELO DE APRENDIZAJE AUTORREGULADO (ZIMMERMAN, 2000)

Zimmerman propone que depende en gran parte de la capacidad del estudiante para regular su propio proceso de aprendizaje. Este modelo incluye tres fases:

- **Fase de planificación:** Identificación de tácticas y objetivos.
- **Fase de ejecución:** monitoreo del progreso y control del comportamiento.
- **Fase de autorreflexión:** análisis de hallazgos y retroalimentación.

Tiene una gran aplicabilidad en adolescentes, ya que fomenta la autonomía y el desarrollo de habilidades metacognitivas.

MODELO MULTICAUSAL DEL RENDIMIENTO ESCOLAR (ÁLVAREZ Y GARCÍA, 2005)

Álvarez y García desarrollan un modelo que considera el rendimiento escolar como un fenómeno multicausal, en el que participan:

- **Factores individuales:** capacidades cognitivas, atención, concentración.
- **Factores familiares:** nivel educativo de los padres, apoyo emocional y económico.
- **Factores escolares:** calidad del docente, recursos didácticos, clima institucional.

Este enfoque permite un análisis profundo de los determinantes del rendimiento, reconociendo la complejidad del entorno educativo.

MODELO DE INTELIGENCIAS MÚLTIPLES (GARDNER, 1993)

Howard Gardner plantea que existen diferentes tipos de inteligencia (lingüística, espacial, musical, naturalista, corporal, lógico-matemática, interpersonal e intrapersonal), y que cada estudiante posee una combinación única de ellas.

Este modelo invita a repensar las formas tradicionales de evaluar el rendimiento académico, que usualmente solo consideran habilidades lógico-verbal y matemática, ignorando otras formas válidas de aprendizaje.

MODELO ECOLÓGICO DE BRONFENBRENNER (1979)

Aunque originalmente fue concebido para explicar el desarrollo humano, este modelo también ha sido aplicado al rendimiento escolar. Bronfenbrenner argumenta que el aprendizaje está influenciado por distintos niveles del entorno:

- **Microsistema:** familia, escuela, amigos.
- **Mesosistema:** interacciones entre los entornos inmediatos.
- **Exosistema y macrosistema:** políticas educativas, cultura, contexto socioeconómico.

Este enfoque ayuda a comprender cómo los componentes externos impactan indirecta o directamente en el desempeño académico del estudiante.

LOS CONTENIDOS CURRICULARES

Es fundamental destacar la importancia de los contenidos curriculares, entendidos como el conjunto de saberes, habilidades, capacidades, valores y actitudes que deben ser adquiridos en diversas áreas académicas para alcanzar los aprendizajes esperados. Por ello, no se puede reducir el aprendizaje a una simple acumulación de información.

Según Coll y colaboradores (1994), los contenidos curriculares se organizan en tres categorías principales: contenidos conceptuales (declarativos), procedimentales y actitudinales.

DIMENSIONES DEL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Los contenidos que se abordan en los programas de estudio de cada nivel educativo se dividen en tres dimensiones: actitudinal, procedimental y conceptual.

LA DIMENSIÓN CONCEPTUAL

La dimensión conceptual se compone de una serie de nociones, fundamentos, normas, teorías y descripciones generales, las cuales se comprenden a través de la abstracción de su significado principal o mediante el reconocimiento de sus propiedades y normas. Coll (1994) sostiene que los contenidos conceptuales pueden ser considerados como elementos estáticos, ya que se presentan mediante sustantivos y

se adquieren a través de la comprensión de su significado y su articulación con los conocimientos previos del estudiante. Su evaluación se enfoca en la capacidad para interpretar definiciones y conceptos. En este sentido, el aprendizaje de conceptos implica otorgar sentido a la nueva información, lo cual exige establecer conexiones con conocimientos anteriores. Para lograrlo, es necesario fortalecer destrezas como el análisis, la interpretación y la vinculación de ideas a partir de textos y lecturas, habilidades clave en todo proceso educativo.

- De acuerdo con Coll, et al. (1994), el conocimiento declarativo — también denominado "saber qué"— ha sido históricamente uno de los tipos de contenido más destacados en los planes de estudio de todos los niveles educativos. Este tipo de saber se refiere a la capacidad para conocer principios, leyes, conceptos, hechos y datos concretos, y es considerado esencial en todas las disciplinas, ya que constituye la base estructural de su contenido. Se le llama conocimiento declarativo porque se manifiesta mediante el lenguaje, es decir, puede ser comunicado de forma explícita. Asimismo, se clasifica en dos categorías: conocimiento conceptual y conocimiento factual, una distinción que tiene implicaciones relevantes para la práctica pedagógica.
- Coll (1994) señala que **los conocimientos factuales** corresponden a aquellos aprendizajes relacionados con datos específicos, como cifras, signos convencionales, hechos históricos, fechas, acontecimientos, vocabulario nuevo, lugares, nombres de autores, entre otros. Este tipo de conocimiento implica una memorización literal o exacta, que requiere que los estudiantes recuerden la información tal como fue presentada. Algunos ejemplos incluyen el nombre de las etapas históricas de una nación o de la humanidad, las capitales de los países, los títulos de obras literarias, fórmulas matemáticas y físicas expresadas con precisión o los componentes químicos de la tabla periódica. La evaluación de estos contenidos se enfoca en la capacidad memorística, ya que están compuestos por información que debe repetirse con

exactitud, lo que los convierte en contenidos de tipo reproductivo y literal, donde generalmente se aplica una lógica de todo o nada.

Coll (1994) indica que los conocimientos conceptuales comprenden principios, explicaciones, axiomas, leyes, ideas y conceptos que se adquieren mediante la idealización de su significado principal, considerando sus normas y características definitorias, a diferencia de los conocimientos que se memorizan literalmente. El entendimiento de estos conocimientos implica un profundo aprendizaje que establezca conexiones con los saberes previos del estudiante, lo que los convierte en contenidos más complejos. Estos saberes, que se expresan generalmente por medio de sustantivos y son considerados estáticos porque su adquisición depende sobre todo del entendimiento de reglas, explicaciones, conceptos y principios. Por lo tanto, las evaluaciones que se utilizan para medir esta clase de aprendizaje tienden a centrarse en la explicación de definiciones o conceptos, el uso de analogías y la aplicación del conocimiento adquirido para resolver problemas específicos.

De acuerdo con el CCA (2010), el docente tiene la responsabilidad de facilitar que el estudiante construya su propio conocimiento, lo cual implica activar sus saberes previos y guiarlos hacia una comprensión más profunda de los nuevos contenidos. En este proceso, el profesor debe actuar como un mediador que ayude al alumno a vincular sus conocimientos anteriores con los nuevos, promoviendo la formación de analogías y conexiones significativas a través de información relevante y materiales adecuados. Para ello, se sugiere presentar los contenidos utilizando una introducción que actúe como vínculo entre lo ya aprendido y lo nuevo, adaptar el nivel de complejidad de los contenidos a las capacidades del estudiante, y emplear diversas estrategias como resúmenes, mapas conceptuales y esquemas. También es importante graduar los datos y presentarla de forma práctica y funcional, por ejemplo, mediante la resolución de problemas que se relacionen con situaciones de la vida cotidiana.

Si el estudiante posee conocimientos previos bien estructurados y pertinentes respecto a la nueva información, podrá, mediante sus

conocimientos procedimentales, integrar y vincular dichos conocimientos con lo que ya sabe.

LA DIMENSIÓN PROCEDIMENTAL

Según Coll (1994), se refiere al conocimiento práctico, es decir, al "saber hacer". Este tipo de conocimiento abarca la aplicación de estrategias, técnicas, habilidades, procedimientos y métodos orientados al logro de un objetivo específico. El saber procedimental se centra en la realización de acciones específicas y es práctico, a diferencia del "saber qué", que es teórico y declarativo. Se manifiesta a través de verbos activos que indican capacidades cognitivas y manuales, y se realiza mediante la práctica de actividades que siguen una secuencia estratégica de pasos.

Explica que la dimensión procedimental está vinculada al saber hacer, es decir, a los conocimientos prácticos. Este tipo de conocimiento se expone a la aplicación de técnicas, capacidades, procedimientos y estrategias dirigidas a alcanzar un objetivo específico. A diferencia del conocimiento declarativo o teórico, conocido como "saber qué", el saber procedimental es de carácter práctico y se centra en la ejecución de acciones concretas. Este tipo de aprendizaje se expresa a través de verbos activos que describen habilidades tanto manuales como cognitivas, y se lleva a cabo mediante la destreza de ejercicios específicos que siguen una serie de pasos organizados.

Según Coll, et al. (1994), la construcción efectiva del conocimiento se logra mediante la aplicación exitosa de diversos procedimientos de adquisición y producción de datos bajo las directrices de los contenidos procedimentales. Es decir, esto implica el empleo de métodos aprendidos para la asimilación de un determinado saber. Desde una perspectiva constructivista, el desarrollo de procesos, puede fundamentarse en una estrategia general que consiste en transferir gradualmente la responsabilidad y el control del proceso de aprendizaje al estudiante, mediante una asistencia continua del docente que disminuye progresivamente a medida que aumentan las habilidades del estudiante en el manejo del procedimiento.

Entre los elementos clave en el proceso de aprendizaje, se incluyen la verbalización, la repetición de modelos adecuados, la práctica y las repeticiones reflexivas, así como la retroalimentación adecuada y pertinente. Además, es importante que el estudiante participe activamente en tareas que imiten situaciones auténticas y reales, promoviendo la aplicación práctica de lo aprendido. También es crucial fomentar la metacognición, permitiendo al estudiante tomar control, analizar y comprender sus propios comportamientos. La observación crítica, junto con la comprensión del propósito y la conexión entre las tareas y el proceso general mediante la evocación de saberes previos y experiencias anteriores, es esencial para un aprendizaje profundo y efectivo.

Según el CCA (2010), la enseñanza de los contenidos procedimentales tiene como objetivo hacer explícitas y activar las ideas previas del estudiante sobre el procedimiento que está aprendiendo. El docente desempeña un papel clave al despertar la competencia procedimental del alumno, facilitando el monitoreo de directrices para resolver deficiencias, practicando procedimientos, utilizando la imitación de otros compañeros, y aplicando pasos lógicos en la presentación clara y significativa del procedimiento, con la ayuda de recursos como dibujos o elementos tangibles. Además, el docente debe procurar que el uso del procedimiento se convierta en una práctica habitual, lo que permitirá al estudiante aplicarlo constantemente en diversas situaciones y compartirlo con otros.

El estudiante debe ser capaz de aprender los contenidos procedimentales bajo las siguientes condiciones: (a) es capaz de regular su propio proceso de aprendizaje mediante la autoevaluación del cumplimiento de las metas que se ha fijado; (b) posee conocimientos previos vinculados con normas, técnicas, competencias motoras y cognitivas, métodos, estrategias, reglas y procesos para solucionar problemas; y (c) es capaz de realizar o poner en práctica eficazmente acciones procedimentales para lograr los objetivos propuestos.

LA DIMENSIÓN ACTITUDINAL.

Según Coll et al. (1994), es una tendencia equilibrada para actuar frente a una situación u objeto real. Las actitudes son disposiciones adquiridas que, a pesar de ser relativamente estables, orientan la valoración de individuos, sucesos, objetos o circunstancias y establecen el comportamiento según esa evaluación. En este sentido, la actitud se refiere a la reacción habitual de un individuo ante una situación, que está influenciada por su relación con otras personas, circunstancias, objetos o ideologías.

Según Coll (1994), Es una disposición obtenida que se refleja en relación con un objeto o persona, y su elemento más importante es el afectivo. Son constantes tendencias que guían nuestra vida de manera duradera, aunque pueden estar sujetas a cambios impredecibles. Al igual que las actitudes y valores se transforman y desarrollan a partir de diferentes experiencias dentro de los grupos humanos y se nutren del conocimiento e información. Así, los hábitos son el resultado de actitudes interiorizadas. Según Aristóteles, la virtud es el hábito de actuar correctamente.

Los valores pueden clasificarse en tres elementos:

1. **Afectivos**, que son los sentimientos y gustos y que proporcionan estabilidad a los valores;
2. **Cognitivos**, que se relacionan con creencias, ideas y percepciones.
3. **Comportamentales**, que se refieren a acciones explícitas y a la declaración de propósitos, como los hábitos, que son producidos por las ideas y afectos y ayudan a afrontar deficiencias.

El docente actúa como facilitador, promoviendo la evaluación de reglas y normas en el aula para que los alumnos las comprendan y respeten. Además, debe promover talleres que incentiven el aprendizaje de comportamientos como la equidad, la cooperación, la solidaridad, el compañerismo y la honestidad, proporcionando modelos de comportamientos que se espera que los estudiantes integren.

2.3. DEFINICIONES CONCEPTUALES

- **Calidad del sueño:** hace referencia a la capacidad de descansar apropiadamente toda la noche y desenvolverse de forma eficaz a lo largo del día (Domínguez et al., 2007).
- **Sueño:** es una condición funcional, cíclica y reversible, que se distingue por comportamientos específicos como la inmovilidad relativa y una mayor resistencia a reaccionar ante estímulos del entorno (Miró 2005).
- **Rendimiento académico:** es un concepto que engloba el resultado de diversos factores complejos que afectan el aprendizaje de un individuo. Se entiende como la medida del éxito alcanzado por el estudiante en sus actividades escolares, y suele evaluarse a través de las calificaciones obtenidas en pruebas y exámenes (Garbanzo, 2007).
- **Dimensión conceptual:** se compone de un conjunto de principios generales, definiciones, leyes, explicaciones e ideas que se adquieren mediante la comprensión de su significado fundamental o mediante la identificación de sus características esenciales y las normas que los estructuran (Olmedo, 2020).
- **Dimensión procedimental:** Implica el saber hacer. Esta información tiene que ver con la aplicación de métodos, procedimientos, técnicas, estrategias y habilidades con el propósito de lograr un objetivo. Está relacionada con la metodología que se ha aprendido y puesto en práctica para facilitar la asimilación de ciertos contenidos (Olmedo, 2020).
- **Dimensión actitudinal:** Se refiere a las posturas como tendencias duraderas o estables que nos posibilitan orientar y guiar nuestra vida de manera sostenida, aunque también están expuestas a alteraciones inesperadas. Además, supone tener en cuenta los valores y respetar las normas (Olmedo, 2020).

2.4. HIPOTESIS

2.4.1. HIPÓTESIS GENERAL

Ha: Existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Ho: No existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

2.4.2. HIPÓTESIS ESPECÍFICAS

Ha1. Existe relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025

Ho1. No existe relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025

Ha2. Existe relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. P. La Divina Misericordia, Huánuco 2025.

Ho2. No existe relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Ha3. Existe relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025

Ho3. No existe relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

2.5. VARIABLES

2.5.1. VARIABLE INDEPENDIENTE

Calidad de sueño

Dimensiones:

- Eficiencia habitual del sueño
- Eficiencia habitual del sueño
- Perturbaciones del sueño
- Latencia de sueño
- Duración del sueño
- Uso de medicamentos para dormir

- Disfunción diurna
- Calidad de sueño subjetiva

2.5.2. VARIABLE DEPENDIENTE

Rendimiento académico

Dimensiones:

- Dimensión conceptual
- Dimensión procedimental
- Dimensión actitudinal

2.6. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

VARIABLE	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ITEMS	INSTRUMENTO	ESCALA DE MEDICIÓN
Calidad de sueño	Es la capacidad de dormir bien y sin interrupciones durante la noche, lo que a su vez posibilita un funcionamiento adecuado durante el día (Coll et al. 1994)	El descanso nocturno y su efecto en el funcionamiento diario son lo que se conoce como calidad del sueño.	Calidad de sueño subjetiva	Perspectiva individual acerca de la calidad del sueño	6	Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh	Buena Mala
			Latencia de sueño	Tiempo para dormir	1		
			Duración del sueño	Duración	2,4		
			Eficiencia habitual del sueño	Número de horas de sueño efectivo	3		
			Perturbaciones del sueño	Dificultades para dormir	5		
			Uso de medicamentos para dormir	Necesidad de medicamentos para dormir	7		
			Disfunción diurna	Nivel inadecuado para realizar diferentes tareas durante el día	8,9,10		
Rendimiento académico	Es la representación numérica del nivel de aprendizaje, que se evalúa mediante una escala de notas y muestra su rendimiento en relación con los estándares y metas del sistema educativo (Garbanzo, 2007)	Es el resultado de adquirir conocimientos	Conceptual	Saber teórico	1,2,3,4,5	Cuestionario Rendimiento Académico de Coll y colaboradores	Alto Medio Bajo
			Procedimental	Saber práctico, metodológico Saber hacer	6,7,8,9,10		
			Actitudinal	Saber social (actitud y valor) Saber ser	11,12,13,14,15		

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. TIPO DE INVESTIGACIÓN

3.1.1. TIPO

Fue sustantiva – explicativa. "Es sustantiva porque estudia a fondo el tema con base teórica sólida, y explicativa porque busca explicar la relación de causa-efecto entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, no solo describirlos."

3.1.2. ENFOQUE

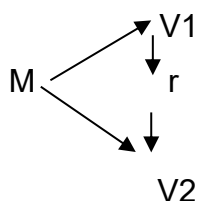
Perteneció al enfoque cuantitativo. La recolección de datos tiene como objetivo probar teorías y establecer patrones de conducta, utilizando para ello el análisis estadístico y la medición numérica (Hernández et al., 2014).

3.1.3. ALCANCE O NIVEL DE INVESTIGACIÓN

Fue de nivel descriptivo que según Hernández et al. (2014), se centran en detallar las propiedades, características y cualidades relevantes de cualquier fenómeno objeto de análisis.

3.1.4. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

Fue de tipo correlacional, ya que buscó determinar el nivel de relación o vínculo no causal entre dos o más variables. Cuyo diagrama es el siguiente:



3.2. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.2.1. POBLACIÓN

Es el conjunto de todos los casos que cumplen con ciertas especificaciones. Es la totalidad de los elementos que se desean estudiar y sobre los que se pretende generalizar los resultados (Hernández et al., 2014). Fue determinada por 230 alumnos del nivel secundario.

Alumnos de la I. E. M.R.S. Santa Lucía 2025.

Año de estudios	Cantidad de alumnos
1ero	120 alumnos
2do	120 alumnos
3ero	75 alumnos
4to	60 alumnos
5to	60 alumnos
Total	230 alumnos

3.2.2. MUESTRA

Una muestra es un subgrupo de la población que se selecciona para representar a la población completa (Hernández et al., 2014).

Fue no probabilístico por conveniencia ya que la selección se realizó bajo criterio del investigador (Carrasco, 2006).

Fue determinada por alumnos del 4to y 5to de secundaria haciendo un total de 120 alumnos.

Alumnos del cuarto y quinto de secundaria de la I. E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Secciones	Cantidad de alumnos
Cuarto año A	30 alumnos
Cuarto año B	30 alumnos
Quinto año A	30 alumnos
Quinto año B	30 alumnos
Total	120 alumnos

Criterios de selección

Criterios de inclusión:

- Ser un escolar inscrito durante el año académico
- Escolares del cuarto y quinto año.
- Presentar firmado el consentimiento informado

Criterios de exclusión:

- No ser un escolar inscrito durante el año académico
- No tener disponibilidad de participar en la investigación
- No tener firmado por sus padres el consentimiento informado

3.3. TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TÉCNICA

Encuesta

INSTRUMENTO

Cuestionario

Para la recopilación de información de la variable independiente se usó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.

Para la variable dependiente se usará el instrumento de rendimiento académico.

CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (ICSP)

FICHA TÉCNICA

- **Nombre del instrumento:** Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP)
- **Versión original:** Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
- **Autor de la versión original:** Buysse, D. J., Reynolds, C. F. III, Monk, T.
- **Referencia:** Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- **Versión adaptada al español:** Royuela Rico, A. y Macías Fernández, J. A.
- **Año de adaptación:** 2016 (Perú)
- **Tipo de instrumento:** Cuestionario estructurado
- **Número de ítems:** 10 ítems
- **Tipo de administración:** Autoaplicada
- **Tiempo estimado de duración:** 10 minutos
- **Población a la que se dirige:** Adultos y adolescentes (en investigaciones recientes se ha utilizado en población adolescente con buenos resultados)

- **Área terapéutica:** Cribado
- **Objetivo del instrumento:** Examinar la calidad del sueño durante el mes pasado por medio de siete elementos fundamentales: latencia, duración, eficiencia, trastornos del sueño, consumo de medicamentos, somnolencia diurna y percepción integral del descanso.
- **Descripción e interpretación:** El ICSP proporciona un puntaje global de calidad del sueño del 0 a 21 puntos. Una puntuación máxima a 5 señala una baja calidad del sueño. Los ítems se agrupan en siete componentes, cada uno valorado de 0 a 3 puntos. La suma de los componentes determina el puntaje total. Es ampliamente utilizado tanto en investigación como en el ámbito clínico por su fiabilidad y validez.
- **Confiabilidad (psicometría):**
 - Alfa de Cronbach** en estudios internacionales: 0.83 (Buysse et al., 1989)
 - Versión en español** (Royuela & Macías, 1997): Alfa de Cronbach = 0.81, lo que indica una buena consistencia interna.
- **Dimensiones:**
 - 1. Calidad del Sueño Subjetiva:**

Evalúa la percepción personal del individuo sobre la calidad de su sueño.

Ítems relacionados: Pregunta sobre cómo calificaría el individuo su sueño en una escala de muy bueno a muy malo.
 - 2. Latencia del Sueño:**

Evalúa cuánto tarda una persona en quedarse dormida.

Ítems relacionados: incluye preguntas sobre el tiempo estimado para conciliar el sueño y la regularidad con la que se presentan dificultades para lograrlo.
 - 3. Duración del Dormir:**

Mide la duración total del sueño.

Ítems relacionados: Contiene preguntas acerca de la cantidad de horas que la persona suele dormir de manera habitual.

4. Eficiencia Habitual del Sueño:

Determina el porcentaje de tiempo que un individuo pasa en la cama y que se utiliza verdaderamente para dormir.

Ítems relacionados: Incluye preguntas sobre la duración total en la cama y el tiempo real de sueño.

5. Alteraciones del Sueño:

Evalúa con qué frecuencia ocurren problemas durante la noche que interrumpen el sueño, como despertarse en la madrugada, pesadillas, o el requerimiento de levantarse al baño.

Ítems relacionados: Incluye diversas preguntas que abordan distintos tipos diferentes de interrupciones del sueño.

6. Uso de Medicamentos para Dormir:

Analiza con qué regularidad y en qué medida se recurre a fármacos para facilitar el sueño

Ítems relacionados: Incluye una pregunta acerca de la regularidad con que se emplea medicación para dormir.

7. Disfunción Diurna:

Evalúa cómo los trastornos del sueño afectan el funcionamiento durante el día, incluyendo la somnolencia, el cansancio y la dificultad para permanecer despierto.

Ítems relacionados: Incluye preguntas sobre la frecuencia de la somnolencia y los problemas para mantenerse atento durante el día.

Interpretación de Resultados

Cada dimensión recibió una calificación individual, y la suma de estas puntuaciones brinda una medida global de la calidad del sueño. Un puntaje total alto indica una mala calidad del sueño, mientras que un puntaje bajo indica que la calidad del sueño es buena.

Validez y confiabilidad de instrumentos

Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP)

Fue validado en una muestra peruana en 2015. La investigación, que tenía un diseño transeccional y descriptivo, incluyó a 4445 adultos. Para la validez del constructo se usó el análisis factorial exploratorio, mientras que para la confiabilidad se recurrió al Alpha de Cronbach. El

ICSP se encontró que era válido en términos de constructo, con un 60.2% de la varianza total explicado por tres factores y un alfa de Cronbach de 0.564. Por ende, se concluyó que el ICSP es un instrumento válido para valorar la calidad del sueño en adultos de Callao y Lima Metropolitana (Luna, Robles, & Agüero, 2015).

CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADEMICO

FICHA TECNICA

- **Nombre del instrumento:** Cuestionario de Rendimiento Académico
- **Autor:** César Coll y colaboradores
- **Año de construcción:** 2015
- **Adaptación:** Adecuado al contexto peruano para estudiantes del nivel secundaria
- **Administración:** Colectiva
- **Tiempo de aplicación:** 20 a 25 minutos
- **Población:** Estudiantes de 4.º y 5.º año de secundaria
- **Muestra:** 120 estudiantes
- **Edad de aplicación:** 15 a 17 años
- **Composición:** 15 ítems
- **Dimensiones:**
 - Conceptual (5 ítems)
 - Procedimental (5 ítems)
 - Actitudinal (5 ítems)
- **Psicometría (Confiabilidad):**

El instrumento mostró una adecuada consistencia interna. El coeficiente alfa de Cronbach global fue de 0.902, señalando una alta confiabilidad del instrumento. Así mismo fue validado por expertos.

OBJETIVO DEL INSTRUMENTO

Evaluar el rendimiento académico a través de tres dimensiones fundamentales: conceptual, procedimental y actitudinal.

INSTRUCCIONES

Lea con atención cada una de las afirmaciones y señale con una "X" la opción que más se asemeje a su experiencia durante el año

académico actual. No hay respuestas correctas ni incorrectas; se espera su sinceridad.

A continuación, se presentaron las definiciones de los términos clave para facilitar el entendimiento de este instrumento.

Conceptual: Está compuesta por sistemas de ideas, leyes, axiomas, principios generales, explicaciones, conceptos, entre otros. De estos elementos se extrae un fundamental significado y se reconocen sus características esenciales, así como las normas que los estructuran.

Procedimental: Se relaciona con el saber hacer e implica la aplicación de procedimientos, técnicas, estrategias, habilidades, destrezas y métodos enfocados en alcanzar un objetivo. Esta dimensión hace referencia al enfoque metodológico empleado para facilitar la comprensión de ciertos contenidos.

Actitudinal: Se refiere a los procedimientos cognitivos y emocionales que son propios de la persona, es decir, a cómo un individuo suele reaccionar ante ciertas circunstancias.

3.4. TÉCNICAS PARA EL PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Después de recopilar la información de los alumnos a través del cuestionario se realizó el procesamiento mediante el programa SPSS 26.

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. ANÁLISIS DESCRIPTIVO

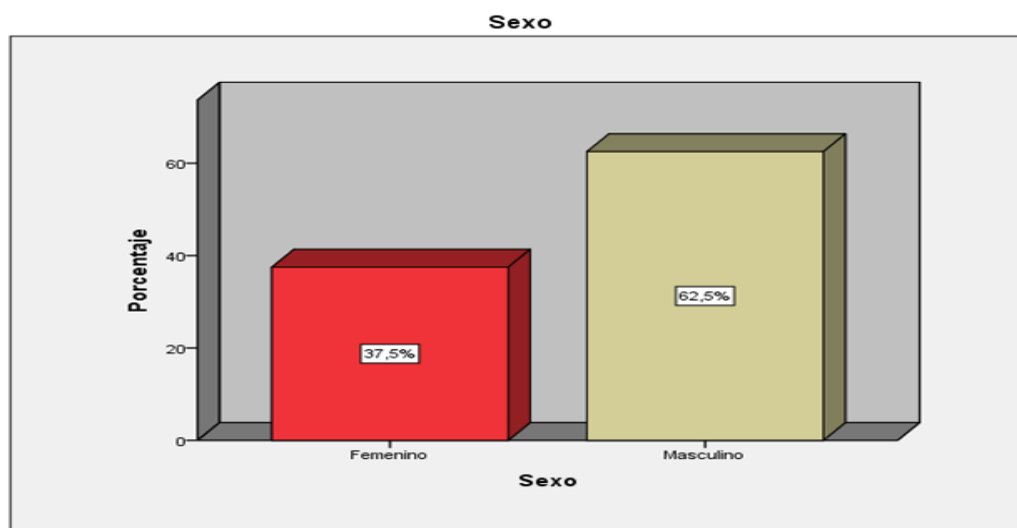
Tabla 1

Sexo de los escolares del 4to y 5to año

		F	%	% válido	% acumulado
	Femenino	45	37,5	37,5	37,5
Válido	Masculino	75	62,5	62,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 1

Sexo de los escolares del 4to y 5to año



Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 1, se determina que, acerca del sexo en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S - Santa Lucía, predomina el sexo masculino correspondiente al 62,5%, por otro lado, el 37,5% son de sexo femenino. En consecuencia, se evidencia que sobresale el sexo masculino entre los escolares.

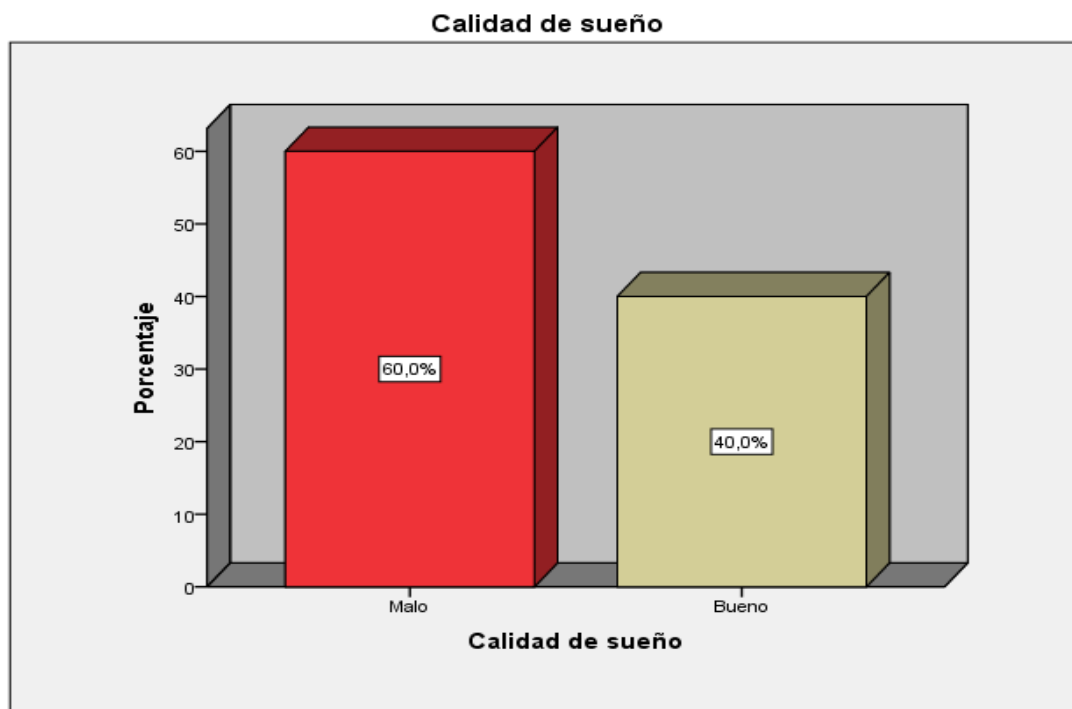
Tabla 2

Calidad de sueño de los escolares del 4to y 5to año

		F	%	% válido	% acumulado
	Malo	72	60,0	60,0	60,0
Válido	Bueno	48	40,0	40,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 2

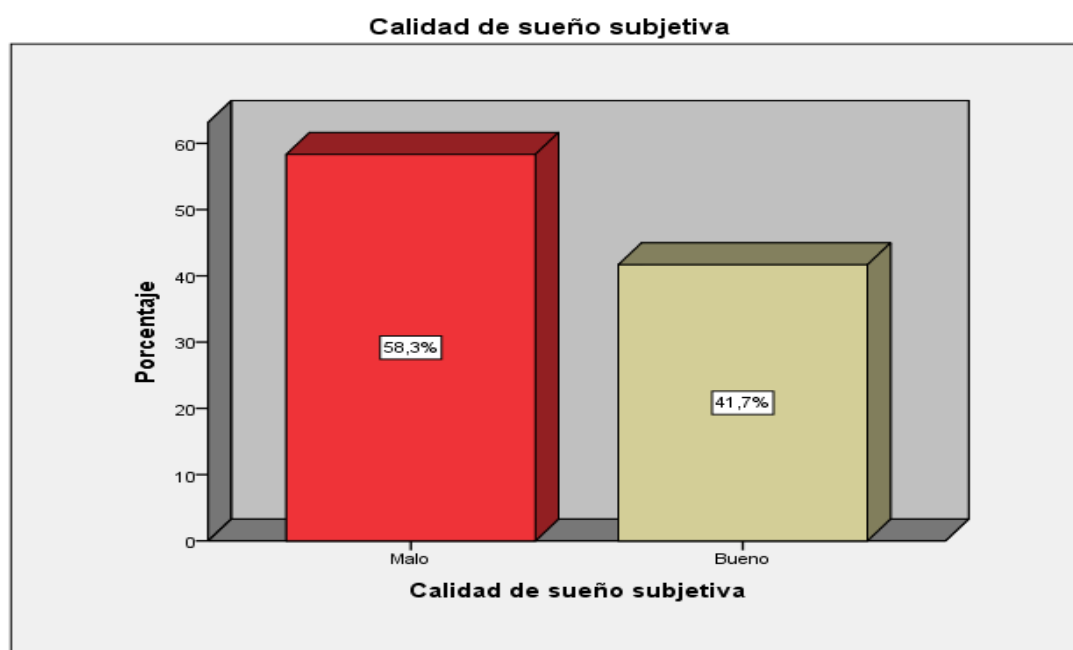
Calidad de sueño de los escolares del 4to y 5to año



Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 2, se determina que, acerca del nivel de calidad de sueño en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S - Santa Lucía, predomina el nivel malo correspondiente al 60,0%, por otro lado, el 40,0% se encuentra en el nivel bueno. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel malo en la calidad de sueño, señalando que no se sienten satisfechos con su descanso, no suelen tener un sueño profundo ni concilian el sueño rápidamente.

Tabla 3*Calidad de sueño subjetiva de los escolares del 4to y 5to año*

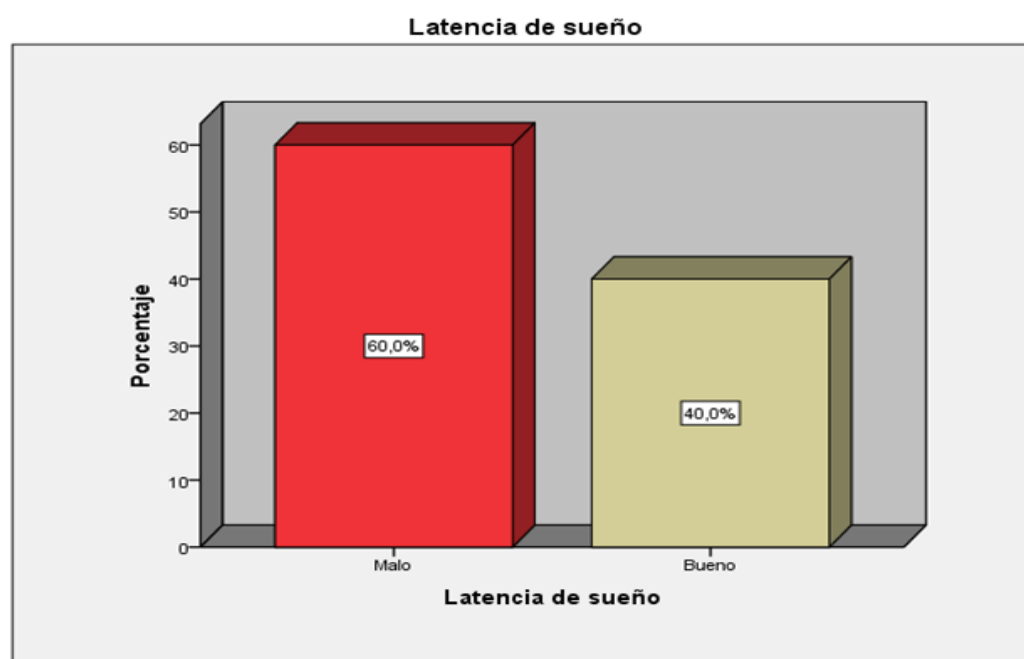
		F	%	% válido	% acumulado
	Malo	70	58,3	58,3	58,3
Válido	Bueno	50	41,7	41,7	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 3*Calidad de sueño subjetiva de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 3, se determina que, acerca del nivel de calidad de sueño subjetiva en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S - Santa Lucía, predomina el nivel malo correspondiente al 58,3%, por otro lado, el 41,7% presenta el nivel bueno. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel malo en la calidad de sueño subjetiva, señalando que no suelen tener un descanso adecuado, no duermen bien ni tiene profundidad de sueño.

Tabla 4*Latencia de sueño de los escolares del 4to y 5to año*

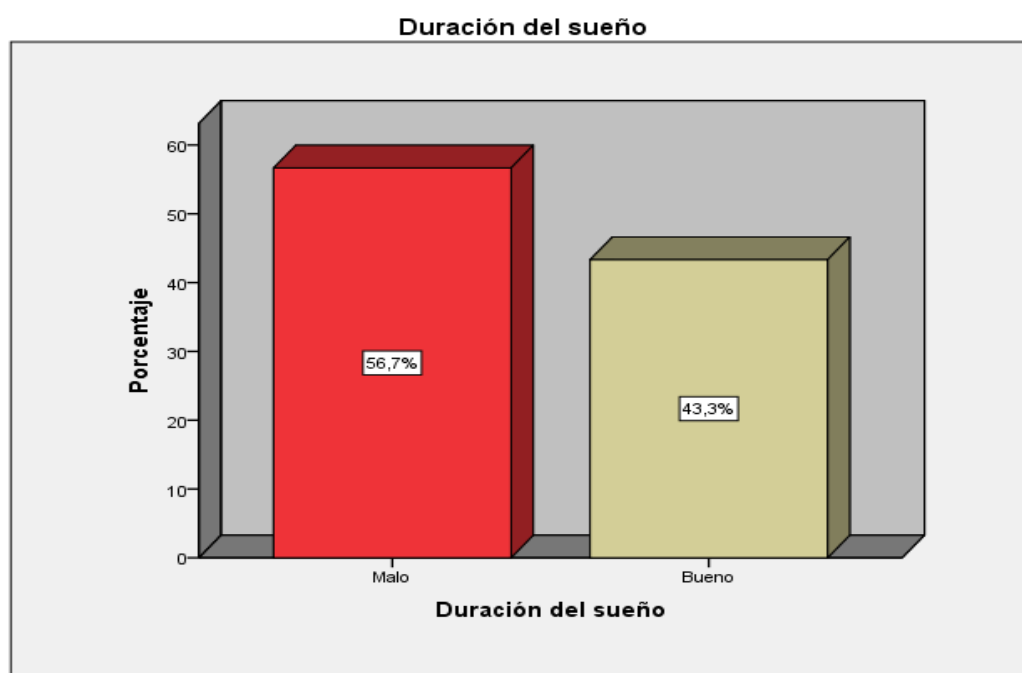
		F	%	% válido	% acumulado
Válido	Malo	72	60,0	60,0	60,0
	Bueno	48	40,0	40,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 4*Latencia de sueño de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 4, se determina que, acerca del nivel de latencia de sueño en alumnos de 4to 5to año de la I.E. M.R.S - Santa Lucía, predomina el nivel malo correspondiente al 60,0%, por otro lado, el 40,0% presenta el nivel bueno. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel malo en la latencia de sueño, señalando que suelen tardar mucho para que puedan conciliar el sueño.

Tabla 5*Duración del sueño de los escolares del 4to y 5to año*

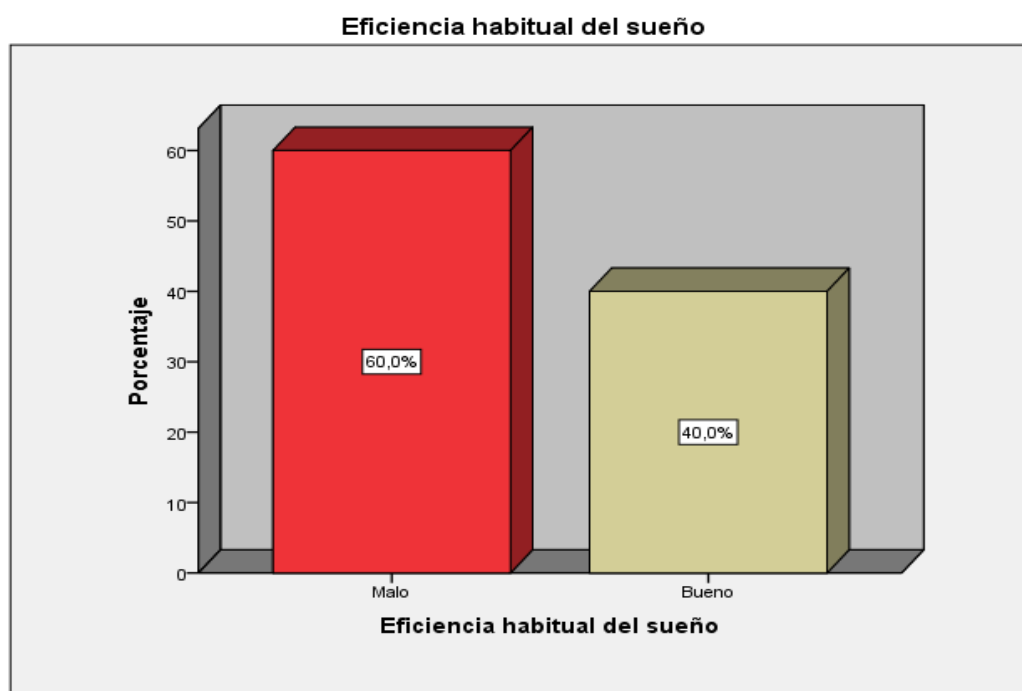
		F	%	% válido	% acumulado
Válido	Malo	68	56,7	56,7	56,7
	Bueno	52	43,3	43,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 5*Duración del sueño de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 5, se determina que, acerca del nivel de duración de sueño en alumnos del 4to y 5to de secundaria de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel malo correspondiente al 56,7%, por otro lado, el 43,3% presentan el nivel bueno. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel malo en la duración de sueño, señalando que la mayor parte de estudiantes manifestaron que no suelen dormir lo suficiente, no alcanzan las horas necesarias de sueño.

Tabla 6*Eficiencia habitual del sueño de los escolares del 4to y 5to año*

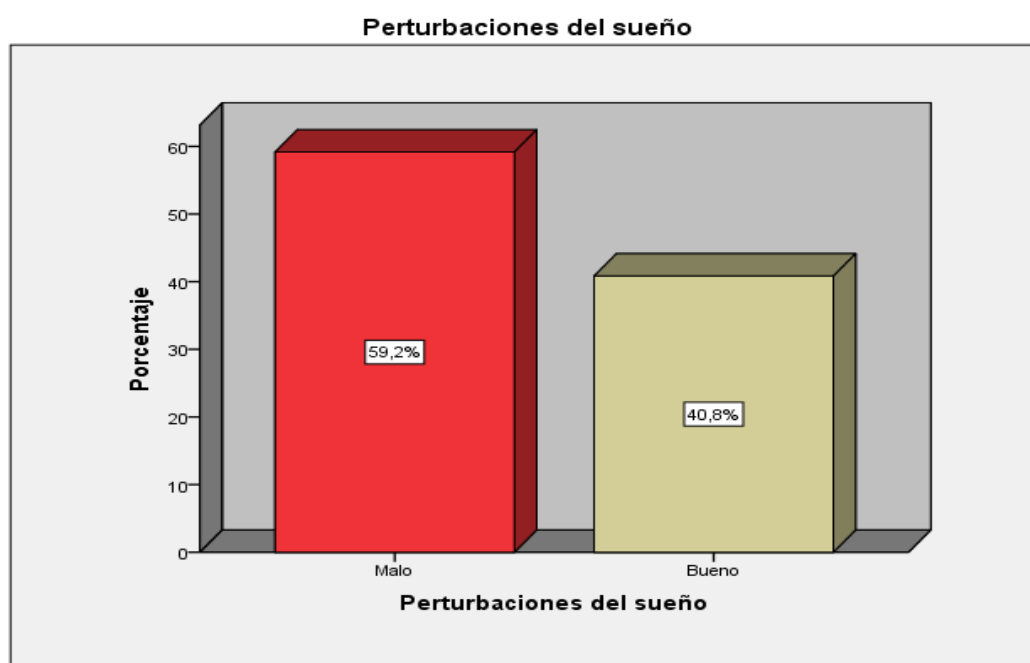
		F	%	% válido	% acumulado
	Malo	72	60,0	60,0	60,0
Válido	Bueno	48	40,0	40,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 6*Eficiencia habitual del sueño de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla, se determina que, acerca del nivel de eficiencia habitual del sueño en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. MR.S. - Santa Lucía, predomina el nivel malo correspondiente al 60,0%, por otro lado, el 40,0% presenta el nivel bueno. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel malo en la eficiencia habitual del sueño, señalando que no suelen dormir en cuanto se van a la cama, muchos adoptan por las pantallas y no completan las horas de sueño adecuadas.

Tabla 7*Perturbaciones del sueño de los escolares del 4to y 5to año*

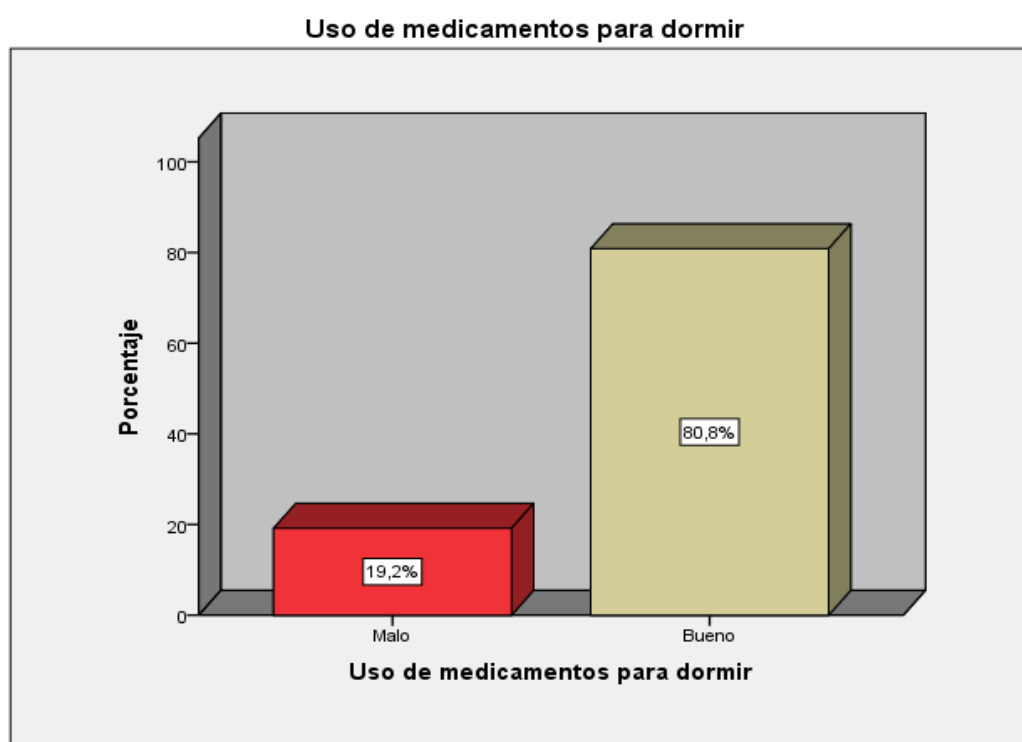
		F	%	% válido	% acumulado
	Malo	71	59,2	59,2	59,2
Válido	Bueno	49	40,8	40,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 7*Perturbaciones del sueño de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 7, se determina que, acerca del nivel de perturbaciones del sueño en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel malo correspondiente al 59,2%, por otro lado, el 40,8% presenta el nivel bueno. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel malo en las perturbaciones del sueño, señalando que suelen tener problemas para conciliar el sueño, como malestares, pesadillas, entre otros.

Tabla 8*Uso de medicamentos para dormir de los escolares del 4to y 5to año*

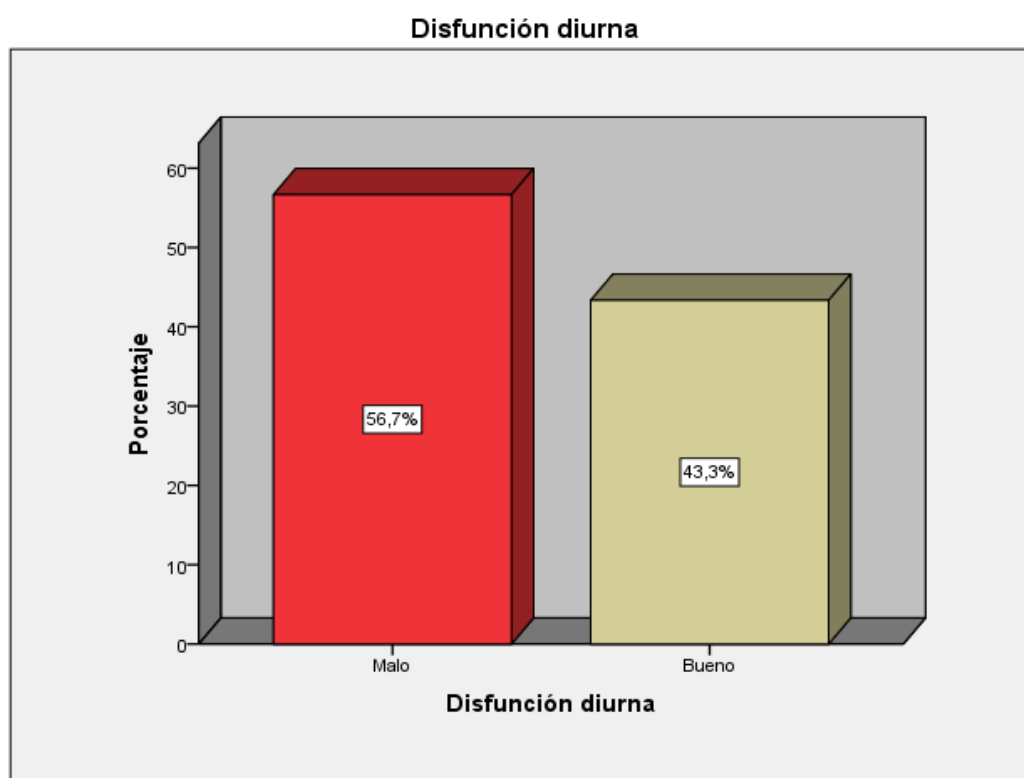
		F	%	% válido	% acumulado
	Malo	23	19,2	19,2	19,2
Válido	Bueno	97	80,8	80,8	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 8*Uso de medicamentos para dormir de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura 8, se determina que, acerca del nivel de uso de medicamentos para dormir en alumnos del 4to y 5to de secundaria de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel bueno correspondiente al 80,8%, por otro lado, el 19,2% se encuentra en el nivel malo. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel bueno en el uso de medicamentos para dormir, señalando que no toman medicamentos para poder conseguir el sueño.

Tabla 9*Disfunción diurna de los escolares del 4to y 5to año*

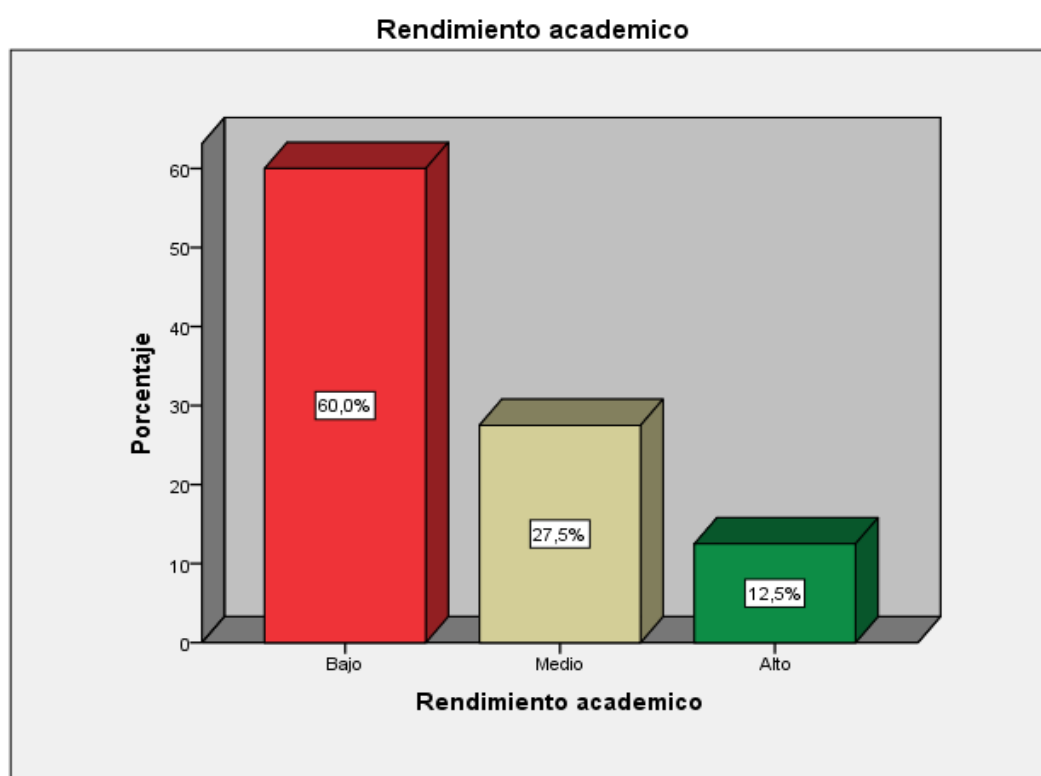
		F	%	% válido	% acumulado
	Malo	68	56,7	56,7	56,7
Válido	Bueno	52	43,3	43,3	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 9*Disfunción diurna de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 9, se determina que, acerca del nivel de difusión diurna en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel malo correspondiente al 56,7%, por otro lado, el 43,3% presentan el nivel bueno. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel malo en la difusión diurna, señalando que suelen tener sueño y cansancio durante el día.

Tabla 10*Rendimiento académico de los escolares del 4to y 5to año*

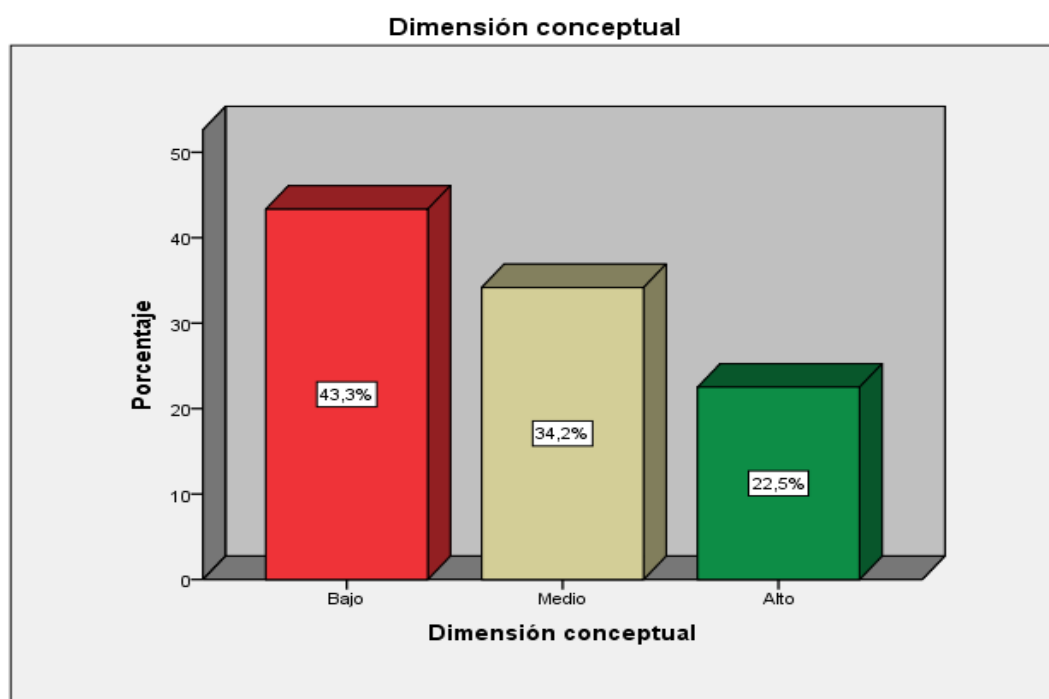
		F	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	72	60,0	60,0	60,0
	Medio	33	27,5	27,5	87,5
	Alto	15	12,5	12,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 10*Rendimiento académico de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 10, se determina que, acerca del nivel de rendimiento académico en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel bajo correspondiente al 60,0%, por otro lado, el 27,5% presentan el nivel medio y para finalizar, el 12,5% el nivel alto. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel bajo en el rendimiento académico, señalando que no suelen lograr un desempeño académico óptimo.

Tabla 11*Dimensión conceptual de los escolares del 4to y 5to año*

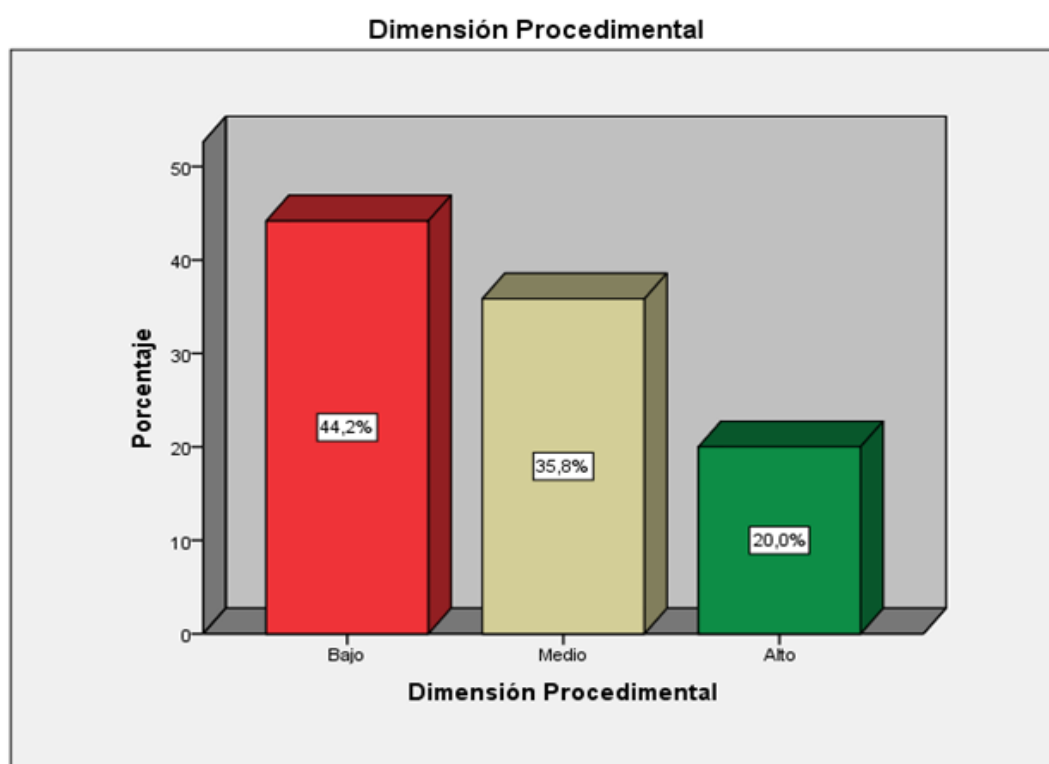
		F	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	52	43,3	43,3	43,3
	Medio	41	34,2	34,2	77,5
	Alto	27	22,5	22,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 11*Dimensión conceptual de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 11, se determina que, acerca del nivel de la dimensión conceptual en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel bajo correspondiente al 43,3%, por otro lado, el 34,2% presentan el nivel medio y para finalizar, el 22,5% el nivel alto. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel bajo en la dimensión conceptual, señalando que no tienen un buen desarrollo sobre temas teóricos, así como comprensión y análisis.

Tabla 12*Dimensión procedimental de los escolares del 4to y 5to año*

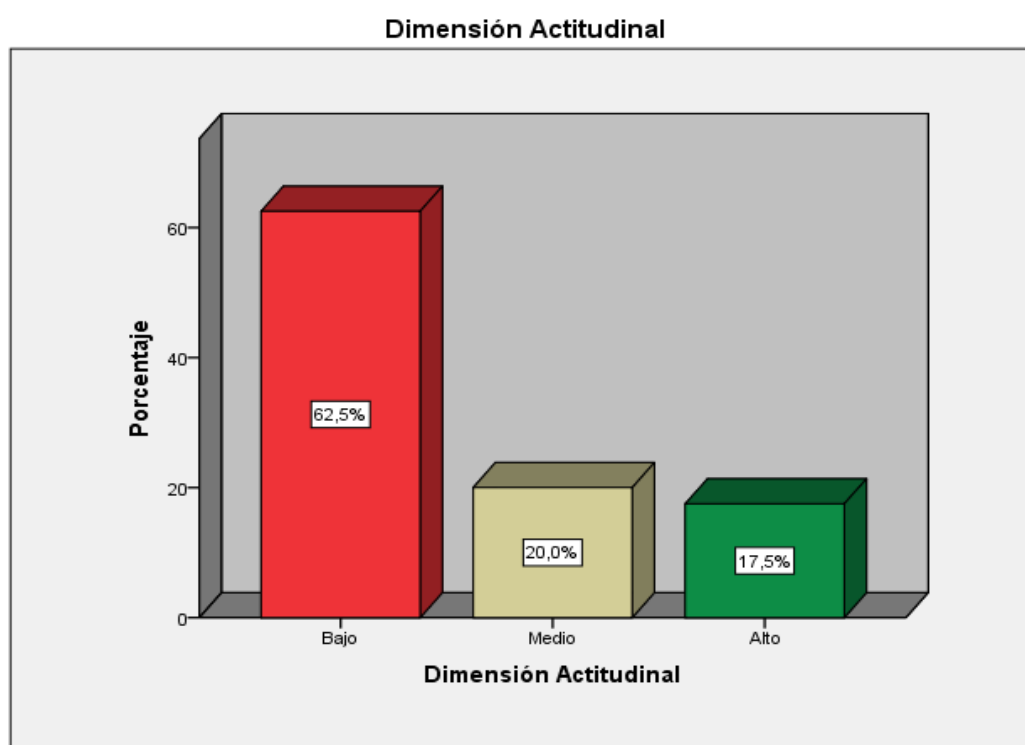
		F	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	53	44,2	44,2	44,2
	Medio	43	35,8	35,8	80,0
	Alto	24	20,0	20,0	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 12*Dimensión procedimental de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 12, se determina que, acerca del nivel de la dimensión procedimental en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel bajo correspondiente al 44,2%, por otro lado, el 35,8% presentan el nivel medio y para finalizar, el 20,0% presentan el nivel alto. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel bajo en la dimensión procedimental, señalando que no suelen tener la capacidad para realizar estrategias, procedimientos y técnicas para alcanzar un objetivo.

Tabla 13*Dimensión actitudinal de los escolares del 4to y 5to año*

		F	%	% válido	% acumulado
Válido	Bajo	75	62,5	62,5	62,5
	Medio	24	20,0	20,0	82,5
	Alto	21	17,5	17,5	100,0
	Total	120	100,0	100,0	

Figura 13*Dimensión actitudinal de los escolares del 4to y 5to año*

Interpretación: En relación a los datos expuestos en la figura y tabla 13, se determina que, acerca del nivel de la dimensión actitudinal en alumnos del 4to y 5to año de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía, predomina el nivel bajo correspondiente al 62,5%, por otro lado, el 20,0% presentan el nivel medio y para finalizar, el 17,5% el nivel alto. Por ende, se evidencia que sobresale el nivel bajo en la dimensión actitudinal, señalando que no suelen tener una actitud adecuada para interactuar con los demás.

4.2. ANÁLISIS INFERENCIAL

Se realizó la prueba de normalidad para realizar el análisis inferencial. Dado que la muestra investigativa tenía 120 participantes y era mayor a 50, se usó la prueba de Kolmogorov-Smirnov.

Tabla 14

Prueba de normalidad

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de sueño	,299	120	,000
Rendimiento académico	,243	120	,000

Conforme a las cifras obtenidas mediante la tabla 14, las distribuciones de contraste presentaron resultados significativos (con un valor p inferior a 0.05), lo que señala que no son normales. Por tanto, se consideraron los requerimientos de las medidas no paramétricas. En consecuencia, se empleó la Rho de Spearman como una prueba sin parámetros.

Correlación de la hipótesis general

Ha: Existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Ho: No existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Tabla 15

Correlación Hg

		Calidad de sueño	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Calidad de sueño		
	Coeficiente de correlación	1,000	,977**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	120	120
	Rendimiento académico		
	Coeficiente de correlación	,977**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	120	120

Interpretación: Conforme a las cifras obtenidas mediante la tabla 15, se reveló la existencia de una relación entre las variables, con un Rho de Spearman = ,977, la cual pertenece a una correlación positiva y muy alta, con un nivel de sig menor a 0.05. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se descarta la nula. Por lo tanto, cuanto más alta sea la calidad del sueño, mejor será el rendimiento académico de los estudiantes.

Correlación de la hipótesis específica 1

Ha1. Existe relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Ho1. No existe relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Tabla 16

Correlación He 1

		Calidad de sueño	Dimensión conceptual
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	,972**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120
	Dimensión conceptual	Coefficiente de correlación	,972**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	120

Interpretación: Conforme a las cifras obtenidas mediante la tabla 16, se reveló la existencia de una relación entre la variable y la dimensión, con un Rho de Spearman = ,972, que pertenece a una correlación con un índice de sig por debajo de 0.05, lo que indica que es muy alta y positiva. Por consiguiente, se acepta la hipótesis alternativa y se descarta la nula. Por lo tanto, los estudiantes tendrán un nivel conceptual más alto con una mejor calidad del sueño.

Correlación de la hipótesis específica 2

Ha2. Existe relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. P. La Divina Misericordia, Huánuco 2025.

Ho2. No existe relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Tabla 17

Correlación He 2

		Calidad de sueño	Dimensión procedimental
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	1,000
		Sig. (bilateral)	,975**
		N	,000
	Dimensión procedimental	Coefficiente de correlación	120
		Sig. (bilateral)	,975**
		N	1,000

Interpretación: Conforme a las cifras obtenidas mediante la tabla 17, se reveló la existencia de una relación entre la variable y la dimensión, con un Rho de Spearman = ,975, que pertenece a una correlación con un índice de sig por debajo de 0.05, lo que indica que es muy alta y positiva. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se descarta la nula. Por lo tanto, a medida que aumenta la calidad del sueño, se incrementa el nivel de la dimensión procedimental en los estudiantes.

Correlación de la hipótesis específica 3

Ha3. Existe relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Ho3. No existe relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.

Tabla 18*Correlación He 3*

			Calidad de sueño	Dimensión actitudinal
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	1,000	,975**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	120	120
	Dimensión actitudinal	Coefficiente de correlación	,975**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	120	120

Interpretación: Conforme a las cifras obtenidas mediante la tabla 18, se reveló la existencia de una relación entre la variable y la dimensión, con un Rho de Spearman = ,975, que pertenece a una correlación con un índice de sig por debajo de 0.05, lo que indica que es muy alta y positiva. Por lo tanto, se acepta la hipótesis alternativa y se descarta la nula. Por lo tanto, los estudiantes con una mejor calidad de sueño tendrán un nivel superior en la dimensión actitudinal.

CAPÍTULO V

DISCUSIÓN DE RESULTADOS

Conforme a la Hg, se precisó que hay relación entre las variables en los escolares del 4to y 5to año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025, cuyo Rho de Sperman fue de ,977, correspondiente a una correlación positiva y muy alta y un nivel de sig por debajo a 0.05. Estos hallazgos se refuerzan con lo obtenido en la figura y tabla 1, donde revela que, en la calidad de sueño, predomina el nivel malo correspondiente al 60,0%; de igual manera, la tabla y figura 10 demuestra que en cuanto al rendimiento académico predomina el nivel bajo correspondiente al 60,0%. Los resultados obtenidos discuten con lo sustentado por Silva (2021), el 63.84% presentaba una mala calidad de sueño, siendo más frecuente en mujeres (45.9%). Solo el 19.54% de los estudiantes mostró un rendimiento académico muy bueno. No obstante, no se encontró una relación estadística significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico.

Conforme a la He 1, se precisó que hay una relación entre la variable y la dimensión en los escolares del 4to y 5to de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025, cuyo Rho de Sperman fue de ,972, correspondiente a una correlación positiva y muy alta y un nivel de sig por dejado de 0.05. Estos hallazgos se refuerzan con lo obtenido en la figura y tabla 11, donde demuestra que en relación a la dimensión conceptual predomina el nivel bajo correspondiente al 43,3%. Los resultados obtenidos coinciden con las conclusiones de Ascue (2021) quien sostiene que, en el año mencionado, existe una correlación importante entre el rendimiento académico de los estudiantes del cuarto ciclo de la Escuela Profesional de Medicina Humana y la calidad del sueño, con un 95% de fiabilidad.

Conforme a la He 2, se precisó que hay una relación entre la variable y la dimensión en los escolares del 4to y 5to de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025, cuyo Rho de Sperman fue de ,975, correspondiente a una correlación positiva y muy alta y un nivel de sig por debajo de 0.05. Estos hallazgos se refuerzan con lo obtenido en la figura y

tabla 12, donde demuestra que en relación a la dimensión procedimental predomina el nivel bajo correspondiente al 44,2%. Los resultados obtenidos coinciden con las conclusiones de Izaguirre et al. (2021) quienes sustentan que existe una prevalencia del 89.22% de mala calidad del sueño. La disfunción diurna (1.98 ± 0.08) tuvo el puntaje más alto, y el uso de medicamentos para dormir (0.29 ± 0.08) fue la que tuvo el puntaje más bajo. Se halló una correlación negativa (de -0.21) entre las variables, con un valor p de 0.03, lo que es estadísticamente significativo; no obstante, la correlación fue débil (de 0.7). Esto quiere decir que a medida que el índice de Pittsburgh aumenta, disminuye el rendimiento académico.

Conforme a la He 3, se precisó que hay una relación entre la variable y la dimensión en los escolares del 4to y 5to de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025, cuyo Rho de Sperman fue de ,975, correspondiente a una correlación positiva y muy alta y un nivel de sig por debajo de 0.05. Estos hallazgos se refuerzan con lo obtenido en la figura y tabla 13, donde demuestra que en relación a la dimensión actitudinal predomina el nivel bajo correspondiente al 62,5%. Los hallazgos obtenidos coinciden con las conclusiones de Cusquisibán (2022) que sostiene que, en relación con la calidad del sueño, el 68.2% de los estudiantes necesitaba asistencia y tratamiento médico, el 21.4% necesitaba atención médica, el 7.5% no tenía problemas para dormir y el 2.9% experimentaba dificultades graves para dormir. En relación con el rendimiento en términos académicos, un 55.5% tenía un promedio regular, un 34.7% era bueno, un 7.5% era deficiente y solo un 2.3% era muy bueno. Para los estudiantes, el uso de la prueba estadística Chi cuadrado de Pearson (χ^2), con un nivel de significación del 0.05, reveló una correlación muy significativa entre las variables.

CONCLUSIONES

1. Se pudo determinar que hay relación entre las variables en los escolares, obteniendo un Rho de Spearman de ,977, la cual pertenece a una muy alta y positiva correlación, con un nivel de sig por debajo de 0.05. Por consiguiente, se entiende que, a mejor nivel de calidad de sueño, mejor será el nivel de rendimiento académico de los escolares del 4to y 5to de secundaria de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía 2025.
2. Se pudo concluir que hay relación entre la variable y la dimensión en los escolares, obteniendo un Rho de Spearman de ,972, la cual pertenece a una muy alta y positiva correlación, con un nivel de sig por debajo de 0.05. Por consiguiente, se entiende que, a mejor nivel de calidad de sueño, mejor será el nivel de aprendizaje de contenidos conceptuales de los escolares del 4to y 5to de secundaria de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía 2025.
3. Se pudo concluir que hay relación entre la variable y la dimensión en los escolares, obteniendo un Rho de Spearman de ,975, la cual pertenece a una muy alta y positiva correlación, con un nivel de sig por debajo de 0.05. Por consiguiente, se entiende que, a mejor nivel de calidad de sueño, mejor será el nivel de desarrollo de actividades procedimentales de los escolares del 4to y 5to de secundaria de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía 2025.
4. Se pudo concluir que hay relación entre la variable y la dimensión en los escolares, obteniendo un Rho de Spearman de ,975, la cual pertenece a una muy alta y positiva correlación, con un nivel de significancia por debajo de 0.05. Por consiguiente, se entiende que, a mejor nivel de calidad de sueño, mejor será el nivel de las actitudes de los escolares del 4to y 5to de secundaria de la I.E. M.R.S. - Santa Lucía 2025.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a la I.E. M.R.S. – Santa Lucía, a través de la dirección, tutoría y área de convivencia escolar, implementar programas de orientación y sensibilización sobre hábitos saludables de sueño, incorporándolos en las horas de tutoría, con la finalidad de contribuir a mejorar el desempeño escolar en los alumnos.
2. Se sugiere a los padres de familia, fortalecer el acompañamiento y supervisión de los horarios de descanso de sus hijos, promoviendo rutinas de sueño adecuadas en el hogar, a fin de favorecer el aprendizaje de contenidos conceptuales, considerando que un adecuado descanso influye positivamente en la concentración, la memoria y la comprensión de los contenidos académicos.
3. Se sugiere al centro educativo y a los docentes, diseñar estrategias pedagógicas que consideren el bienestar integral del estudiante, promoviendo hábitos de sueño saludables mediante charlas, talleres o campañas educativas, con el propósito de potenciar el desarrollo de las actividades procedimentales, tales como la resolución de deficiencias, trabajos prácticos y desempeño en tareas académicas.
4. Se recomienda a los profesionales del área de orientación educativa, desarrollar intervenciones psicoeducativas orientadas a la higiene del sueño, con la finalidad de fortalecer actitudes positivas en los estudiantes, como la motivación, responsabilidad y disposición hacia el aprendizaje, aportando de esta manera a su desarrollo académico y personal.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Álvarez, M., & García, M. (2005). *Factores que inciden en el rendimiento escolar: una propuesta de modelo multicausal*. Revista Iberoamericana de Educación, 36(4), 1–12. <https://www.rieoei.org/RIE/article/view/1189>
- Ascue. (2021). *Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina en la Universidad Andina del Cusco, año 2020* [Tesis de maestría, Universidad Andina del Cusco]. Repositorio Institucional UAC. <https://hdl.handle.net/20.500.12557/4724>
- Bórquez, J. (2011). Funciones del sueño y su implicancia en la cognición humana. *Revista Chilena de Neuropsicología*, 6(2), 45–52. <https://revistaneuropsicologia.cl>
- Borbély, A. A. (1982). Un modelo de dos procesos para la regulación del sueño. *Neurobiología Humana*, 1(3), 195–204.
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1991). El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica e investigación psiquiátrica. *Investigación Psiquiátrica*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(91\)90044-b](https://doi.org/10.1016/0165-1781(91)90044-b)
- Bronfenbrenner, U. (1979). *La ecología del desarrollo humano*. Barcelona: Paidós. <https://www.paidostextos.es/libro/la-ecologia-del-desarrollo-humano>
- Cana, E., & Puertas Cuesta, F. J. (2015). *Neuropsicología del sueño: Bases, trastornos y tratamientos*. Editorial Síntesis. <https://www.sintesis.com>
- Carpio, M., & Solís, J. (2019). Hábitos de sueño y rendimiento académico en adolescentes de Lima Metropolitana. *Revista Peruana de Psicología Educativa*, 15(2), 45–58. <https://doi.org/10.1234/rppe.v15i2.2019>
- Carrillo Mora, P., Ramírez Peris, M., & Magaña Vázquez, T. (2013). Sueño, memoria y aprendizaje: Avances desde las neurociencias. *Revista de Neurología*, 56(4), 189–197. <https://www.neurologia.com/articulo/2013124>
- Chadwick. (1979). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la

- educación superior pública. *Revista de Educación*, 31(1).
<https://doi.org/10.15517/revedu.v31i1.1252>
- Coll, C., Pozo, J. I., Sarabia, B., & Valls, E. (1994). *Los contenidos en la reforma: Enseñanza y aprendizaje de conceptos, procedimientos y actitudes*, Santillana.
<https://drive.google.com/file/d/1MkWNGwk9zAj8B0ckg6wCtO-Xim82AaXm/view>
- Cusquisibán. (2022). *Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de la Escuela Académico Profesional de Obstetricia* [Tesis de licenciatura, Universidad Nacional de Cajamarca]. Repositorio Institucional UNC. <http://hdl.handle.net/20.500.14074/5507>
- Dahl, R. E. (1996). Regulación del sueño y la activación: desarrollo y psicopatología. *Desarrollo y Psicopatología*, 8(1), 3–27.
<https://doi.org/10.1017/S0954579400006974>
- Dewald, J. F., Meijer, A. M., Oort, F. J., Kerkhof, G. A., & Bögels, S. M. (2010). Influencia de la calidad del sueño, la duración del sueño y la somnolencia en el rendimiento escolar en niños y adolescentes: una revisión meta-analítica. *Sleep Medicine Reviews*, 14(3), 179–189.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2009.10.004>
- Escobar, L., & Paredes, S. (2021). Calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de secundaria en Cusco. *Revista Andina de Educación*, 10(1), 88–101.
<https://revistas.unsa.edu.pe/educacion/article/view/escobarp2021>
- Garbanzo. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la calidad de la educación superior pública. *Revista de Educación*, 31(1).
<https://doi.org/10.15517/revedu.v31i1.1252>
- Gardner, H. (1993). *Estructuras de la mente: La teoría de las inteligencias múltiples*. Barcelona: Fondo de Cultura Económica.
<https://www.fce.com.mx/libro/estructuras-de-la-mente/>
- García Fernández, M., & Campeón, R. (2009). Horas de sueño recomendadas y su impacto en el rendimiento escolar. *Revista Iberoamericana de Psicología Educativa*, 7(1), 12–21.

<https://revistas.uned.es/index.php/reipe/article/view/garciacampeon2009>

- Hernández Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill.
- Hernández Sampieri, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw-Hill.
- Jurado. (2022). *Calidad de sueño en los estudiantes de enfermería de la Universidad de Huánuco-Huánuco 2018* [Tesis de licenciatura, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://repositorio.udh.edu.pe/123456789/3692>
- Martínez, R. (2002). *Factores personales, sociales y académicos del rendimiento escolar*. *Revista de Educación*, 329, 67–84. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1294751>
- Ministerio de Educación del Perú. (2020). *Informe sobre bienestar estudiantil y rendimiento escolar*. <https://www.minedu.gob.pe/informes/2020-bienestar-estudiantil>
- Miró, E., Martínez, P., & Arriaza, R. (2006). Influencia de la cantidad y la calidad subjetiva de sueño en la ansiedad y el estado de ánimo deprimido. *Salud Mental*, 29(2), 30–37. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=58222906>
- Monterrosa Castro, A., Ulloque Caamaño, L., & Carriazo Julio, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico. *Duazary*, 11(2), 85–97. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=512156302003>
- Navarrete, R. I. (2007). *Bases anatómicas y fisiológicas del sueño*. <http://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2015/06/Bases.pdf>
- Oledo-Plata. (2020). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico escolar. *Revista Estilos de Aprendizaje*. <https://revistaestilosdeaprendizaje.com/article/view/1540>
- Organización Mundial de la Salud (OMS). (2016). *Estudios sobre salud del adolescente en países desarrollados*. <https://www.who.int/es/publications>
- Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE). (2017). *Students' well-being: PISA 2015 results (Volume III)*.

<https://www.oecd.org/education/students-well-being-pisa-2015-results-volume-iii-9789264273856-en.htm>

- Owens, J. A., Belon, K., & Moss, P. (2010). Impacto de retrasar la hora de inicio escolar. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 164(7), 608–614. <https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2010.96>
- Pio, M. (2024). *Estrés académico, calidad de sueño y bienestar psicológico asociados al rendimiento académico*. [Tesis de licenciatura, UNHEVAL]. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/10580>
- Pittsburgh. (s.f.). *Índice de Calidad de Sueño*. <http://www.ub.edu/psicobiologia/Pmemlleng/images/Index%20de%20Pittsburgh.pdf>
- Rojas, & Rodrigo. (2020). *Asociación entre calidad de sueño, cefaleas y consumo de energizantes*. [Tesis de licenciatura, UNHEVAL]. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/8537>
- Royuela Rico, A., & Macías Fernández, J. A. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9(2), 81–94.
- Silva. (2021). *Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de la Salud Humana de la Universidad Nacional de Loja, Ecuador*. [https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24364/1/Maria Jose_SilvaGranda%282%29.pdf](https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/24364/1/Maria_Jose_SilvaGranda%282%29.pdf)
- Stepanski, E. J., & Wyatt, J. K. (2003). Uso de la higiene del sueño en el tratamiento del insomnio. *Revisiones de Medicina del Sueño*, 7(3), 215–225. <https://doi.org/10.1053/smr.2001.0246>
- Talenas, & Fretel. (2024). *Los trastornos mentales, la calidad de sueño y los estilos de vida asociados al sobrepeso/obesidad*. [Tesis de licenciatura, UNHEVAL]. <https://hdl.handle.net/20.500.13080/9961>
- Toctaguano, & Eugenio. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico. *Ciencia Latina, Revista Multidisciplinar*, 7(1). https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479
- UNESCO. (2020). *Respuesta educativa COVID-19*. <https://es.unesco.org/covid19/educationresponse>

- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sueño, memoria y plasticidad. *Anuario de Psicología*, 57, 139–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070307>
- Zapata & Betancur. (2023). Factores relacionados con la calidad del sueño. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.10.008>
- Zimmerman, B. J. (2000). *El aprendizaje autorregulado y el rendimiento académico: Teoría, medidas e implicaciones*. *Psicología Educativa*, 6(2), 83–96. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S0212-97282014000200008>

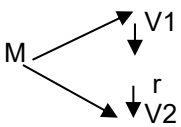
COMO CITAR ESTE TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

- Gonzales Cisneros, E. J. (2026). Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes del 4º y 5º año de secundaria de la Institución Educativa Manuel Romero Seminario de Santa Lucia-2025. [Tesis de pregrado, Universidad de Huánuco]. Repositorio Institucional UDH. <http://...>

ANEXOS

ANEXO 1

MATRIZ DE CONSISTENCIA

Planteamiento del Problema	Objetivo	Hipótesis	Variables y Dimensiones	Metodología Muestra	Técnicas e Instrumentos
Problema General ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025?	Objetivo General Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.	Hipótesis General Ha1: Existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025. Ho1: No existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.	Variable Independiente Calidad del sueño Dimensiones: Calidad de sueño subjetiva Latencia de sueño Duración del sueño Eficiencia habitual del sueño Perturbaciones del sueño Uso de medicamentos para dormir Disfunción diurna	Enfoque: Cuantitativo Alcance o nivel Descriptivo Diseño: Correlacional  Población: La población estará conformada por 430 alumnos de secundaria de la I. E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.	Técnica: Psicometría Instrumento: Escala de Calidad de sueño Autor: Pittsburgh Técnica: Psicometría Instrumento: Cuestionario Rendimiento Académico Autor: Elmer Jesús Gonzales Cisneros
Problemas Específicos ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.?	Objetivos Específicos Analizar la relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.	Hipótesis Específicos Ha1 Existe relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025 Ho1 No existe relación entre la calidad del sueño y el aprendizaje de contenidos conceptuales de los	Variable Dependiente Rendimiento académico Dimensiones: Conceptual Procedimental Actitudinal	Muestra: La muestra lo conformaran 120 alumnos de cuarto y quinto año.	
¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la	Establecer la relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y				

I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.? ¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.?	quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025. Analizar la relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.	estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025. Ha2 Existe relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025. Ho2 No existe relación entre la calidad de sueño y el desarrollo de actividades procedimentales de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025. Ha3 Existe relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025 Ho3 No existe relación entre la calidad de sueño y las actitudes de los estudiantes del cuarto y quinto de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025.
---	--	--

ANEXO 2

INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH (PSQI)

APELLIDOS Y NOMBRE: _____ N.º HºC: _____
SEXO: _____ ESTADO CIVIL: _____ EDAD: _____ FECHA: _____

INSTRUCCIONES:

Las siguientes preguntas hacen referencia a cómo ha dormido Vd. **normalmente durante el último mes**. Intente ajustarse en sus respuestas de la manera más exacta posible a lo ocurrido durante la **mayor parte** de los días y noches del **último mes**.

¡Muy Importante! CONTESTE A TODAS LAS PREGUNTAS

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

APUNTE SU HORA HABITUAL DE ACOSTARSE: _____

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

APUNTE EL TIEMPO EN MINUTOS: _____

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

APUNTE SU HORA HABITUAL DE LEVANTARSE: _____

4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido **verdaderamente** cada noche durante el **último mes**? (El tiempo puede ser diferente al que Vd. permanezca en la cama).

APUNTE LAS HORAS QUE CREA HABER DORMIDO: _____

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Intente contestar a **TODAS** las preguntas.

5. Durante el **último mes**, cuántas veces ha tenido Vd. 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 para ir al servicio:

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 a continuación):

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. Durante el **último mes**, ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su sueño?

Bastante buena _____
Buena _____
Mala _____
Bastante mala _____

7. Durante el **último mes**, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?

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

8. Durante el **último mes**, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia 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 _____

9. Durante el **último mes**, ¿ha representado para Vd. mucho problema el «tener ánimos» para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

Ningún problema _____
Sólo un leve problema _____
Un problema _____
Un grave problema _____

10. ¿Duerme Vd. solo o acompañado?

Solo _____
Con alguien en otra habitación _____
En la misma habitación, pero en otra cama _____
En la misma cama _____

POR FAVOR, SÓLO CONTESTE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS EN EL CASO DE QUE DUERMA ACOMPAÑADO.

Si Vd. tiene pareja o compañero de habitación, pregúntele si durante el **último mes** Vd. ha tenido:

a) Ronquidos ruidosos.

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) Grandes pausas entre respiraciones mientras duerme.

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) Sacudidas o espasmos de piernas mientras duerme.

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) Episodios de desorientación o confusión mientras duerme.

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) Otros inconvenientes mientras Vd. duerme (Por favor, descríbalos a continuación):

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 _____

CUESTIONARIO RENDIMIENTO ACADEMICO

Dirigido a: Estudiantes de secundaria.

Objetivo: Evaluar el rendimiento académico desde las dimensiones conceptual, procedimental y actitudinal.

INSTRUCCIONES: Marque con una “X” la opción que más se ajuste en relación a lo ocurrido en el presente año académico

FECHA: **SEXO** (F) (M)

ÍTEMS	Siempre	Casi siempre	Ocasionalmente	Casi nunca	Nunca
Dimensión conceptual					
¿Comprendo los contenidos teóricos de manera óptima?					
¿Analizo adecuadamente los temas presentados en clase?					
¿Clasifico los contenidos temáticos de forma ordenada?					
¿Comparo los contenidos teóricos entre sí para una mejor comprensión?					
¿Jerarquizo los contenidos de acuerdo con su importancia?					
Dimensión Procedimental					
¿Elaboro mapas mentales o conceptuales con facilidad?					
¿Entrego mis exposiciones y tareas puntualmente?					

¿Aplico lo aprendido en clase en mis actividades prácticas?					
¿Utilizo técnicas de estudio como resúmenes o fichas para aprender?					
¿Elaboro eficazmente las tareas y proyectos solicitados?					
Dimensión Actitudinal					
¿La competencia entre compañeros afecta negativamente mi desempeño?					
¿Me siento motivado/a por aprender contenidos teóricos y prácticos?					
¿Tengo predisposición para compartir conocimientos con mis compañeros?					
¿Me integro proactivamente en los trabajos grupales?					
¿Soy respetuoso/a y tolerante con mis docentes y compañeros?					

ANEXO 3

CONSENTIMIENTOS INFORMADOS

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento hago constar que he sido informado sobre la investigación titulada “Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025”, a cargo del alumno Elmer Jesus Gonzales Cisneros de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco.

He sido informado que el propósito de la investigación es conocer la influencia de la calidad del sueño en el rendimiento académico. El procedimiento consistirá en que el alumno resuelva un cuestionario, no hay ningún riesgo personal, la participación es voluntaria y confidencial y el uso de la Información brindada será utilizada con fines científicos.

Por lo tanto, acepto la participación de mi menor hijo en esta investigación.

Nombre del Padre de familia **SILVIA SALDAÑA ROJAS**

Fecha: **18 DE NOVIEMBRE DEL 2025**

FIRMA

CONSENTIMIENTO INFORMADO

A través del presente documento hago constar que he sido informado sobre la investigación titulada “Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025”, a cargo del alumno Elmer Jesus Gonzales Cisneros de la Escuela Académica Profesional de Psicología de la Universidad de Huánuco.

He sido informado que el propósito de la investigación es conocer la influencia de la calidad del sueño en el rendimiento académico. El procedimiento consistirá en que el alumno resuelva un cuestionario, no hay ningún riesgo personal, la participación es voluntaria y confidencial y el uso de la Información brindada será utilizada con fines científicos.

Por lo tanto, acepto la participación de mi menor hijo en esta investigación.

Nombre del Padre de familia **JACKELINE MOZOMBITE RAMIREX**

Fecha: **18 DE NOVIEMBRE DEL 2025**

FIRMA

ANEXO 4

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: LINCOLN ABRAHAM MIRAVAL TARAZONA

PROFESIÓN: PSICOLOGO

N° COLEGIATURA: 3675

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: HOSPITAL REGIONAL HERMILIO VALDIZAN MEDRANO

CARGO QUE DESEMPEÑA: JEFE DE DEPARTAMENTO DE PSICOLOGIA

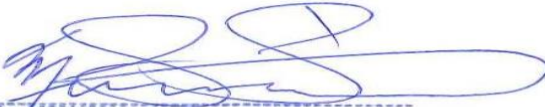
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CALIDAD DE SUEÑO DE PISTTBURGH Y CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 05 DE Mayo de 2025.


Lincoln A. Miraval Tarazona
 PSICOLOGO CLINICO Y DE LA SALUD
 RNE 082 - CCP 3675

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	CRITERIO DE EVALUACION				
			RELACIÓN ENTRE INDICADOR E ITEM		FORMULACION DE LOS ITEMS		
D1		1	SI	NO	A	B	C
		2	SI	NO	A	B	C
		3	SI	NO	A	B	C
		4	SI	NO	A	B	C
		5	SI	NO	A	B	C
		6	SI	NO	A	B	C
		7	SI	NO	A	B	C
		8	SI	NO	A	B	C
		9	SI	NO	A	B	C
D2		10	SI	NO	A	B	C
		11	SI	NO	A	B	C
		12	SI	NO	A	B	C
		13	SI	NO	A	B	C
		14	SI	NO	A	B	C
		15	SI	NO	A	B	C
		16	SI	NO	A	B	C
		17	SI	NO	A	B	C
		18	SI	NO	A	B	C
		19	SI	NO	A	B	C
D3		20	SI	NO	A	B	C
		21	SI	NO	A	B	C
		22	SI	NO	A	B	C
		23	SI	NO	A	B	C
		24	SI	NO	A	B	C
		25	SI	NO	A	B	C
		26	SI	NO	A	B	C
		27	SI	NO	A	B	C
		28	SI	NO	A	B	C
D4		29	SI	NO	A	B	C
		30	SI	NO	A	B	C
		31	SI	NO	A	B	C
		32	SI	NO	A	B	C
		33	SI	NO	A	B	C
		34	SI	NO	A	B	C
		35	SI	NO	A	B	C
		36	SI	NO	A	B	C
		37	SI	NO	A	B	C
		38	SI	NO	A	B	C
		39	SI	NO	A	B	C
		40	SI	NO	A	B	C

Formulación de ítems:

A	Bueno
B	Regular
C	Deficiente

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: KARINA NOYA IÑAPE

PROFESIÓN: PSICOLOGA

N° COLEGIATURA: 21522

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIDAD DE PROTECCION ESPECIAL-MIMP

CARGO QUE DESEMPEÑA: PSICÓLOGA MIMP

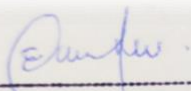
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CALIDAD DE SUEÑO DE PISTTBURGHT Y CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
			1	2	3	4
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado				
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76%)	30-40
3	Bueno (51% - 75%)	22-32
2	Regular (26% - 50%)	11-21
1	Deficiente (01% - 25%)	00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 05 DE Mayo de 2025.


Psic. Karina Noya Iñape
 UNIDAD DE PROTECCIÓN ESPECIAL HUÁNUCO
 DIRECCIÓN GENERAL DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES
 MIMP

FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	CRITERIO DE EVALUACION					
			RELACIÓN ENTRE INDICADOR E ITEM		FORMULACION DE LOS ITEMS			
D1		1	SI	NO	A	B	C	
		2	SI	NO	A	B	C	
		3	SI	NO	A	B	C	
		4	SI	NO	A	B	C	
		5	SI	NO	A	B	C	
		6	SI	NO	A	B	C	
		7	SI	NO	A	B	C	
		8	SI	NO	A	B	C	
		9	SI	NO	A	B	C	
D2		10	SI	NO	A	B	C	
		11	SI	NO	A	B	C	
		12	SI	NO	A	B	C	
		13	SI	NO	A	B	C	
		14	SI	NO	A	B	C	
		15	SI	NO	A	B	C	
		16	SI	NO	A	B	C	
		17	SI	NO	A	B	C	
		18	SI	NO	A	B	C	
		19	SI	NO	A	B	C	

D3		20	SI	NO	A	B	C	
		21	SI	NO	A	B	C	
		22	SI	NO	A	B	C	
		23	SI	NO	A	B	C	
		24	SI	NO	A	B	C	
		25	SI	NO	A	B	C	
		26	SI	NO	A	B	C	
		27	SI	NO	A	B	C	
		28	SI	NO	A	B	C	
D4		29	SI	NO	A	B	C	
		30	SI	NO	A	B	C	
		31	SI	NO	A	B	C	
		32	SI	NO	A	B	C	
		33	SI	NO	A	B	C	
		34	SI	NO	A	B	C	
		35	SI	NO	A	B	C	
		36	SI	NO	A	B	C	
		37	SI	NO	A	B	C	
		38	SI	NO	A	B	C	
		39	SI	NO	A	B	C	
		40	SI	NO	A	B	C	

Formulación de ítems:

A	Bueno
B	Regular
C	Deficiente

VALIDACIÓN DE DATOS DEL INSTRUMENTO

EVALUADOR: CARMEN MENDOZA MORALES

PROFESIÓN: PSICOLOGA

N° COLEGIATURA: 8137

INSTITUCIÓN DONDE TRABAJA: UNIVERSIDAD DE HUANUCO

CARGO QUE DESEMPEÑA: DOCENTE DE LA E.A.P DE PSICOLOGIA

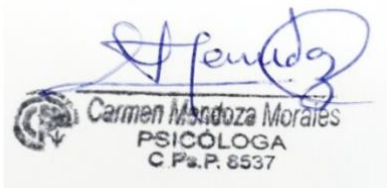
NOMBRE DEL INSTRUMENTO: CALIDAD DE SUEÑO DE PISTTBURGH Y CUESTIONARIO DE RENDIMIENTO ACADÉMICO

N°	INDICACIONES	CRITERIOS	PUNTUACION			
1	Claridad	Está formulado con lenguaje apropiado	1	2	3	4
2	Consistencia	Basado en aspectos teóricos científicos				X
3	Objetividad	Esta expresado en conductas observables				X
4	Actualidad	Adecuado al avance de la ciencia				X
5	Organicidad	Existe organización lógica				X
6	Suficiencia	Comprende los aspectos en calidad y cantidad				X
7	Intencionalidad	Adecuado para valorar lo que el investigador desea estudiar				X
8	Coherencia	Existe relación lógica entre el problema y los objetivos				X
9	Metodología	Responde al propósito de la investigación				X
10	Pertinencia	Es útil y adecuado para la investigación				X

4	Excelente (76% - 30-40
3	Bueno (51% - 75%) 22-32
2	Regular (26% - 50%) 11-21
1	Deficiente (01% - 25%) 00-10

RESULTADO: Aplicable (X) Aplicable después de corregir () No aplicable ()

Lugar y fecha: Huánuco, 08 DE Mayo de 2025.



FIRMA/SELLO DEL VALIDADOR

MATRIZ DE VALIDACIÓN

DIMENSIÓN	INDICADOR	ITEMS	CRITERIO DE EVALUACION				
			RELACIÓN ENTRE INDICADOR E ITEM		FORMULACION DE LOS ITEMS		
D1		1	SI	NO	A	B	C
		2	SI	NO	A	B	C
		3	SI	NO	A	B	C
		4	SI	NO	A	B	C
		5	SI	NO	A	B	C
		6	SI	NO	A	B	C
		7	SI	NO	A	B	C
		8	SI	NO	A	B	C
		9	SI	NO	A	B	C
D2		10	SI	NO	A	B	C
		11	SI	NO	A	B	C
		12	SI	NO	A	B	C
		13	SI	NO	A	B	C
		14	SI	NO	A	B	C
		15	SI	NO	A	B	C
		16	SI	NO	A	B	C
		17	SI	NO	A	B	C
		18	SI	NO	A	B	C
		19	SI	NO	A	B	C

D3		20	SI	NO	A	B	C
		21	SI	NO	A	B	C
		22	SI	NO	A	B	C
		23	SI	NO	A	B	C
		24	SI	NO	A	B	C
		25	SI	NO	A	B	C
		26	SI	NO	A	B	C
		27	SI	NO	A	B	C
		28	SI	NO	A	B	C
D4		29	SI	NO	A	B	C
		30	SI	NO	A	B	C
		31	SI	NO	A	B	C
		32	SI	NO	A	B	C
		33	SI	NO	A	B	C
		34	SI	NO	A	B	C
		35	SI	NO	A	B	C
		36	SI	NO	A	B	C
		37	SI	NO	A	B	C
		38	SI	NO	A	B	C
		39	SI	NO	A	B	C
		40	SI	NO	A	B	C

Formulación de ítems:

A	Bueno
B	Regular
C	Deficiente

ANEXO 5
APLICACIÓN DE LOS INSTRUMENTOS



ANEXO 6
SOLICITUD DE APLICACIÓN DEL INSTRUMENTO



UDH
UNIVERSIDAD DE HUÁNUCO
<http://www.udh.edu.pe>



**SOLICITO: AUTORIZACIÓN PARA EJECUTAR
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.**

SEÑOR (A) DIRECTOR(A) DE LA I.E. MANUEL ROMERO SEMINARIO-SANTA LUCÍA.

YO, ELMER JESUS GONZALES CISNEROS, identificad con DNI N° 76246786 ante usted respetuosamente me presento y expongo:

Que, habiendo culminado la carrera de Psicología en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad de Huánuco, con grado de Bachiller, solicito a usted autorización para ejecutar el proyecto de investigación titulada **"Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes del cuarto y quinto año de secundaria de la I.E. Manuel Romero Seminario Santa Lucía 2025"**. Tesis para optar el título profesional de Psicólogo.

POR LO EXPUESTO:

Ruego a usted acceder a mi solicitud.

Santa Lucía , 27 de febrero del 2025.



ELMER JESUS GONZALES CISNEROS
DNI N° 76246786

