



FACULTAD DE MEDICINA “HIPÓLITO UNANUE”

RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO EN
LURIGANCHO-CHOSICA, LIMA 2024

Línea de investigación:

Salud mental

Tesis para optar el Título Profesional de Médico Cirujano

Autora:

Yamo Cardenas, Merani Alexandra

Asesor:

Orrego Velasquez, Manuel Anibal

ORCID: 0009-0002-8153-1649

Jurado:

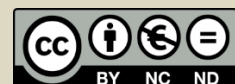
Jauregui Francia, Filomeno Teodoro

Trujillo Herrera, Teresa Feliciano

Cartolín Espinoza, Wilfredo Jesús

Lima - Perú

2025



RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO EN LURIGANCHO-CHOSICA, LIMA 2024

INFORME DE ORIGINALIDAD

23%

INDICE DE SIMILITUD

22%

FUENTES DE INTERNET

7%

PUBLICACIONES

9%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	4%
2	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
3	docplayer.es Fuente de Internet	1%
4	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	www.coursehero.com Fuente de Internet	1%
6	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	1%
7	revistahorizontes.org Fuente de Internet	1%
8	repositorio.uandina.edu.pe Fuente de Internet	1%



Universidad Nacional
Federico Villarreal

VRIN | VICERRECTORADO
DE INVESTIGACIÓN

FACULTAD DE MEDICINA “HIPOLITO UNANUE”

RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO EN LURIGANCHO-
CHOSICA, LIMA 2024

Línea de investigación:

Salud mental

Trabajo para optar el Título Profesional de Médico Cirujano

Autora:

Yamo Cardenas, Merani Alexandra

Asesor:

Orrego Velasquez, Manuel Anibal

ORCID: 0009-0002-8153-1649

Jurado:

Jauregui Francia, Filomeno Teodoro

Trujillo Herrera, Teresa Feliciano

Cartolín Espinoza, Wilfredo Jesús

Lima- Perú

2025

Dedicatoria

La presente tesis se la dedico a mi mamá Blanca, hermanos Ana y Pedro y en especial a mi padre que me acompañó durante estos 7 años desde arriba. Gracias a su paciencia y acompañamiento para cumplir una de mis metas.

Agradecimientos

Primero agradezco a Dios por permitirme culminar esta carrera y haberme cuidado en el camino, ya que sin él no sería posible.

A mi mamá que desde pequeña me guío por el camino del servicio, definiendo mi amor hacia esta carrera; a mis hermanos Ana y Pedro que me tuvieron paciencia en la ausencia, los sacrificios de tiempo para con ellos.

A mis tíos Lili, Carina, Álvaro, Raúl, Liz por su apoyo en este proceso, por sus ánimos durante todo este proceso.

Un agradecimiento especial a mi padre Ramiro que desde arriba estoy segura de la orgullosa que está de su hija, mi principal motivo para cumplir esta meta y al que puedo decir que le cumplí la promesa que le hice.

Por último, un agradecimiento a aquellas personas que se sumaron al barco de esta travesía en estos 7 años, mi enamorado, amigos y Doctores que confiaron en mí.

INDICE

RESUMEN	10
ABSTRACT	11
I. INTRODUCCIÓN	12
1.1. Descripción y formulación del problema	12
1.2. Antecedentes	13
<i>1.2.1. Internacionales</i>	13
<i>1.2.2. Nacionales</i>	16
1.3. Objetivos	20
<i>1.3.1. Objetivo general</i>	20
<i>1.3.2. Objetivo específico</i>	20
1.4. Justificación	20
<i>1.4.1. Justificación teórica</i>	20
<i>1.4.2. Justificación práctica</i>	21
1.5. Hipótesis	21
<i>1.5.1. Hipótesis específica</i>	21
II. MARCO TEORICO	23
2.1. Bases teóricas sobre tema de investigación	23
<i>2.1.1. Sueño</i>	23
<i>2.1.2. Fases del sueño</i>	23
<i>2.1.3. Ritmo circadiano</i>	25

2.1.4. <i>Calidad del sueño</i>	25
2.1.5. <i>Duración del sueño</i>	25
2.1.6. <i>Higiene del sueño</i>	26
2.1.7. <i>Rendimiento académico</i>	26
2.1.8. <i>Atención:</i>	28
2.1.9. <i>Medición del rendimiento académico:</i>	28
III. MÉTODO	29
3.1 Tipo de investigación	29
3.2 Ámbito temporal y espacial	29
3.3 Variables	29
3.3.1 <i>Variable dependiente</i>	29
3.3.2 <i>Variable independiente</i>	30
3.4 Población y muestra	30
3.5 Instrumentos	31
3.5.1 <i>Técnica recolección de datos a</i>	31
3.5.2 <i>Instrumento recolección de datos</i>	31
3.5.3 <i>Validez y confiabilidad instrumento de recolección de datos</i>	32
3.5.4 <i>Aplicación de instrumento recolección de datos</i>	32
3.6 Procedimientos	33
3.7 Análisis de datos	33
3.8. Consideraciones éticas	34

IV. RESULTADOS	35
4.1. Sociodemográficos	35
4.2. Descriptivos	37
V. DISCUSION DE RESULTADOS	49
VI. CONCLUSIONES	52
VII. RECOMENDACIONES	54
VIII. REFERENCIAS	55
IX. ANEXOS	59
ANEXO A	59
<i>ANEXO A.1 Operacionalización de Variables de Calidad de Sueño</i>	59
<i>ANEXO A 2 Operacionalización de Variables del Rendimiento Académico en Escolares</i>	60
ANEXO B: Instrumento: Encuesta	61
ANEXO C: Consentimiento Informado	61

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 <i>Sexo de los Alumnos Matriculados de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	35
Tabla 2 <i>Edad de los Alumnos Matriculados de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	36
Tabla 3 <i>Calidad Subjetiva de Sueño de Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	37
Tabla 4 <i>Latencia del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	38
Tabla 5 <i>Duración del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	40
Tabla 6 <i>Eficiencia del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	41
Tabla 7 <i>Perturbaciones del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	42
Tabla 8 <i>Uso de Medicamentos para Dormir de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	44
Tabla 9 <i>Disfunción Diurna de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	45
Tabla 10 <i>Calidad de Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	46
Tabla 11 <i>Rendimiento Académico de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	47

Índice de figuras

Figura 1 <i>Sexo de los Alumnos Matriculados de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	35
Figura 2 <i>Edad de los Alumnos de Nivel de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	36
Figura 3 <i>Calidad Subjetiva de Sueño de Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	37
Figura 4 <i>Latencia del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	39
Figura 5 <i>Duración del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	40
Figura 6 <i>Perturbaciones del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	43
Figura 7 <i>Disfunción Diurna de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	45
Figura 8 <i>Rendimiento Académico de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024</i>	47

ANEXOS

<i>ANEXO A.1 Operacionalización de Variables de Calidad de Sueño</i>	<i>59</i>
<i>ANEXO A 2 Operacionalización de Variables del Rendimiento Académico en Escolares.....</i>	<i>60</i>
<i>ANEXO B Instrumento: Encuesta.....</i>	<i>59</i>
<i>ANEXO C Consentimiento Informado.....</i>	<i>62</i>

RESUMEN

La calidad de sueño es un fenómeno subjetivo que abarca no solo la cantidad de horas dormidas, sino la capacidad que tiene la persona para conciliar el sueño, el nivel de interrupciones o perturbaciones durante las horas nocturnas, el tiempo de inicio del sueño y todo lo ocasionaría en sus actividades diurnas. **Objetivo:** Determinar la relación entre la calidad de sueño y del rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho-Chosica 2024. **Método:** El estudio es de tipo descriptivo con un enfoque cuantitativo, bajo un diseño no experimental y de tipo transversal; se encuestó a un total de 61 alumnos de secundaria de un colegio el Lurigancho-Chosica tomando como instrumento el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh modificado (PSQI). **Resultados:** Se demostró que hay un 72.2% de alumnos con buena calidad de sueño a diferencia del 27.8% que presentó una mala calidad de sueño; el 39.3% de los alumnos refirió dormir más de 7 horas, la eficiencia de sueño en el alumnado fue de un 47.6%; las perturbaciones de sueño se manifestaron fueron mínimas en los alumnos con un 45.5%; la disfunción diurna considerado por los alumnos fue moderada con un 42.6% y por último el rendimiento académico fue directamente proporcional a la buena calidad de sueño con un 72.2% de ser considerado con rendimiento bueno. **Conclusión:** Se concluye que el rendimiento académico si se relaciona con una buena calidad de sueño.

Palabras clave: calidad del sueño, rendimiento académico, nivel secundario

ABSTRACT

Sleep quality is a subjective phenomenon that encompasses not only the number of hours slept but also a person's ability to fall asleep, the level of interruptions or disturbances during the night, sleep latency, and its impact on daily activities. **Objective:** To determine the relationship between sleep quality and academic performance in high school students from a private school in Lurigancho-Chosica in 2024. **Methodology:** This is a descriptive study with a quantitative approach, using a non-experimental design and a cross-sectional type. A total of 61 high school students from a school in Lurigancho-Chosica they were assessed using the adapted Pittsburgh Sleep Quality Index as the tool. (PSQI). **Results:** The study showed that 72.2% of students had good sleep quality, compared to 27.8% who had poor sleep quality. Additionally, 39.3% of students reported sleeping more than 7 hours. Sleep efficiency among students was 47.6%, and sleep disturbances were minimal, with 45.5% reporting few disruptions. Daytime dysfunction was moderate, as perceived by 42.6% of students. Lastly, academic performance was directly proportional to good sleep quality, with 72.2% being classified as having good academic performance. **Conclusion:** It is concluded that academic performance is indeed related to good sleep quality.

Keywords: sleep quality, academic performance, high school level.

I. INTRODUCCIÓN

1.1. *Descripción y formulación del problema*

De acuerdo con lo dispuesto por la Organización Mundial de la Salud (OMS), se calcula que alrededor del 40% de las personas experimentan algún trastorno relacionado con el sueño. Además, la OMS enfatiza que dormir entre 7 y 8 horas diarias es fundamental para mantener un adecuado bienestar físico, emocional y mental. No cumplir con este promedio puede llevar, a largo plazo, a efectos importantes ocasionados por la privación del sueño. (Betancourt, 2019)

La relación entre el rendimiento académico y la calidad del sueño entre los adolescentes está recibiendo cada vez más atención. Varios estudios han demostrado que tanto la insuficiente calidad como la insuficiente cantidad de sueño pueden afectar negativamente a funciones cognitivas básicas como la atención, la memoria y el aprendizaje, que son la base de un buen rendimiento académico. Durante esta etapa de la vida, los adolescentes enfrentan cambios fisiológicos y de estilo de vida que conducen a hábitos de sueño irregulares, agravados por el uso excesivo de dispositivos electrónicos y las exigencias académicas y sociales que enfrentan. La falta de sueño puede provocar fatiga, irritabilidad, dificultad para concentrarse y reducción de la capacidad para retener información, lo que afecta directamente el rendimiento académico. A largo plazo, la falta de descanso afecta no sólo el éxito académico sino también la salud emocional y mental, aumentando el riesgo de ansiedad, depresión y otras enfermedades relacionadas.

Una investigación realizada en América Latina reveló que el 75% de la población experimenta alteraciones del sueño. Además, se encontró que el uso de tecnologías tales como la televisión, dispositivos móviles y redes sociales perjudican

el sueño en 40% de los casos, por sobre el promedio global que es de 26%. (Cluster Salud, 2018)

El uso excesivo de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, tabletas y computadoras, ha demostrado ser un factor disruptivo tanto en la calidad del sueño como en el desempeño académico de esta población. El uso prolongado de pantallas, especialmente durante las horas previas al descanso, afecta los ciclos de sueño, retrasando la producción de melatonina, la hormona responsable de inducir el sueño, lo que resulta en una menor cantidad y calidad de descanso. Esta combinación de factores crea un círculo vicioso, donde la falta de sueño y el mal rendimiento escolar se ven alimentados por el uso inadecuado de la tecnología, generando un impacto significativo en el bienestar integral de los adolescentes que a largo plazo no solo perjudica el éxito académico, sino que también incide en la salud emocional y mental, al aumentar los niveles de estrés, ansiedad y, en algunos casos, de aislamiento social.

- **Problema general**

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho-Chosica?

1.2. Antecedentes

1.2.1. Internacionales

Bautista (2019) Se realizó una investigación de corte transversal de naturaleza cuantitativa con el objetivo de valorar la calidad del sueño y los elementos asociados en alumnos del último año de la carrera de Medicina en la Universidad de Cuenca. Para ello, se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, aplicado a 141 participantes. Los resultados mostraron que el 99,3% de los internos tenía una calidad de sueño deficiente. Asimismo, el 85,1% no requería tratamiento médico, mientras

que solo el 3,5% presentó problemas severos relacionados con el sueño. En cuanto al tiempo requerido para despertar, el 11,3% requería entre 31 y 60 minutos, y solo el 3,5% excedía los 60 minutos. Pese a los datos preocupantes, la investigación comprobó que no existía una correlación relevante entre la calidad del sueño y elementos como el género, la edad, el uso de tabaco, el consumo diario de cafeína o las rotaciones clínicas.

Bugueño (2019), realizaron un estudio observacional, descriptivo, cuantitativo y transversal analizó la relación entre la calidad subjetiva del sueño y el rendimiento académico en escolares de primer y segundo año de enseñanza del I.N. J. M. C, con turnos matutino y vespertino. De los 1.440 alumnos matriculados, se calculó una muestra teórica de 686 estudiantes, con un error del 3,5% y una confianza del 99%. Finalmente, en octubre se encuestaron 322 estudiantes de primer año, con una edad promedio de 15 ± 5 años, y 364 de segundo año, con una edad promedio de $16 \pm 0,5$ años. El instrumento utilizado incluyó un cuestionario sociodemográfico y el PSQI. Los hallazgos indicaron que los elementos asociados a la latencia del sueño, a la eficiencia habitual, a las alteraciones del sueño, al consumo de drogas y a las disfunciones diurnas fueron considerados buenos en ambos turnos. No obstante, los alumnos del turno de la mañana obtuvieron calificaciones superiores en términos de calidad subjetiva del sueño y tiempo de sueño. En cuanto al rendimiento académico, las notas promedio durante el primer semestre fueron similares: 5,9 para el turno matutino y 5,8 para el vespertino. El análisis concluyó que, en ambos turnos, la calidad del sueño medida por el PSQI se asoció inversamente y de manera significativa con el rendimiento académico, evidenciando que una mala calidad del sueño afecta negativamente el desempeño escolar.

Rostam (2020), La Universidad de Ciencias Médicas de Kermanshah realizó un estudio transversal en el que participaron 102 estudiantes de diferentes especialidades para analizar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Se utilizó PSQI para evaluar la calidad del sueño y se utilizó el software SPSS 19 para procesar los datos. Los resultados mostraron que no hubo diferencias significativas en la calidad del sueño entre estudiantes con calificaciones altas y bajas. Sin embargo, ambos grupos presentaron trastornos del sueño de moderados a graves. El principal hallazgo fue que no se encontraron diferencias estadísticamente significativas entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Sin embargo, se recomiendan estudios longitudinales para controlar posibles factores de confusión y obtener resultados más concluyentes.

Quevedo (2020), Se realizó un estudio descriptivo para conocer cómo diferentes variables relacionadas con el sueño afectan el rendimiento académico de un grupo de estudiantes de secundaria, el tamaño de la muestra fue de 592, y entre las variables examinadas se incluyeron la latencia del sueño, los patrones de sueño, la duración del descanso, la somnolencia, la eficiencia del sueño, las alteraciones externas, la percepción subjetiva de la calidad del sueño y la disfunción diurna. Utilizamos el PSQI y la Escala de Somnolencia de Epworth para obtener datos. Los resultados del estudio mostraron que había una diferencia estadísticamente significativa en el rendimiento académico entre aquellos con una duración de sueño corta y aquellos con una duración de sueño promedio, y los estudiantes con una duración de sueño promedio tenían puntajes promedio más altos en matemáticas y educación física. Se concluye que la calidad del sueño influye directamente en el desempeño académico, dado que una mejor calidad del sueño se asocia con un mayor promedio de rendimiento académico.

Chiquito (2022), llevaron a cabo un estudio descriptivo correlacional con el objetivo de investigar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes ecuatorianos de entre 8 y 15 años. Para ello, se aplicó el Índice de Calidad de Sueño Pediátrico (PSQI) a una muestra de 402 estudiantes. Los resultados evidenciaron una correlación fuerte entre las horas de sueño y el rendimiento académico, además de una correlación moderada ($r = -0,53$) y estadísticamente significativa ($p < 0,001$) entre las horas de sueño y el tiempo dedicado a dispositivos con pantalla. El estudio concluyó que es esencial fomentar hábitos que aseguren una adecuada calidad del sueño en los niños en edad escolar, poniendo especial énfasis en limitar el tiempo de exposición a pantallas y en otros aspectos relacionados con la higiene del sueño.

1.2.2. Nacionales

Luyo (2018), en un estudio transversal se examinó la relación entre el sueño diario y la calidad del sueño en los servicios médicos del Hospital María Auxiliadora. Se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Somnolencia de Epworth, modificada a su versión peruana, en una muestra de 65 instituciones médicas. Los resultados mostraron que el 84,62% de los participantes tenía una calidad de sueño inadecuada y el 53,85% pensaba que su calidad de sueño era muy mala. Además, el 46,15% reportó una excelente higiene del sueño, el 86,15% dormía de 5 a 6 horas por noche, el 78,13% mostró una eficiencia del sueño superior al 85%, el 66,15% experimentó alteraciones del sueño menos de una vez por semana y el 75,38% no utilizó medicamentos para conciliar el sueño.

El estudio llegó a la conclusión de que tener una mala calidad de sueño es un factor de riesgo significativo para el desarrollo de somnolencia diurna.

Quispe (2018) Se llevó a cabo un estudio transversal de tipo descriptivo con el objetivo de evaluar la calidad del sueño y la somnolencia en 124 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional del Altiplano Puno. Los hallazgos revelaron que el 86,72 % de los participantes presentó una calidad de sueño inadecuada; el 49,22 % calificó su calidad subjetiva del sueño como insatisfactoria, mientras que el 45,31 % informó dormir entre 5 y 6 horas por noche sin utilizar medicamentos para conciliar el sueño. Además, el 43,75 % señaló la presencia de una disfunción diurna significativa. El estudio concluyó que la calidad de los hábitos de sueño entre los estudiantes de enfermería es principalmente inadecuada.

Baldera (2019) con una investigación cuantitativa descriptiva destinada a valorar la calidad del sueño en reclusos de Enfermería del Hospital Nacional Sergio E. Bernales. El estudio contempló una encuesta realizada a 40 reclusos mediante el PSQI.

Los resultados mostraron que el 50% de los participantes se acostaban a las 24 horas, el 42,5% tardaba entre 20 y 25 minutos en conciliar el sueño, y el 40% reportó dormir un promedio de 5 horas por noche. Además, el 45% indicó un trastorno mínimo del sueño, el 47,5% recurría a fármacos hipnóticos con una frecuencia que no superaba una vez a la semana, y el 45% expresó que experimentaba somnolencia durante el día con la misma frecuencia. Por último, el 75% expresó sentir desgano o falta de energía para realizar sus actividades.

Huamán (2019), realizó un estudio transversal con 586 estudiantes de primero a quinto año de educación secundaria, en el cual se aplicó la escala pediátrica de somnolencia diurna (puntaje de 0 a 32 puntos). Se analizaron variables relacionadas

con las características del sueño, factores demográficos y hábitos nocivos. Se consideró somnolencia excesiva cuando el puntaje fue ≥ 20 puntos, y se evaluó su relación mediante odds ratios crudos y ajustados. Los resultados indicaron que el puntaje promedio en la escala de somnolencia fue de $13,0 \pm 5,5$, y el 11,9% de los estudiantes presentó somnolencia excesiva. Se encontró que fumar se asociaba con un mayor riesgo de somnolencia excesiva, con un OR ajustado de 6,9 (IC 95: 2,9-17,0). El consumo de alcohol también mostró una asociación significativa, con un OR de 4 (IC 95: 1,5-10,5), mientras que la práctica de deportes se asoció con menor somnolencia, con un OR de 0,5 (IC 95: 0,3-0,9). Además, se observó que una mala calidad de sueño (OR: 5,4; IC 95: 3,1-9,5) y demorar más de 60 minutos en dormir (OR: 2,5; IC 95: 1,1-6,0) aumentaban la probabilidad de somnolencia excesiva. En conclusión, la somnolencia excesiva afecta al 12% de la población estudiada, siendo una cifra menor en comparación con otros estudios en diferentes poblaciones. Este problema se asocia con el hábito de fumar, el consumo frecuente de alcohol, la baja actividad física y malos hábitos de sueño.

García (2020), se llevó a cabo un estudio cuantitativo con diseño correlacional de tipo transversal no experimental para analizar la calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de nivel secundario del colegio Túpac Amaru durante el año 2020. Para ello, se aplicó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), que consta de 10 preguntas, a una muestra de 112 estudiantes. Los resultados mostraron que el 50,1% de los participantes tenían una calidad de sueño deficiente, mientras que el 49,9% reportaron una calidad de sueño adecuada. Respecto al rendimiento académico, el 55,4% de los estudiantes alcanzaron un buen desempeño, el 37,5% tuvieron un rendimiento regular, el 5,45% destacaron por su rendimiento y solo el 1,8% obtuvo calificaciones desaprobatórias. En conclusión, se observó que la

mayoría de los estudiantes del colegio Túpac Amaru presentan una calidad de sueño deficiente.

Cruz (2021), con un estudio no experimental y transversal cuyo objetivo de analizar la relación entre la somnolencia diurna (SD), la calidad del sueño (CS) y el rendimiento escolar (RE) en adolescentes de la institución educativa "Emblemática" Ventura Ccalamaqui, Barranca, en 2018. Para ello, se utilizaron la Escala de Somnolencia de Epworth y el PSQI, mientras que el rendimiento escolar se evaluó según las calificaciones en las asignaturas de comunicación y matemáticas (utilizadas a nivel internacional), clasificándose conforme al currículo nacional (AD, A, B, C). Participaron 217 estudiantes de tercero y cuarto año de secundaria. Los resultados mostraron que el 49,7% de los adolescentes experimentaba somnolencia diurna, el 84,8% presentaba problemas de sueño y el 52,1% obtuvo un rendimiento esperado. Se encontró una asociación significativa entre la somnolencia diurna y el rendimiento escolar ($p=0,004$); los estudiantes con SD tendían a tener un rendimiento escolar esperado o en proceso, mientras que aquellos sin SD mostraron un rendimiento destacado, esperado o en proceso. En conclusión, la somnolencia diurna y la calidad del sueño estuvieron relacionadas con el rendimiento escolar de los adolescentes en la institución educativa "Emblemática" Ventura Ccalamaqui, Barranca.

Müller (2022), llevó a cabo una revisión sistemática con el objetivo de analizar la relación entre el sueño y el rendimiento académico en estudiantes. Esta revisión se realizó a través de un reporte aplicado, con una búsqueda realizada entre enero y febrero de 2022 en bases de datos electrónicas reconocidas por sus estándares de calidad: Scopus, Dialnet, Scielo y Google Académico. Se analizaron un total de diez

artículos que incluyeron muestras de estudiantes de diferentes niveles educativos, como primaria, secundaria y superior. Los resultados mostraron que algunos estudios reportan una relación positiva entre el sueño y el rendimiento académico, mientras que otros no encontraron tal asociación. Finalmente, se sugiere implementar intervenciones desde la perspectiva del psicólogo educativo, con el fin de crear conciencia sobre la importancia del sueño y sus efectos positivos en el desarrollo académico.

1.3. *Objetivos*

1.3.1. *Objetivo general*

Determinar la relación entre la calidad de sueño y del rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho- Chosica 2024.

1.3.2. *Objetivo específico*

- Describir la frecuencia de la mala calidad de sueño y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria
- Determinar la relación de la calidad de sueño y el rendimiento académico con las características sociodemográficas.

1.4. *Justificación*

1.4.1. *Justificación teórica*

La adolescencia es una etapa fundamental en la formación cognitiva, emocional y física, y el rendimiento académico no solo influye en el éxito escolar inmediato, sino que también tiene un impacto a largo plazo en las oportunidades educativas, profesionales y en la calidad de vida general. Al mismo tiempo, la calidad

del sueño durante esta etapa es esencial para el adecuado funcionamiento del cerebro, el equilibrio emocional y la salud.

Diversos estudios han demostrado que el sueño es un factor clave en el proceso de aprendizaje, la consolidación de la memoria y la regulación emocional, todos ellos esenciales para un buen rendimiento académico. Sin embargo, debido a varios factores, entre ellos los cambios fisiológicos, los horarios académicos, el uso excesivo de la tecnología y la presión social, los jóvenes suelen tener un sueño inadecuado, lo que puede conducir a un deterioro de sus capacidades cognitivas y emocionales. El creciente uso de dispositivos electrónicos, la sobrecarga académica y la falta de educación sobre hábitos saludables del sueño agravan este problema.

1.4.2. Justificación práctica

Este estudio analizó la relación entre el rendimiento académico y la calidad del sueño para establecer un diagnóstico y así desarrollar estrategias educativas, de aprendizaje y de salud pública. Estas estrategias buscan mejorar tanto el desempeño académico como el bienestar integral de los adolescentes, promoviendo un desarrollo equilibrado y previniendo problemas futuros de salud física y mental.

1.5. Hipótesis

Existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho – Chosica 2024

1.5.1. Hipótesis específica

- Las características sociodemográficas están relacionadas con el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho-Chosica 2024.

- La frecuente mala calidad del sueño está relacionada con el rendimiento académico en los estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho-Chosica 2024.

II. MARCO TEORICO

2.1. *Bases teóricas sobre tema de investigación*

2.1.1. *Sueño*

La palabra "sueño" tiene su origen en el latín *somnum*. Según la Real Academia Española (s.f.), "dormir" se define como el estado de reposo en el que los sentidos y los movimientos voluntarios cesan temporalmente.

El sueño es un proceso biológico cíclico caracterizado por una alteración en la conciencia, reducida actividad motora, y una disminución en la respuesta a estímulos externos. Se considera esencial para la restauración física y mental, el mantenimiento de funciones cognitivas, y la regulación emocional y metabólica. (Sateia, 2014)

2.1.2. *Fases del sueño*

El sueño se divide en dos fases principales: sueño no REM (NREM) y sueño REM (Rapid Eye Movement). El sueño NREM se divide en tres etapas (N1, N2 y N3) que varían en profundidad. El sueño REM es una etapa del sueño que se caracteriza por movimientos oculares rápidos, actividad cerebral similar a la vigilia y sueños vívidos. (Sateia, 2014)

2.1.2.1. *Sueño no REM*

Hay tres etapas del sueño no REM: N1, N2 y N3. Estas etapas difieren en profundidad y características fisiológicas.

- **N1 (período de transición):** Es la etapa de transición entre el estado de vigilia y el estado de sueño. Esta es la fase ligera, en la que una persona puede despertar fácilmente.
- **N2 (sueño ligero):** En esta fase, la actividad cerebral disminuye y la frecuencia cardíaca y respiratoria se hacen más lentas. Ocupa aproximadamente el 50% del tiempo total de sueño.
- **N3 (sueño profundo):** También conocido como sueño de ondas lentas, esta es la etapa más profunda del sueño que no está asociada con movimientos oculares rápidos. Es importante para la recuperación, el crecimiento y la renovación celular del organismo. (Kryger, 2017)

2.1.2.2. Sueño REM

El sueño REM se caracteriza por movimientos oculares rápidos, actividad cerebral intensa similar a la vigilia, y una disminución en el tono muscular. Es la fase del sueño donde ocurren la mayoría de los sueños vívidos. (Hobson, 2010)

También está relacionado con la consolidación de la memoria emocional, la integración de experiencias y la creatividad. También se cree que el sueño REM desempeña un papel en la regulación emocional y en el procesamiento de experiencias emocionales y recuerdos. (Rechtschaffen, 1968) Y esta fase ocurre poco después de las etapas de sueño NREM y suele durar entre 10 y 20 minutos por ciclo, incrementando en duración a medida que avanza la noche.

2.1.3. Ritmo circadiano

El ritmo circadiano es un patrón biológico que sigue un ciclo de aproximadamente 24 horas. Está regulado por un "reloj biológico" interno localizado en el núcleo supraquiasmático (SCN) del hipotálamo. Este reloj biológico coordina el ritmo circadiano con las señales externas, como la luz y la oscuridad, para mantener un equilibrio interno y una sincronización con el entorno. (Daan, 1984)

2.1.4. Calidad del sueño

La calidad del sueño se explica como la medida en que el sueño cumple con las expectativas de descanso, restauración y satisfacción. Incluye factores como la duración del sueño, la latencia (el tiempo que toma quedarse dormido), la continuidad del sueño (minimización de despertares nocturnos), y la eficiencia del sueño (proporción del tiempo en la cama que se pasa durmiendo). (Buysse, 1989)

2.1.5. Duración del sueño

El tiempo de descanso necesario varía dependiendo de factores internos del organismo, así como de elementos conductuales y ambientales. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), se aconseja dormir entre 7 y 8 horas diarias para preservar un estado de salud óptimo.

- **Patrón de sueño corto:** Representa un descanso nocturno de 5 horas y media o menos.
- **Patrón de sueño intermedio:** Hace referencia a un descanso medio diario de 7 a 8 horas. Los individuos que siguen este modelo suelen tener una salud física y mental más óptima, mostrando una reducción en la incidencia de trastornos como la depresión, la ansiedad o el consumo problemático de sustancias.
- **Patrón de sueño largo:** Se caracteriza por dormir más de 9 horas al día.

- **Patrón de sueño variable:** Hace referencia a la irregularidad en los hábitos de descanso nocturno.

La eficiencia del sueño se mide mediante la relación entre el tiempo total dormido y el tiempo pasado en la cama. Una eficiencia normal de sueño se considera igual o superior al 85%. (Buysse, 1989)

2.1.6. Higiene del sueño

Se recomiendan una serie de prácticas y hábitos que contribuirán a mejorar la calidad del sueño o a prevenir posibles alteraciones relacionadas con esto:

Evite el consumo de alimentos durante las horas nocturnas, así como la ingesta de sustancias estimulantes, como el alcohol, el té o el café, que pueden dificultar el sueño. Aunque el ejercicio físico es beneficioso para la salud, es preferible realizarlo en horarios alejados del final del día, ya que activa el organismo y podría interferir con el descanso. (Sternberg, 2012)

Limitar la duración de las siestas vespertinas a un máximo de 30 minutos.

Proporcionar un entorno adecuado para dormir con una temperatura confortable, sin ruidos molestos y una cama cómoda favorece el descanso. Incluya actividades relajantes en su rutina antes de acostarse, como escuchar música relajante, tomar un baño relajante u otras actividades similares.

2.1.7. Rendimiento académico

Es el resultado del proceso de enseñanza y aprendizaje, medido a través de evaluaciones cuantitativas y cualitativas, y refleja la adquisición de contenidos temáticos y habilidades requeridas para un nivel educativo específico. Varios factores pueden influir en este desempeño, incluida la inteligencia, la motivación, el entorno

educativo y las estrategias de aprendizaje utilizadas por los estudiantes. (Sternberg, 2012)

2.1.7.1. Factores internos:

- **Motivación y actitud:** La motivación de un individuo hacia el aprendizaje y los objetivos académicos influye directamente en el esfuerzo que el estudiante pone en una tarea y en su capacidad para superar las dificultades.
- **Habilidades cognitivas:** La capacidad de procesar información, resolver problemas, recordar y aprender estrategias es la base del éxito académico.
- **Autoeficacia y confianza:** la confianza en la propia capacidad para completar tareas académicas influye en el rendimiento. Los estudiantes con un alto sentido de autoeficacia tienden a ser más persistentes.
- **Hábitos de estudio:** la organización, el tiempo de estudio y la calidad de los métodos de estudio son factores cruciales para mejorar las calificaciones.

2.1.7.2. Factores Externos:

- **Apoyo familiar:** Un entorno familiar que valora la educación, brinda apoyo emocional y ofrece los recursos necesarios (como un lugar apropiado para el aprendizaje) ayuda a mejorar el rendimiento de los niños.
- **Ambiente escolar:** El ambiente escolar, las relaciones con los profesores y compañeros y los recursos educativos disponibles influyen enormemente en el aprendizaje.
- **Condiciones socioeconómicas:** El acceso a materiales educativos, tecnología y recursos adicionales está estrechamente vinculado al estatus económico de la familia, lo que afecta las posibilidades de éxito.

- **Salud física y emocional:** Una salud física y emocional adecuada permite a los estudiantes concentrarse en el aprendizaje. Problemas como la ansiedad, el estrés o la mala alimentación pueden afectar negativamente a tu rendimiento.

2.1.8. Atención:

La atención sostenida y selectiva es fundamental para el aprendizaje efectivo. La capacidad de concentrarse en tareas académicas y filtrar distracciones tiene un impacto significativo en el rendimiento académico.

2.1.9. Medición del rendimiento académico:

El rendimiento académico suele medirse mediante calificaciones, resultados en exámenes estandarizados, cumplimiento de tareas escolares, y la progresión en habilidades clave como la lectura, escritura y matemáticas. No obstante, es importante considerar que estos indicadores no siempre capturan aspectos más cualitativos como el desarrollo personal y social de los estudiantes.

III. MÉTODO

3.1 *Tipo de investigación*

El presente estudio se clasifica como descriptivo, ya que su objetivo principal es identificar y analizar las propiedades y características de un grupo o individuo específico, permitiendo describir sus comportamientos sin establecer relaciones de causalidad. Se emplea un enfoque cuantitativo, dado que los datos estadísticos obtenidos son analizados e interpretados con el fin de respaldar el fenómeno, hecho u objeto de estudio. Asimismo, corresponde a un diseño no experimental, dado que no se manipulan las variables y únicamente se realiza una observación directa. Finalmente, es de tipo transversal, puesto que la recopilación de los datos se llevó a cabo en un único momento temporal.

3.2 *Ámbito temporal y espacial*

La investigación se desarrollará en un colegio privado en el distrito de Lurigancho – Chosica durante el periodo 2024.

3.3 *Variables*

3.3.1 *Variable dependiente*

Rendimiento académico

Definición operacional: Se considerará como rendimiento académico al promedio aritmético las calificaciones obtenidas en el periodo anual 2024. (Anexo A.2)

3.3.2. *Variable independiente*

Calidad de sueño

Definición operacional: Puntaje obtenido por los participantes según el PSQI. (Anexo A.1).

3.4 *Población y muestra*

- Definición de la población:

Este estudio se desarrollará con estudiantes de nivel secundario, con el propósito de minimizar posibles sesgos de muestreo. La población objeto de estudio estará conformada por 70 alumnos que cursan del 1.º al 5.º año en una institución educativa privada ubicada en Lurigancho-Chosica.

- Definición de la muestra:

El diseño muestral según la fórmula de población finita salió en:

La fórmula para poblaciones pequeñas es:

$$n = \frac{N \cdot Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}{E^2 \cdot (N - 1) + Z^2 \cdot p \cdot (1 - p)}$$

- Nivel de confianza: 95% (Z=1.96).
- Margen de error: 5% (E=0.05).
- Proporción esperada: p=0.5

Sustituyendo:

$$n = \frac{70 \cdot (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}{(0.05)^2 \cdot (70 - 1) + (1.96)^2 \cdot 0.5 \cdot (1 - 0.5)}$$

El tamaño de la muestra necesario para una población de 70, con un nivel de confianza del 95%, un margen de error del 5% y una proporción esperada del 50%, es aproximadamente **59 personas**.

3.5 *Instrumentos*

3.5.1. *Técnica recolección de datos*

La técnica empleada en este estudio fue la encuesta, utilizando como instrumento un cuestionario compuesto por 20 ítems, el cual será aplicado en una institución educativa ubicada en Lurigancho- Chosica.

3.5.2. *Instrumento recolección de datos*

El estudio contemplará la administración del cuestionario "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh" (PSQI) a los estudiantes durante su horario de clases. Este instrumento semiestructurado fue diseñado en Estados Unidos por Buysse, Reynolds, Monk, Berman y Kupfer, siendo validado en 1989 con una consistencia interna de 0,83 (Alfa de Cronbach). En 1997, Royuela y Macías lo tradujeron al español y validaron para poblaciones de España y Colombia, obteniendo un Alfa de Cronbach de 0,87. En Perú, el PSQI fue validado en 2012 por el Instituto Nacional de Salud Mental Honorio Delgado, mediante el trabajo de Luna, Robles y Agüero. Este instrumento evalúa dimensiones como calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones del sueño y uso de medicamentos para dormir. (Luna, 2015) (Anexo A.1)

Además, se recolectaron datos demográficos como edad, sexo y grado académico. Para evaluar el rendimiento académico, se aplicó un análisis documental utilizando el programa SIAGIE, considerando la escala de

calificaciones de la educación básica regular definida por el Ministerio de Educación, con el propósito de obtener las notas finales de los estudiantes de nivel secundario. (ANEXO A.2).

3.5.3. Validez y confiabilidad instrumento de recolección de datos

En Perú, Luna, Robles y Agüero realizaron un estudio sobre la calidad del sueño con una muestra de 4,445 adultos. De manera similar, Emilia Mego (2021) llevó a cabo una investigación en la que el instrumento utilizado fue validado por seis jueces expertos. Los resultados obtenidos fueron procesados mediante la prueba binomial, obteniendo un valor de 0,0306, lo que indicó que el instrumento estaba validado. Para evaluar la confiabilidad, se realizó una prueba piloto, la cual mostró una consistencia interna de 0,83, según el coeficiente Alfa de Cronbach. El cuestionario utilizado se compone de siete dimensiones, las cuales se clasifican en una escala de 0 a 3, donde 0 indica "sin dificultad" y 3 representa "dificultad grave". El puntaje global, que varía entre 0 y 21 puntos, permite clasificar a los participantes como "buenos" o "exiguos" dormilones. Los resultados se interpretan de la siguiente manera: una puntuación menor a 5 se considera como "sin problema de sueño", entre 5 y 7 "requiere atención médica", entre 8 y 14 puntos "tratamiento médico" y una puntuación mayor o igual a 15 indica un "problema de sueño grave". (Luna, 2015)

3.5.4. Aplicación de instrumento recolección de datos

La recolección de información se realizará en el mes de octubre-noviembre 2024, durante el periodo de clases, se ha considerado encuestar en una semana de manera presencial, la duración de la encuesta durará aproximadamente 10 minutos en un cuestionario de 20 ítems; previamente se

entregará un consentimiento informado a los padres o apoderados para permitir al menor a realizar mencionada encuesta. Al terminar el periodo de encuestas se procederá a revisar cada una, corroborando la calidad del llenado y la codificación a cada test.

3.6 *Procedimientos*

Se coordinó previamente con la directora del colegio privado para obtener los permisos necesarios y gestionar la documentación requerida de acuerdo con las normativas institucionales, con el fin de aplicar el cuestionario. Posteriormente, se evaluará la disponibilidad y el momento adecuado para llevar a cabo la encuesta. Se enviará una notificación a los padres a través de la agenda escolar, en la que se explicará detalladamente el objetivo y propósito del estudio.

En el aula, se informará a los estudiantes sobre el propósito de la encuesta, asegurando la protección de su identidad y la confidencialidad de la información, que solo se utilizará con fines académicos. Una vez completada la encuesta, se procederá a recoger las respuestas y se expresará el agradecimiento a los estudiantes por su participación y colaboración.

3.7 *Análisis de datos*

El procesamiento de los datos se llevará a cabo utilizando el software estadístico SPSS versión 23 y Excel. Para analizar los resultados, se aplicará estadística descriptiva, organizando la información en tablas según los objetivos del estudio, con el propósito de calcular las frecuencias y porcentajes correspondientes.

3.8. *Consideraciones éticas*

La investigación se llevó a cabo en cumplimiento de los principios éticos fundamentales, como la autonomía, la beneficencia, la no maleficencia y la justicia.

- **Principio de autonomía:** Antes de la aplicación de la encuesta, se informará al tutor o apoderado de los estudiantes sobre el propósito del estudio. Este principio asegura que el tutor tiene la capacidad de tomar decisiones informadas, ya que podrá firmar el consentimiento informado (Anexo C) y el asentimiento, permitiendo que los estudiantes completen el cuestionario de manera libre y anónima.
- **Principio de beneficencia:** Se garantizará que los datos recolectados sean completamente confidenciales y utilizados exclusivamente con fines de investigación.
- **Principio de no maleficencia:** El estudio no tendrá la intención de causar ningún daño físico ni psicológico a los estudiantes de secundaria. La información obtenida se usará de manera ética, sin perjudicar su bienestar.
- **Principio de justicia:** La investigación se llevará a cabo sin discriminación alguna hacia los estudiantes de secundaria, respetando criterios de inclusión y sin hacer distinciones basadas en género, raza o religión.

IV. RESULTADOS

4.1. Sociodemográficos

Tabla 1

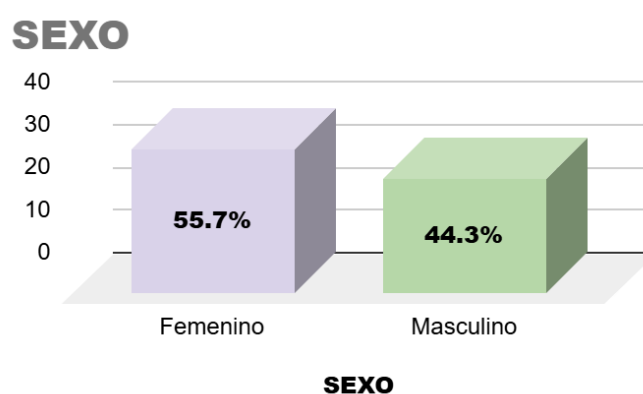
Sexo de los Alumnos Matriculados de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

	SEXO	Continuidad	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Masculino	27	44.3	44.3	44.3
	Femenino	34	55.7	56.7	56.7
Total		61	100,0	100,0	

Nota: Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica

Figura 1

Sexo de los Alumnos Matriculados de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024



En la tabla 1 se presenta que, de los 61 estudiantes de nivel secundaria encuestados, el 55.7% corresponde al género femenino (34) y el 44.3% al género masculino (27).

Tabla 2

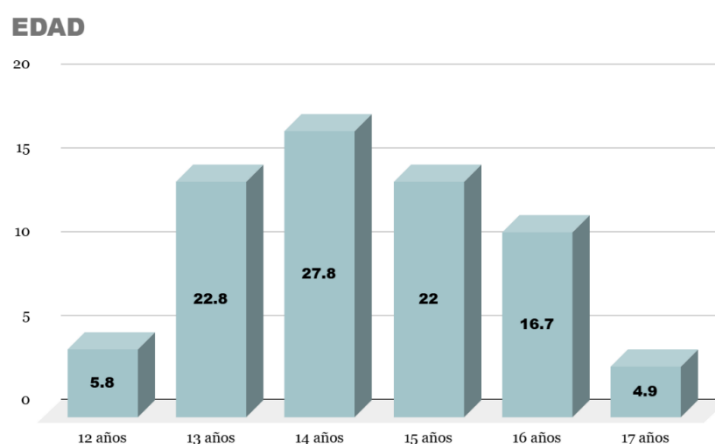
Edad de los Alumnos Matriculados de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

	N	Mínimo	Máximo	Media
Edad del alumnado	61	12	17	14.5
N válido (lista)	61			

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Figura 2

Edad de los Alumnos de Nivel de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024



La tabla 2 muestra que, entre los 61 estudiantes de nivel secundaria encuestados (100%), la edad promedio fue de 14.5 años, con un rango que oscila entre los 12 años como mínimo y los

17 años como máximo. Por otro lado, la Figura 2 refleja que la mayor proporción de alumnos tiene 14 años, representando el 27.8% del total.

4.2. *Descriptivos*

Tabla 3

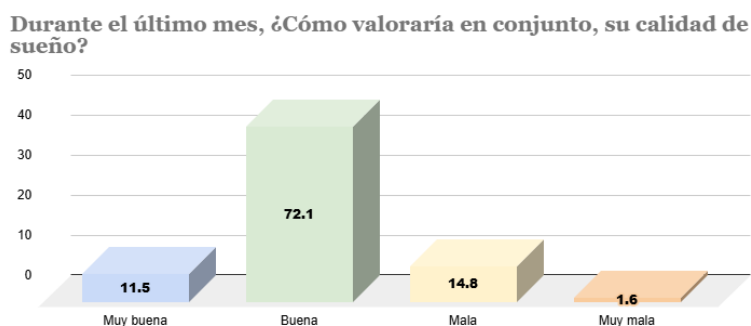
Calidad Subjetiva de Sueño de Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

	SEXO	Continuidad	Porcentaje
Válido	Muy Bueno	7	11.5
	Bueno	44	72.1
	Malo	9	14.8
	Bastante malo	1	1.6
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Figura 3

Calidad Subjetiva de Sueño de Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024



Según la encuesta realizada a los 61 (100%) alumnos de nivel secundario de un colegio de Lurigancho – Chosica se puede analizar en la tabla 3 que 7 (11.5%) calificaron como muy bueno, 44 (72.1%) como buena, 9 (14.8%) como malo y 1 (1.6%) bastante malo.

Tabla 4

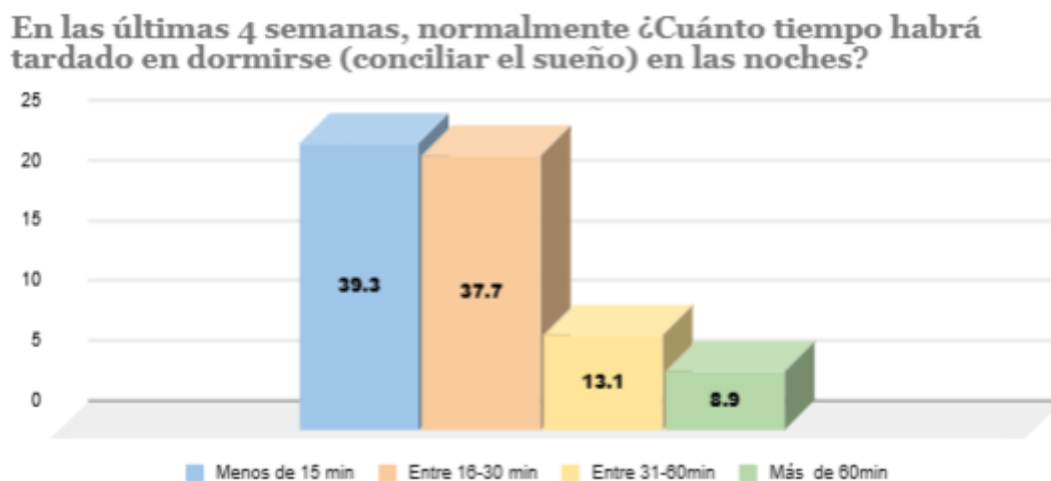
Latencia del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

		Continuidad	Porcentaje
Válido	Menos de 15 minutos	24	39.3
	16-30 minutos	23	37.7
	31 – 60 minutos	8	13.1
	Más de 60 minutos	5	8.9
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Figura 4

Latencia del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024



La tabla 4 y la figura 4 presentan información sobre el componente de latencia de sueño en los 61 estudiantes de nivel secundaria de un colegio en Lurigancho – Chosica que participaron en la encuesta. De estos, 24 (39.3%) indicaron que logran dormir en menos de 15 minutos, siendo este el porcentaje más alto. Por su parte, 23 alumnos (37.7%) tardan entre 16 y 30 minutos, 8 (13.1%) demoran de 31 a 60 minutos, y finalmente 5 (8.9%) reportaron necesitar más de 60 minutos para dormirse.

Tabla 5

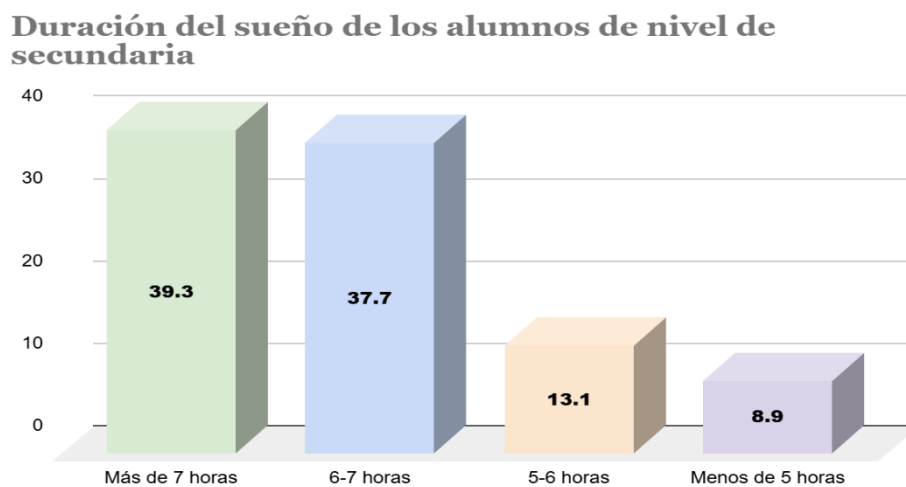
Duración del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

		Continuidad	Porcentaje
Válido	Más de 7 horas	24	39.3
	6-7 horas	23	37.7
	5-6 horas	8	13.1
	Menos de 5 horas	5	8.9
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Figura 5

Duración del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024



En relación con la duración del sueño, la tabla 5 y la figura 5 revelan que, de los 61 estudiantes de nivel secundaria encuestados (100%), 24 (39.3%) indicaron dormir más de 7 horas, 23 (37.7%) señalaron descansar entre 6 y 7 horas, 8 (13.1%) reportaron un sueño de entre 5 y 6 horas, mientras que 5 (8.9%) mencionaron dormir menos de 5 horas .

Tabla 6

Eficiencia del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

		Continuidad	Porcentaje
Válido	Más de 85%	29	47.6
	75-84%	16	26.2
	65-74%	10	16.4
	Menos del 65%	6	9.8
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

La Tabla 6 presenta los hallazgos de los 61 estudiantes de nivel secundario encuestados en una institución educativa de Lurigancho-Chosica. Entre ellos, 29 estudiantes (47.6%) se registraron una eficiencia del sueño superior al 85%, 16 estudiantes (26.2%) se registraron entre el 75% y el 84%, 10 estudiantes (16.4%) se registraron entre el 65% y el 74%, y 6 estudiantes (9.8%) reportaron una eficiencia del sueño inferior al 65%.

Tabla 7

Perturbaciones del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

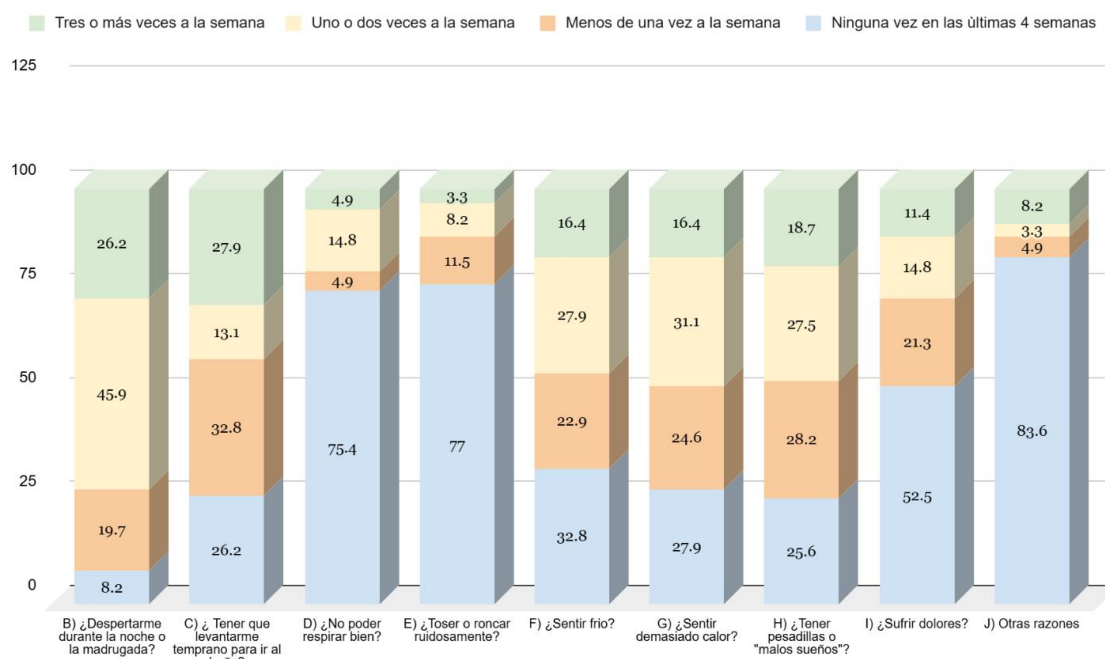
		Cantidad	Porcentaje
		Promedio	Promedio
Válido	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	28	45.5
	Menos de 1 vez a la semana	11	19.0
	Uno o dos veces a la semana	13	20.7
	Tres o más veces a la semana	9	14.8
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Figura 6

Perturbaciones del Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

En las últimas 4 semanas ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:



Según los resultados obtenidos de los 61 (100%) alumnos de nivel secundario de un colegio de Lurigancho – Chosica encuestados, se muestra en la tabla 7 que 28 (45.5%) manifestó ninguna perturbación en las últimas 4 semanas, 13 (20.7%) una o dos veces por semana, 11 (19%) menos de 1 vez por semana y 9 (14.8%) tres o más veces a la semana.

Con respecto a la figura 6, podemos apreciar que de las perturbaciones más frecuentes está el despertarse durante la noche que al menos 45.9% lo ha presentado una o dos veces a la semana, posteriormente el tener que levantarse la para ir al baño fue otro de los motivos con un 32.8% con una frecuencia de al menos una vez a la semana; otra perturbación que muestra es el tener pesadillas o “malos sueños” con un 28.2% presentando al menos una vez a la semana

y por último el sentir frío o calor también cuentan como interruptores del sueño en un 27.9% y 31.1% respectivamente ambos con una frecuencia de una o dos veces por semana.

Tabla 8

Uso de Medicamentos para Dormir de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Ninguna vez en las últimas 4	53	86.9
	semanas	5	8.2
	Menos de 1 vez a la semana		
	Uno o dos veces a la semana	2	3.3
	Tres o más veces a la semana	1	1.6
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

La tabla 8 muestra que, de los 61 alumnos de secundaria encuestados (100%), 53 (86,9%) no han usado medicamentos para dormir en las últimas 4 semanas. En contraposición, 5 (8.2%) informaron que los usaban menos de una vez a la semana, 2 (3.3%) señalaron que los utilizaban una o dos veces a la semana, y 1 alumno (1.6%) señaló haber recurrido a fármacos para dormir tres o más veces a la semana.

Tabla 9

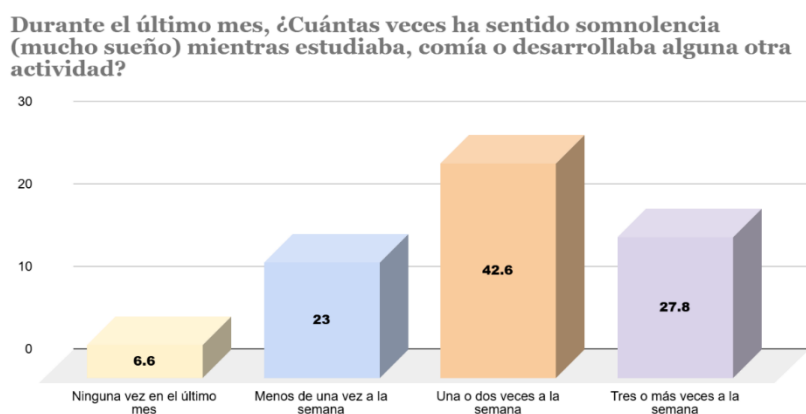
Disfunción Diurna de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Ausente	4	6.6
	Leve	14	23.0
	Moderada	26	42.6
	Severa	17	27.8
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Figura 7

Disfunción Diurna de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024



La tabla 9 y la figura 7 muestran los resultados de los 61 estudiantes de nivel secundaria encuestados respecto a los problemas en sus actividades diarias relacionados con la somnolencia. De ellos, 26 (42.6%) reportaron sentirse somnolientos una o dos veces por semana, 17 (27.8%) mencionaron experimentar un cansancio severo tres o más veces por semana, 14 (23%) indicaron sentir somnolencia al menos una vez a la semana, y 4 (6.6%) afirmaron no haber experimentado somnolencia en sus actividades durante el último mes.

Tabla 10

Calidad de Sueño de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Buena	44	72.2
	Mala	17	27.8
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Según el puntaje final del PSQI de los 61 (100%) estudiantes de nivel secundario de una escuela de Lurigancho - Chosica encuestados, en la tabla 10 se muestra que 44 (72.2%) posee una calidad de sueño excelente, mientras que 17 (27.8 %) muestra una calidad de sueño deficiente.

Tabla 11

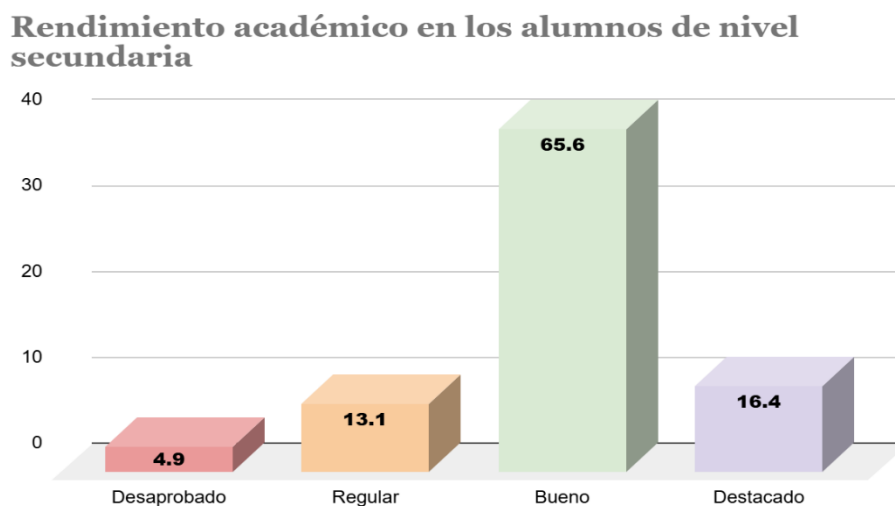
Rendimiento Académico de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024

		Frecuencia	Porcentaje
Válido	Desaprobado	3	4.9
	Regular	8	13.1
	Bueno	40	65.6
	Destacado	10	16.4
Total		61	100,0

Nota. Encuesta realizada a alumnos de nivel secundario de un colegio en Lurigancho-Chosica 2024

Figura 8

Rendimiento Académico de los Alumnos de Secundaria de un Colegio Privado en Lurigancho-Chosica, 2024



En la tabla 11 y figura 8 se observa que de los 61 (100%) alumnos de nivel secundario de un colegio de Lurigancho – Chosica encuestados, 3 (4.9%) tienen un rendimiento académico bajo dimensionado como “Desaprobado”, 8 (13.1%) presenta un rendimiento “regular”, 40 (65.6%) un rendimiento “bueno” y 10 (16.4%) presenta un rendimiento “destacado”.

V. DISCUSION DE RESULTADOS

La calidad del sueño es fundamental para mantener la salud física y mental, especialmente en la adolescencia, cuando los estudiantes enfrentan extensas jornadas académicas. La falta de horas adecuadas de sueño puede provocar somnolencia durante las clases, disminuyendo el rendimiento con su horario académico y afectando negativamente sus calificaciones.

Este estudio tuvo como propósito principal analizar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho-Chosica durante 2024. Se trabajó con una muestra de 61 alumnos, entre los cuales el 44.3% eran del sexo masculino y el 56.7% de sexo femenino. En cuanto a las edades, el grupo predominante fue el de 14 años (27.8%), seguido por los de 12 años (5.8%) y los de 17 años (4.3%).

Respecto a la subjetividad de la calidad del sueño, el 72.1% de los participantes calificó su calidad de sueño como buena, mientras que el 14.8% la consideró mala (ver Tabla 3). Estos resultados contrastan con el estudio de Luyo (2018), donde solo el 9.2% informó tener buena calidad de sueño y el 53.9% mala.

En cuanto a la latencia del sueño (Tabla 4), el 39.3% de los estudiantes indicó que conciliaba el sueño en menos de 15 minutos, el 37.7% en 16-30 minutos, y el 13.1% en 31-60 minutos. Estos hallazgos son comparables con el estudio de Bautista y Taipe (2019), que reportó que el 11.3% de los participantes tardaba entre 31 y 60 minutos en dormirse.

Sobre la duración del sueño (Tabla 5), el 39.3% de los estudiantes dormía más de 7 horas, el 37.7% entre 6 y 7 horas, el 13.1% entre 5 y 6 horas, y el 8.9% menos de 5 horas.

Estos datos coinciden parcialmente con Luyo (2018), quien encontró que el 8.15% de los estudiantes dormía entre 5 y 6 horas.

En términos de eficiencia del sueño (Tabla 6), el 47.6% de los encuestados obtuvo una eficiencia superior al 85%, el 26.2% entre 75% y 84%, el 16.4% entre 65% y 74%, y el 9.8% menos del 65%. Estos resultados son consistentes con Luyo (2018), que reportó que el 78.13% tenía una eficiencia mayor al 85%.

En cuanto a las perturbaciones del sueño, el 45.5% de los estudiantes no presentó problemas en las últimas cuatro semanas, mientras que el 14.8% indicó haberlos experimentado tres o más veces por semana. Esto difiere de los resultados de Luyo (2018), quien reportó que el 66.15% de los participantes tenía problemas de sueño al menos una vez a la semana.

Sobre el uso de medicamentos para dormir (Tabla 8), el 86.9% de los estudiantes indicó no consumirlos, resultados similares a los de Luyo (2018) y Bautista y Taipe (2019), quienes encontraron porcentajes de 75.3% y 85.1%, respectivamente, de estudiantes que no utilizaban estos medicamentos.

En relación con la disfunción diurna (Tabla 9), el 42.6% reportó una disfunción moderada, el 27.8% una disfunción severa, el 23% una leve, y el 6.6% no experimentó dificultades en sus actividades diarias. Estos resultados son comparables con Baldera (2018), quien halló que el 45% de los estudiantes presentaba disfunción moderada y el 37.5% leve.

Finalmente, el análisis de los datos mostró que el 72.2% de los estudiantes tenía una buena calidad de sueño, y el 65.6% presentó un buen rendimiento académico (Tabla 11). Estos resultados contrastan con Baldera (2018), quien reportó que el 72.5% de los

estudiantes tenía una mala calidad de sueño, pero coinciden en parte con García Arimuya (2020) y Cruz Aquino (2021), quienes también evidenciaron que una buena calidad de sueño está asociada a un mejor rendimiento académico.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo con los resultados obtenidos en la encuesta aplicada a 61 estudiantes de nivel secundaria de un colegio en Lurigancho-Chosica, se puede concluir lo siguiente:

- La mayoría de los estudiantes (72.2%) muestra una calidad de sueño adecuada, mientras que el 27.8% presenta una calidad de sueño insuficiente.
- Respecto a la percepción subjetiva de la calidad del sueño, el 72.1% percibe una calidad excelente, en contraste con el 14.3% que indica una calidad baja, y un 1.6% en una proporción menor indica una calidad de sueño muy baja.
- Respecto al tiempo para conciliar el sueño, el 39.3% de los estudiantes indicó que tarda menos de 15 minutos en dormirse.
- En relación con la duración del sueño, un 39.3% reporta dormir más de 7 horas por noche, seguido por un 37.7% que descansa entre 6 y 7 horas.
- En términos de eficiencia del sueño, el 47.6% de los estudiantes obtuvo un nivel de eficiencia superior al 85%.
- Sobre las perturbaciones del sueño, el 45.5% afirmó no haber experimentado ninguna en las últimas cuatro semanas, mientras que un 20.7% indicó haberlas sufrido entre una y dos veces por semana.
- En cuanto al uso de medicamentos para dormir, la mayoría (86.9%) señaló no haber recurrido a ellos durante el último mes.

- Respecto a la disfunción diurna, un 42.6% de los estudiantes reportó una disfunción moderada en sus actividades diarias, seguido por un 27.8% que presentó disfunción severa.
- Finalmente, se observó que el 65.6% de los estudiantes obtuvo un buen rendimiento académico, lo cual está relacionado con la buena calidad de sueño reportada por el 72.2%. Por otro lado, la proporción de estudiantes con un rendimiento regular (13.1%) o desaprobatorio (4.9%) se asoció con aquellos que presentaron una calidad de sueño deficiente (27.8%).

VII. RECOMENDACIONES

- Los docentes deben resaltar la relación directa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, promoviendo hábitos saludables en los estudiantes.
- Las instituciones educativas deben incluir programas sobre buenos hábitos de descanso para mejorar el desempeño académico y prevenir trastornos del sueño.
- Se recomienda que los estudiantes regulen el uso de dispositivos electrónicos para evitar interferencias con su descanso.
- Es crucial sensibilizar a los padres sobre el impacto del sueño en el rendimiento académico de sus hijos, fomentando hábitos adecuados en casa.
- Se debe incentivar el estudio de la calidad del sueño en diferentes entornos educativos para profundizar en su impacto y proponer estrategias eficaces.

VIII. REFERENCIAS

- Baldera, M. (2019). *Calidad de sueño de los internos de Enfermería del Hospital Sergio Bernales, Comas- 2018*. [Tesis de pregrado, Universidad Cesar Vallejo]. Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/18008/Baldera_VME.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Bautista, M. y Taype I. (2019). *Calidad de sueño y factores asociados en internos rotativos de la carrera de Medicina de la Universidad de Cuenca 2019*. [Tesis de pregrado, Universidad de Cuenca]. Repositorio de la Universidad de Cuenca. <https://rest-dspace.ucuenca.edu.ec/server/api/core/bitstreams/34c6a8b8-52f8-4693-863e-cc3c245d5432/content>
- Betancourt, C. (2019). *7 graves efectos de no dormir lo suficiente*. Mejor con salud. <https://mejorconsalud.com/7-graves-efectos-de-no-dormir-lo-suficiente/>
- Bugueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López-Alegría, F., Rivera-López, G. y Oyanedel, J. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Rev Med Chile* 2017, 145. 1106-1114. <https://www.scielo.cl/pdf/rmc/v145n9/0034-9887-rmc-145-09-1106.pdf>
- Buysse, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*. [doi:10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chiquito, F., Padilla, K. y Cuadros, A (2022). *Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación general básica y secundaria*. [Tesis de pregrado, Universidad Del Pacífico] Repositorio de la Universidad Del Pacífico. <https://uprepositorio.upacifico.edu.ec/handle/123456789/187>

Cluster Salud. (2018). *Cluster Salud*. [Página web].

<https://clustersalud.americaeconomia.com/sector-publico/america-latina-75-de-la-poblacion-tiene-trastornos-del-sueno>

Cruz, L., Placencia, M., Saavedra, C. y Tipula, M (2021). Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución educativa estatal.

Lima. *An Fac med.* 82 (4), 309-313. <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v82n4/1025-5583-afm-82-04-00309.pdf>

Daan, S., Beersma, DG. y Borbély, AA. Timing of human sleep: recovery process gated by a circadian pacemaker. *Am J Physiol*, 246(2 Pt 2), R161-83. [doi:](https://doi.org/10.1152/ajpregu.1984.246.2.R161)

[10.1152/ajpregu.1984.246.2.R161](https://doi.org/10.1152/ajpregu.1984.246.2.R161). PMID: 6696142.

García, D. (2020). *Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020*. [Tesis de pregrado,

Universidad Norbert Wiener]. Repositorio de la Universidad Norbert Wiener.

<https://repositorio.uwiener.edu.pe/entities/publication/d837d45c-c159-4721-9dcc-44607d457159>

Huamaní, C., Rey de Castro, J. (2019). Somnolencia y características del sueño en escolares de un distrito urbano de Lima, Perú. Lima. *Arch Argent Pediatr*, 112(3), 239-244.

<https://www.scielo.org.ar/pdf/aap/v112n3/v112n3a07.pdf>

Kryger, M., Roth, T. y Dement, W. (2017). *Principles and Practice of Sleep Medicina*. Elsevier.

(6° Ed.). <https://www.sciencedirect.com/book/9780323242882/principles-and-practice-of-sleep-medicine>

- Jalali, R., Khazaei, H., Paveh, B. K., Hayrani, Z., y Menati, L. (2020). The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Advances in medical education and practice, 11*, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Luna, Y., Robles, Y. y Agüero, Y. (2015). Validación del Índice De Calidad De Sueño De Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental 2015*, 31. <https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/3676615/Anales%20de%20Salud%20Mental%20Articulos%202015%20%28Julio%20-%20Diciembre%29.pdf.pdf?v=1663938984>
- Luyo, K. (2017). *Somnolencia Diurna y Calidad del Sueño en Internos de Medicina Del Hospital María Auxiliadora, 2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Federico Villarreal]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional Federico Villarreal. <http://repositorio.unfv.edu.pe/handle/UNFV/1725>
- Müller Torres, K. (2022). *Relación entre sueño y rendimiento académico en estudiantes* [Trabajo de suficiencia profesional, Universidad de Lima]. Repositorio institucional de la Universidad de Lima. <https://hdl.handle.net/20.500.12724/15794>
- Nir, Y., y Tononi, G. (2010). Dreaming and the brain: from phenomenology to neurophysiology. Trends in cognitive sciences. *An Fac med. 14(2)*, 88–100. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.12.001>
- Quevedo-Blasco, VJ, & Quevedo-Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud, 11 (1)*, 49-65. <https://www.redalyc.org/pdf/337/33715423004.pdf>

Quispe, W. (2018). *Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes del V y VI Semestre de la Facultad de Enfermería de La Universidad Nacional Del Altiplano Puno -2017*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional Del Altiplano]. Repositorio Institucional Universidad Nacional Del Altiplano. http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/7446/Quispe_Mendoza_Waldo_Am%C3%A9rico.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Rechtschaffen, A. y Kales, A. (1968) Manual de terminología, técnicas y sistema de puntuación estandarizados para las etapas del sueño de sujetos humanos. *Servicio de Salud Pública, Oficina de Imprenta del Gobierno de los Estados Unidos, Washington DC*. <https://dn790006.ca.archive.org/0/items/RKManual/R%20%26%20K%20Manual%202.pdf>

Sateia M. (2014). International classification of sleep disorders-third edition: highlights and modifications. *Chest*, 146(5), 1387–1394. <https://doi.org/10.1378/chest.14-0970>

Sternberg, R.J. (Ed.). (2018). *La naturaleza de la inteligencia humana*. Cambridge: Cambridge University Press. https://assets.cambridge.org/97811071/76577/frontmatter/9781107176577_frontmatter.pdf

IX. ANEXOS

ANEXO A

ANEXO A.1 Operacionalización de Variables de Calidad de Sueño

ANEXO A: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES							
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE CALIDAD DE SUEÑO							
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	N° DE ITEMS	MEDICIÓN
C A L I D A D D E S U E Ñ O	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de Medición: Nominal	Es un elemento clave para la salud, ya que no solo implica descansar adecuadamente durante la noche, sino también mantener un buen desempeño diurno en diversas actividades gracias a un nivel óptimo de atención.	El sueño es considerado como una necesidad que influye en el bienestar físico psicológico y académico cual será medido por un test de calidad de sueño de pittsburgh, consta de 19 ítems autoaplicados. el cuestionario proporciona una puntuación global de la calidad de sueño y puntuaciones de siete dimensiones de sueño : calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual de sueño, perturbaciones de sueño, perturbaciones extrínsecas del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna.	Calidad de sueño subjetiva	¿Cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?	6	0. Bastante bueno 1. Bueno 2. Malo 3. Bastante malo
				Latencia de sueño	En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? / Escriba el tiempo en minutos: _/_/_/_/	2	menos de 15 min: 0, 16-30 min: 1, 31-60 min: 2, más de 60 min: 3
				Duración del sueño	En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de no poder quedarse dormido(a) en la primera media hora?	5.A	0. Ninguna vez en las últimas 4 semanas 1. Menos de una vez a la semana 2. Uno o dos veces a la semana 3. Tres o más veces a la semana
				Eficiencia habitual de sueño	En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche? Escriba la hora que crea que durmió: _/_/_/	4	Más de 7:0, 6-7:1, 5-6:2, menos de 5:3
				Perturbaciones del sueño	En las últimas 4 semanas, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas) Escriba la hora habitual en que se acuesta: _/_/_/	1	(total # de horas dormido) / (Total # de horas en cama) x100. Más del 85%:0, 75-84%: 1, 65-74%:2, Menos del 65%: 3
					En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas) Escriba la hora habitual de levantarse: _/_/_/	3	
				Uso de medicamentos para dormir	En las últimas 4 semanas, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de _____?: B) ¿Despertarme durante la noche o la madrugada? C) ¿Tener que levantarme temprano para ir al baño? D) ¿No poder respirar bien? E) ¿Toser o roncar ruidosamente? F) ¿Sentir frío? G) ¿Sentir demasiado calor? H) ¿Tener pesadillas o "malos sueños"? I) ¿Sufrir dolores? J) Otras razones	5B, 5C,5D,5F,5G,5H,5I,5J	0. Ninguna vez en las últimas 4 semanas 1. Menos de una vez a la semana 2. Uno o dos veces a la semana 3. Tres o más veces a la semana #Suma de puntuaciones p7 a p15 0:0; 1-9:1; 10-18:2; 19-27:3
					En las últimas 4 semanas, (marcar la opción más apropiada). - ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta? - ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?	7	≤5: buena calidad de sueño
				Disfunción diurna	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	8	0. Ninguna vez en las últimas 4 semanas 1. Menos de una vez a la semana 2. Uno o dos veces a la semana 3. Tres o más veces a la semana
Durante el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias?	9	0. Nada 1. Poco 2. Regular o Moderado 3. Mucho o bastante					

ANEXO A 2 Operacionalización de Variables del Rendimiento Académico en Escolares

ANEXO A: OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES						
OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLE CALIDAD DE SUEÑO						
VARIABLE	Tipo de variable según su naturaleza y escala de medición	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	VALOR FINAL	CRITERIOS PARA ASIGNAR VALORES
RENDIMIENTO ACADEMICO EN ESCOLARES	Tipo de variable según su naturaleza: Cualitativa Escala de Medición: Ordinal	El rendimiento académico es el proceso de aprendizaje, conforme vamos adquiriendo conocimientos en el marco estudiantil de nuestra vida. Así mismo son evaluaciones ya sea oral o escrita.	Es el puntaje calificativo que el alumno ha obtenido durante el grado académico, primero de secundaria, segundo de secundaria, tercero de secundaria, cuarto de secundaria y quinto de secundaria. De las dimensiones adquiridas en el proceso de esperanza y aprendizaje.	Destacado	Rendimiento académico destacado	Puntaje de 18-20 será considerado como rendimiento académico destacado
				Bueno	rendimiento académico bueno	Putaje de 14-17 será considerado un rendimiento académico bueno
				Regular	Rendimiento académico regular	Puntaje de 11-13 será considerado como un rendimiento regular
				Desaprobado	Rendimiento académico desaprobado	Puntaje de 0-10 será considerado un rendimiento académico desaprobado.

ANEXO B: *Instrumento: Encuesta***INSTRUMENTO: CUESTIONARIO DE RELACIÓN ENTRE LA CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE SECUNDARIA DE UN COLEGIO PRIVADO EN LURIGANCHO-CHOSICA, LIMA 2024****Estimados alumnos (as):**

Buenos días, mi nombre es Merani Alexandra Yamo Cardenas, Bachiller de Medicina Humana, el presente documento tiene como propósito recolectar datos acerca de sus impresiones de la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria, para ello debe elegir una de las alternativas propuesta que considere que se ajuste a su realidad. Seguidamente, marque con un (x) el casillero según UD. Crea correspondiente, con letra legible y clara en los espacios en blanco.

Sexo: Femenino () Masculino ()

Edad: _____

Grado: _____

1. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en que se acuesta: _____ / _____

2. En las últimas 4 semanas, normalmente ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?

Menos de 15 min	Entre 16-30 min	Entre 31-60 min	Más de 60min

3. En las últimas 4 semanas, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir?

Escriba la hora habitual de levantarse: _____ / _____

4. En las últimas 4 semanas, en promedio, ¿Cuántas horas efectivas ha dormido por noche?

Escriba la hora que crea conveniente: _____

5. En las últimas 4 semanas ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de: (marque con una x)

	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Uno o dos veces a la semana	Tres o más veces a la semana
A) ¿No poder quedarme dormido (a) en la primera media hora?				
B) ¿Despertarme durante la noche o la madrugada?				
C) ¿Tener que levantarme temprano para ir al baño?				
D) ¿No poder respirar bien?				
E) ¿Toser o roncar ruidosamente?				
F) ¿sentir frío?				
g) ¿sentir demasiado calor?				
h) ¿tener pesadillas o "malos sueños"?				
I) ¿Sufrir dolores?				
J) Otras razones: _____				

6. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, su calidad de sueño?

Muy buena	
Buena	
Mala	
Muy mala	

7. Durante el último mes. ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas

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	

por el medico) para dormir?

8. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (mucho sueño) mientras estudiaba, 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 usted mucho problema el tener ánimos para realizar actividades diarias?

Ningún problema	
Solo un leve problema	
Un problema	
Un gran problema	

10. ¿Duerme usted sola o acompañado?

Solo (a)	
Con alguien en la habitación	
En la misma habitación, pero en otra cama	
En la misma cama	

ANEXO C: *Consentimiento Informado*



CONSENTIMIENTO INFORMADO PARA PARTICIPAR EN UN PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

Sr(a). Representante legal del estudiante

Tenga un cordial saludo: por medio del presente documento solicito la participación de su hijo(a) en la investigación sobre “Relación entre la calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de un colegio privado en Lurigancho-Chosica, Lima 2024”, desarrollada por la egresada de Medicina Humana de la Universidad Nacional Federico Villarreal de la Facultad de Medicina Humana “Hipólito Unanue” Siendo como **propósito la indagación acerca de la calidad de sueño que presentan los estudiantes pertenecientes a este centro educativo con el fin de obtener datos sobre la problemática en nuestro medio.** Dicha participación para el presente estudio es completamente voluntaria, confidencial y anónima. Ya que solo el investigador tendrá acceso esta información, por tanto, estará resguardada. La investigación implica llenar un cuestionario que conlleva una duración aproximadamente de 10 minutos en 10 preguntas, dicho cuestionario se llenara en horario de clases sin afectar el mismo. La información recolectada se usará con un fin académico, cumpliendo los objetivos de la investigación. Si está de acuerdo con la participación de su representado en el proyecto solicitamos enviar la autorización con sus respectivos datos del menor y de su persona, no sin antes agradecerle su colaboración.

Nombres y Apellidos (menor) _____

Nombres y Apellidos (apoderado) _____

DNI (apoderado): _____

En caso de alguna duda o inquietud sobre la participación en el estudio puede llamar al Cel:

912607974 o escribir al correo electrónico: merani9814@gmail.com