

UNIVERSIDAD PERUANA UNIÓN

ESCUELA DE POSGRADO

Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación



Una Institución Adventista

Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017

Tesis para obtener el Grado Académico de Maestra en Educación con Mención en
Investigación y Docencia Universitaria

Autor:

Dancy Délker Gónzales Rojas

Asesor:

Mg. Saulo Andrés Salinas Arias


Lima, noviembre de 2019

*Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la
Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2017*

TESIS

Presentada para optar el Grado Académico de Maestra en Educación con
Mención en Investigación y Docencia Universitaria

JURADO DE SUSTENTACIÓN


Dr. Jorge Luis Reyes Aguilar
Presidente


Dra. Martha Clotilde Larico Gutiérrez
Secretaria


Mg. Saulo Andrés Salinas Arias
Asesor


Dra. Gabriela Requena Cabral
Vocal


Dr. Luis Alberto Vásquez Tapia
Vocal

Lima, 14 de noviembre de 2019

ANEXO 07 - DECLARACIÓN JURADA DE AUTORIA DE LA TESIS

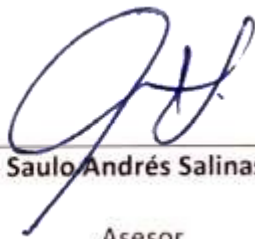
Yo, **Mg. Saulo Andrés Salinas Arias**, identificado con DNI N° 40443165 docente en la Unidad de Posgrado de Ciencias Humanas y Educación de la Escuela de Posgrado de la Universidad Peruana Unión;

DECLARO:

Que la tesis titulada: *Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto 2017*; Para obtener el grado académico de Maestro en Educación con mención en Investigación y Docencia Universitaria, cuya tesis ha sido desarrollada en la Universidad Peruana Unión con mi asesoría.

Asimismo, dejo constancia de que las opiniones y declaraciones registradas en la tesis son de entera responsabilidad del autor. No comprometen a la Universidad Peruana Unión.

Para los fines pertinentes, firmo esta declaración jurada, en la ciudad de Ñaña (Lima), al 14 de noviembre de 2019.



Mg. Saulo Andrés Salinas Arias

Asesor

Dedicatoria

A Eusebio, mi esposo, por su paciencia y apoyo.

A Gerson y Jair, hijos, por ser fuente de mi motivación.

Agradecimientos

A Dios por cuidar de mi existencia cada día y por concederme el conocimiento para alcanzar este logro.

A mis padres que me inculcaron a cumplir con mis metas.

A mi asesor el Mg. Saulo Salinas y su esposa la Mg. Jessica Pérez, por su orientación en la elaboración de la tesis.

A la Ing. Jina Pinedo, por brindarme su apoyo y compañerismo.

A la Universidad Peruana Unión, por los valores y conocimientos brindados.

Tabla de contenido

<i>Dedicatoria</i>	<i>iii</i>
<i>Agradecimientos</i>	<i>iv</i>
<i>Tabla de contenido</i>	<i>v</i>
<i>Índice de tablas</i>	<i>vii</i>
<i>Resumen</i>	<i>viii</i>
<i>Abstract</i>	<i>ix</i>
<i>Capítulo I. Planteamiento del problema</i>	<i>1</i>
1.1. Identificación del problema.....	1
1.2. Objetivos.....	4
1.3. Justificación.....	5
1.4. Presuposición filosófica.....	6
<i>CAPÍTULO II. Marco teórico/Revisión de la literatura</i>	<i>8</i>
2.1 Antecedentes.....	8
2.2. Bases teóricas.....	20
2.3 Hipótesis.....	33
<i>Capítulo III. Materiales y métodos</i>	<i>35</i>
3.1 Tipo de investigación.....	35
3.2 Diseño de investigación.....	35
3.3 Población y muestra.....	35
3.4 Operacionalización de variables.....	37
3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	39
3.6 Procesamiento y análisis de datos.....	40

3.7 Aspectos éticos.....	40
<i>Capítulo IV. Resultados y Discusión.....</i>	<i>42</i>
4.1 Análisis descriptivo de los datos.....	42
4.2 Prueba de hipótesis.....	45
4.3 Discusión.....	47
<i>Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones.....</i>	<i>51</i>
<i>Recomendaciones.....</i>	<i>52</i>
<i>Referencias.....</i>	<i>53</i>
<i>Anexo.....</i>	<i>67</i>

Índice de tablas

Tabla 1.....	37
Operacionalización de las variables calidad de sueño y rendimiento académico.....	37
Tabla 2.....	42
<i>Distribución de muestra de estudio según género y escuela profesional</i>	<i>42</i>
Tabla 3.....	43
<i>Distribución de residentes según categoría de los ítems de calidad de sueño</i>	<i>43</i>
Tabla 4.....	44
<i>Caracterización del índice calidad de sueño Pittsburgh PSQI de los residentes universitarios.....</i>	<i>44</i>
Tabla 5.....	44
<i>Distribución de los residentes universitarios según promedio final del ciclo 2017-II</i>	<i>44</i>
Tabla 6.....	45
<i>Prueba de normalidad de la variable.....</i>	<i>45</i>
Tabla 7.....	46
<i>Correlación de Spearman de las variables.....</i>	<i>46</i>
Tabla 8.....	47
<i>Correlación de las dimensiones de calidad de sueño y rendimiento académico</i>	<i>48</i>

Resumen

La investigación denominada “Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017”. Tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad mencionada. La metodología de la investigación tuvo un enfoque cuantitativo correlacional, de corte transversal, diseño no experimental. Las variables estudiadas fueron calidad de sueño y rendimiento académico. La muestra fue realizada con 86 estudiantes residentes al 100%. Se utilizó como instrumento el Índice de Calidad de sueño de Pittsburg y para medir el rendimiento académico, los promedios de notas del ciclo 2017 II. Para los resultados se aplicó la prueba de correlación de Spearman. El resultado encontrado indica que la mayoría de los residentes (97.7%) merecen atención y tratamiento médico; sin embargo, se pudo observar que la mayoría de residentes tuvieron un buen desempeño (44.2%) y desempeño regular (30.2%). Sin embargo, la relación de la variable calidad de sueño con sus dimensiones: calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, uso de medicamentos para dormir, disfunción diurna y perturbaciones de sueño con la variable rendimiento fueron casi nulas ($p > 0.05$).

Se concluye que hubo una relación negativa entre calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.

Palabras claves: Calidad de sueño, rendimiento académico, residencia universitaria, estudiante residente.

Abstract

The research called "Sleep quality and academic performance in resident students of the Peruvian University Unión Tarapoto, 2017". The objective was to determine the relationship between the quality of sleep and the academic performance of the resident students of the aforementioned University. The research methodology had a quantitative correlational approach, cross-sectional, non-experimental design. The variables studied were sleep quality and academic performance. The sample was made with 86 100% resident students. The Pittsburg Sleep Quality Index was used as an instrument and to measure academic performance, the average grades of the 2017 II cycle. Spearman's correlation test was applied for the results. The result found indicates that the majority of residents (97.7%) deserve medical attention and treatment; however, it was observed that the majority of residents had a good performance (44.2%) and regular performance (30.2%). However, the relationship between the variable quality of sleep and its dimensions: subjective sleep quality, sleep latency, sleep duration, sleep efficiency, use of sleep medications, daytime dysfunction and sleep disturbances with the performance variable were almost null ($p > 0.05$).

It is concluded that there was a negative relationship between sleep quality and academic performance in the resident students of the Peruvian University Unión Tarapoto, 2017.

Keywords: Sleep quality, academic performance, university residence, resident student.

Capítulo I. Planteamiento del problema

1.1. Identificación del problema

El sueño es un proceso innato en el ser humano, es importante en todas sus etapas para el bienestar de la salud; según Carrillo, Ramírez y Magaña (2013), el sueño es un proceso fisiológico fascinante. La investigación sobre la biología del sueño y sobre los efectos clínicos de sus trastornos cada vez deja más en claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano. En este sentido, la población joven es especialmente proclive a desarrollar trastornos del sueño principalmente debido a factores externos.

En un estudio realizado, Fontana, Raimondi y Rizzo (2014) mencionan que las alteraciones en el sueño presentan una prevalencia de un tercio en la población adulta, afectando significativamente a los estudiantes universitarios. En esta franja poblacional, las alteraciones en el sueño pueden deberse a las exigencias en cantidad de horas de estudio, principalmente en momentos de exámenes.

El acto de dormir bien hace que el ser humano desarrolle sus actividades cotidianas con facilidad, según National Institutes of health (2013), menciona que necesitamos dormir para pensar con claridad, reaccionar con rapidez y crear recuerdos. Las rutas del cerebro que nos ayudan a aprender y recordar están muy activas mientras dormimos. Reducir a tan solo 1 hora de sueño puede hacer que sea difícil concentrarse al día siguiente y que su tiempo de respuesta sea más lento. Esto puede resultar en un rendimiento deficiente en el trabajo o la escuela, y un mayor riesgo de sufrir accidentes automovilísticos.

Dormir bien proporciona calidad de sueño óptimo; Apaza (2015) menciona que la calidad de sueño es un asunto vital en la vida de los seres humanos.

Según ROVI (2017) Indica que los problemas del sueño son una epidemia global que amenaza la salud y calidad de vida de hasta un 45% de la población mundial; asimismo, BBC Mundo (2016) menciona que los efectos de la falta de sueño afectan a la capacidad de atención, la recuperación de la memoria y el aprendizaje; por su parte Naranjo, Zapata, Díaz, Ramírez, y Montero (2014) añaden que en el entorno universitario la calidad de sueño tiene una alta influencia en el rendimiento académico y social. Actualmente hay una gran preocupación por la salud del ser humano, la calidad de sueño la favorece. Nuestros estudiantes en todos sus niveles se ven afectados en su estado de ánimo y rendimiento académico por la privación de sueño.

Según el estudio de Granados, Bartra, Bendezú y Huamanchumo (2013) una buena calidad de sueño es importante para que los estudiantes universitarios tengan un rendimiento académico satisfactorio.

Por su parte Villarroel (2014) menciona que los estudiantes universitarios son vulnerables a sufrir alteraciones en su calidad de sueño, debido a sus múltiples obligaciones académicas y socio-laborales.

Ante esta problemática no están ajenos los estudiantes universitarios residentes de la Universidad Peruana Unión; ellos se someten al ritmo de sus compañeros que viven en la modalidad de externos y a la presión de tareas académicas que son desarrolladas por parte de los estudiantes a último momento, dejando sus tareas y

preparación para sus exámenes por la noche, postergando su sueño, lo cual afecta su calidad de sueño y el rendimiento académico.

La presente investigación se orienta a determinar la calidad de sueño y su asociación con el rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.

1.1.1. Formulación del problema general

¿Qué relación existe entre la calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?

1.1.2. Formulación de los problemas específicos

- ¿Qué relación existe entre calidad de sueño subjetivo y rendimiento académico de estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?
- ¿Qué relación existe entre latencia de sueño y rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?
- ¿Qué relación existe entre duración de sueño y rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?
- ¿Qué relación existe entre eficiencia de sueño y rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?
- ¿Qué relación existe entre el uso de medicamentos para el sueño y rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?
- ¿Qué relación existe entre disfunción diurna y rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?

- ¿Qué relación existe entre perturbaciones de sueño y rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017?

1.2. Objetivos

1.2.1 Objetivo general

Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.

1.2.2 Objetivos específicos

- Determinar la relación entre la calidad de sueño subjetivo y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.
- Determinar la relación entre latencia de sueño y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017
- Determinar la relación entre duración del sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.
- Determinar la relación entre eficiencia de sueño y rendimiento académica de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.
- Determinar la relación entre el uso de medicamentos para el sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.
- Determinar la relación entre disfunción diurna y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.

- Determinar la relación entre perturbaciones de sueño y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión filial Tarapoto, 2017.

1.3. Justificación

En la actualidad los jóvenes realizan de distintas maneras sus actividades académicas, esto debido a sus hábitos adquiridos, la cual repercute positiva o negativamente en su calidad de sueño y por consiguiente en su rendimiento académico.

Es importante realizar esta investigación ya que proporcionará resultados para realizar trabajos posteriores en el área educativa.

Por su relevancia social, beneficiará directamente a los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto; para la mejora de su rendimiento académico y conocer las implicancias de una mala calidad de sueño, y cómo esta problemática afecta irreversiblemente al estudiante, los resultados ayudarán a elaborar estrategias educativas en nuestra institución para fomentar el hábito de dormir adecuadamente y obtener una buena calidad de sueño y por consiguiente un rendimiento académico óptimo sin afectar la salud.

Según la relevancia práctica los resultados servirán de base para el desarrollo de programas que promuevan calidad de sueño y rendimiento académico, las cuales ayudarían a mejorar la salud mental y física de los estudiantes; las cuales generan pérdidas económicas por parte del padre de familia, y mejoraría la calidad educativa, de los estudiantes aportando a la sociedad jóvenes disciplinados en su estilo de vida

con buen rendimiento académico contribuyendo la imagen institucional con el producto de sus estudiantes.

1.4. Presuposición filosófica

Esta investigación se da bajo los conceptos bíblicos cristianos y los escritos de Elena de White relacionados con el tema, materia de investigación. Asimismo, hay otros escritores y pensadores, entre ellos Knight (2012) quien refiere que las instituciones educativas adventistas no son fruto de la casualidad, sino que ya desde el comienzo de su historia la denominación se dio cuenta de que debido a que su filosofía difería de manera significativa de otros segmentos de la sociedad, tenía la responsabilidad de traspasar esa filosofía a los jóvenes por medio del desarrollo de un sistema educacional. Fue entonces una decisión consciente construida sobre la base de un principio filosófico.

La educación adventista transmite más que conocimiento académico. Promueve el desarrollo equilibrado de la persona como un todo en el área espiritual, intelectual, física y social. Su dimensión en el tiempo es la eternidad. Conduce a desarrollar una vida de fe en Dios y respeto por la dignidad de todos los seres humanos; construir caracteres que se asemejen al creador, estimular a pensar en lugar de ser simples reflectores del pensamiento de otros; promover el servicio por amor en lugar de la ambición egocéntrica; asegurar el máximo desarrollo del potencial de cada individuo y adoptar todo lo que es verdadero, bueno y bello.

Asimismo, White (1964) menciona que al regularizar las horas de sueño, no deben dejarse las cosas al azar. Los alumnos no deben adquirir hábito de estudiar a media noche y dedicar las horas del día para dormir. Si se han acostumbrado a

hacer esto en casa, deben corregirse yendo a la cama a una hora razonable. Se levantarán entonces por la mañana, refrigerados para los deberes del día.

La misma autora menciona que los alumnos no deberían adquirir hábitos de estudiar a media noche y dedicar las horas del día para dormir. Puesto que la obra de reparar el cuerpo se efectúa durante las horas de descanso, es esencialmente para los jóvenes, que el sueño sea metódico y abundante.

Sella (2014) refiere que la vida espiritual también es afectada por la falta de sueño. El ser humano moderno –sobre todo el cristiano- necesita hoy, de un cerebro en pleno funcionamiento para discernir las cosas espirituales y escuchar la voz de Dios. El exceso de actividades intelectuales sin la contraparte del reposo, debilitan el sistema nervioso. Este estado físico no promueve una mente calmada y equilibrada, ni un espíritu alegre y feliz. Por el contrario, el resultado es irritabilidad, impaciencia y falta de tolerancia. El consejo de Cristo para nosotros hoy, continúa siendo: “Venid vosotros aparte, a un lugar desierto, y descansad un poco” (Mar. 6:31).

Capítulo II. Marco teórico/Revisión de la literatura

2.1 Antecedentes

2.1.1 Antecedentes Nacionales

Vásques, (2019) en su investigación denominada “Relación del nivel de comprensión lectora y rendimiento académico de los estudiantes de la Policía Nacional del Perú, Alipio Ponce Vasquez de Puente Piedra” Tuvo como objetivo principal determinar el nivel de la comprensión lectora y rendimiento académico de los estudiantes PNP de Puente Piedra 2017. La presente investigación se fundamenta en el hecho de que existe relación significativa entre la comprensión lectora y el rendimiento académico de los estudiantes PNP de Puente Piedra. La metodología que se utilizó fue un enfoque cuantitativo porque nos permitió inferir a través de las estadísticas. El tipo de investigación utilizada es básica y el tipo de estudio es transversal con un diseño no experimental. Para la presente investigación se utilizó la técnica de la encuesta a través del instrumento cuestionario para recolectar datos cualitativos y la técnica de registros a través del instrumento ficha o Nominas de Notas para recolectar datos cuantitativos. Los resultados obtenidos en esta investigación demuestran que existe relación significativa entre estas dos variables mencionadas de 0,05, $p = 0,000 < 0,05$ y Rho de Spearman = 0,46.

Vilchez, (2019) en su investigación para optar el grado de magíster denominada “Comprensión lectora y rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Lima 2016.” El objetivo fue determinar la relación entre ambas variables. La investigación es de enfoque cuantitativo, el alcance fue descriptivo correlacional y el diseño

utilizado es no experimental, de corte transversal. La muestra fue de 95 estudiantes del I ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos. Para recolectar los datos se utilizó como técnica la encuesta para la variable comprensión lectora se utilizó como instrumento el cuestionario, para el variable rendimiento académico se usó como técnica el análisis documental. El procesamiento de datos se realizó con el software SPSS (versión 23). Realizado el análisis se obtuvo que el coeficiente de Rho de Spearman, con un resultado de $Rho=0,744^{**}$, interpretándose como relación entre las variables, con una $p = 0.00$ ($p < 0.05$), con el cual se rechaza la hipótesis nula por lo tanto los resultados señalan que existe relación entre la comprensión lectora y el rendimiento académico de los estudiantes del I Ciclo de la Facultad de Educación en la Universidad Nacional Mayor de San Marcos.

Romero (2018) en su tesis para optar el grado de magister titulada “Motivación de logro académico y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Educación Escuela Académico Profesional de Educación Física” Tuvo como objetivo determinar la relación entre la motivación del logro académico y el rendimiento académico en los estudiantes de la Escuela en mención. Se utilizó el diseño descriptivo correlacional, usando una muestra aleatoria estratificada de 106 estudiantes de los cinco años académicos que reunían los criterios de selección, se les aplicó el cuestionario de motivación de logro académico de la investigación de Thornberry (2002) que fue creado utilizando como base las escalas de motivación de logro y deseabilidad social de la prueba Prestatic Motivation test for Children (PMT-K), la prueba contiene coeficientes de validez y confiabilidad Alpha de Cronbach

altos, 0,82 para ambas escalas y para el rendimiento académico se utilizó los promedios ponderados de cada estudiante. Los datos fueron procesados a través del programa estadístico SPSS versión 22.0. Se utilizó la prueba estadística correlación de Pearson para relacionar las variables. Los resultados encontrados muestran que del 100% de los encuestados el 35.85% presenta una alta motivación del logro académico, 28.30% presenta regular motivación de logro académico y 35.85% de encuestados presenta una baja motivación del logro académico. Solo el 4.72% de la muestra tiene un rendimiento académico alto, 53.77% tienen un rendimiento académico regular y 41.51% de la muestra tiene un rendimiento académico bajo. Tomando en cuenta los resultados obtenidos en este estudio, podemos concluir que existe una ínfima 5 correlación entre las variables motivación del logro académico y el rendimiento académico en la población estudiada.

Ramírez (2018) realizó una investigación denominada “Desempeño docente y rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Pedagógico Público Tarapoto, 2018” El objetivo fue determinar la relación entre desempeño docente y rendimiento académico en los estudiantes del Instituto Pedagógico. Se utilizó el diseño correlacional, muestreo probabilístico de 180 elementos, conformado por estudiantes de diferentes programas y ciclos de estudio, a quienes se le aplicó los instrumentos correspondientes a cada variable de estudio. Los resultados, señalan que los desempeños docentes se relaciona directamente con el rendimiento académico de los estudiantes en un grado moderado $R=0$. Asimismo, al contrastar las hipótesis específicas se encontró que existe un grado de correlación directa entre cada una de dimensiones del desempeño docente y el

rendimiento académico, tal es así que entre las capacidades pedagógica del desempeño docente y el rendimiento académico la relación es positiva moderada $r = 0.62$; por otra parte la relación entre la responsabilidad profesional del desempeño docente y el rendimiento académico la relación es positiva moderada ya que $r=0.64$ entre la responsabilidad profesional;entre las relaciones interpersonales del desempeño docente y el rendimiento académico la relación es positiva moderado además entre las relaciones interpersonales del desempeño docente y el rendimiento académico la relación es positiva moderado $r = 0.65$.

Paredes (2018) en su investigación para optar el título de médico titulada “Calidad e higiene de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de la carrera profesional de medicina humana de la Universidad Nacional de San Martín en el semestre académico 2018-I” El objetivo fue determinar la calidad e higiene de sueño y somnolencia diurna.. Participaron 253 estudiantes representando el 100% de la facultad de medicina humana de la Universidad Nacional de San Martín. Se utilizaron el test de Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, Test de Índice de higiene de sueño y test de higiene de escala de somnolencia diurna de Epworth. Resultados muestran que el 70,8% presenta una frecuencia de mala calidad de sueño la cual representa a 179 estudiantes, el 64,8% presentan una mala calidad de sueño la cual representa a 164 estudiantes, el 52,2% presentaron una frecuencia moderada de somnolencia diurna y el 20,9 % excesiva somnolencia diurna, el periodo de estudio más frecuente fue del 1er a 4to ciclo que representa el 46,2% del total de estudiantes encuestados, el 70,9% presenta mala calidad de sueño, el 63,2% presenta mala higiene del sueño y 12,8% presenta excesiva somnolencia diurna. En cuanto al

género la mayor frecuencia está dada por el sexo masculino con un 59,7% de los estudiantes encuestados, que a su vez el 66,9% del sexo masculino presentó mala calidad del sueño, el 39,1% del sexo masculino presentó mala higiene de sueño, y el 19,9% de excesiva somnolencia diurna. Conclusión: la mayor frecuencia en el estudio se encuentra en el Grupo 1 (del 1er al 4to ciclo) con 13,4% de buena calidad del sueño y el 32,8% de mala calidad del Sueño en los estudiantes de la carrera profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de San Martín, en el semestre académico 2018-I.

Salinas, Jessica y Castro (2016) en su artículo científico titulada “Efecto del programa “muévete por tu salud” sobre la composición corporal, presión arterial, calidad de sueño y estrés académico en estudiantes residentes de una universidad privada confesional, 2015. El objetivo determinar la eficiencia del programa denominado “Muévete por tu salud “en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión sede Tarapoto; población participante 79 estudiantes (F59 – M20) entre las edades de 16 y 19 años. Las variables consideradas fueron: Composición corporal (IMC-P.ABD), presión arterial (S-D), calidad de sueño (PQSI) y estrés académico (SISCO). El diseño del estudio fue pre experimental con pre y post prueba. El análisis estadístico fue mediante el software SPSS (20.0). Se hizo el análisis descriptivo de las características sociodemográficas y la prueba t de Student para muestras relacionadas, en las variables composición corporal y presión arterial, para el caso de calidad de sueño y estrés académico se utilizó la prueba Wilcoxon por ser variables cualitativas ($p < 0.05$). Obteniendo los siguientes resultados: Las diferencias en las medias en el pre y post del IMC y P.ABD son mínimas,

concluyendo que el programa de actividad física desarrollado tuvo efecto significativo en el PA, PSQI y SISCO; sin embargo, para el IMC y P.ABD no se lograron los resultados esperados.

Elizabeth (2016) en su investigación titulada “Calidad de sueño y Somnolencia Diurna en internos de medicina del Hospital Nacional Dos de Mayo durante el período Setiembre - Noviembre del 2015”. Objetivo: determinar la calidad de sueño y somnolencia diurna de los internos en mención; estudio descriptivo, transversal. La población de estudio 101 internos. Se midió la calidad de sueño mediante el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh y la Somnolencia con la escala de Somnolencia de Epworth. Análisis estadístico: programa SPSS Statistics versión 23. Porcentajes, Medias. Resultados: Se obtuvo que un 56.44 % tienen una calidad de sueño bastante mala y un 37.62 % presentan una somnolencia Marginal o Moderada.

Granados, et al.(2013) en su artículo de investigación denominada “Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque”, 2011. El objetivo fue determinar la frecuencia de mala calidad de sueño en la facultad de medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo. La metodología manipulada muestra que el estudio fue transversal, la población fue de 1178 estudiantes matriculados de la facultad en el semestre académico 2011-II; el tamaño muestral fue de 247 estudiantes, según escuelas profesionales es como sigue: 103 de enfermería, 57 de medicina, 32 de odontología y 55 de psicología. Se aplicó el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP), validado en español, a 194 mujeres (78,5%) y 53 varones (21,5). La edad media fue de $20,04 \pm 2,5$ años. Se encontró 210 malos dormidores (85%). Se encontró el mayor uso de hipnóticos en Psicología (21,8%).

Conclusión: en la facultad de medicina de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, existe una frecuencia alta de mala calidad de sueño.

Sáez, Santos, Salazar y Carhuancho (2013) en su artículo de investigación médica denominada: *“Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana”*, 2012. El objetivo fue demostrar la relación de la calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del curso de Filosofía Humana de de la Facultad de Medicina Humana de la Universidad de San Martín de Porres. Población de estudio 384 alumnos, encuestas válidas 209. Instrumento usado Índice de calidad de sueño Pittsburgh. Se trabajó con 384 estudiantes, obteniendo 209 encuestas válidas; el instrumento aplicado fue el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg, conjuntamente con preguntas sobre edad y sexo. Resultados: 67,5% malos dormidores y 32,5% buenos dormidores. Conclusiones: No existió asociación entre calidad de sueño y rendimiento académico.

2.1.2 Antecedentes Internacionales

Veas, Castrjón, & Gilar, (2019) en sus investigación denominada “ Actitudes en la adolescencia inicial y rendimiento académico: el rol mediacional del autoconcepto académico” tuvo como finalidad tener un mejor entendimiento de la relación existente entre las actitudes académicas y el rendimiento académico en la adolescencia inicial, se lleva a cabo el presente estudio teniendo en cuenta el autoconcepto académico como mediador relevante. Un total de 1400 estudiantes de la provincia de Alicante, España (47% mujeres, M=12.5 años), participantes en el estudio. Se emplean análisis de mediación multinivel con intervalos de confianza Monte Carlo para medir los efectos intrasujetos al nivel de lestudiante(L1),e intersujetos al nivel de la clase (L2).

Las actitudes académicas (actitudes hacia el profesorado y actitudes hacia la escuela) y el autoconcepto académico se mide mediante escalas validadas, mientras que el rendimiento académico se mide a partir de las calificaciones que obtienen los estudiantes en nueve asignaturas. Los resultados muestran, en primer lugar, efectos significativos de las actitudes académicas sobre la variable mediacional y la variable dependiente en los niveles intra e inter. Además, se aprecia un efecto indirecto significativo de autoconcepto como mediador de las actitudes académicas en ambos niveles de análisis. Estos resultados muestran la importancia del autoconcepto académico durante la adolescencia inicial, y señalan la necesidad de considerar las actitudes académicas como variables fundamentales en el desarrollo y puesta en práctica de modelos educativos –

Por su parte, Guavativa y Pérez (2017) en su investigación para optar el título de Psicólogo titulada “Relación entre Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la universidad Santo Tomás, sede Villavicencio, 2017”. El objetivo fue conocer la relación entre calidad de sueño y rendimiento académico de los de los estudiantes de II-VIII semestre de la facultad de ingeniería, con edades entre 18-32 años. El instrumento usado fue el índice de calidad de sueño Pittsburgh y la escala de somnolencia de Epworth. Se tomó la nota final del primer corte para conocer el rendimiento académico de la población. Cuyos resultados encontrados por medio de ICSP un 72,6% de los participantes tienen una calidad de sueño no óptima; el 68,1% presenta dificultades de somnolencia; en cuanto a la nota, la más baja fue de 1,9 y 4,3 la más alta 68,1% de la población presenta

dificultades de somnolencia; en cuanto a la nota, la más baja fue de 1,9 y la más alta de 4,3 con una media de 3,39 .Concluyeron que la correlación entre calidad de sueño y rendimiento académico fue de tipo negativo.

Chong, (2017) desarrolló una investigación denominada “Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca” con el propósito de examinar sus contextos universitario y familiar, sus percepciones acerca del apoyo que les brinda su familia, los problemas que enfrentan en su proceso académico, las expectativas propias y las familiares hacia su carrera. En cuanto a los factores que consideraron propiciaban su aprovechamiento, estos fueron la preparación de los profesores (45%), sus ganas de superarse (39%), las actividades extracurriculares (11%) y mantener relaciones familiares sanas (5%) (ver gráfico 3). Entre los obstáculos que hallaron para su aprovechamiento académico, mencionaron la falta de tiempo (31%), la poca preparación de algunos profesores (31%), el trabajo (16%), actividades extracurriculares (13%) y las relaciones familiares (8%). Los datos muestran que existe relación entre el apoyo que los estudiantes perciben y su desempeño académico, así como la importancia que tiene incluir a la familia para promover y elevar el rendimiento académico, abatir la deserción y el abandono de sus estudios.

Refiere Gabalán & Vásques, (2017), en su investigación denominada: “Rendimiento académico universitario y asistencia a clases: Una visión”. Tuvo por objetivo plasmar una serie de reflexiones en torno a la creciente necesidad en el contexto educativo de identificar aspectos que interactúan como condicionantes del rendimiento estudiantil. Investigaciones en esta materia han determinado la

relevancia de variables tanto endógenas como exógenas. Este segundo grupo de variables por lo general presentan las condiciones ligadas al proceso de enseñanza-aprendizaje propiamente dicho, tales como: relaciones interpersonales estudiante-estudiante, estudiantedocente, metodologías de enseñanza, esquemas de seguimiento y evaluación; etc. Con cada vez mayor frecuencia, surgen algunas posturas en las cuales se intenta atribuir relevancia a las variables de asistencia o ausentismo a clases. Este texto expone una revisión sobre los enfoques en referencia a la relación existente entre asistencia y rendimiento académico y toma en consideración un análisis de caso al interior de una universidad colombiana. Encontró, en algunos casos, niveles de incidencia entre la asistencia a clases y las notas definitivas, condicionados a ciertas asignaturas, en estudiantes de primero a cuarto semestre. Además, el estudio involucra otra serie de variables, necesarias para poder fortalecer dicha postura, tales como: tamaño del curso, tasa de mortalidad histórica de la asignatura y percepciones del alumnado con respecto a la evaluación docente, identificando su ponderación con respecto al rendimiento general. Palabras clave: Asistencia a clases, desempeño académico, análisis multivariado, métodos cuantitativos, asistencia obligatoria

Álvarez y Muñoz (2016) en su estudio para optar el título médico denominado “Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca, marzo-agosto 2015”. El objetivo fue caracterizar la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en los estudiantes de medicina. Su metodología fue estudio transversal con una muestra al azar de 244 estudiantes. Instrumento utilizado el ICSP para valorar la calidad de sueño y se obtuvo el

promedio global de notas del último bimensual. Resultado, la mala calidad de sueño tuvo una prevalencia de 62,2% siendo el más frecuente el sexo femenino con 71%. De los estudiantes con un rendimiento bueno el 67% posee una mala calidad de sueño. Conclusión, no hubo asociación estadística significativa entre calidad de sueño y rendimiento académico.

Berger, Álamos, Milicic, & Alcalay (2014) en su artículo denominado “Rendimiento académico y las dimensiones personal y contextual del aprendizaje socioemocional: evidencias de su asociación en estudiantes chilenos”. Estudio que respalda la creciente evidencia empírica sobre la relación entre la dimensión socioemocional y el rendimiento académico. Mediante análisis de correlación y regresión se testeó en estudiantes chilenos de educación básica la asociación entre el rendimiento académico y las dimensiones individual (autoestima y bienestar socioemocional) y contextual (percepción del clima social escolar) del aprendizaje socioemocional. Bienestar socioemocional y percepción del clima social escolar respecto a relaciones de pares y lugares de la escuela, mostraron una relación significativa con el aumento en el desempeño académico. Los hallazgos son discutidos en términos de sus implicancias para la práctica educativa y para futuras investigaciones.

Villarroel (2014) en su investigación, para optar el grado de doctor, titulada “Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de Medicina y Enfermería: Universidad de los Andes. Mérida-Venezuela, 2013” estudio realizado con una población de 560 estudiantes: 434 de fueron de medicina, con edad promedio de 20.40 ± 3.39 años y 126 de enfermería, su edad promedio de 21.74 ± 4.34 años. Los

entrevistados fueron hechas en tres periodos de la carrera (al inicio, a mediados y al final). Para adquirir los datos, se utilizó el cuestionario Índice calidad de sueño de Pittsburg, en la cual se valora la calidad de Sueño tanto cuantitativa como cualitativamente. De los encuestados el 70,4% (n=216 18-20 años) eran buenos, y 47,5% (n=19 > 26 años) eran malos dormidores. Se obtuvo un porcentaje mayor de malos dormidores entre los estudiantes de enfermería (60,3% [n=76]) que entre los de medicina (un 24,0% [n=104]). No existe diferencias significativas de género. Pero el 56,6% de los hombres que realizaban actividades extra-académicas tales como cuidar enfermos o trabajar en restauración, eran malos dormidores; el 61,2% de las mujeres que dormían mal tenían más trabajo en el hogar y más responsabilidades familiares.

Naranjo, et al. (2014) realizaron una investigación para el proyecto de universidad saludable denominada “Calidad del sueño de los estudiantes de la facultad de salud de la universidad Santiago de Cali, Colombia 2013”. El objetivo de estudio fue identificar la calidad de sueño de los estudiantes de II y VI semestre de la facultad de salud, y estimar la prevalencia de la mala calidad de sueño en estudiantes, determinar la relación de la mala calidad de sueño y los factores sociodemográficos y la calidad de vida. Tuvo un muestreo aleatorio estratificado, la muestra se obtuvo considerando una prevalencia esperada de mala calidad de sueño del 64,5%, con una fiabilidad del 95%, con un error de muestreo de 4% y ajuste por no respuesta del 10%. Los cálculos realizados en el paquete Epidat 3.1. Se utilizó encuesta diseñada por los autores, y respaldada por el test de Pittsburg. Cuyo resultado muestra una

prevalencia de mala calidad de sueño de 48,8%, Diferencias importantes entre ambos grupos.

Estudios realizados por Monterrosa, Ulloque y Carriazo (2014) denominado “Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico de estudiantes de medicina” de la Universidad de Cartagena Colombia, 2012. El objetivo fue evaluar la calidad del dormir e insomnio y su asociación con el rendimiento académico; utilizó el formulario de datos socio-demográfico y académico, la escala de insomnio de Atenas y el índice de calidad de sueño Pittsburgh, puntuación de Atenas > 5 indica insomnio y Pittsburgh >5: malos dormidores. Participantes voluntarios 210 estudiantes; Edad: 19.7±2.0. Varones: 49,0%, procedentes de Cartagena: 69%. Promedio académico: 3.8±0.2. Rendimiento académico alto: 31.4%. Se obtuvo como malos dormidores el 88.1%. Resultado: no hubo diferencias significativas entre buenos y malos dormidores en relación a rendimiento académico. 46,6% presentaron insomnio. Tuvieron menor presencia de insomnio los estudiantes con rendimiento alto. Presentaron mayor significancia de somnolencia diurna los estudiantes los estudiantes con insomnio y malos dormidores. Conclusión: Los estudiantes de medicina de una universidad colombiana fue elevada la presencia de malos dormidores, sin embargo, no se asoció con el rendimiento académico. El insomnio también fue elevadamente prevalente y si tuvo asociación significativa con el rendimiento académico.

2.2. Bases teóricas

2.2.1 Calidad de sueño

Thomas (2018) menciona que Hipócrates (463-377 A.C.), el Padre de la medicina, inició diferentes estudios relacionados con la cabeza y lo que pasa en ella. Tal es así que, en los años 384 a 322 a. C, se introdujo el concepto de que el "sueño se asemeja a un ligero ataque de epilepsia". Luego fue seguido por Brown Sequard, Spota (1946) y alrededor de 450 a.C, un médico griego, Almaeon, refería que el sueño era un encanto de la inconsciencia que se generaba por falta de circulación en el cerebro, asimismo cerca del año 400 a.C, se pensaba que la caída de la temperatura superficial de la persona durmiente era la causa del sueño

En los años 80, la conexión entre el ritmo circadiano y la duración del sueño era resuelta, así como con otras señales de entrada. El lazo entre el sueño y el aprendizaje fue estudiado, y la necesidad fisiológica absoluta del sueño a la vida finalmente fue confirmada. La biología molecular comenzó a desempeñar un papel principal en este campo (Thomas, 2018).

Según la Sociedad Española del Sueño (2015) en el siglo XX, los estudios del sueño y el psicoanálisis de Freud adquieren un gran auge, lo que permite que ellos puedan ser interpretados. Salvo la narcolepsia, la enfermedad del sueño, el insomnio y el sonambulismo; siendo vistos como resultados de ansiedad, efectos ambientales o enfermedad. A principios de ese ciclo la cronobiología adquiere un nuevo empuje con experimentos que apoyan la existencia de un reloj biológico intrínseco.

Carrillo, et al. (2013) menciona que, en el siglo XX, algunos investigadores habían demostrado que la retención de la memoria era mucho mejor después de una noche de sueño que después de un intervalo de descanso similar, en situación de alerta. Sin embargo, se pensó que el efecto positivo observado era en realidad inespecífico,

por lo que no llevó a concluir que en realidad el sueño en sí mismo pudiera tener un papel en el proceso de aprendizaje y memoria.

Por su parte Shepard, et al. (2008) mencionan que la medicina del sueño ha evolucionado en los últimos 25 años, basándose en la convergencia de los principales desarrollos en la ciencia del sueño y los ritmos circadianos (cronobiología). La importancia crítica del sueño para la buena salud y la vida se vio dramáticamente iluminada por los experimentos clásicos realizados en ratas por Rechtschaffen.

Vizcarra (2000) menciona que, en la investigación científica de los últimos años, ha producido más información que nunca antes sobre la fisiología y fisiopatología del sueño. La creación de un cuerpo de ideas sobre las causas de la somnolencia y el insomnio, han encontrado basamento en la aplicación de nuevas tecnologías, que a la par de dar soluciones abren nuevas interrogantes que agregan mayor fascinación a la larga historia del hombre en la investigación del sueño.

Shepard, et al. (2008) mencionan que, en el último cuarto de siglo, dicen que se acumuló una gran cantidad de conocimiento que documenta las consecuencias adversas de la privación del sueño a corto plazo, total o parcial en el aprendizaje humano, el estado de ánimo, el comportamiento, el rendimiento y la función del sistema de órganos. En contraste, existe una escasez de información sobre los efectos a largo plazo del sueño insuficiente. El sueño es y seguirá siendo objeto de estudio, los investigadores estudiaron sus diferentes facetas en la historia de la investigación, Bussynne, en el año de 1988, presentó un instrumento en el cual se

puede medir la calidad de sueño para lo cual creó un instrumento conocido como el PSQI sigla en inglés, y ICSP, en español.

Para los investigadores Buysse, Reynolds, Bernan, y Kupfer, (1989) el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) es un cuestionario auto clasificado que evalúa la calidad del sueño y disturbios en un intervalo de tiempo de 1 mes. Diecinueve artículos individuales generan siete partituras "componente": calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, trastornos del sueño, uso de medicamentos al dormir y disfunción diurna. La suma de puntuaciones para estos siete componentes obtiene una puntuación global. Propiedades clínicas y cronométricos del PSQI fueron evaluados durante un período de 18 meses con "buenos" durmientes (sujetos sanos, n = 52) y "pobres" durmientes (pacientes deprimidos, n = 54; pacientes con trastorno de sueño, n = 62). Se obtuvieron medidas aceptables de homogeneidad interna, consistencia (fiabilidad test-retest) y validez. Un PSQI global puntuación > 5 produjo una sensibilidad diagnóstica de 89.6% y especificidad del 86.5% (kappa = 0.75, $p \leq 0.001$) en la distinción de buenos y pobres durmientes. Las propiedades clínicas del Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y clinimétricas sugieren su utilidad en la práctica clínica psiquiátrica y actividades de investigación.

Royuela y Macías (1997) mencionan que el índice de calidad de sueño Pittsburgh (ICSP) elaborado por Buysse, se tradujo al castellano para ser validado y fijar sus propiedades clinimétricas. Se entrevistó a dos poblaciones diferentes; la primera por 181 estudiantes de Medicina y Logopedia; la segunda una muestra randomizada integrada por 373 pacientes Psiquiátricos que acudían al departamento

del Hospital Psiquiátrico de Valladolid o a los centros de atención primaria de la misma provincia. La versión castellana del PSQI resultó tener una consistencia interna (medida con el coeficiente de Cronbach) de 0,81; el coeficiente Kappa fue 0,61 la sensibilidad de 88,63%, la especificidad del 79,49 % y el valor predictivo de la prueba de 80,66%. La versión castellana del PSQI, es un instrumento adecuado para la investigación epidemiológica y clínica de los trastornos del sueño.

Luna, Robles y Agüero (2015) en la investigación titulada “Validación del Índice de Calidad de Sueño Pittsburgh en una muestra peruana” hizo un estudio descriptivo transversal de tipo psicométrico, en una muestra probabilístico trietápica de 4445 adultos. El ICSP fue administrado como parte del cuestionario de salud mental del estudio epidemiológico de Lima Metropolitana Replicación 2012. Se evaluó la validez de constructo mediante el análisis factorial exploratorio. La confiabilidad se estableció con el método de consistencia interna a través del coeficiente Alfa de Cronbach. Se encontraron favorables resultados para la validación del ICSP, para su validez de constructo se encontró 3 factores que explican el 60,2% de la varianza total, así como en la consistencia interna con un alfa de Cronbach de acuerdo a los datos obtenidos en el estudio.

Villarroel (2014) menciona que el sueño es un proceso complejo que involucra múltiples sistemas. El sueño considerado como el mejor de los descansos que un organismo puede tener, no solo por la recuperación energética que se realiza durante el mismo, sino por la cantidad de beneficios físicos y mentales que se desprenden de esta actividad. Función fisiológica indispensable para la vida,

fundamental para garantizar el bienestar físico y emocional del individuo, así como la armonía con su medio externo.

Según Miró, Cano y Buela (2005) el sueño es una función biológica fundamental, la investigación actual muestra que existe una estrecha interrelación entre los procesos de sueño y el estado general de salud física y psicológica de una persona.

La Sociedad Española del Sueño (2015) define al sueño como un estado de la conciencia, fisiológico y reversible, de desconexión parcial y temporal del entorno, con aumento del umbral de respuestas a los estímulos externos. Del mismo modo Talero, Durán y Pérez (2013) refieren que el sueño es un fenómeno complejo resultante de la interacción entre el funcionamiento del sistema neuroendocrino, los relojes biológicos y procesos bioquímicos, con aspectos ambientales, culturales y sociales que adquieren especial relevancia en la adolescencia.

Sáez, et al. (2013) mencionan que el sueño es un componente necesario para el restablecimiento y el equilibrio de los niveles adecuados de la actividad cerebral. Un buen sueño es vital para el buen funcionamiento de la memoria; no sólo en su consolidación, sino también en procesos mucho más complejos, como la integración de la información recordada en redes corticales, la extracción de cuales permiten al ser humano recordar la esencia de las experiencias, más que los detalles.

Naranjo, et al. (2014) mencionan que la calidad de sueño no solamente es como factor determinante de la salud sino además un elemento propiciador de una buena calidad de vida. Incide en el buen funcionamiento diurno, el cual se refleja en un adecuado nivel de atención en la realización de diferentes tareas. En el entorno universitario la calidad de sueño tiene una alta influencia en el rendimiento

académico y social. Así mismo, Fontana, et al. (2014) definen calidad de sueño como a dormir bien durante la noche, y tener un buen funcionamiento diurno

Sierra, Jiménez y Martín (2002) mencionan que los trastornos de sueño constituyen uno de los problemas de salud más relevantes en las sociedades occidentales. La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida. Guzmán y Mortigo (2018) indican que el sueño es un periodo regular cada 24 horas, donde se está inconsciente e inadvertido del entorno. La mayoría de adultos necesitan alrededor de 8 horas de sueño cada noche.

El sueño es un periodo regular cada 24 horas, donde se está inconscientes e inadvertidos del entorno. La mayoría de adultos necesita alrededor de 8 horas de sueño cada noche; hay dos tipos de sueño:

Sueño REM: Va y viene durante toda la noche, y constituye una quinta parte de nuestro sueño. El cerebro está muy activo, los ojos se mueven rápidamente lado a lado y soñamos, el cuerpo está descansado y los músculos están muy relajados.

Sueño no-REM: Cuando el cerebro está muy tranquilo, pero el cuerpo puede moverse. Las hormonas se liberan a la sangre y el cuerpo se repara después del deterioro del día. El cerebro está muy tranquilo, pero el cuerpo puede moverse. Las hormonas se liberan a la sangre y el cuerpo se repara después del deterioro del día. Tiene 4 etapas: pre sueño, sueño ligero, sueño de onda lenta y sueño de onda lenta y profunda.

2.2.1.1 Dimensiones de la calidad de Sueño

Buysse, et al. (1989) menciona siete componentes o dimensiones que se consideran en el cuestionario de índice de calidad de sueño Pittsburgh, los cuales fueron usadas por diferentes investigadores tales como Jiménez, Monteverde, Nenclares, Esquivel, & de la Vega, (2008), Rosales, Egoavil, & La Cruz, (2008) Luna, Robles, & Agüero, (2015), Sáez, Santos, Salazar, & Carhuancho, (2013) Bugueño, et al. (2017), entre otros y son los siguientes:

- Calidad subjetiva de sueño. Se refiere a cómo el sujeto define su propio sueño.
- Latencia de sueño. Tiempo que el sujeto cree que tarda en dormirse y del número de veces que el sujeto no ha podido coger el sueño en la primera media hora en el último mes.
- Duración del sueño. número de horas que el sujeto cree haber dormido.
- Eficiencia habitual del sueño. Cociente entre el tiempo que el sujeto cree dormir y el que declara que permanece acostado. Incluyen los despertares nocturnos, las alteraciones miccionales, los episodios de tos, los problemas respiratorios, los ronquidos, la sensación distérmica, las pesadillas y los dolores
- Perturbaciones del sueño. incluyen los despertares nocturnos, las alteraciones miccionales, los episodios de tos, los problemas respiratorios, los ronquidos, la sensación distérmica, las pesadillas y los dolores.
- Uso de medicamentos para dormir. Tipos de medicamentos usados antes de dormir.

- Disfunción diurna. suma de la presencia o ausencia de somnolencia diurna y la existencia o no de desgana en las actividades diurnas.

Muñoz, (2018) desde una perspectiva cultural, considera cuatro dimensiones diferentes:

- Tiempo cardiaco. Esto es la hora del día en que se localiza.
- Factores intrínsecos del organismo. Refiere a la edad, sexo, patrones de sueño, estado fisiológico o necesidad de dormir, etc.
- Conductas que facilitan o inhiben el sueño.
- El ambiente. Estas dos últimas dimensiones hacen referencia a la higiene de sueño, que incluye las prácticas necesarias para mantener un sueño nocturno y una vigilancia diurna normales.

2.2.2 Rendimiento académico

Es importante tener en cuenta la evaluación y cómo esta ha ido incursionando en el sector educación en sus diferentes niveles, teniendo como resultado el rendimiento académico del estudiante.

Según refiere, Gutiérrez (2014) en los siglos V y XV d.C., surgen las grandes universidades y se introducen los exámenes de carácter formal. Asimismo, en el año 1845, se aplicaron test de rendimiento a estudiantes. En el siglo XVII, se utilizaban cada vez más los exámenes públicos para demostrar el aprovechamiento académico de estudiantes, ya en el siglo XIII habían surgido los primeros exámenes escritos para ingreso a las grandes universidades; luego, a lo largo del siglo XIX, nace y se desarrolla la evaluación tradicional, la forma de valorar el trabajo escolar era por

medio de la calificación (notas), a finales del siglo XIX y XX surgen los test modernos de rendimiento. En 1878, Jhon B, Watson, precursor de la teoría conductista dio un marcado énfasis a los resultados; en 1897, Joseph Rice realizó la primera evaluación formal educativa realizada en América. En 1905, el pedagogo francés Rice, elaboró el primer test de predicción del rendimiento académico en estudiantes de primaria.

Con el correr del tiempo, cada vez más se reconoce la necesidad de medir los resultados del aprendizaje estudiantil, no solo para realizar un seguimiento del éxito del sistema escolar sino también buscando la mejora de la calidad educativa. El rendimiento estudiantil puede usarse para respaldar múltiples políticas educativas, entre ellas el diseño y la implementación de programas para mejorar la enseñanza y el aprendizaje en las aulas, la identificación de alumnos con dificultades para que puedan obtener el apoyo que necesitan, y la provisión de asistencia y formación técnica apropiada a los docentes y las escuelas con bajo rendimiento (Kellaghan, Greaney y Murray, 2016).

Oliva y Narvárez (2013) mencionan que el rendimiento académico es una de las principales variables en educación y ha sido objeto de numerosos estudios desde diversos enfoques teóricos y metodológicos, dada su importancia. En sí, el concepto comprende muchos factores, tanto sociales como educacionales que establecen un constructo complejo y multivariado, que va más allá de las definiciones que lo sitúan como un simple reflejo de la capacidad intelectual de los sujetos.

Porcel, Dapozo y López (2010) sostienen que muchas investigaciones han centrado su interés en la búsqueda de diferentes factores que intervengan o

condicionen el rendimiento académico de los alumnos, en busca de aportar datos útiles que orienten la eficiencia del sistema educativo de una institución.

Vázquez, et al. (2012) afirman que en la actualidad, se han abandonado los enfoques reduccionistas que buscan analizar el rendimiento académico desde una variable única. Existe un generalizado consenso, enmarcado en el paradigma de la complejidad del rendimiento académico de los a estudiantes en todos sus niveles educativos está sobre determinado por múltiples factores interrelacion. Por otra parte, Garbanzo (2007) refiere que las investigaciones sobre el rendimiento académico en la educación superior parecen ser la coyuntura mundial actual más valioso, debido al dinamismo que experimenta el sector universitario en el marco de una sociedad caracterizada por el rápido avance del conocimiento, la fluidez en la transmisión de la información y los cambios acelerados en las estructuras sociales.

Se define instrumentalmente como la calificación obtenida por el estudiante mediante el promedio de las pruebas realizadas durante el semestre (Herrera, 2011).

Según Escribano y Díaz (2013) el rendimiento óptimo depende, entre otros, de dos factores relacionados con la preferencia por horarios:

- La sincronía entre la hora del día en que se realiza la tarea y el cronotipo del alumno matutino o vespertino.
- Un número. Si los horarios escolares son preferentemente matutinos, es posible que los ya que no aprenden ni son evaluados en su momento óptimo y tienden a acostarse tarde aun cuando adolescentes vespertinos obtengan un peor rendimiento académico ya que no aprenden ni son evaluados ya que no aprenden ni son evaluados en su momento óptimo y suelen acostarse tarde

tienden a acostarse tarde aun cuando tienden a acostarse tarde aun cuando tienen que madrugar.

Reyes (2007) menciona que el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el estudiante, y por eso el sistema educativo brinda tanta importancia a tal indicador. En ese sentido, el rendimiento académico se convierte en una “tabla imaginaria de medida” para el aprendizaje logrado en el aula; sin duda intervienen muchas otras variables externas al estudiante, como la calidad del maestro, el ambiente de clase, la familia, el programa educativo, y otras variables psicológicas o internas, entre ellas la actitud hacia la asignatura, la inteligencia, la personalidad, el autoconcepto del alumno, la motivación entre otros. asimismo, es bueno dejar establecido que aprovechamiento escolar no es sinónimo de rendimiento académico. La cual parte del presupuesto de que el alumno es responsable de su rendimiento.

Pérez y Gardey (2008) indican que el rendimiento académico es el resultado de la evaluación del conocimiento adquirido en el ámbito educativo. Un estudiante con buen rendimiento académico es aquel que obtiene calificaciones positivas en los exámenes que debe rendir a lo largo de un periodo de estudios. Es el número de materias aprobadas por un alumno en una carrera, en otros por el resultado de test específicamente diseñados, así como también, por el promedio de notas de las materias cursadas (Porcel, et al.,2010).

García, Alvarado y Jiménez (2000) mencionan que el rendimiento académico se concibe como un constructo en el que no sólo se contemplan las aptitudes y la motivación del alumno sino también otras variables intervinientes como los aspectos

docentes, la relación profesor-alumno, el entorno familiar, entre otros. Según Reyes (2007) el rendimiento académico presenta el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas, y se representa mediante un calificativo o promedio ponderado basado en el sistema vigesimal. Asimismo, Camacho y Heredia (2014) afirman que desempeño académico o rendimiento académico, es el resultado de diversas interacciones en el círculo estudiantil, en el cual existen diferentes variables, como las capacidades del estudiante, su personalidad, su medio socio-familiar y el ambiente escolar. Este resultado es el producto que el alumno da en la escuela, el cual refleja sus conocimientos y habilidades, y se mide por medio de una variedad de procedimientos (por ejemplo, exámenes y actividades). La cual se expresa mediante las calificaciones que los maestros dan a los alumnos

Según Alvaro, et al. (1989) el rendimiento académico es indiscutiblemente un concepto multidimensional, en donde convergen distintas variables y distintas formas de medición. Normalmente las medidas más utilizadas para el rendimiento académico han sido, por una parte, las calificaciones escolares y, por otra, las distintas pruebas objetivas o tests de rendimiento; el rendimiento académico queda entendido como lo que los alumnos obtienen en un curso tal como queda reflejado en las notas o calificaciones escolares.

Son muchas las investigaciones que se han realizado con la variable rendimiento académico tanto en niños, jóvenes y adultos en el nivel nacional e internacional, la cual se ve afectada con otros factores que son objeto de estudio entre los investigadores. Aquí hacemos referencia de algunos de ellos tales como (Torres &

Rodríguez, (2006), estudio relacionado del rendimiento académico con el contexto familiar en estudiantes universitarios; Carbonero, Martín, Monsalvo y Valdivieso, (2015), investigación sobre rendimiento escolar y actitudes personales y de responsabilidad social en el alumnado preadolescente; Persoglia, Carella y Solari, (2017) estudio sobre rendimiento académico y características socioeconómicas de graduados; Lastre, López y Alcazar, (2018), investigación sobre relación entre apoyo familiar y el rendimiento académico en estudiantes de educación primaria.

2.3 Hipótesis

2.3.1 Hipótesis General

La calidad de sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017.

2.3.2 Hipótesis Específicas

- La calidad del sueño subjetivo influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017.
- La latencia de sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017
- La duración de sueño influye significativamente en el rendimiento académico de estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto, 2017

- La eficiencia habitual del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017.
- El uso de medicamentos para dormir influye significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017.
- La disfunción diurna influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017.
- Las perturbaciones del sueño influyen significativamente con el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, filial Tarapoto 2017.

Capítulo III. Materiales y métodos

3.1 Tipo de investigación

La presente investigación posee un enfoque cuantitativo, se utiliza la recolección de datos para probar hipótesis, con base en la medición numérica y el análisis estadístico, para establecer pautas de comportamiento y probar teorías. La investigación es de tipo descriptivo correlacional, de corte transversal; esta correlación puede ser positiva o negativa. Esta investigación es correlacional porque se describen la relación entre calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes. En la investigación transversal se recolectan datos en un solo momento, en un tiempo único (Hernández, Fernández, y Baptista, 2014).

3.2 Diseño de investigación

El diseño es no experimental, pues se utiliza en estudios que se realizan sin la manipulación deliberada de variables y en los que sólo se observan los fenómenos en su ambiente natural para después analizarlos (Hernández, et al.,2014),

3.3 Población y muestra

La investigación se realizó en la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, Ubicado en el distrito de Morales, Región San Martín, a unos 1,445 km. de la ciudad de Lima. Así mismo, se desarrolló en el segundo semestre académico 2017 y se finalizó en febrero 2019. La Universidad Peruana Unión pertenece al sistema privado. Es patrocinada por la Unión Peruana del Norte de los adventistas del séptimo día. Se halla también bajo los lineamientos de la Superintendencia Nacional de Educación Superior Universitaria (SUNEDU). La población de esta investigación

fueron todos los estudiantes residentes de ciclo II de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017; teniendo un total de 86 estudiantes.

3.4 Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de las variables calidad de sueño y rendimiento académico.

VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	DEFINICIÓN OPERACIONAL/ VALORACIÓN
Calidad de Sueño	Calidad de sueño subjetiva	Autoevaluación del sueño	¿Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	- Muy buena - Bastante buena - Bastante mala - Muy mala
	Latencia del sueño	Tiempo transcurrido antes de dormir	¿Durante el último mes cual habrá sido su hora de acostarse?	- 4:00 am - 5:00am - 6:00am - 7:00 am - otra hora
	Duración del sueño	Horas dormidas durante la noche	Durante el último mes, ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana	- 4:00 am. - 5:00am. - 6:00am. - 7:00 am.
	Eficiencia del sueño	Hora de levantarse en la mañana	¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	- 5h - 6h - 7h - 8h - 9h - 10h - otra hora
	Uso de medicamentos para dormir	Tipos de medicamentos Usados antes de dormir	Durante el último mes ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas 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
	Disfunción diurna	Número de veces que ha sentido somnolencia	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.
	Perturbaciones del sueño	Número de veces que despierto en las noches	¿Durante el último mes, cuantas veces ha tenido usted problemas 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
Rendimiento Académico	Promedio	Calificaciones	Calificación vigesimal	De 19-20 Excelente - De 17-18 Muy bueno - De 15-16 Bueno

				<ul style="list-style-type: none">- De 13-14 Regular- De 11-12 Malo- De 10 a menos Muy malo
--	--	--	--	---

3.5 Técnicas e instrumentos de recolección de datos

Para el instrumento de recolección de datos se seleccionó una encuesta validada, de confiabilidad. Se solicitó la autorización del comité de ética de la Universidad Peruana Unión con el objetivo de tener autorización para ejecutar la investigación. Se reunió con los estudiantes y se les solicitó su apoyo y participación voluntaria.

Para la variable calidad de sueño se aplicó “el Cuestionario Calidad de Sueño de Pittsburgh” conocida también como PSQI en inglés o ICSP en español.

El Índice de Calidad de Sueño fue desarrollado por Buysse y Cool y validado en 1989 en Estados Unidos, la cual fue validada en español por Royuela y Macías.

El índice de Calidad de Sueño Pittsburgh (PSQI) contiene un total contiene 19 cuestiones agrupadas en 10 preguntas contiene. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con una puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los casos la puntuación “0” indica facilidad, mientras que una de “3” indica dificultad severa. Las áreas de subdivisión son: calidad del sueño subjetivo, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, perturbaciones de sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Las puntuaciones de las siete áreas se suman finalmente para dar una puntuación global, que oscilan entre 0 y 21 puntos. “0” indica facilidad para dormir y 21 dificultad severa en todas las áreas (Royuela y Macías, 1997).

Para la variable rendimiento académico se usó el promedio global de notas de los estudiantes residentes.

- **Validez y confiabilidad**

Para esta investigación no se usará ningún criterio de validación, debido a que el test de índice de Calidad de sueño de Pittsburgh es un instrumento validado por los investigadores Buysse, Reynolds, Bernan, & Kupfer, (1989) en Estados Unidos; la cual es muy usado a nivel nacional e internacional por su alta validez y confiabilidad; las mismas que fueron adaptadas al español por Royuela & Macias, (1997) quienes lo tradujeron al castellano con una consistencia interna de “alfa de Cronbach” de 0,81. Así mismo Escobar & Eslava, (2005) validaron una versión colombiana con una consistencia interna de “alfa de Cronbach” de 0,78. Mientras que en Perú Luna, Robles, & Agüero, (2015) realizó la validación del índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, en la que mostró un coeficiente de confiabilidad alfa de Cronbach de 0,56.

3.6 Procesamiento y análisis de datos

Se realizó todo el proceso estadístico con el software SPSS (V.20). También se ingresó los datos al SPSS y creó una variable con la suma de las respuestas correspondientes a cada dimensión y a cada variable. Se analizó la distribución de los datos con la prueba de KS. Se hizo una descripción de las medidas y baremos de las variables según profesional y sexo. Se comprobó las hipótesis de investigación a través de la prueba de correlación de Spearman.

3.7 Aspectos éticos

La investigadora se comprometió a respetar la veracidad de los resultados, la confiabilidad de los datos suministrados de los estudiantes de los residentes de la

Universidad Peruana Unión-Filial Tarapoto y guardar en confidencialidad la identidad de los individuos que participaron en el estudio.

Capítulo IV. Resultados y Discusión

4.1 Análisis descriptivo de los datos

El detalle de los participantes según género y escuela profesional de los residentes universitarios están en la descripción de la muestra, tabla 2.

Tabla 2

Distribución de muestra de estudio según género y escuela profesional

	Frecuencia	Porcentaje
Escuela Profesional		
Administración	13	15.1%
Arquitectura	15	17.4%
Contabilidad	16	18.6%
Ingeniería Ambiental	16	18.6%
Marketing y Negocios Internacionales	1	1.2%
Psicología	20	23.3%
Ingeniería Sistemas	5	5.8%
Género		
Femenino	49	57%
Masculino	37	43%
Total	86	100%

El género femenino que participó del estudio fueron 57% y el 43% masculino. Por otro lado, la escuela profesional que tuvo más participantes fue Psicología con 20 residentes (23.3%) y la que tuvo menos fue Marketing y Negocios Internacionales con 1 participante (1.2%).

Análisis descriptivo de los datos.

Es importante analizar la distribución de los estudiantes según los niveles o categorías de la variable Calidad de Sueño. Para ello empleamos la clasificación de los autores, ya que cada ítem o dimensión suma entre 0 a 3 Ninguna, 1 como Leve, 2 Moderada y 3 Severa. Por otro lado, la suma de los siete ítems o dimensiones darán un resultado entre 0 y 21, empleando la clasificación otorgada por los autores del

instrumento, que es la siguiente; Menor de 5: Sin problema de sueño, Entre 5 y 7: Merece atención médica, Entre 8 y 14: Merece atención médica y tratamiento médico, Mayor o igual a 15: Problema grave de sueño. Los problemas se observan en la tabla 3 y 4.

Tabla 3
Distribución de residentes según categoría de los ítems de calidad de sueño

Ítem	Categoría	Frecuencia	Porcentaje
Calidad subjetiva del sueño	Leve	64	74.4%
	Moderada	10	11.6%
	Severa	12	14%
Latencia del sueño	Ninguna	7	8.1%
	Leve	60	69.8%
	Moderada	19	22.1%
Duración del sueño	Leve	2	2.3%
	Moderada	83	96.5%
	Severa	1	1.2%
Eficiencia habitual del sueño	Ninguna	68	79.1%
	Leve	11	12.8%
	Moderada	6	7%
	Severa	1	1.2%
Perturbaciones del sueño	Leve	19	22.1%
	Moderada	67	77.9%
Utilización de medicación para dormir	Ninguna	14	16.3%
	Leve	25	29.1%
	Moderada	47	54.7%
Disfunción durante el día	Dificultad Moderada	86	100%

En la tabla 3 observamos que en los ítems Calidad subjetiva de sueño y Latencia de sueño la mayoría tiene una categoría leve, 64% y 69.8% respectivamente. Por otro lado, una categoría moderada fue presentada en los ítems Duración del sueño (96.5%), Perturbaciones del sueño (77.9%), Utilización de medicamentos para

dormir, (54.7%) y Disfunción durante el día (100%). Finalmente, el ítem Eficiencia habitual del sueño presentó mayor frecuencia en la categoría ninguna (79.1%).

Tabla 4

Caracterización del índice calidad de sueño Pittsburgh PSQI de los residentes universitarios

	Frecuencia	Porcentaje
Merece atención médica	2	2.3%
Merece atención y tratamiento médico	84	97.7%
Total	86	100 %

En la tabla 4 observamos que la mayoría de los estudiantes (97.7%) merecen atención médica y tratamiento médico.

Tabla 5

Distribución de los residentes universitarios según promedio final del ciclo 2017-II

	Frecuencia	Porcentaje
Excelente	0	0.0%
Muy bueno	9	10.5%
Bueno	38	44.2%
Regular	26	30.2%
Malo	7	8.1%
Muy malo	6	7.0%
Total	86	100%

En la tabla 5 se realizó la descripción según el rendimiento académico de acuerdo a la operacionalización de la variable Rendimiento académico, donde 19 y 20 es Excelente, 17 y 18 Muy bueno, 15 y 16 Bueno, 13 y 14 Regular, 11 y 12 Malo y De 10 a menos Muy malo. Podemos observar que la mayoría de residentes tuvo un desempeño Bueno (44.2%) y Regular (30.2%).

Prueba de normalidad

Antes de elegir la prueba estadística que correlacione los resultados obtenidos, analizamos la normalidad de los datos, para ello empleamos la prueba de Kolmogorov – Smirnov (K-S), planteándonos las siguientes hipótesis:

Ho: Los datos siguen una distribución normal

Ha: Los datos no siguen una distribución normal Los resultados de la prueba los observamos en la tabla 6.

Tabla 6
Prueba de normalidad de la variable

	Pruebas de normalidad	
	Kolmogorov-Smirnov	
	GI	Sig.
PQSI	1.651	0.009
Promedio	1.772	0.004

Como su valor de significancia es menor a 0.05 ($p < 0.05$), aceptamos la hipótesis alterna, es decir, los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, la prueba estadística que emplearemos para la correlación será la de Spearman.

4.2 Prueba de hipótesis

Analizamos la correlación entre las variables estudiadas; calidad de sueño y rendimiento académico. Empleamos la correlación de Spearman, planteándonos las siguientes hipótesis:

Ho: $\rho = 0$ (No existe correlación)

Ha: $\rho \neq 0$ (Si existe correlación)

Tabla 7
Correlación de Spearman de las variables

	Rho	P
PQSI - Promedio	0.12	0.271

Según los resultados obtenidos, no existe ninguna correlación estadísticamente significativa, es decir no hay asociación directa o inversa entre calidad de sueño y rendimiento académico, 0.12. La correlación no es estadísticamente significativa ($p > 0.05$).

Analizamos la correlación entre las dimensiones o ítems de la variable calidad de sueño; calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual de sueño, perturbaciones del sueño, utilización de medicación para dormir y disfunción durante el día con la variable rendimiento académico. Al igual que en el caso anterior, empleamos la correlación de Spearman, planteándonos las siguientes hipótesis:

Ho: $\rho = 0$ (No existe correlación)

Ha: $\rho \neq 0$ (Si existe correlación)

Tabla 8

Correlación de las dimensiones de calidad de sueño y rendimiento académico

	Rho	P	N
Calidad subjetiva de sueño y Rendimiento Académico	0.124	0.255	86
Latencia de Sueño y Rendimiento Académico	0.076	0.489	86
Duración del Sueño y Rendimiento Académico	-0.169	0.12	86
Eficiencia Habitual del Sueño y Rendimiento Académico	0.097	0.374	86
Perturbaciones del Sueño y Rendimiento Académico	-0.005	0.966	86
Utilización de Medicación para dormir y Rendimiento Académico	0.045	0.678	86
Disfunción durante el día y Rendimiento Académico	0	0	86

En la tabla 8, observamos que todas las correlaciones son casi nulas, es decir, no existe una relación directa o inversa. Las relaciones no son estadísticamente significativas ($p > 0.05$).

4.3 Discusión.

La investigación denominada calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017. El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017.

Para determinar la correlación de variables se hizo un planteamiento de hipótesis, donde se trabajó con la hipótesis alterna ya que los datos no siguen una distribución normal, se empleó la prueba de correlación de Spearman, Según los resultados obtenidos, no existe ninguna correlación estadísticamente significativa, es decir no hay asociación directa o inversa entre calidad de sueño y rendimiento académico,

(0.12). La correlación no es estadísticamente significativa ($p > 0.05$). Así mismo, Saéz, et al. (2013) en su investigación no encontraron asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, en ninguno de sus componentes.

Al analizar la correlación entre las dimensiones o ítems de la variable calidad de sueño: calidad subjetiva de sueño, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual de sueño, perturbaciones del sueño, utilización de medicación para dormir y disfunción durante el día con la variable rendimiento académico. Al igual que en el caso anterior, empleamos la correlación de Spearman, Los resultados obtenidos muestran que todas las correlaciones son casi nulas, es decir, no existe una relación directa o inversa. Las relaciones no son estadísticamente significativas ($p > 0.05$).

Por su parte Monterrosa, Ulloque, & Carriazo, (2014), no observaron diferencias significativas entre buenos dormidores y malos dormidores en cuanto a rendimiento académico.

Similares resultados encontraron Monterrosa, et al. (2014) y también Sáez, et al. (2013) donde mencionan que no encontraron relación entre calidad de sueño y rendimiento académico, por su parte Pérez, Talero, Rodrigo y Moreno (2006) menciona que no se encontró relación ya que los estudiantes tienen un preferencia de sueño matutino; de igual modo Silva (2017) encontró resultados similares.

Según Álvarez y Muñoz (2016) menciona que esto se deba a que los estudiantes sacrifiquen sus horas nocturnas por horas de estudio, mientras que de día descansan o duermen; en el cuestionario evaluado no se consideran las siestas durante el día. Esto podría explicar el por qué en nuestro estudio los estudiantes tienen buenas calificaciones ya que podrían tener hábitos de sueño diurno utilizados

para mitigar su agotamiento mental y estar activos en la noche para sus horas de estudio; mientras que Arrieta y Amedo (2018) mencionan que existen estudiantes que consumen sustancias inhibidoras de sueño que les mantiene activos y que sus promedios de notas son buenas, pero cabe recalcar que esto no favorece su salud, pudiendo tener efectos desfavorables posteriormente.

Por otra parte, Pretty (2016) indica que la calidad de sueño está deteriorada en los estudiantes universitarios y que está relacionada con la adaptación a la vida universitaria.

Sin embargo, cabe mencionar que hay investigaciones donde se encontró relación entre calidad de sueño y rendimiento académico, por ejemplo, Machado, Echeverri y Machado (2015) quien menciona que, a baja calidad de sueño, bajo rendimiento educativo; asimismo Ahrberg, et al. (2012) señala que la mala calidad del sueño también puede afectar negativamente el rendimiento de la prueba, creando un círculo vicioso. Shaima, et a. (2017) recalcan que los estudiantes universitarios son especialmente vulnerables a la mala calidad de sueño. Zhao, et al. (2019), en un estudio sobre el tema, resaltan la importancia del sueño en el desarrollo social y cognitivo de los adolescentes, la cual influye en su rendimiento académico.

También Mirghani, Ahmed y Elbadawi (2015) subraya los enormes efectos de la falta de sueño y la somnolencia diurna en el rendimiento académico entre los estudiantes de medicina. Short, Gradisar, Lack y Wright (2013) menciona que los adolescentes con mala calidad del sueño y / o más cronotipos nocturnos tenían más probabilidades de reportar peores calificaciones; así mismo Tlatao, Ocaña, Marquez, Bermeo y Gallo (2015) mencionan que en la vida moderna el papel del sueño ha

quedado relegado y el tiempo destinado a dormir ha ido disminuyendo a lo largo de estos últimos años especialmente entre la población joven.

Capítulo V. Conclusiones y Recomendaciones

Realizada la investigación: “Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017”; Se concluye en lo siguiente:

- En la dimensión calidad de sueño subjetivo y rendimiento académico, no se encontró una relación significativa, en la que se tuvo una valoración de (0.12).
- En cuanto a la dimensión latencia de sueño y rendimiento académico la valoración obtenida fue de (0.07), el resultado muestra que no hubo relación significativa.
- Así mismo, en la dimensión duración de sueño y rendimiento académico, no se observó ninguna relación significativa, el valor obtenido fue de (-0.16).
- En la dimensión eficiencia habitual de sueño y rendimiento académico no hubo relación estadísticamente significativa, tuvo una valoración de (0.09).
- En la dimensión perturbaciones de sueño y rendimiento académico tuvo una valoración de (-0.005), no hubo relación estadísticamente significativa.
- En cuanto a la dimensión uso de medicamentos para dormir y rendimiento académico, tuvo una valoración de (0.04), relación estadística no significativa.
- Así mismo en la dimensión disfunción durante el día y rendimiento académico, tuvo una valoración de 0, no hubo relación estadística significativa.

Recomendaciones

- Se propone realizar otras investigaciones científicas que involucren otras variables para el estudio de calidad de sueño, considerar la existencia de siestas o uso de sustancias inhibidoras de sueño por las noches, podría incluirse como factores que influyen en el rendimiento académico.
- Se sugiere ampliar la investigación con los estudiantes residentes de las demás sedes de la Universidad Peruana Unión - Lima, Juliaca - con el fin de realizar estudios de naturaleza comparativa.
- La Universidad Peruana Unión, patrocinado por la Iglesia Adventista, es promotora de salud, por lo cual se sugiere realizar talleres o programas de salud con los estudiantes sobre la importancia del sueño como estrategia de intervención y prevención.
- Se sugiere hacer inducción con el personal docente sobre la importancia del sueño en los estudiantes, para que la entrega de tareas al portal académico sea hasta las 22:00 horas.

Referencias

- Ahrberg, K., Dresler, M., Niedermaire, S., Stieger, Axel, y Genzel, L. (2012). La interacción entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. *Revista ScienceDirect*, 46(2), 1618-1622. Recuperado de:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0022395612002786?via%3Dihub#!>
- Álvarez, A., & Muñoz, É. (2016). Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca marzo-agosto 2015. 1-57. Cuenca, Ecuador. Obtenido de
<http://www.redalyc.org/pdf/3716/371637130004.pdf>
- Alvaro, M., Bueno, M., Calleja, J., Cerdán, Jesús, Echeverría, M., . . . Trillo, C. (1989). *Hacia un modelo causal del rendimiento académico*. Madrid, España. Obtenido de
https://sede.educacion.gob.es/publiventa/descarga.action?f_codigo_agc=754_19
- Apaza, I. (diciembre de 2015). Calidad del sueño y su relación con la calidad de vida en estudiantes de la Universidad Peruana Unión. 1-100. Lima, Perú. Obtenido de <http://repositorio.upeu.edu.pe/handle/UPEU/1362>
- Arrieta, N., & Amedo, G. (27 de Noviembre de 2018). Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia. Barranquilla, Colombia. doi:doi.org/10.1016/j.edumed.2018.10.009

BBC Mundo. (5 de Abril de 2016). 5 consecuencias de la falta de sueño. España.

Obtenido de

https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160404_salud_falta_sueno_no_dormir_consecuencias_lb

Berger, C., Álamos, P., Milicic, N., & Alcalay, L. (Abril-Junio de 2014). Rendimiento académico y las dimensiones personal y contextual del aprendizaje socioemocional: evidencias de su asociación en estudiantes chilenos. *Universitas Psychologica*, 13(2), 1-12. doi:doi:10.11144/Javeriana.UPSY13-2.radp

Biblioteca Cristiana Adventista. (2011). La Educación. 121. Obtenido de

<http://partiturashimnarioadventista.blogspot.com/2013/04/biblioteca-cristiana-adventista-bca.html>

Bugueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López, F., Rivera, G., &

Oyanedel, J. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Revista Médica de Chile*, 1-9. Obtenido de <https://scielo.conicyt.cl/pdf/rmc/v145n9/0034-9887-rmc-145-09-1106.pdf>

Buysse, D., Reynolds, C. M., Bernan, S., & Kupfer, D. (2 de May de 1989). The

Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. *PubMed*, 28(2), 193-213. Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/2748771>

Camacho, D., & Heredia, Y. (2014). *Factores que afectan el desempeño académico*. Mexico. Obtenido de

[https://www.researchgate.net/publication/281294042_Factores_que_afectan_e
l_desempeno_academico](https://www.researchgate.net/publication/281294042_Factores_que_afectan_el_desempeno_academico)

Carbonero, M., Martín, L., Monsalvo, E., & Valdivieso, J. (2015). Rendimiento escolar y actitudes personales y de responsabilidad social en el alumnado preadolescente. *Anales de Psicología*, 31(3), 1-9. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/167/16741429025.pdf>

Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (Julio-Agosto de 2013). Neurobiología del Sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina*, 56(4), 1-15. Obtenido de <http://www.scielo.org>

Chong, E. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, XLVII(1), 1-19. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/270/27050422005.pdf>

Congreso de la República del Perú. (2013). Constitución Política del Perú. Lima, Lima, Peru. Obtenido de <http://www.congreso.gob.pe/constitucionyreglamento/>

DSA. (2010). Reglamentos Eclesiástico Administrativos. 292. Obtenido de <https://www.academia.edu>

Elizabeth, P. (2016). Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos de medicina del hospital Dos de Mayo periodo setiembre-noviembre 2015. 1-76. Lima, Perú. Obtenido de http://repositorio.urp.edu.pe/bitstream/handle/urp/461/Paico_e.pdf

- Escobar, F., & Eslava, J. (2005). Validación Colombiana del Índice de Calidad de Sueño Pittsburgh. *Revista de Neurología*, 1-7. Obtenido de https://www.academia.edu/29837271/Validacion_colombiana
- Escribano, C., & Díaz, J. (2013). Rendimiento académico en adolescentes matutinos y vespertinos. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación*, 2(36), 147-163. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/4596/459645436008.pdf>
- Fontana, S., Raimondi, W., & Rizzo, M. (15 de Agosto de 2014). Calidad de sueño y atención en una muestra de estudiantes universitarios. *Medwave*, 1-15. doi: 10.5867/medwave.2014.08.6015
- Gabalán, J., & Vásques, F. (2017). Rendimiento académico universitario y asistencia a clases: Una visión. *Revista Educación*, 41(2), 1-17. doi:<http://dx.doi.org/10.15517/revedu.v41i2.18477>
- Garbanzo, G. (2007). Factores asociados al rendimiento académico en estudiantes universitarios, una reflexión desde la. *Revista Educación*, 31(1), 43-63. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=44031103>
- García, V., Alvarado, J., & Jiménez, A. (2000). La predicción del rendimiento académico: regresión lineal versus regresión logística. *Red de Revistas Científicas de América Latina, el Caribe, España y Portugal*, 12(2), 248-252. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/727/72797059.pdf>
- Granados, Z., Bartra, A., Bendezú, D., Huamanchumo, J., Hurtado, E., Jiménez, J., . . . Chang, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(3), 311-314. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/afm/v74n4/a08v74n4.pdf>

- Grupo Banco Mundial. (2016). Evaluaciones nacionales del rendimiento académico. 5. Washington. doi:10.1596/978-1-4648-0751-0
- Guavativa, J., & Pérez, V. (Noviembre de 2017). Relación entre la calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la universidad de Santom Tomás, sede Villavicencio. 1-75. Villavicencio. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co>
- Gutierrez, C. (26 de Agosto de 2014). Historia de la evaluación educativa. Obtenido de <https://es.slideshare.net/claudiogx/historia-de-la-evaluacion>
- Guzmán, J., & Mortigo, K. (Enero de 2018). Tiempo de sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios de jornada nocturna del Politécnico Grancolombiano. Colombia. Obtenido de <http://repository.poligran.edu.co>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (Abril de 2006). *Metodología de la investigación* (Cuarta ed.). Meexico: McGraw· Hill. Obtenido de <http://files.especializacion-tig.webnode.com>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta ed.). Mexico, Mexico.
- Herrera, N. (Abril de 2011). Estilos de aprendizaje de los estudiantes de la Corporación universitaria Adventista de Colombia y su relación con el rendimiento académico en el área de matemáticas. *Revista Estilops de Aprendizaje*, 4(2), 1-16. Obtenido de <http://learningstyles.uvu.edu/index.php/jls/article/viewFile/47/25>
- Jiménez, A., Monteverde, E., Nenclares, A., Esquivel, G., & de la Vega, A. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad

- de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Medigraphic*, 144(6), 1-6.
Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/gaceta/gm-2008/gm086e.pdf>
- Kerlinger, F. N. (1985). Enfoque conceptual de la investigación del comportamiento. 335. (Interamericana, Ed.)
- Knight, G. (2012). La educación redentora primera parte. *Revista Educación Adventista*(33), 4-23. Obtenido de <https://education.adventist.org/wp-content/uploads/2017/10/JAE-Philosophy-of-Adventist-Education-JAE-33-Spanish.pdf>
- Lastre, K., López, L., & Alcazar, C. (2018). Relación entre apoyo familiar y rendimiento académico en estudiantes colombianos de educación primaria. *Psicogente*, 21(39). doi:10.17081/psico.21.39.2825
- Luna, Y., Robles, Y., & Agüero, Y. (2015). Validación del índice de calidad de sueño Pittsburgh en una muestra peruana. *Revista Anales de Salud Mental*, 31(2), 23-30. Obtenido de:
<http://www.insm.gob.pe/ojsinsm/index.php/Revista1/article/view/15/14>
- Machado, M., Echeverri, J., & Machado, J. (Julio-Setiembre de 2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista Colombiana Psiquiátrica*, 44, 137-142.
Obtenido de
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0034745015000426#!>
- Ministerio de educación. (2009). Lima. Obtenido de
<http://www.minedu.gob.pe/superiortecnologica/pdf/ley-n-29394.pdf>

- Mirghani, H., Ahmed, M., & Elbadawi, A. (2015). La somnolencia diurna y la falta crónica de sueño afectan el rendimiento académico entre los estudiantes de medicina sudaneses. *Revista de las Ciencias Médicas de Taibah*, 10(4), 467-470. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1658361215000748#!>
- Miró, E., Cano, M., & Buela, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*(14), 11-27. Obtenido de <http://www.bdigital.unal.edu.co>
- Monterrosa, A., Ulloque, L., & Carriazo, S. (Julio-Diciembre de 2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Duazary*, 11(2), 85-97. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4949416>
- Muñoz, C. (16 de Marzo de 2018). ¿Conoce las cuatro dimensiones que determinan el sueño? Obtenido de <https://www.elsevier.com/es-es/connect/ciencia/>
- Naranjo, A., Zapata, H., Díaz, A., Ramírez, N., & Montero, L. (Julio - Diciembre de 2014). Calidad de sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud, Universidad de Cali. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 1(2), 132-145.
- National Institutes of health. (Julio de 2013). Sueño saludable. Obtenido de <https://www.nhlbi.nih.gov>
- Navarro, R. (2003). El Rendimiento académico: Concepto, Investigación y desarrollo. *Revista Electrónica Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 1-14. Obtenido de <https://www.redalyc.org/html/551/55110208/>

- NVI. (2015). Santa Biblia. Obtenido de <https://www.biblegateway.com>
- Oliva, P., & Narváez, C. (Enero-Marzo de 2013). Percepción de rendimiento académico en estudiantes de Odontología. *Revista Cubana de Educación Médica Superior*, 27(1), 86-91. Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0864-21412013000100011
- Paredes, J. (2018). Calidad e higiene del sueño y somnolencia diurna en estudiantes de la carrera profesional de Medicina Humana de la Universidad Nacional de San Martín en el Semestre Académico 2018-I. Tarapoto, San Martín, Perú. Obtenido de <http://repositorio.unsm.edu.pe/handle/UNSM/2931>
- Pérez, I., Talero, C., Rodrigo, G., & Moreno, C. (2006). Ritmos circadianos de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Ciencias de la Salud*, 4. Obtenido de <https://revistas.urosario.edu.co/index.php/revsalud/article/view/547/471>
- Pérez, J., & Gardey, A. (2008). Definición de rendimiento académico. Obtenido de <https://definicion.de/rendimiento-academico/>
- Persoglia, L., Carella, L., & Solari, E. (Mayo de 2017). Rendimiento académico y características socioeconómicas de graduados. *Ciencia, Docencia y Tecnología*, 28(54), 1-16. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/145/14551170009.pdf>
- Porcel, E., Dapozo, G., & López, M. (10 de Agosto de 2010). Predicción del rendimiento académico de alumnos de primer año de la FACENA (UNNE) en función de su caracterización socioeducativa. *Revista Electrónica de*

- Investigación Educativa*, 12(2), 1-21. Obtenido de <http://www.scielo.org.mx/pdf/redie/v12n2/v12n2a7.pdf>
- Pretty, B. (2016). Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios. Lima, Perú. Obtenido de <http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/123456789/7703>
- Ramírez, L. (2018). El desempeño docente y el rendimiento académico de los estudiantes del Instituto de Educación Superior Público Tarapoto. Tarapoto, San Martín, Perú. Obtenido de <http://repositorio.ucv.edu.pe/handle/UCV/26051>
- Reyes, Y. (2007). Relación entre el rendimiento académico, ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM. Lima, Perú. Obtenido de http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/cap2.pdf
- Romero, I. (2018). Motivación de logro académico y rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Educación Escuela Académico Profesional de Educación Física. Lima, Perú. Obtenido de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/7656/Romero_li%20-%20Resumen.pdf?
- Rosales, E., Egoavil, M., & La Cruz, C. (2008). Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones. *Acta Médica Peruana*, 25(4), 1-6. Obtenido de <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v25n4/a03v25n4>
- ROVI. (16 de Marzo de 2017). Obtenido de <https://psiquiatria.com>

- Royuela, Á., & Macias, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *9(2)*, 81-94. Obtenido de https://www.researchgate.net/profile/Angel_Royuela/publication/258705863_
- Sáez, J., Santos, G., Salazar, K., & Carhuancho, J. (Julio-Setiembre de 2013). Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. *Horizonte Médico*, *13(3)*, 25-32. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=371637130004>
- Salinas, S., Jessica, P., & Castro, E. (Enero-Junio de 2016). Efecto del programa "muevete por tu salud" sobre la composición corporal, presión arterial, calidad de sueño y estrés académico en estudiantes residentes de una universidad confesional. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 33-45. Obtenido de <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=467646131004>
- Santa Biblia, N. R. (2013). En Mateo. Buenos Aires.
- Sella, L. (3 de Diciembre de 2014). ¿Dormir poco afecta la vida espiritual? *Salud/Alimentación*. Obtenido de <http://www.jovenes-cristianos.com/area-cientifica/salud-alimentacion/dormir-poco-afecta-la-vida-espiritual.html>
- Shaimaa, C., Alsalem, Aseel, Mutairi, S., Lumai, D., Dawoud, A., & Moussa, M. (Octubre de 2017). Asociación entre la conciencia de la higiene del sueño y la práctica con la calidad del sueño entre los estudiantes de la Universidad de Kuwait. *ELSEIVER*, *3(5)*, 342-347. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352721817301298#>
- Shepard, J., Buysse, D., Chesson, A., Dement, W., Goldberg, R., Guilleminault, . . . s Roth, T. (15 de Jan de 2008). History of the Development of Sleep Medicine in

- the United States. *US National Center Library of Medicine*, 1(1), 61-82.
Obtenido de <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2413168/>
- Short, M., Gradisar, M., Lack, L., & Wright, H. (Diciembre de 2013). El impacto del sueño en el estado de ánimo depresivo de los adolescentes, el estado de alerta y el rendimiento académico. *Revista de la Adolescencia*, 36(6), 1025-1033. Obtenido de <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197113001139>
- Sierra, J., Jiménez, C., & Martín, J. (Diciembre de 2002). Calidad de sueño en estudiantes universitarios: Importancia de la higiene de sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35-43. Obtenido de <https://www.redalyc.org/pdf/582/58262505.pdf>
- Silva, M. (2017). Relación de cantidad de horas y calidad de sueño con el rendimiento académico en escolares de educación pública del 5° grado de educación secundaria en el distrito de José Leonardo Ortiz. Chiclayo, Perú. Obtenido de http://www.repositorioacademico.usmp.edu.pe/bitstream/usmp/2570/1/SILVA_M.pdf
- Sociedad Española del Sueño. (2015). *Tratado de medicina del sueño* (1 ed.). España: Médica Panamericana. Obtenido de <https://www.medicapanamericana.com/Libros/Libro/4954/Tratado-de-Medicina-del-Sueno.html>
- Spota, B. (Julio-Setiembre de 1946). Histórico y evolución de la neurología. 4(3), 295-303. doi:<http://dx.doi.org/10.1590/S0004-282X1946000300005>

- Talero, C., Durán, F., & Pérez, I. (2013). Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Revista Ciencia Salud*, 11(3), 333-348. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v11n3/v11n3a08.pdf>
- Thomas, L. (2018). *News Medical Life Sciences*. Obtenido de News Medical Life Sciences: [https://www.news-medical.net/health/History-of-Sleep-\(Spanish\).aspx](https://www.news-medical.net/health/History-of-Sleep-(Spanish).aspx)
- Tlatao, H., Ocaña, H., Marquez, M., Bermeo, J., & Gallo, A. (Junio de 2015). El género un factor determinante en la vida moderna. *Revista de Medicina e investigación*, 3(1), 1-106. Obtenido de <http://www.elsevier.es/es-revista-revista-medicina-e-investigacion-353-articulo-el-genero-un-factor-determinante-S2214310615000291>
- Torres, L., & Rodríguez, N. (Julio-Setiembre de 2006). Rendimiento académico y contexto familiar. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 2(2), 1-15. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29211204>
- Universidad Peruana Unión. (24 de Noviembre de 2016). Reglamento de las Residencias Universitarias. Lima, Perú.
- Vásques, L. (2019). Relación del nivel de comprensión lectora y rendimiento académico de los estudiantes de la Policía Nacional del Perú, Alipio Ponce Vasquez de Puente Piedra. *CIÉNDO*, 22(2), 1-5. doi:<http://dx.doi.org/10.17268/sciendo.2019.015>
- Vázquez, C., Cavallo, M., Aparicio, S., Muñoz, B., Robson, C. R., Secreto, M., . . . Escobar, M. (Noviembre de 2012). Factores de impacto del rendimiento

- académico universitario. Un estudio a partir de las percepciones de los estudiantes. 1-14. Rosario. Obtenido de <https://www.fcecon.unr.edu.ar>
- Veas, A., Castrjón, J. M., & Gilar, R. (2019). Actitudes en la adolescencia inicial y rendimiento académico: el rol mediacional del autoconcepto académico. *Revista de Psicodidáctica*, 24(1), 1-7. Obtenido de <https://reader.elsevier.com/reader/sd/pii/S1136103418301588>
- Vilchez, H. (2019). Comprensión lectora y rendimiento académico de los estudiantes del I ciclo de la facultad de educación de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos – Lima 2016. Lima, Perú. Obtenido de https://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/11119/Vilchez_dh.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Villarroel, V. (Setiembre de 2014). Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería Universidad de los Andes. Madrid, España. Obtenido de <https://repositorio.uam.es>
- Vizcarra, D. (Octubre -Diciembre de 2000). Evolución histórica de los métodos de investigación en los trastornos del sueño. *Revista Médica Heredeiana*, 11(4), 136-143. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2000000400005
- White, Ellen . (1964). Conducción del Niño. 342. Obtenido de <https://text.egwwritings.org>
- Zhao, K., Zhang, J., Wu, Z., Shen, X., Tong, S., & Li, S. (15 de Febrero de 2019). La relación entre los síntomas de insomnio y el rendimiento escolar entre 4966

adolescentes en Shanghai, China. *Salud del Sueño*. Obtenido de
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2352721818302511#!>

Anexo

Matriz instrumental

Título	Variables	Indicadores	Fuente de información	Instrumento Autor y año
Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto 2017	Calidad de sueño	Cómo el sujeto define su propio sueño	(Buysse, et al., 1989)	PSQI
		Tiempo Transcurrido antes de dormir		
		Horas dormidas durante la noche		
		Hora de levantarse en la mañana		
		Tipos de medicamentos Usados antes de dormir		
		Número de veces que ha sentido somnolencia		
		Número de veces que despierto en las noches		
Rendimiento Académico		Promedio de nota alcanzada al término del ciclo	Portal académico	Notas

Matriz de consistencia

Título: Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto 2017

Título	Objetivos	Hipótesis	Tipo y diseño	Conceptos centrales
Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto 2017	<p>General Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017.</p>	<p>General La calidad de sueño influye significativamente en el rendimiento académico de estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, 2017</p>	<p>Investigación Descriptivo correlacional de corte transversal</p> <p>Diseño: Descriptiva asociativa (no experimental)</p> <p>Población y muestra. 86 estudiantes y la muestra al 100%.</p>	<p>Variable Independiente Calidad de sueño</p> <p>Dimensiones: 1 Calidad de sueño Subjetiva. 2. Latencia de sueño. 3. Duración de sueño 4. Eficiencia del Sueño. 5. Uso de medicamentos para dormir. 6. Disfunción Diurna 7. Perturbaciones del sueño.</p> <p>Variable Dependiente: Rendimiento académico Dimensión: Notas</p>
	<p>Específicos 1. Determinar la relación entre la calidad de sueño subjetiva y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017. 2. Determinar la relación entre latencia de sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2017. 3. Determinar la relación entre duración del sueño y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017. 4. Determinar la relación entre eficiencia de sueño y</p>	<p>Específicas 1. La duración de sueño subjetiva influye significativamente en el rendimiento académico de estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión, Filial Tarapoto, 2017 2. La latencia de sueño influye significativamente en el rendimiento académico de estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017. 3. La duración de sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017. 4. La eficiencia del sueño influye</p>		

	<p>rendimiento académica en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017</p> <p>5.Determinar la relación entre el uso de medicamentos para dormir y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017</p> <p>6.Determinar la relación entre disfunción diurna y rendimiento académico en estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017.</p> <p>7.Determinar la relación entre perturbaciones de sueño y rendimiento académico en los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017</p>	<p>significativamente en el rendimiento académico de estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017.</p> <p>5.El uso de medicamentos para dormir influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017</p> <p>6. La disfunción diurna está relacionada significativamente con el rendimiento académico de estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017</p> <p>7.Las perturbaciones del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017.</p>		
--	--	---	--	--

Instrumento de investigación

CUESTIONARIO PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO

Escuela: _____ Ciclo de estudios: _____
Sexo: M F Fecha de evaluación: ____/____/2016

Instrucciones: Las siguientes preguntas solo tienen que ver con los hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante el último mes.

1. Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?
9:00 pm 10:00pm 11:00 pm 12:00 pm otra hora: _____
2. ¿Cuánto tiempo habría tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?
Menos de 15 min entre 15-30 min entre 31-60 min más de 60 min
3. Durante el último mes, ¿A qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?
4:00 am 5:00am 6:00am 7:00 am otra hora: _____
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?
5h 6h 7h 8h 9h 10h otra hora: _____
5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:
 - a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora:
 - Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
 - b) Despertarse durante la noche o de madrugada:
 - Ninguna vez en el último mes
 - Menos de una vez a la semana
 - Una o dos veces a la semana
 - Tres o más veces a la semana
 - c) Tener que levantarse 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 describálas:

- 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?

- Muy buena
- Bastante buena
- Bastante mala
- Muy 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 usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- Ningún problema
- Solo un leve problema
- Un problema
- Un grave problema

10. ¿Duerme usted solo o acompañado?

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

Gracias por nuestro tiempo.

Ficha técnica del instrumento para medir la variable calidad de sueño

Autores:

PSQI	Versión Validada en Perú	Original
Nombre:	Índice de calidad de sueño Pittsburgh	Pittsburgh Sleep Quality Index
Autor:	Luna, Robles, & Agüero, (2015)	Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ (1988)
Características		
Tipo de instrumento	Estructurada	Nº de ítems 19
Tipo de administración	Autoaplicada	Tiempo de administración 15
Población	Jóvenes	

Trastornos:

Sueño-Vigilia

Objetivo:

Determinar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión Filial Tarapoto, 2017

Población:

Estudiantes residentes de la Universidad Peruana Unión

Descripción/Interpretación

Este instrumento ha sido creado para medir la calidad del sueño en pacientes con trastornos psiquiátricos. Está compuesto por 24 ítems, aunque sólo se tienen en cuenta 19 para su corrección. Además, está dividido en 7 dimensiones:

- Calidad del sueño subjetiva
- Latencia del sueño
- Duración del sueño
- Eficiencia habitual del sueño
- Perturbaciones del sueño
- Uso de medicación
- Disfunción diurna

Se contesta con una escala tipo Likert que va desde 0 a 4.

Para su corrección se obtiene un perfil del sueño en cada una de las dimensiones que oscila entre 0 y 3 y una puntuación total que puede oscilar entre 0 y 21.