

**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
FACULTAD DE EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LAS
ESTUDIANTES DEL 3er Y 4to GRADO DE SECUNDARIA EN LA I.E.
COMERCIO - 41 CUSCO 2020**

Tesis presentada por:

Bach. Preyer Jilder Paravecino Kehuarucho

Bach. Aliz Israel Puma Ayme

Para optar el Título Profesional de Licenciado
en Educación Secundaria: Especialidad Ciencias
Sociales

Asesor: Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza

CUSCO- PERÚ

2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro. CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADEMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL 3er y 4to GRADO DE SECUNDARIA EN LA I.E. COMERCIO 41 - CUSCO 2020

presentado por: PREYER JILDER PARAVECINO KETIAPUCHA con DNI Nro.: 44171723

presentado por: ALIR ISRAEL PUMA AYME con DNI Nro.: 47452817

para optar el título profesional/grado académico de LICENCIADO EN EDUCACION SECUNDARIA: ESPECIALIDAD CIENCIAS SOCIALES

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 3 veces, mediante el Software Antiplagio, conforme al Art. 6° del **Reglamento para Uso de Sistema Antiplagio de la UNSAAC** y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de 10%.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación conducentes a grado académico o título profesional, tesis

Porcentaje	Evaluación y Acciones	Marque con una (X)
Del 1 al 10%	No se considera plagio.	<input checked="" type="checkbox"/>
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	<input type="checkbox"/>
Mayor a 31%	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a Ley.	<input type="checkbox"/>

Por tanto, en mi condición de asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera página del reporte del Sistema Antiplagio.

Cusco, 23 de JUNIO de 2023

Firma

Post firma.....

Nro. de DNI 23854868

ORCID del Asesor 0000 - 0002 - 5514 - 6707

Se adjunta:

1. Reporte generado por el Sistema Antiplagio.
2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio: oid: 27259: 239856696

NOMBRE DEL TRABAJO

Calidad de sueño y rendimiento académico

AUTOR

Preyer Jilder Paravecino Kehua Preyer Jilder Paravecino Kehuarucho

RECUENTO DE PALABRAS

20280 Words

RECUENTO DE CARACTERES

106927 Characters

RECUENTO DE PÁGINAS

99 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

28.7MB

FECHA DE ENTREGA

Jun 12, 2023 6:31 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Jun 12, 2023 6:33 PM GMT-5**● 10% de similitud general**

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos

- 7% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 8% Base de datos de trabajos entregados
- 6% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 8 palabras)

DEDICATORIA

Con gratitud infinita por inspirarnos en la consecución de nuestros sueños sin temor a equivocarnos, a nuestros padres Gerónimo Paravecino Cueva, Eulogía Kehuarucho Olave; Jorge Puma Gómez, Carmen Ayme Tacuri.

Nuestro agradecimiento profundo a nuestros profesores de la Universidad Nacional San Antonio Abad del Cusco, de la escuela profesional de educación y amistades de aula. Ellos que hacen posible madurar nuestra visión y misión de nuestra profesión.

AGRADECIMIENTO

A nuestros autoridades y docentes de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, de la escuela profesional de Educación que con su amplia trayectoria cooperaron en nuestra formación profesional.

Al Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza, asesor de esta investigación, por su guía, literatura, comprensión, cortesía y paciencia en el transcurso de desarrollo de nuestra labor de investigación.

Al Mag. Ferdinand Porcel, director de la Institución Educativa Comercio 41 nivel Secundaria del distrito de Cusco provincia de Cusco región Cusco, a la Mag. Sandra Carola Maldonado y la Mag. Judy Leiva Flores; por brindarnos su apoyo, su apertura y la facilidad para aplicar el instrumento de recojo de datos a las estudiantes del 3° y 4° Grado de Secundaria de la reconocida institución en mención.

PRESENTACIÓN

SEÑORA DECANA DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN DE LA
UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO.

Conforme a lo exigido por el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela Profesional de Educación, se pone a vuestra consideración el presente informe de investigación denominada **“CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LAS ESTUDIANTES DEL 3^{er} y 4^{to} GRADO DE SECUNDARIA EN LA I.E. COMERCIO-41 CUSCO-2020”**. Para optar al título profesional de licenciados en Educación en la especialidad de Ciencias Sociales.

Esta investigación es de trascendencia y de suma importancia, explica la incidencia de la calidad de sueño sobre el rendimiento académico en la Institución Educativa comercio 41 nivel de educación secundaria. Resaltando la importancia del conocimiento que se debe tener sobre el sueño o la calidad del sueño de todos los agentes o mediadores de la educación, es indispensable para mejorar los fines educativos, así como el aprendizaje o rendimiento académico.

La investigación se realizó conforme a las orientaciones entendidas en el Reglamento de Grados y Títulos de la escuela profesional de Educación, asumiendo las normas de investigación científicas determinadas con la finalidad que contribuya en un aporte, de tal manera fortificar los niveles de aprendizaje de las estudiantes.

INTRODUCCIÓN

En el proceso de la educación existen numerosas desventajas en el que, el rendimiento académico se ve perjudicado debido a factores externos e internos. La falta de identificación de un problema o un factor negativo, llevará a un fracaso escolar, asimismo a un fracaso individual, sociocultural y económica; en consecuencia, habrá repercusiones en el desarrollo del país.

En la historia de la educación surgieron una serie de variedades de enfoques, para su tiempo fueron justificadas, hoy ya superadas. Es así, con esta base y las nuevas posibilidades se dio inicio al surgimiento de un enfoque reciente, se alude a la neuroeducación, es decir, a la biología del aprendizaje cuyo objetivo es entender cómo aprende el cerebro.

Dentro de los mecanismos para el funcionamiento equilibrado del cerebro es necesario que se cumpla el sueño o descanso adecuado. Se sabe que, en las estudiantes es frecuente la privación del sueño, o tienen una mala calidad de sueño, lo que provoca esta situación son múltiples causas, entre ellas: Internet, las redes sociales, juegos en red, la televisión, problemas familiares, la etapa de la adolescencia, no se puede excluir la existencia de las drogas, como las bebidas alcohólicas, el consumo de cigarro, etc.

Hablar de sueño es bastante común, pero poco conocida. Se debe entender, que el sueño cumple funciones muy importantes, así como: en la restauración del cerebro, la memoria, la atención, la concentración e incluso está comprometida en los niveles de estado de ánimo. Por ello, la calidad de sueño cumple funciones muy significativas en el proceso de aprendizaje; por tanto, tiene una conexión en el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de la Institución Educativa Comercio 41 de Cusco.

Dicha investigación, describe, analiza e interpreta la relación existente entre la calidad de sueño y rendimiento académico de las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria en la I. E. Comercio 41- Cusco.

Esta investigación consta de 4 capítulos:

Capítulo I. planteamiento del problema de investigación, contiene: área de investigación; área geográfica de investigación; formulación del problema de investigación: Problema general y específico, los objetivos: generales y específicos; los objetivos: generales y específicos; justificación y limitación del problema de investigación.

Capítulo II. Está compuesta por el Marco Teórico, entendida los antecedentes, las bases legales, teoría sobre educación, el sueño y rendimiento académico; hipótesis y variables de estudio de investigación.

Capítulo III. Este capítulo abarca lo que es, la metodología de investigación: tipo de investigación, nivel de investigación y diseño de la investigación.

Capítulo IV. En este último capítulo se presenta, el análisis e interpretación de los resultados, del mismo modo, las conclusiones y sugerencias; la bibliografía discurrida, y los anexos, el material de trabajo de investigación.

ÍNDICE

DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO	III
PRESENTACIÓN.....	IV
INTRODUCCIÓN	V
ÍNDICE.....	VII
INDICE DE TABLAS	XI
INDICE DE FIGURAS.....	XII
RESUMEN	XIII
CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	1
1.1 Identificación del problema	1
1.1.1 Área de Investigación.....	1
1.1.2 Área Geográfica de Investigación	1
1.2 Descripción del problema.....	2
1.3 Formulación del problema.....	4
1.3.1 Problema general.....	4
1.3.2 Problemas específicos	4
1.4 Justificación de la Investigación.....	4
1.4.1 Limitaciones de la Investigación.....	6
1.5 Objetivos de la Investigación	7
1.5.1 Objetivo General	7
1.5.2 Objetivos Específicos.....	7
CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL.....	8
2.1 Antecedentes de la Investigación	8

2.1.1	Antecedentes Internacionales	8
2.1.2	Antecedentes Nacionales.....	10
2.2	Marco legal.....	11
2.2.1	La constitución política del Perú.....	11
2.2.2	Código de los niños y adolescentes.....	12
2.3	Bases Teóricas	13
2.3.1	La Educación.....	13
2.3.2	Concepto de Educación.....	14
2.3.3	Concepto de Educación según la Ley General de Educación Ley N° 28044	15
2.3.4	Teleología de la Educación	16
2.3.5	Fines de la Educación Peruana.....	17
2.3.6	Protagonistas del Proceso Educativo.....	18
2.3.7	El Educador	18
2.3.8	Educando.....	19
2.3.9	La Familia y la escuela.....	20
2.3.10	Nuevos Educadores	21
2.3.11	El Estado.....	21
2.3.12	Artículo 21 Función del Estado Según la Ley General de Educación 28044	21
2.3.13	El Sueño.....	22
2.3.14	Diferencias entre Sueño no Rem y Sueño Rem.....	27
2.3.15	Ciclos Circadianos de Sueño	28

2.3.16	El reloj biológico y aprendizaje.....	29
2.3.17	Funciones del Sueño.....	30
2.3.18	Rendimiento Académico	32
2.3.19	Internet, el Sueño y Aprendizaje	36
2.4	Marco conceptual	37
2.5	Hipótesis.....	38
2.5.1	Hipótesis General.....	38
2.5.2	Hipótesis Específicas.....	39
2.6	Variables.....	39
2.7	Operacionalización de variables.....	40
CAPÍTULO III METODOLOGÍA		42
3.1	Tipo de investigación.....	42
3.2	Nivel de investigación	42
3.3	Diseño de la investigación.....	42
3.4	Población de Estudio	44
3.4.1	Tamaño de Muestra.....	44
3.5	Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información	44
3.5.1	Técnicas.....	44
3.5.2	Instrumentos	45
3.6	Técnicas de procesamiento y análisis de datos.....	46
CAPITULO IV RESULTADOS.....		47
4.1	Descripción.....	47
4.2	Resultados por variables de estudio.....	48
4.2.1	Variable calidad de sueño	48

4.2.2	Resultados de la variable rendimiento académico	56
4.3	Resultados descriptivos bivariado	62
4.4	Resultados inferenciales	63
4.5	Discusión de resultados	64
CONCLUSIONES		65
RECOMENDACIONES		66
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....		67
ANEXOS		70

INDICE DE TABLAS

Tabla 1 Datos estadísticos variable calidad del sueño	48
Tabla 2 Datos estadísticos calidad del sueño subjetiva	49
Tabla 3 Datos estadísticos latencia del sueño	50
Tabla 4 Datos estadísticos duración del sueño	51
Tabla 5 Datos estadísticos eficiencia habitual del sueño	52
Tabla 6 Datos estadísticos perturbaciones del sueño	53
Tabla 7 Datos estadísticos uso de medicamentos para dormir	54
Tabla 8 Datos estadísticos disfunción diurna.....	55
Tabla 9 Datos estadísticos variable rendimiento académico	56
Tabla 10 Datos estadísticos desarrollo personal, ciudadanía y cívica	57
Tabla 11 Datos estadísticos ciencias sociales	58
Tabla 12 Datos estadísticos comunicación	59
Tabla 13 Datos estadísticos ciencia y tecnología.....	60
Tabla 14 Datos estadísticos matemática	61
Tabla 15 Datos estadísticos cruce de variable calidad de sueño y rendimiento académico ..	62
Tabla 16 Análisis de correlación para la hipótesis general.....	63

INDICE DE FIGURAS

Figura 1 Histogramas de frecuencias variable calidad del sueño	48
Figura 2 Histogramas de frecuencias calidad de sueño subjetiva.....	49
Figura 3 Histogramas de frecuencias latencia del sueño	50
Figura 4 Histogramas de frecuencias duración del sueño.....	51
Figura 5 Histogramas de frecuencias eficiencia del sueño	52
Figura 6 Histogramas de frecuencias perturbaciones del sueño	53
Figura 7 Histogramas de frecuencias uso de medicamentos para dormir.....	54
Figura 8 Histogramas de frecuencias disfunción diurna.....	55
Figura 9 Histogramas de frecuencias variable rendimiento académico.....	56
Figura 10 Histogramas de frecuencias desarrollo personal, ciudadanía y cívica	57
Figura 11 Histogramas de frecuencias ciencia sociales	58
Figura 12 Histogramas de frecuencias comunicación	59
Figura 13 Histogramas de frecuencias ciencia y tecnología.....	60
Figura 14 Histogramas de frecuencias matemática	61
Figura 15 Histogramas de frecuencias cruce de variable calidad de sueño y rendimiento académico	62

RESUMEN

El objetivo de este trabajo de investigación fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de las estudiantes de la Institución Educativa Comercio 41-Cusco en los grados 3ro y 4to. Esta investigación utilizó como muestra a 101 estudiantes de tercer y cuarto grado de secundaria del centro educativo mencionado anteriormente como base de datos. Como herramienta de investigación se aplicó el cuestionario de Pittsburgh. El nivel de investigación es descriptiva relacional; el diseño de investigación corresponde al diseño no experimental.

De manera correspondiente, en el marco teórico, a partir de la teoría educativa, el origen de la educación y el propósito de la educación se explica y analiza el sueño de logro académico; el concepto de sueño, etapas del sueño: sueño rem, sueño no rem. Sus diferencias; ritmos circadianos; reloj biológico y aprendizaje. Es por eso, que el sueño es la base de la atención, concentración, la memoria y las emociones; estos procesos cognitivos son necesarios para el aprendizaje. En el marco teórico existen también los fundamentos legales, la constitución política del Perú y los derechos de la niñez y la adolescencia, entidades que garantizan y garantizan el desarrollo integral de los estudiantes. A partir del cual se arribó a la conclusión: Existe relación directa entre la calidad de sueño y el rendimiento en un valor de 0,40 de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.

Palabras claves: Calidad de sueño/Rendimiento académico/Educación/Aprendizaje

CAPÍTULO I: PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Identificación del problema

1.1.1 *Área de Investigación*

Las variables que se planteó en la investigación, calidad del sueño y el rendimiento académico tienen expresiones sociales, está relacionada directamente con el comportamiento natural del individuo dentro de la sociedad, el sueño o descanso que cumple una persona y sus actividades de aprendizaje. Por tanto, este trabajo de investigación se ubica en la zona: socioeducativo.

1.1.2 *Área Geográfica de Investigación*

El espacio de investigación para este trabajo es la institución educativa de mujeres Comercio 41-Cusco. Ubicado en la provincia de Cusco y distrito de Cusco. Tiene las siguientes limitaciones:

- Por el norte con el jardín 89
- Por el sur con el pasaje Margaritas
- Por el este con el primer bloque la de la Urb. Mariscal Gamarra
- Por el oeste Av. Mariscal Gamarra e IE. Inca Garcilaso de la Vega

La I.E. Comercio 41, fue creada por RM N° 5704 del 12 de mayo de 1958, bajo la tutela del Sagrado Corazón de Jesús. Su conmemoración patronal se celebra el 12 de junio. Cumple 62 años de servicio a la población juvenil. En este momento se encuentra como director general el Mag. Ferdinand Porcel Luna. La Institución Educativa está ubicada en la Urb. Mariscal Gamarra S/N y cumple funciones en dos modalidades, educación secundaria de menores, con formación técnica, y CEBA. Cuenta con un número mayor a 930 estudiantes que son capacitadas en las especialidades de, contabilidad, administración de empresas y secretariado, siendo la única institución técnica que otorga Diploma de Auxiliar Técnico, en las especialidades mencionadas.

1.2 Descripción del problema

La educación es almacenar toda acción humana en cada persona. Es hacer que toda persona sea un resumen del mundo y de la vida hasta el momento en que vive. Es ubicarlo en el nivel de su propia época y hacerlo flotar en él. Y no establecerlo por debajo de su tiempo y no pueda flotar; es dar condiciones al hombre para la vida (Martí, 1975 citado en Ortiz, 2009).

Su objetivo es ilustrar a los lectores sobre el conocimiento del cerebro y la comprensión de cómo se adquiere el conocimiento y cómo optimizar el aprendizaje a través de la crianza, la capacitación, los procesos y las prácticas de enseñanza adaptadas (OCDE, 2009).

Es evidente que la educación está orientada o busca un fin, que el hombre esté preparado o prepara al hombre para la vida. Sea consciente de su propia historia, y en base a lo que sepa su historia pueda mejorar sus condiciones, en lo personal, político, económico y social; en consecuencia, favorecer el desarrollo de su región y su país.

El crecimiento personal, el desarrollo de un país puede ser impulsada, cuando los mecanismos de aprendizaje en un centro educativo, o en la sociedad misma sean potencializadas con la comprensión del cerebro, de cómo aprende, conociendo las necesidades para su buen funcionamiento. En este sentido, se alude a esa necesidad biológica indispensable que es, la calidad de sueño que debe asumir con responsabilidad un estudiante para conseguir un rendimiento académico positivo. La importancia del sueño para un buen funcionamiento de los procesos cognitivos, sustentado ampliamente por la Psicología, Neurociencia o Neuroeducación este último que está apoyada en la Neurociencia.

Cuando se menciona el término educación, resalta de manera relevante por su importancia a nivel global, más aún en nuestro país o nuestra región. Si se interroga por la calidad, de inmediato surge el cuestionamiento, acerca de los problemas para encontrar la

calidad educativa, muchas veces no se tiene respuestas para dar soluciones, pues, se encuentra limitaciones. Esto implica la búsqueda de nuevas opciones, de una apertura a nuevos enfoques y encontrar una orientación.

No se puede hablar de calidad educativa sin antes hablar de un buen rendimiento académico, o de un aprendizaje eficaz. No se puede negar que se vive en una nueva cultura que ha engendrado la internet, es perjudicial una vez se haga esclavo de las redes sociales, es así; que se trastoca los ritmos del sueño. Al mismo tiempo, existen procesos de desarrollo natural del hombre, como es la etapa de la adolescencia que implica el enamoramiento, la curiosidad, problemas sociales, económicos y problemas dentro de la familia, etc. Estos fenómenos son causales o implican que la calidad de sueño o las horas de sueño sean acortadas, y se reflejen en un rendimiento académico deficiente.

En la Institución Educativa Comercio 41-Cusco, las estudiantes presentan bajo rendimiento por motivos de diversos factores que intervienen directamente, a causa de los puntos ya señalados en el párrafo anterior. Estas dificultades en los procesos de aprendizaje son cada vez más preocupantes, que escapa del control de las mismas estudiantes, porque no decirlo también de los mismos docentes y padres de familia. Si este problema continúa, se seguirá evidenciando un rendimiento académico negativo.

La educación actual requiere nuevas formas de aprender y nuevas formas de comunicarse con las estudiantes. Significa que se debe obtener nuevas herramientas, y nuevos métodos que orienten a mejorar su rendimiento académico. La neuroeducación y la psicología nos advierten a ser conscientes de las propias necesidades de los estudiantes, a tener una cultura sobre la calidad del sueño, para alcanzar el rendimiento académico esperado.

La participación responsable de los agentes educativos es fundamental. En este caso, las mismas alumnas, sus padres, profesores y medios de comunicación. El rendimiento

académico de las estudiantes está directamente relacionado con la calidad del sueño. El rendimiento académico depende del tiempo de descanso de las estudiantes de la institución educativa Comercio-41.

1.3 Formulación del problema

1.3.1 Problema general

¿Cómo es la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de las estudiantes de 3^{er} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41?

1.3.2 Problemas específicos

- a. ¿Cuál es el nivel de número de horas de sueño de las estudiantes de 3^{er} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41?
- b. ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico que presentan las estudiantes de 3^{er} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41?

1.4 Justificación de la Investigación

La investigación aporta a la colectividad involucrada en la educación, ya que describe y analiza la relación que existe entre la calidad de sueño en el rendimiento académico de las estudiantes. Del mismo modo ofrece información, que los agentes directos de la educación puedan acceder, permitiendo que haya mayor preocupación en el aprendizaje de las estudiantes.

En las últimas décadas, explícitamente la década de los noventa ha sido denominada como la “década del cerebro”. El avance de la neurociencia ha hecho posible múltiples descubrimientos acerca de cómo es el funcionamiento del cerebro, o las necesidades que requiere para su buen funcionamiento. Por ende, la educación no es indiferente a esos nuevos hallazgos, en la actualidad muchos de los países europeos pretenden reformular, la educación en base al conocimiento del cerebro.

El hecho de conocer el funcionamiento del cerebro, y su aplicación en la educación como es la neuroeducación; nos da la oportunidad de poder identificar las necesidades primordiales que requiere este órgano con el que se aprende, una de las necesidades importantes es el sueño o descanso, las horas adecuadas que necesita el cerebro y tenga un funcionamiento eficaz en el proceso de aprendizaje.

Con la investigación se podrá mejorar y potenciar el rendimiento académico de las estudiantes. Los agentes principales de la educación, la familia, las autoridades educativas en nuestra región, la misma Institución Educativa, podrán acercarse a la problemática de los resultados no deseados de las estudiantes. Tras conocer la importancia del sueño se mejorará las condiciones sobre esta necesidad biológica que es el sueño y en consecuencia el rendimiento académico en la Institución Educativa Comercio 41.

Se podrá trabajar con la plana docente, padres de familia, y los mismos estudiantes, generando consciencia sobre la necesidad e importancia de la calidad de sueño.

Permitirá tener una visión nueva, para poder mejorar la calidad de aprendizaje, en consecuencia; un mejor rendimiento académico.

La investigación destaca la importancia que tiene el sueño o calidad de sueño que incide en el rendimiento académico. No se puede negar que los estudiantes, tienden a desafiar los ciclos del sueño, acortando las horas de descanso. Ya sea por factores internos o externos. Lo cual puede ser equilibrado por mecanismos de un trabajo en su conjunto. La finalidad es la búsqueda del camino que lleve a un mejor rendimiento académico escolar. El control del sueño, no requiere de medios como, de peculios, es factible que la sociedad misma ponga en práctica, y poder ser eficiente en las actividades cognitivas y cotidianas.

Justificación teórica: Esta investigación resalta la importancia a cerca de la relación que existe entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de las estudiantes del nivel secundario de la institución educativa Comercio-41. Como es sabido, el sistema educativo no

considera la relación existente entre la calidad de sueño y rendimiento académico. Gracias a esta investigación podremos comprender el gran valor que tiene el sueño, y la responsabilidad que esta necesidad biológica sea asumida por el propio estudiante, intermediado por los agentes de la educación: los padres de familia, los docentes y el estado.

Justificación práctica: Esta investigación facilita orientaciones objetivas, para que la calidad de sueño sea responsabilidad de las mismas estudiantes, como también de la Institución Educativa Comercio-41 o las instituciones responsables de la educación que se vean involucradas.

Justificación metodológica: Se basa en la investigación descriptiva-correlacional, ya que hay la posibilidad de la descripción de las variables, al mismo tiempo accede conocer la relación que existe entre las variables.

1.4.1 Limitaciones de la Investigación

Las limitaciones de la investigación que se ha encontrado son las siguientes:

Dificultades para la aplicación del instrumento de recojo de información en la Institución Educativa Comercio 41-Cusco. Primero, los problemas de la pandemia que no ha permitido la aplicación del cuestionario de manera presencial. Segundo, la falta de colaboración de algunos profesores de la Institución Educativa.

La falta de experiencia de los investigadores; implica, el trabajo no sea tan ordenado o consecuente y coherente en el proceso de la investigación.

Las dificultades de las estudiantes con la ausencia de internet en el área rural y recursos económicos, dificultó que ellas no pudieran responder al cuestionario virtual.

Ausencia de colaboración de un número considerable de los estudiantes en la aplicación del cuestionario.

1.5 Objetivos de la Investigación

1.5.1 *Objetivo General*

Establecer la relación que existe entre la calidad de sueño y el rendimiento de los estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.

1.5.2 *Objetivos Específicos*

- a. Identificar el nivel de número de horas de sueño de las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.
- b. Identificar el nivel de rendimiento académico que presentan las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución educativa Comercio-41.

CAPÍTULO II: MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1 Antecedentes de la Investigación

De acuerdo con la información que se ha recopilado, existe una variabilidad de antecedentes de estudio correspondiente al tema, se señala a los siguientes autores.

2.1.1 *Antecedentes Internacionales*

- a. **Tesis “Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil”** de la universidad de santo tomas, sede Villavicencio-Colombia, presentado por Juan Carlos Guavativa Méndez y Víctor Andrés Pérez Parra (2017), Trabajo de grado presentado como requisito para optar al título de Psicólogos. Quienes llegaron a conclusiones más relevantes:
 - Considerando los resultados obtenidos a través de la investigación, se encontró que alrededor del 70% de los escolares no mostraban una buena calidad de sueño, y luego mostraban cierto grado de letarguismo o somnolencia. También se halla que existe una correlación entre la calidad del sueño de los estudiantes y el rendimiento académico; es lógico, cuanto más alta es la puntuación del índice de calidad del sueño de Pittsburgh (ICSP), menor es la nota o puntuación de lo esperado. Esto es una investigación correlacional, se presume que la baja calidad del sueño es la razón del bajo rendimiento académico, lo que puede tener un posible impacto en el proceso de aprendizaje o formación del estudiante.
 - Se debe considerar el impacto del sueño en la recuperación del sistema cognitivo. Por lo tanto, se debe considerar la importancia de una óptima calidad del sueño para los estudiantes universitarios, ya que puede hacer un aporte positivo al proceso de aprendizaje que puedan tener, para que puedan obtener un cierto grado de rendimiento académico.
 - De manera similar, los resultados hallados en la investigación son las mismas conclusiones encontrados por el Departamento de Atención Integral al Estudiante de la Universidad, ya que el departamento indicó que el desenvolvimiento académico de los discentes puede

haberse visto afectado debido a la mala o deficiente calidad del sueño. Los datos llenados en la herramienta de caracterización permanente son comparados, y se encuentra que puede haber una relación entre estas variables.

b. **Tesis “Privación crónica de sueño en adolescentes universitarios y su influencia en el rendimiento académico”**, de la Universidad Militar Nueva Granada Bogotá -, presentado

por Diana Paola Gutiérrez Díaz (2012), para optar el grado de maestría en educación. Quien en su investigación llegó a las siguientes conclusiones:

- El aprendizaje no puede ser visto unilateralmente desde un ángulo sociocultural de explicar diferentes problemáticas en el campo de la educación; existe una dimensión biológica que sin duda permite que los organismos estén dispuestos a aprender y constituye diferentes aspectos de los fenómenos pedagógicos y didácticos, como la repercusión del sueño en el desarrollo de aprendizaje.
- Docentes y adolescentes universitarios reconocen, la función y beneficios del sueño, y su relación con la previsión de la salud, la recuperación energética, la recuperación biológica personal, psicológica e incluso social. Además, reconocen que sus necesidades durante la adolescencia toman en cuenta aspectos sociales, académicos, y los factores culturales, si son importantes, no dejes las palabras de la vida diaria. Esto hará que los estudiantes adolescentes tengan serias deudas de sueño, que se ven agravadas por las transiciones hormonales típicos de la edad, hasta llegar a la privación prolongada del sueño y el posterior.
- Los hábitos negativos de estudio y la ausencia de organización son los principales motivos que los adolescentes duerman menos horas. Además, provocará que las personas se preocupen ocasionándoles un inadecuado descanso, así como otros factores como problemas laborales, familiares y culturales. Además de los factores académicos debido a la alta carga académica y la preparación insuficiente para la vida universitaria, los patrones de sueño cambian debido al aumento del tiempo de viaje.

- c. **Tesis “Calidad de sueño y su influencia en la atención sostenida”** de la Universidad Técnica de Ambato, dicho tema desarrollada por: Jarrin Tocto, Sonia Valeria (2018). Para optar el título de Psicología Clínica. Llega a las siguientes conclusiones:
- Al apreciar las siete dimensiones del cuestionario ICSP para el estudiantado de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Tecnológica de Ambato, la investigación determinó que un mayor porcentaje de la muestra evidenciaba una deficiente calidad del sueño, lo que tuvo un impacto significativo en el proceso que debía continuar. Prestando atención, encontramos que, en diferentes grados de cambios en el subproceso, la intervención del circuito cortical es mayor y el involucramiento de la corteza prefrontal es mayor.
 - Con base en nuestros 65 estudiantes, obtuvimos resultados relacionados con la variable "calidad del sueño". La conclusión es que 8 estudiantes definieron su calidad de sueño como mala, 9 personas tienen problemas de latencia del sueño, 8 personas no pueden dormir durante el tiempo requerido para el funcionamiento normal, según la eficiencia, 7 personas tienen problemas y 4 personas muestran problemas durante el sueño. Obstáculos, 5 personas tienen que pedir ayuda para tomar medicamentos para conciliar el sueño, y 10 estudiantes tienen problemas evidentes con las actividades diarias.

2.1.2 Antecedentes Nacionales

- a. **Tesis “Calidad de sueño y el desempeño del aprendizaje de los estudiantes del primer ciclo de la facultad de ingeniería y arquitectura de la Universidad de San Martín de Porres”** de la Universidad Nacional de Educación Enrique Guzmán Y Valle, tesis presentada por Gian Carlo Scarpati Gálvez (2017). Para optar al Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Psicología Educativa. Producto de su investigación llegó a los siguientes resultados:
- En cuanto a la hipótesis general, la conclusión a la que se llega al nivel de confianza del 95% que la calidad del sueño está relacionada con el ejercicio y desempeño del aprendizaje de los

alumnos del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la USMP. El valor de chi es igual a 52,20 y mayor que el chi crítico (26, 30) con 16 grados de libertad. Además, el valor de significancia es menor a 0.05, por lo que se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis general de que las variables están relacionadas con la correlación.

b. Tesis “Somnolencia y la calidad de sueño en estudiantes del V y VI semestre de la facultad de enfermería” de la universidad nacional del altiplano, tesis presentada por el bachiller Waldo Américo Quispe Mendoza puno (2017). Quien en su investigación llegó a los siguientes resultados:

- La calidad del sueño de los alumnos de V y VI semestres tras la evaluación y medición de la calidad del sueño fue mala, lo que afectó el desempeño diario de los alumnos.
- En cuanto a la duración del sueño, los estudiantes de ambos semestres tienen una duración de sueño entre 5 y 6 horas.

2.2 Marco legal

2.2.1 *La constitución política del Perú*

Al analizar las normas legales correspondientes a la educación del país, explicita la preocupación latente acerca del proceso educativo de los niños y adolescentes de la sociedad peruana. Es así, la Constitución ampara aquellos derechos sociales y económicos, que tiene como fin un desarrollo integral del ciudadano.

a) De los derechos fundamentales de la persona

- En el Art. 1°

“Al defensa de la persona humana y el respeto de su dignidad son el fin supremo de la sociedad y del Estado”.

En este artículo de la carta magna, hace referencia del valor que debe otorgársele al ser humano, en cuanto a su dignidad de condición humana. Es ahí donde se pondera los derechos humanos, entre los derechos más importantes es la educación; es decir, cada quien

está en la potestad de recibir una digna educación, que favorezca su desarrollo lo más óptimo posible.

b) De los derechos sociales y económicos

- En el Art. 6°

“El estado asegura los programas de educación y la información adecuada y el acceso a los medios, que no afecten la vida o la salud. Es deber y derecho de los padres, educar y dar seguridad a sus hijos”.

El artículo 6° connota que los progenitores tienen el derecho y la obligación de educar y de darle seguridad a sus proles, pues implica conocer las necesidades básicas que requiere sus hijos para una buena educación. Una buena alimentación, que existan reglas de horarios, para hacer posible un descanso adecuado. Para alcanzar tales fines, es necesario la colaboración de las proles.

- En el Art. 13°.

“La educación tiene como finalidad el desarrollo integral de la persona humana”.

Este artículo menciona el derecho fundamental que tienen los educandos, el desarrollo en su totalidad de la persona humana. Significa que los estudiantes necesitan una atención ponderada que haga posible o alcancen su pleno desarrollo.

2.2.2 Código de los niños y adolescentes

- En el Art. 15°. A la educación básica

a). El desarrollo de la personalidad, las aptitudes y la capacidad mental y física del niño y del adolescente, hasta su máximo potencial.

Este artículo señala de manera clara, el desarrollo de sus capacidades, ya sean cognitivas o físicas. Esta sugerencia, poner en práctica significa, que exista los medios, así como la infraestructura, el conocimiento de nuevos enfoques, que faciliten el desarrollo

pleno, hasta que pueda alcanzar el máximo potencial, de tal manera alcanzar o ser mejores personas, así, una mejor sociedad.

2.3 Bases Teóricas

2.3.1 *La Educación*

Para poder entender la educación, se conceptúa desde diferentes puntos de vista de autores, lo cual enriquecerá haciendo fácil captar la esencia de la educación, los fines, y las características, para tal efecto se aproxima como primer punto a la etimología de la educación.

Que según Cáceres y Soriano (2014) refiere que.

El estudio del origen y significado de una palabra o etimología nos permite comprender primero el significado de la palabra "educación" [.....]. Etimológicamente, la palabra "educación" proviene del latín, especialmente de los verbos educare y ex-ducere (o educere), que tienen el significado opuesto.

Educare= «criar, nutrir, alimentar».

Ex – ducere= «sacar, hacer pasar algo desde dentro hacia fuera»

Como se puede apreciar, estos procesos de educare y educere son antónimos por lo que se ve una contradicción. Por ende, algunos expertos defienden el término educare, como el origen de educación, en cambio otros defienden que ex – ducere como la fuente principal del origen de educación. Se puede observar que educare, señala una influencia del exterior, todos nosotros nos desarrollamos o crecemos por contribuciones del exterior, por la influencia de otras personas, de las condiciones geográficas o culturales, se proporciona lo necesario desde fuera, se puede concluir que hay una heteroeducación. Por otro lado, ex – ducere tiene mayor relevancia al estudiante. Es el estudiante que lleva dentro, las potencialidades, capacidades, algo que está ahí; en este caso el trabajo que tiene es el docente o formador, la responsabilidad de guiar, en facilitar el desarrollo del estudiante. Es así que,

estos dos términos se presentan como dos acciones complementarias que se unen en el proceso educativo.

2.3.2 *Concepto de Educación*

De acuerdo con Hubert (1980) citado en Cáceres y Soriano (2014). Expresa bajo estas condiciones:

La educación es un ejercicio, una actividad propiamente humana. 2. La educación es un quehacer de unas personas que ejecutan hacia otras. 3. La educación tiene como objetivo la consecución de propósitos. 4. La educación tiene matices instrumentales: no es solo un objetivo en sí misma, sino que su valor radica en proporcionar un medio para obtener otras finalidades u objetivos.

La persona es el único ente en el mundo o especie que puede educar y educarse, este proceso educativo impartirá una persona sobre alguien, un profesor sobre los estudiantes, los padres sobre los hijos o a la inversa. Por tanto, este fenómeno educativo buscará objetivos, perseguirá un fin, por ejemplo, hacer que los jóvenes sean buenos ciudadanos mañana más tarde o que contribuyan en el desarrollo de un país. Al mismo tiempo es una herramienta, un medio para adquirir otros bienes, así como un bien espiritual.

Es así que Hubert define la educación. Como una serie de acciones e influencias que una persona ejerce voluntariamente sobre otra, la ejercen en principio los adultos sobre los jóvenes. El objetivo es que los jóvenes alcancen una formación adecuada, las cuales están destinadas a ajustarse a su propósito.

Como expresa el texto, la educación es un acto consciente, voluntario con el propósito de la formación del estudiante, dicha función lo cumple una persona responsable, cultivada en una profesión indicada, es lógico que no está excluido los padres de familia o la misma sociedad. No se niega que la educación se da en todos los ámbitos, dentro de la familia, las cuestiones culturales de una sociedad, los medios de comunicación, etc.

Según García Hoz (1987) citado por Javaloyes, et al., (sf), describe la educación como “perfeccionamiento intencional de las facultades específicamente humanas” (p.79). De modo que, si la educación es un acto voluntario y un proceso consciente, pues será aquel acto que nos lleva al perfeccionamiento de todas aquellas posibilidades correspondiente al ser humano, la educación que va por la línea de educar a la persona como persona.

De acuerdo con García, et al. (2016) la educación se entiende como el “perfeccionamiento, lo que conlleva que la educación está orientada al alcance de una modificación optimizadora, un enriquecimiento, el paso de un estado a otro mejor” (p.25). Revela que, el cambio se da por algo mejor, la mejoría de una condición. Se concluye, que la educación es sinónimo de cambio de una conducta de la persona, es decir que las actitudes sean positivas dentro de la sociedad.

2.3.3 Concepto de Educación según la Ley General de Educación Ley N° 28044

Artículo 2°. - Concepto de educación

Como se determina en el artículo 2 de la "Ley General de Educación" 28044, la educación es un mecanismo de enseñanza y aprendizaje que va a desarrollarse durante toda la vida, que favorece a la formación holística de la persona, al perfeccionamiento o desarrollo de sus potencialidades. Esto conduce al crecimiento o desarrollo de un país.

La educación es un mecanismo de aprendizaje y enseñanza durante de la vida, que promueve la formación holística o integral del ciudadano, el desarrollo totalitario de sus potencialidades, la creación y generación de cultura, el desarrollo de la familia, de la ciudadanía peruana y la comunidad internacional. Este proceso se desarrolla lógicamente en las instituciones educativas y los diferentes ámbitos de la sociedad.

2.3.4 *Teleología de la Educación*

Según Ferrater (1964) “El vocablo “fin” traduce los términos griegos Τέλος y latino *finis*” (p.705). La teleología proviene del término griego Telos, que significa fin o finalidad y del término latino finis que es igual a fin.

En el concepto de Brugger (1969) teleología “este término denota la orientación de un ente hacia un fin, en el cual alcanza la perfección y realización correspondientes a su esencia” (p.223), así como expresa el texto, se entiende como aquel impulso que nos mueve a alcanzar nuestras metas, objetivos con los cuales encontramos una realización individual o colectivo. En ese sentido García, et al. (2016) declara que:

El propósito de la educación debe partir de las posibilidades de desarrollo y los intereses de las personas, constituida dentro de una sociedad y una cultura específica. Sin embargo, no se debe olvidar que este tipo de acción educativa no solo debería enfocarse en cómo es la sociedad, sino más importante, enfocarse en cómo debe ser la sociedad y la trascendencia de todos los impactos y cambios que toda propuesta educativa debe tener.

El meollo de la educación es la persona, cada persona tiene una capacidad propia, innata, e intereses propios por la misma sociedad; de tal manera, que la finalidad de la educación debe ser concorde a ello, al mismo tiempo acorde a las propias capacidades que uno tiene. A la educación no le corresponde enfocarse solo para satisfacer el presente, sino más bien preguntarse qué tipo de sociedad se quiere.

Pring (2016) aclara que: La educación apunta a actividades y resultados que hacen mejores a las personas en términos de conocimientos y capacidad de comprensión, de habilidades que domina y los valores que ha desarrollado. En otras palabras: La educación – por contraste a la “formación en competencias para el desempeño de un trabajo”– consiste en la introducción a un estilo de vida que se considera valioso, en consonancia con la dignidad de la persona.

La educación por naturaleza busca que la persona sea mejor, en cultura, no limitarse solamente a la comprensión de los textos, sino que también a la comprensión de la realidad misma, la capacidad de ubicarse en el contexto, la capacidad de responder a las adversidades. La educación debe llevar a que una habilidad propia de cada persona se potencie, las prácticas de los valores sean verídicas. Es decir, los procesos educativos deben formar a un ciudadano que es capaz de ser eficiente en su labor, la forma o estilo de vida que lleva sea valorado por otros.

2.3.5 Fines de la Educación Peruana

De acuerdo con la Ley N° 28044 de la Ley General de Educación: Cultivar personas que puedan alcanzar logros morales, intelectuales, artísticos, culturales, emocionales, físicos, espirituales y religiosos, y promover la formación y fortalecimiento de su autoestima e identidad. Su plena y vital importancia para integrarse a la sociedad, ejercer la ciudadanía en un entorno en armonía con el medio, desarrollar sus habilidades y sus potencialidades, enlazarse con el mundo laboral, y afrontar los cambios permanentes de la sociedad, de la información y los conocimientos.

Apoyar a la formación de una sociedad democrática, solidaria, justa, integrador, próspera y tolerante, crear una cultura de paz, reconocer las características étnicas basadas en la pluralidad cultural, lingüística y étnica, superar la indigencia, promover el crecimiento sostenible del país e incentivar la integración del Desarrollo de América Latina, presenciando los desafíos de un mundo globalizado.

Según la Ley General de Educación Ley N° 28044, la finalidad de la educación peruana se centra que los peruanos obtengan los valores, se alcance los niveles intelectuales positivas, culturales, afectivas, etc. En conclusión, que sea un buen ciudadano, capaz que practique la democracia, que nuestras diferencias culturales sean reconocidas sin problemas, e impulse el desarrollo del país.

2.3.6 *Protagonistas del Proceso Educativo*

El proceso de formación o de educación se da por la influencia de manera directa o indirectamente de los agentes de la educación. Dicho proceso es una relación de influencia consciente, o inconscientemente. Los agentes educativos en quien va girar es en torno al educando, es el señalado y la preocupación de su aprendizaje.

Según García y García (2011), sostiene que

El término "agente educativo" se refiere al uno y al otro sin diferencia. Por lo tanto, cuando se utiliza el término "agente educativo", se incluyen en la misma categoría aquellas personas o instituciones reconocidas por la sociedad con funciones o capacidades educativas: familias, profesores, instituciones escolares, sindicatos, [...] instituciones religiosas, medios de comunicación, la ciudad, etc. (p. 51).

De manera que, los agentes de la educación, o los protagonistas de la educación, son las personas o las instituciones quienes cumplen o asumen una función, una responsabilidad; son estos entes que tienen esa facultad de dar, de tomar decisiones, de facilitar las herramientas, los medios que hagan posible un aprendizaje adecuado. Pues recae esa labor, a los progenitores, los profesores, las instituciones escolares, los medios de comunicación y la iglesia.

Se considera educadores o protagonistas de la educación a aquellos que tienen una trascendencia, una responsabilidad educadora, quienes son los llamados más directamente a un proceso de formación de un ser humano.

2.3.7 *El Educador*

De acuerdo con García, et al. (2016), los educadores son los protagonistas de manera esencial en la educación. Quienes siempre han estado de manera permanente en la formación de todos, aunque la sociedad ha sufrido cambios sociales e históricos, continúa

desempeñando una participación indiscutible en la preparación y consolidación de la personalidad de cada individuo.

En efecto, son los profesores quienes son los responsables directos en el proceso y desarrollo de los aprendizajes del discente, asume esa función guiando, orientando facilitando los recursos. Por consiguiente, el docente toma el papel en el crecimiento, desarrollo y consolidación de sus aprendizajes, como consecuencia obtiene un cambio, mejoría y fortalecimiento de su personalidad.

Dicho con palabras de García y García (2011) el educador “En rigor, se refiere a un individuo preparado profesionalmente, en este caso es el docente que realiza conscientemente acciones educativas [...]. Como adjetivo, puede limitar el potencial de ciertas herramientas, recursos, influencias o materiales para promover aprendizajes valiosos” (p.52). La profesión de educación, implica esa capacidad de saber hacer o tiene el conocimiento para facilitar el aprendizaje de los estudiantes. Es decir, el profesor ha recibido una formación en que él, sea capaz de elegir las herramientas, la metodología que facilite el aprendizaje y sean significativos.

2.3.8 *Educando*

Dicho con palabras de García y García (2011) “El uso del término educación pretende enfatizar la apertura del individuo a la realidad, y su educabilidad más allá del ámbito o entorno en el que se desarrolla el proceso educativo” (p.52). Refiere que el educando, es aquel que aprende, con su aprendizaje tendrá mayor posibilidad de comprender el funcionamiento de la realidad, de entender el mecanismo de su entorno, ese proceso de conocer posibilita acercarse a la realidad. Por tanto, es a quien “se tiene en cuenta al formando protagonista del proceso educativo, motivo y sujeto de su propio aprendizaje” (p.53). En definitiva, el discente es el meollo y es quien genera la preocupación de su aprendizaje.

2.3.9 La Familia y la escuela

Como expresa García, et al.(2016) que, gracias a la familia se da esa interacción cercana y continua, han sido capaces de transmitir conocimientos básicos, costumbres, tradiciones, habilidades, ya sea de manera explícita o implícita. Esto es necesario para que todos sepan afrontar su propia vida; por lo que no cabe duda, una vez que fracase su desempeño, puede conducir al caos personal y / o social y tener un gran impacto en el individuo y la sociedad.

La familia es el ámbito por excelencia donde se inicia a aprender, a compartir los conocimientos esenciales, las habilidades, imperiosas para que el individuo pueda valerse en su existencia. Caso contrario, si la actitud de los padres de familia fuera negativa, la crisis o dificultades comúnmente denominados trastornos no tardarán en hacerse presentes, inevitablemente generando consecuencias a nivel personal, impidiendo que los niveles de aprendizaje sean positivos.

García y García (2011) refiere que, dentro de la familia, es donde se produce una educación auténtica y relevante, porque los primeros años de vida juegan una participación decisiva en el desarrollo de la personalidad. En él se desarrolla la socialización primaria, por lo que el aprendizaje básico más importante es aprender a hablar, aprender a distinguir el bien del mal, aceptar valores, aprender a comportarse en público, etc.

El papel primordial de la familia como uno de los agentes activos de la educación, es el epicentro donde se va consolidar, la personalidad, así como la socialización primaria, dando paso al inicio del diálogo dentro de la familia, con el progenitor y los hermanos/as, a poder diferenciar entre lo negativo y positivo, en otras palabras, el poner en práctica los valores, los sentimientos, emociones, etc.

“La escuela aparece como la institución educadora que le sigue en importancia. Además de las actuaciones individuales, cada institución tiene su mismo ethos particular, que

alimenta el mecanismo educativo que se desarrolla en el centro” (p.53). Tras la acción protagónica de la familia dentro del proceso educativo, inmediatamente emerge la Institución Educativa. Más allá de su responsabilidad de acción educativa, tiene su propia esencia de desenvolvimiento, o forma de ser de un centro educativo, mantiene un clima propio, genuino a diferencia a los demás centros educativos; como es, la forma particular de desempeñarse en el desarrollo de aprendizaje y enseñanza.

2.3.10 *Nuevos Educadores*

Como señala García et al. (2016), en la actualidad estamos rodeados de “Medios de comunicación social, tecnologías de la información y la comunicación, la ciudad, ídolos deportivos, modas, musicales, etc.” (p.90). Más allá de la familia y los centros educativos, se muestran como medios o agentes de la educación, se habla de la propia sociedad que está cargada de su cultura, sus tradiciones, el estilo de vida, la moda, etc. Lo que más peso a cobrado en estos años, es la tecnología que todos acceden en cierta medida, éstos son condicionantes u oportunidades para mejorar el aprendizaje, pero no determinantes. La preocupación es, que estas herramientas por un uso inadecuado desvíen la finalidad de la educación. Así, por ejemplo, quitarnos las horas de sueño, como consecuencia los niveles de concentración, atención y la memoria sean disminuidas, y los niveles de aprendizajes sean menores de lo esperado.

2.3.11 *El Estado*

El estado es la muestra, como la mejor organización que haya alcanzado una sociedad. Una forma de articulación de un individuo con ese ente denominado estado, lo que hace posible alcanzar justicia, en el sentido de recibir cada quien lo que corresponde.

2.3.12 *Artículo 21 Función del Estado Según la Ley General de Educación 28044*

- a) Cumple la función normativo, compensatorio, coordinador, articulador, planificadora, garantiza, regula y financia la educación nacional.

- b) Promover la ciencia y la tecnología de las instituciones educativas de todo el país e incorporar nuevas tecnologías al proceso educativo.
- c) salvaguardar la igualdad de posibilidades de ingreso y la continuidad en el sistema educativo, favorable para el aprendizaje oportuno, eficiente y relevante.
- d) Guiar y vincular los aprendizajes generados dentro y fuera de las instituciones educativas, incluyendo el esparcimiento, el deporte, y la prevención de situaciones de riesgo estudiantil.

Según la ley general de educación peruana 28044, es el estado el garante y panificador del sistema educativo; es así que se involucra con el fomento de la ciencia y la tecnología, proporcionando facilidades con las nuevas tecnologías en la educación. No solamente es implementar la infraestructura educativa, sino generar oportunidades, favorecer el aprendizaje oportuno, es decir que haya aprendizajes significativos. Así mismo, la preocupación por los aprendizajes que se adquieren fuera y dentro de la institución, los cuales deben ser orientadas, canalizadas, articuladas. Dentro de ese proceso de educación implica la recreación, generar espacios de diversión sana, para evitar los riesgos de los estudiantes. Por ejemplo, tengan espacios de fútbol, tableros de ajedrez; estos mecanismos hacen posible que los procesos de aprendizaje estén latentes, se evite el letargo, la somnolencia, en consecuencia, haya un mejor aprendizaje.

2.3.13 *El Sueño*

Si el aprendiz no duerme lo suficiente, surgirán efectos negativos como falta de energía, problemas en la memoria, falta de concentración, cambios bruscos de humor, mayor riesgo de “quedarse en blanco”, deficiente rendimiento escolar y problemas en las interacciones con los demás, generalmente por impulsividad o irritabilidad (Ibarrola, 2014).

El autor da a entender, la importancia del sueño para la eficiencia de una actividad intelectual o de procesos cognitivos. Esto implica la directa relación del sueño con el proceso

de aprendizaje, incluso menciona la implicancia del sueño en el estado emocional; se sabe que las emociones cumplen una función importante dentro del proceso de la educación.

La investigación científica preliminar ha confirmado la implicancia del sueño en el aprender, en la comprensión y la memoria. En el transcurso del sueño, las áreas utilizadas para realizar las funciones cerebrales en vigilia se reactivan, consolidando así el aprendizaje (Maya y Rivero, 2010).

Se asume esta aseveración, a todo aquello que permite o facilita el aprendizaje porque está determinada conforme las horas y la calidad de sueño que se tenga. Es decir, los procesos cognitivos se ven implicadas negativa o positivamente por la calidad de sueño.

“La calidad del entorno social y su interacción, el sueño, la alimentación y el ejercicio pueden parecer totalmente evidente, por lo que es fácil pasarlos por alto con respecto a su impacto en la educación” (OCDE, 2009, p. 119).

Según la OCDE, una organización muy seria, da a entender, las necesidades biológicas y sociales que requiere el ser humano, deben ser óptimas, para poder desenvolverse dentro de la sociedad de manera adecuada. En este caso para obtener los recursos para un buen rendimiento académico o aprendizaje eficiente se requiere de manera puntual tener una buena calidad de sueño. Este aspecto no es tomado muy en cuenta por entes responsables de la educación, quedándose en un vaga teoría o conocimiento. Corresponde en esta instancia asumir consciencia sobre la calidad de sueño, como aquel factor necesario para obtener un rendimiento académico positivo.

2.3.13.1 Definición del Sueño

Para su definición sobre el sueño se examina desde diferentes puntos de vista, resaltando las concepciones que coinciden, desde la psicología, la neurociencia (neuroeducación); esto hará posible un mayor entendimiento. De manera que, Morris & Maisto (2009) afirma que “quedarse dormido” significa pérdida de conciencia e incapacidad

para responder a estímulos que reaccionarían en un estado de vigilia.” (p.159). Estar dormido es un estado de dormancia, implica pues, una desconexión temporal de la conciencia, tal estado impide dar una respuesta sensorial y motora a los estímulos externos.

Burnett (2016) de manera que, el sueño “es un momento en que damos a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro un margen de tiempo para recuperarse y recargar pilas tras los esfuerzos de toda una jornada” (p.54). Se entiende, el periodo o momento, al tiempo de reposo que experimenta toda persona, niños, adultos y ancianos. Dicho estado de reposo hace posible la recuperación de las energías necesarias para una jornada del día siguiente. Díaz y Latorre (2015) el sueño es definido como “un momento de inconciencia del que se puede despertar, ya sea mediante estimulación sensitiva o de otros tipos. Hay que diferenciar el sueño de *coma*, entendiendo este modo el estado de inconsciencia del que no se puede despertar” (p. 97). Por consiguiente; se entiende, el estado de sueño como un periodo natural de reposo de horarios determinados, en la que después se retorna a la vigilia, sucede todo lo contrario con el estado de coma, a pesar que exista estímulos externos no se despierta, no hay una respuesta a los estímulos.

Por estas razones Mora (2014) dice, “Una cosa parece muy clara: el hecho de que pasemos tanto tiempo durmiendo muestra que la naturaleza ha incorporado algo de biología profunda e importante en ella” (p.39). Bajo estas aseveraciones se comprende, al sueño como propio y natural a la vida humana, por eso la importancia del número de horas y el valor de la calidad de sueño, sean siempre asumidas de forma habitual y las horas correspondientes; cuyo beneficio se expresará en los niveles de desenvolvimiento eficiente en las actividades, profesionales y cotidianas.

2.3.13.2 Fases del Sueño

Según Díaz y Latorre (2015) las fases de sueño, son sugeridas en los siguientes términos.

Durante el sueño se sigue un ritmo biológico. El sueño nocturno se dispone en 4 ó 5 ciclos (SNREM/REM) entendido a lo largo de unas 8 horas. Cada momento o ciclo dura alrededor de 90-110 minutos. Todos tienen un ciclo de sueño diferente y cada ciclo es diferente al de los demás. Factores como la dieta, el ejercicio, el alcohol, las drogas y la interferencia externa pueden cambiar estos ciclos.

Fase I SNREM: en esta etapa inicial del sueño se enlentece paulatinamente el ritmo respiratorio y las ondas cerebrales adoptan una forma irregular. Comienza con un sueño ligero de unos 5 minutos en el que se puede producir alucinaciones de tipo sensorial (visuales, táctiles o auditivas). Son sensaciones frecuentes las de caída o estar flotando. Se trata de sensaciones hipnagógicas, es decir, en situaciones de tránsito entre la vigilia y el sueño, que pueden incorporarse más tarde a la memoria.

Fase II SNREM: en la segunda etapa, de unos 20 minutos de duración, se entra en un estado de relajación más profunda y se nota por el surgimiento de usos de sueño que consiste en explosiones de actividad de las ondas cerebrales. Se considera que las personas en esta fase están dormidas, pero se pueden despertar fácilmente. Y es posible hablar en sueños, aunque también ocurre en otras etapas (Mahowald y Ettinger, 1990).

Fase III Y IV SNREM: la tercera etapa es de transición y dura pocos minutos antes de entrar en la cuarta etapa. Estas fases corresponden al sueño profundo es el sueño de ondas lentas. A partir de la tercera fase y durante la cuarta el cerebro emite ondas delta amplias y lentas [...]. La duración aproximada de la cuarta etapa es de unos 30 minutos, en los que el despertar resulta difícil. En esta cuarta etapa de sueño, es cuando los niños mojan la cama o caminan dormidos [...]. Durante el primer tercio de la noche las fases profundas (fases III Y IV). Son más largos que la fase REM, pero se acortan por la noche. En la última tercera parte de la noche desaparece la etapa profunda y se prolonga la fase de movimiento ocular rápido.

De los estadios del sueño a lo largo de la noche varía en función de la edad, a si en un adulto joven las proporciones de las diferentes fases con respecto al total del sueño son: fase I un 5% fase II alrededor de un 50%, fase III un 5% y fase IV un 15%. Conforme se envejece el porcentaje de fase profunda de sueño de ondas lentas y REM disminuye.

Cuando se cumple la primera hora de sueño se sale del sueño profundo para volver al sueño inicial. Al entrar a la etapa del sueño REM se aceleran las ondas cerebrales durante unos 10 minutos y se genera un perfil similar al de la etapa I. Sin embargo, en la fase REM el ritmo cardiaco aumentan, volviéndose esta última irregular y cada 30 segundos, mientras los parpados se mantienen cerrados, los ojos giran activamente.

Aunque la corteza cerebral motora permanece activa durante el sueño REM, el tronco encefálico bloquea sus mensajes haciendo que los músculos corporales estén relajados.

Las áreas visuales y acústicas están relativamente activas durante el sueño REM e inactivas en otras etapas del sueño (Fosse, Stickgolt, y Hobson, 2001). Probablemente los movimientos oculares y los espasmos musculares ocasionales serian reflejo de la sobre carga de actividad del sistema nervioso de la persona (Chase y Morales, 1983).

Es frecuente que durante el sueño REM los genitales se exciten, produciéndose erección en los hombres y un aumento de la lubricación y el tamaño del clítoris de las mujeres. Dicha excitación sexual ocurre, salvo en las pesadillas, aunque el contenido de los sueños no sea de índole sexual (Karacan, 1996).

Los sueños de fase REM suelen tener un contenido emocional y se generan en forma de historias. Se trata de sueños con características alucinatorias más enriquecidas, siendo más probable recordarlos al despertar en fase REM.

2.3.14 Diferencias entre Sueño no Rem y Sueño Rem

Al hablar de las diferencias del sueño, es lo mismo decir de los tipos de sueño que se tiene. Es tan importante saber, lo que sucede en ello, ya que cumple cada parte una función diferenciada. Según Días y La Torre, resalta las siguientes diferencias:

2.3.14.1 Sueño No Rem

El SNREM está formado por diferentes fases, mientras las fases I Y II constituyen el sueño superficial, las etapas o fases III y IV constituyen el sueño lento, un sueño profundo y reparador. La mayor parte del sueño pertenece al SNREM. En el periodo de SNREM el tono vascular periférico desciende, reduciéndose la presión arterial del 10% al 30% también disminuye la frecuencia respiratoria y el tono metabólico basal.

Habitualmente es denominado “sueño sin sueño”, pero realmente sí lo hay, incluso terrores nocturnos que no se recuerdan. Estos sueños del SNREM no suelen recordarse ya que no se consolidan en la memoria. La diferencia más notable entre los sueños producidos en estas fases de sueño y los producidos es en fase REM es que en los últimos se produce una mayor actividad muscular corporal.

2.3.14.2 Sueño Rem

El sueño REM también es denominado sueño paradójico o desincronizado porque pese a estar dormidos se presenta una acusada actividad encefálica, aunque no hace a la persona adquirir conciencia de su medio. Son episodios que se repiten aproximadamente cada 90 minutos. No se trata de un sueño tan reparador como el sueño profundo y se asocia a sueños de gran viveza.

Las fases del sueño REM presentan una duración variable, entre 5 y 30 minutos cada 90 minutos. Mientras las personas presentan un gran agotamiento los episodios REM son cortos, incluso ausentes, pero a medida que se descansa su duración va aumentando. Podemos distinguir varias características importantes del sueño REM:

- El tono muscular corporal permanece deprimido, revelando una fuerte supresión de las áreas medulares de regulación muscular.
- Pese a la inhibición muscular periférica se produce movilidad muscular irregular, aparte de los movimientos rápidos de los ojos.
- Se relaciona generalmente a sueños.
- Pese a que las personas despiertan espontáneamente por la mañana durante los episodios REM, es difícil despertar al individuo mediante estímulos sensitivos que durante el sueño de ondas lentas.
- La frecuencia respiratoria y cardíaca se hacen irregulares (típico de los estados de ensoñación).
- En encéfalo presenta gran actividad durante la fase REM, aumentando el metabolismo cerebral global hasta un 20%. El electroencefalograma (EEG) mostrará un patrón de ondas muy similares a las que aparecen durante la vigilia.

2.3.15 Ciclos Circadianos de Sueño

En el lenguaje de Foster y Kreitzman (2004) citado en Pinel (2007), explica el ritmo del sueño. El planeta en el que habitamos fluctúa entre el período de 24 horas de oscuridad y luz. La mayor parte de las diversas especies que habitan sobre la periferia de nuestro planeta se adaptaron a estas transformaciones habituales en el medio ambiente, formando así el llamado ritmo circadiano.

Gracias a la consciencia, de manera natural, existe la posibilidad de darse cuenta la presencia de la luz, así como también de la oscuridad. Es lógico que ha sido producto de la adaptación a los cambios de los ciclos naturales. Lo que se ha denominado comúnmente los ritmos o ciclos circadianos.

“El ritmo o ciclo de sueño-vigilia es el más evidente de los ritmos circadianos” (p.389). así pues, es verídico y cercano que convive con la humanidad. El ritmo circadiano es notorio en los seres humanos, dado que, todos están sujetos a la necesidad de dormir, así como también de estar despiertos; en otras palabras, se puede dormir con facilidad cuando cae la noche y poder estar despierto cuando la luz llega por la mañana, todo esto es dictado de manera natural por los ritmos circadianos.

2.3.16 *El reloj biológico y aprendizaje*

Según el autor Cardinali (2016) en la introducción del capítulo 7. Da entender, de qué manera el reloj biológico influye en los procesos de aprendizaje, señala pautas refiriendo que.

La investigación científica es muy útil para optimizar el rendimiento académico de adolescentes y niños. De modo que, se entiende que la falta de sueño entorpece significativamente la memoria y la adquisición de varias habilidades, además trastoca el estado de ánimo y la función cognitiva. Al hacer que muchas personas no duerman en gran parte de los entornos urbanos, la comunidad moderna de 24 horas conduce a convertirse en un peligro para los comportamientos saludables. Especialmente los adolescentes, debido a que duermen tarde (trabajo o juego) y temprano para ir a la escuela, tienden a dormir menos durante el periodo escolar. Este modelo cultural actual es discordante con el reloj biológico interno y el ritmo circadiano de los mamíferos como consecuencia de millones de años de adaptación biológica. Por ejemplo, cuando la temperatura corporal está en su nivel más bajo, las personas no están preparadas para estar en vigilia o alertas. Además, los patrones periódicos de sueño y vigilia cambian con la edad. Los adolescentes tienden a preferir las actividades nocturnas y su mejor momento del día suele ser por la noche. Es por eso que pueden tener sueño por la mañana y estar más alerta hacia el final del día. Al enfocarse en estos factores de tiempo, los centros educativos tengan la posibilidad de mejorar el

aprendizaje de los estudiantes al establecer una mejor conexión entre el ritmo del día y el horario escolar.

En consecuencia, se reafirma la importancia del sueño que debe asumir el estudiante con el fin de que, su desempeño sea positivo en el mecanismo de su aprendizaje. Por ello urge encontrar herramientas de empoderamiento para su propio autocontrol, por ejemplo, las horas medidas en su entretenimiento, buscar el equilibrio en el uso de internet (redes sociales y juegos online, etc.), si estas herramientas tecnológicas se usan de manera compulsiva, se alterarán los horarios de sueño, las consecuencias no tardarán en hacerse presente.

Según García (s/f). El “SN tiene sus propios mecanismos para medir y regular el tiempo, son los relojes biológicos. Estos mecanismos regulan diferentes ritmos biológicos que afectan no solo a la fisiología del organismo, sino también [...] a la conducta y a la cognición” (p. 176). La omisión de los ritmos circadianos o biológicos no solamente tiene efectos negativos en la forma cómo se expresan con sus pares y sus propias familias, también se verán perjudicadas los procesos que interviene en el aprendizaje, así como: la memoria, atención, concentración, etc.

2.3.17 Funciones del Sueño

Entender las funciones del sueño es muy importante, dado que el sueño cumple funciones que está relacionado con el aprendizaje, el rendimiento académico, físico e incluso con las emociones, en tal sentido Horne (2000) citado en OCDE (2009) dice “de forma unánime los investigadores concuerdan en tanto que hay muchas funciones biológicas que hay posibilidades de recuperarse en el transcurso del estado de vigilia, únicamente el sueño puede restaurar las funciones corticales” (p. 111). En consecuencia; se resalta la importancia del sueño, asumiendo esa labor de restaurar las funciones cognitivas involucrados en el aprendizaje.

Díaz y Latorre (2015) dan a conocer diferentes funciones que cumple el sueño, así como “la maduración nerviosa, la facilitación del aprendizaje, la cognición, la memoria, y la conservación de la energía metabólica” (p.101). Con esta afirmación se refuerza la implicancia que asume el sueño. Es sabido que los niños van a dormir más tiempo que los adultos, la razón es que, existe la maduración del sistema nervioso, lo que comúnmente se denomina la sinapsis, si la parte biológica ha recuperado las energías al momento de dormir, el proceso de aprendizaje será más fructífero; por otra parte, hará posible que los recuerdos sean lucidos, función que cumple la memoria; si los mecanismos involucrados en el aprendizaje están predispuestos, el proceso de aprender será mejor.

Mora (2014) permite entender que hay varias funciones propuestas de manera hipotética. El sueño cumple la "preservación y restauración del almacenamiento de energía corporal, regulación de la temperatura cerebral, desintoxicación cerebral, restauración de tejidos corporales y plasticidad cerebral durante el formación y desarrollo del cerebro" (p. 40). Implica que, el sueño no solo interviene en los procesos de aprendizaje, sino hace posible que sea más productiva, haciendo factible con la conservación y la restauración de la energía que requiere el cerebro y el cuerpo, se tiene que resaltar la importancia de la energía que necesita el cerebro.

Ortiz T. (2018) afirma la función que cumple el sueño “en la neuroplasticidad cerebral al mantener determinadas sinapsis, eliminar otras y reforzar ciertas conexiones entre áreas corticales y, sobre todo, en los procesos cognitivos, principalmente en la consolidación de la memoria” (p.65). Existe una concordancia con la propuesta de Francisco Mora. Ambas partes coinciden con la función que cumple el sueño, con la plasticidad o neuroplasticidad del cerebro que está relacionada con la sinapsis neuronal, o la idoneidad que tiene el ser humano de adaptarse a los niveles de aprendizaje. Todos los principales científicos tomados hasta éste

punto, dan la importancia del sueño ante los factores que intervienen en ese proceso de aprender.

“Si los niños o adolescentes no duermen bien, pasan varias cosas que dificultan su aprendizaje escolar. Se alteran funciones cognitivas indispensables para la interacción del alumno con el entorno escolar como consecuencia de la mala restauración del cerebro” (p.66). Por consiguiente; se llega a la importancia que se debe tener acerca del sueño en el proceso educativo. Dado que su ausencia del sueño alterará las funciones cognitivas necesarias, no solamente involucradas en el aprendizaje, sino también el estado de ánimo, las emociones, necesarias para un equilibrio dentro y fuera de un centro educativo.

Según Maya y Rivero (2010) dice que:

“tener un buen hábito de sueño y dormir las horas que corresponde pueden tener influencias muy positivas en el aprendizaje, puesto que ayudan a cimentar los conceptos aprendidos y se regeneran neuronas necesarias para seguir entendiendo y comprendiendo el entorno que nos rodea” (p. 60).

Es así, la importancia del sueño para ejercer las posibilidades o potencialidades ya sean cognitivas, laborales, profesionales, etc. El hábito de sueño a menudo es menos respetado, más aún por los adolescentes. Es urgente poner reglas a esta nueva cultura invasiva frente a las necesidades biológicas, haciendo que las horas de sueño sean cada vez menos horas o la calidad de sueño sea disminuida.

2.3.18 Rendimiento Académico

Según PRONABEC (2013) considera el rendimiento académico, bajo el enfoque de algunos autores, como desempeño académico, aptitud académica, o como rendimiento académico. En cambio, estas diferencias suelen ser sutiles y a menudo se utilizan como análogos o estrechamente relacionadas.

El rendimiento académico es considerado por los autores, como una aptitud académica, entienda como la capacidad que tiene un estudiante o el conjunto de habilidades que posee para adquirir un conocimiento; el término “desempeño” como actuación o ejecución, orientadas hacia las tareas académicas. De modo que, la aptitud académica y desempeño académico, se puede comprender como sinónimos de aprendizaje escolar, o rendimiento escolar.

Jiménez (2000) referido en PRONABEC (2013) el rendimiento académico es conceptualizado como “el nivel de conocimiento mostrados en un área o materia comparado con la norma de edad y nivel académico” (p. 7). Se entiende el rendimiento académico como la expresión del nivel de conocimiento que tiene el escolar, es lógico que cada estudiante tiene su propio aprendizaje o conocimiento que haya adquirido en cada área y es concorde con la edad que tiene, o el nivel de grado que esté cursando, lo cual se evidenciará con un puntaje vigesimal.

Gutierrez y Montanez (2007) señalado en PRONABEC (2013) “el rendimiento académico es la cuantía de conocimiento que tiene un estudiante de un determinado nivel educativo a través de la escuela” (p. 7). El presente texto muestra que, la efectividad o rendimiento escolar o académico se interpreta como el nivel de saber o cuánto sabe el estudiante, de acuerdo con el grado que le corresponde; entendido en el mecanismo de aprendizaje y enseñanza en la escuela.

Según PRONABEC (2013) entiende el rendimiento académico como la “medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo, que lo ubica dentro del percentil superior al promedio al finalizar una etapa de sus estudios secundarios” (p. 7). de manera que, existe una coincidencia con las citas anteriores acerca del rendimiento o desempeño académico. Al igual de una cuantificación de los conocimientos que haya adquirido el discente; demuestre lo que ha adquirido en el trascurso

de su formación. Dicha calificación debe estar por encima de un promedio establecido de excelencia.

El rendimiento académico se ve afectado por varios factores, ya sean internos o externos. El estrés es uno de los factores que afectan el rendimiento académico de las estudiantes, el estrés académico podría comprometer el rendimiento de los estudiantes, el aumento del estrés conduce a la disminución del rendimiento. Con ello, se revela que el estrés tiene una relación significativa con el rendimiento académico.(Tus, 2020)

A través de una variedad de métodos, un gran número de estudios han investigado los factores que determinan el rendimiento académico. Una amplia gama de características individuales relacionadas con la historia personal, el comportamiento y la percepción (Giunchiglia et al., 2018). De manera similar, el uso de teléfonos inteligentes para recopilar datos sobre la actividad, el comportamiento social, la personalidad y la salud mental de los estudiantes. Ambos grupos de investigación observaron correlaciones entre el rendimiento y todas las categorías de características, lo que demuestra que los factores que influyen en el rendimiento académico no se limitan a un solo aspecto de la vida de un individuo.(Kassarnig et al., 2018)

2.3.18.1 Factores Implicados en el Rendimiento Académico

El rendimiento académico es el resultado de una serie de factores personales, educativos-institucionales, sociales y económicos que intervienen en el proceso educativo, directamente en el aprendizaje Solano (2015).

2.3.18.2 Factores de Carácter Psicológico

La psicología fue la primera en explicar sobre aquellos factores que influyen en el rendimiento académico de estudiantes, entendidos los factores personales e individuales. Las primeras investigaciones se abocaron acerca de la influencia de la inteligencia, de las

capacidades o aptitudes personales, después se estudiaron la dinámica de la personalidad y los correspondientes a la motivación.

Alvaro, et al., (1990) “Las habilidades y la inteligencia o aptitudes intelectuales son variables que interviene en la actuación de los aprendices en la escuela, aunque se ha demostrado repetidamente que no son los únicos determinantes del éxito escolar.” (p.121). Una de las bases más importantes para el desempeño del aprendiz, es la inteligencia; se entiende como una herramienta que facilita llegar a los fines educativos; pero, no significa esta variable, la definitiva: puesto que hay otros componentes orientados que repercuten en el rendimiento académico, de modo que.

Gonzales (2003) citado en Solano (2015) da referencia, que existe una “conexión directa entre la inteligencia y las habilidades mentales y el rendimiento académico; cuanto mayor es el desarrollo de la comprensión del lenguaje y el razonamiento numérico, mejor rendimiento académico” (p. 31). Así pues, un buen desempeño verbal y numérico darán mejores indicadores de inteligencia, haciendo posible que se sientan capaces.

Estudia las motivaciones relacionadas con el autoconcepto, las tendencias psicológicas y las estrategias de aprendizaje que son decisivos del bajo rendimiento. Identifica la alta vinculación entre baja motivación y rendimiento. (p.32). De ahí la importancia de los métodos de aprendizaje que mejoren la motivación y el autoconcepto y ganen valor en un mejor desempeño escolar.

2.3.18.3 Factores de Carácter Contextuales o Sociales

“Implica todos aquellos factores que se le dan al individuo "desde afuera", y desde el nacimiento, son los factores puntuales y específicos los que determinan el logro, desempeño o enfrentamiento con las diversas tareas escolares, estos factores serán ajustados.” (Alvaro, et al., 1990, p. 30). Los procesos de crecimiento y desarrollo, son influenciados por agentes

externos, la propia familia incide en nosotros, moldeados por la cultura, la geografía misma. En consecuencia, son factores condicionantes del desarrollo.

Se sabe que el aprendiz se va a desenvolver de manera más directa en un centro educativo lo cual es señalado de manera directa por Alvaro, et al. (1990) que los factores escolares “ejerce influencia de forma directa el marco institucional donde se desenvuelve el niño, desde todos sus ángulos en el rendimiento académico del estudiante” (p.30). En ese entender, el proceso de aprender se da en una circunstancia específica, que influyen en un estudiante. Se puede observar las condiciones, la infraestructura, el número de profesores, la cantidad de estudiantes de una institución educativa, son factores determinantes en el rendimiento académico.

Brunner y Alacqua (2004) citado en Solano (2015) da a conocer “el rendimiento académico de los estudiantes es influenciada, por las relaciones sociales, las redes sociales, las características del entorno físico, el barrio o el vecindario” (p.36). Por consiguiente, observamos, el papel que cumple el entorno del aprendiz; unos más importantes que otros, otros más directas, encontrar las causales de cualquier problema es un trabajo arduo, ante ello es la oportunidad de nuevas explicaciones, posiblemente mucho más fecundas. Dado que en la actualidad se habla de la interdisciplinariedad de las ciencias. Se sabe que, la educación y la psicología van juntas; hoy se habla de la neuroeducación oportunidad que todo profesor debe involucrase con nuevas herramientas.

2.3.19 *Internet, el Sueño y Aprendizaje*

Matalí y Alda (2008) citado en Carbonell (2014) considera, “se queda conectado por las noches”. “se acuesta tarde”, “por la mañana le cuesta mucho levantarse” (p. 52). Debido a esto; se deduce que los estudiantes que van estar conectados en las redes sociales, los videos juegos, etc. Es lógico que van acostarse tarde, de tal manera van acortar las horas de sueño. Lo cual hace que tengan dificultades para levantarse y hacer sus actividades.

Los usos excesivos de las nuevas tecnologías por los adolescentes tienen consecuencias, según Carbonell (2014) “entre las consecuencias físicas más comunes, se encuentra problemas de sueño, fatiga, sedentarismo, alimentación inadecuada, retraso en el desarrollo y alteraciones del sistema inmunológico y nervioso” (p.65). De manera que, si los adolescentes estudiantes abusan del uso del Internet, propiamente de las redes sociales: Facebook, WhatsApp, YouTube, etc. Los efectos se harán presentes a nivel biológico, tales como: problemas de sueño.

Wolfson y Carskadon (1998) citado por la OCDE (2009); “algunos estudios han demostrado que la insuficiencia de sueño y los problemas de sueño están relacionados con un bajo rendimiento académico: cuanto menos duermen, más bajas son sus calificaciones” p. 114. Si los estudiantes van a dormir pocas horas, las facultades, así como la atención, la concentración van a ser disminuidas. El aprendizaje será positivo mientras los niveles de atención, concentración estén en condiciones equilibradas, caso contrario los niveles de aprendizaje serán bajos.

2.4 Marco conceptual

Calidad del sueño: “La calidad del entorno social y su interacción, el sueño, la alimentación y el ejercicio pueden parecer totalmente evidente, por lo que es fácil pasarlos por alto con respecto a su impacto en la educación” (OCDE, 2009, p. 119).

Sueño: De manera que, Morris y Maisto (2009) afirma que “quedarse dormido” significa pérdida de conciencia e incapacidad para responder a estímulos que reaccionarían en un estado de vigilia.” (p.159)

Rendimiento: El concepto de rendimiento se refiere a la relación entre los medios utilizados para obtener algo y el resultado alcanzado. El beneficio o ventaja que proporciona algo o alguien también se llama rendimiento.

Rendimiento académico: El rendimiento académico es una expresión de las habilidades y características psicológicas de un estudiante, desarrolladas y actualizadas a través del proceso de enseñanza, lo que hace posible alcanzar un cierto nivel de rendimiento funcional y académico en un período de tiempo.

Sueño No Rem: El SNREM está formado por diferentes fases, mientras las fases I Y II constituyen el sueño superficial, las etapas o fases III y IV constituyen el sueño o lento, un sueño profundo y reparador. La mayor parte del sueño pertenece al SNREM. Al recordar los momentos en los que permanecemos despiertos durante más de 24 horas, y luego caemos en un sueño profundo durante la primera hora después de quedarnos dormidos, entenderemos fácilmente las características de este sueño.

Sueño Rem: El sueño REM también es denominado sueño paradójico o desincronizado porque pese a estar dormidos se presenta una acusada actividad encefálica, aunque no hace a la persona adquirir conciencia de su medio. Son episodios que se repiten aproximadamente cada 90 minutos.

Ciclos Circadianos: “El ritmo o ciclo de sueño-vigilia es el más evidente de los ritmos circadianos” (p.389). así pues, es verídico y cercano que convive con la humanidad. El ritmo circadiano es notorio en los seres humanos, dado que, todos están sujetos a la necesidad de dormir, así como también de estar despiertos; en otras palabras, se puede dormir con facilidad cuando cae la noche y poder estar despierto cuando la luz llega por la mañana, todo esto es dictado de manera natural por los ritmos circadianos.

2.5 Hipótesis

2.5.1 Hipótesis General

Existe relación directa entre la calidad de sueño y los niveles de rendimiento académico de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.

2.5.2 Hipótesis Específicas

- a. El nivel de números de horas de sueño es menor, de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.
- b. El nivel de rendimiento académico es regular o bajo de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41

2.6 Variables

Identificación de Variables

En el presente estudio se han identificado dos variables:

Calidad de sueño

Rendimiento académico

2.7 Operacionalización de variables

VARIABLES	DIMENCIONES	INDICADORES	ITEMS	ÍNDICE	BAREMOS
VI CALIDAD DE SUEÑO Burnett (2016). “es un momento en que damos a nuestro cuerpo y a nuestro cerebro un margen de tiempo para recuperarse y recargar pilas tras los esfuerzos de toda una jornada” (párr.).	Calidad de sueño subjetiva	Conocimiento que posee el estudiante de su calidad de sueño	6. Durante el último mes ¿Cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?	-Muy Buena -Buena -Mala -Muy mala	Buena 1 Regular 2 Mala 3
	Latencia del sueño	El tiempo que se demora el estudiante en dormir	2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente las noches del último mes? 5. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir? a causa de: 5(a) No poder conciliar el sueño en la primera media hora	-Muy Buena -Buena -Mala -Muy mala	Buena (1-2) Regular (3-4) Mala (5-6)
	Duración del sueño	La totalidad de horas que el estudiante ha conseguido dormir durante la noche.	4.- ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	- Más de 7 hrs. - Entre 6 y 7 hrs. - Entre 5 y 6 hrs. - Menos de 5 hrs.	Buena (Más de 7 hrs) Regular (Entre 5 y 7 hrs) Mala (Menos de 5 hrs)
	Eficiencia habitual del sueño	Relación que tiene el sujeto en cuanto a la cantidad de horas: en estado de vigilia y en estado de reposo.	3.- Durante el último mes, ¿A qué hora se ha estado levantando por la mañana? 1.- Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, usualmente, la hora de acostarse?	- >85% - 75-84% - 65-74% - <65%	>85% 65-84% < 64%
	Perturbaciones del sueño	Situaciones que afectan al momento de conciliar el sueño.	5.- Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir? a causa de: b). Despertarse durante la noche o de madrugada. c). Tener que levantarse para ir al baño. d). No poder respirar bien. e). Toser o roncar ruidosamente.	-ninguna perturbación -perturbación leve -perturbación moderada -perturbación severa	Ninguna perturbación (1-9) Perturbación moderada (10-18) Perturbación severa (19-27)
	Uso de medicamento para dormir	Consumo de medicamentos para aliviar dolor físico o para poder conciliar el sueño	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	Ninguna vez en el último mes (1) Una o dos veces a la semana (2) Tres o más veces a la semana (3)

	Disfunción diurna	Alteración en el funcionamiento del sueño	8. Durante el último mes. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras (estudiaba, hacía sus tareas)? 9. Durante el último mes. ¿ha representado para usted mucho problema el tener ánimos para realizar alguna de las actividades, de talladas en la pregunta anterior? 10. ¿duerme usted sola o acompañada?	-Muy Buena -Buena -Mala -Muy mala	Buena (1-2) Regular (3-4) Mala (5-6)
V2 RENDIMIENTO ACADEMICO Según PRONABEC (2013). Entiende el rendimiento académico como la “medida de las capacidades del alumno, que expresa lo que éste ha aprendido a lo largo del proceso formativo, que lo ubica dentro del percentil superior al promedio al finalizar una etapa de sus estudios secundarios” (p.7).	Desarrollo personal, ciudadanía y cívica	Calificaciones del área		0 hasta 10=Bajo 11 hasta 15= Regular 16 hasta 20= Excelente	
	Ciencias sociales	Calificaciones del área		0 hasta 10=Bajo 11 hasta 15= Regular 16 hasta 20= Excelente	
	Comunicación	Calificaciones del área		0 hasta 10=Bajo 11 hasta 15= Regular 16 hasta 20= Excelente	
	Ciencia y tecnología	Calificaciones del área		0 hasta 10=Bajo 11 hasta 15= Regular 16 hasta 20= Excelente	
	Matemática	Calificaciones del área		0 hasta 10=Bajo 11 hasta 15= Regular 16 hasta 20= Excelente	

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1 Tipo de investigación

Este trabajo de investigación es de naturaleza básica, pues tiene como objetivo brindar argumentos teóricos que expliquen las variables estudiadas; además, el enfoque es cuantitativo, de modo que se pretende observar directamente el contexto y recolectar información matemáticamente y realizar análisis estadístico sobre el mismo. Y establecer la relación entre variables.

3.2 Nivel de investigación

El nivel de investigación es **Descriptivo-Correlacional**.

Descriptivo: puesto que facilita la explicación y descripción de las variables que es; la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes, del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa comercio 41-Cusco.

Correlacional: fija la relación o el grado de asociación entre la variable independiente y dependiente, que viene a ser el sueño y el rendimiento académico de los estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa comercio 41-Cusco.

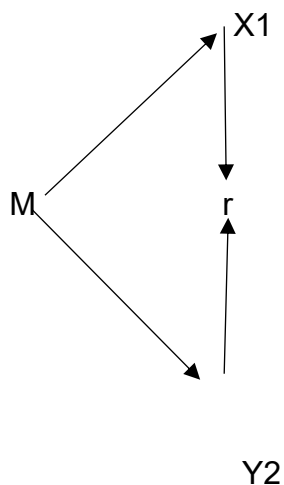
En conclusión, va a describir y explicar la calidad de sueño en el rendimiento académico de las estudiantes, al mismo tiempo establece la relación o el nivel de asociación entre la variable independiente y dependiente, es decir la calidad de sueño y el rendimiento académico de los discentes.

3.3 Diseño de la investigación

Dada las características de las variables estudiadas y el alcance de la investigación, en la realización del presente trabajo se ha optado en asumir el diseño no experimental.

La investigación no experimental dicho con palabras de (Hernández, Metodología de la investigación, 2014), refiere.

Es una investigación realizada sin manipular deliberadamente las variables. En otras palabras, en estos estudios, no se cambia intencionalmente las variables independientes para ver sus efectos sobre otras variables. Lo que se hace en la investigación no experimental es observar y analizar fenómenos que ocurren en el medio natural. En la investigación se realizó la correlación entre la calidad de sueño y por otro lado el rendimiento de las estudiantes de la Institución Educativa antes mencionada.



Donde:

M= Muestra de los estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución

Educativa Comercio 41 de Cusco

X1= Observación de la variable calidad de sueño

Y2= Observación de la variable rendimiento académico

r= correlación entre las variables

3.4 Población de Estudio

La población de referencia, del estudio que se tiene, es la totalidad del número de matriculados en la Institución Educativa Comercio 41 de la ciudad de Cusco, el total de estudiantes mujeres son 936 del nivel secundario.

<i>SECCIONES GRADOS</i>	<i>Sección A</i>	<i>Sección B</i>	<i>Sección C</i>	<i>Sección D</i>	<i>Sección E</i>	<i>SUBTOTAL</i>
1 ^o	36	36	36	35	38	180
2 ^o	38	37	38	37	37	189
3 ^o	36	35	36	35	35	176
4 ^o	40	40	39	38	40	199
5 ^o	39	38	39	38	40	192
					<i>TOTAL</i>	936

3.4.1 Tamaño de Muestra

Para definir la muestra de estudio de los 936 estudiantes matriculados, se ha ejecutado el muestreo no probabilístico, porque se ha seleccionado intencionalmente. Siendo elegidos los estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41-Cusco. Se ha aplicado el cuestionario de Pittsburgh a 101 estudiantes.

<i>SECCIONES</i>	<i>Sección A</i>	<i>Sección B</i>	<i>Sección C</i>	<i>Sección D</i>	<i>Sección E</i>	<i>Total</i>
<i>GRADO</i>						
3 ^{ro}	24	19	21	0	0	101
4 ^{to}	19	18	0	0	0	

FUENTE: Elaboración propia

3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Información

3.5.1 Técnicas

Para la recolección de datos se ha utilizado las siguientes técnicas e instrumentos:

TÉCNICAS. Se han utilizado las siguientes:

Observación participativa no estructurada:

Por medio de la observación directa se ha podido acercarse al planteamiento del problema de investigación, calidad del sueño en el rendimiento académico de los discentes.

Dicha observación ejecutada es escueta y de manera libre.

Encuestas:

La encuesta, tuvo esa potencialidad de acercarse a la realidad de manera no anónimo de tal manera adquirir los resultados lo más objetivo posible, por ello se optó en aplicar el cuestionario de Pittsburgh y de mismo modo, tener en cuenta los registros de nota.

Dicha encuesta se ha aplicado a 101 estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 de Cusco.

3.5.2 Instrumentos

Se empleó el cuestionario de Pittsburgh, posee ítems que muestra con claridad la intencionalidad de los indicadores, los cuales deben poseer conexión y coherencia; el cuestionario consta de 19 ítems auto-evaluadas, se combinan entre sí para formar siete componentes de puntuación, cada uno de los cuales tiene un rango entre 0 y 3 puntos. De modo que, una puntuación de 0 puntos en un componente indica que no existe dificultad, mientras que una puntuación de 3 indica una severa dificultad en un componente. Los siete componentes se suman para rendir una puntuación global.

Dicho cuestionario fue elaborado por Daniel J. Buysse y Col (1989) en Estados Unidos, en el Perú fue validada por Luna Solís Ybeth y Col. Es una herramienta que evalúa la calidad de sueño durante el mes anterior.

Estas preguntas se organizan en 7 dimensiones o componentes como son: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir, disfunción diurna. La suma de las puntuaciones de estos componentes de una

puntuación total que varía entre 0 y 21 puntos; una puntuación mayor de 5 sería el punto de quiebre que separaría a los que presentan buena calidad de sueño de los que tienen mala calidad de sueño, significa que, mayor o igual a 5 son los que tienen mala calidad de sueño. Es decir; a mayor puntuación menos calidad de sueño.

3.6 Técnicas de procesamiento y análisis de datos

Para el análisis y procesamiento de los datos se desarrolló una investigación de tipo básica, de nivel descriptivo correlacional donde se realizó el análisis para medir el nivel de correlación entre la calidad de sueño y rendimiento académico, la investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo y bajo en método de investigación hipotético deductivo. Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación del cuestionario de Pittsburgh, posee ítems que muestra con claridad la intencionalidad de los indicadores, los cuales deben poseer conexión y coherencia; el cuestionario consta de 19 ítems, es un instrumento que evalúa la calidad de sueño durante el mes previo; el cuestionario consta de 19 ítems o preguntas de autoevaluación. Estos ítems son utilizados para la obtención de la puntuación global. Estas preguntas se organizan en 7 dimensiones o componentes como son: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir, disfunción diurna, el procesamiento de los datos fue realizado en programa Excel 2013 y se utilizó el programa estadístico SPSS 25, en el cual se realizó la codificación de los datos y se insertó los datos obtenidos en el cuestionario que fue aplicado a 101 estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 de Cusco, posteriormente se realizó el análisis e interpretación y descripción de los resultados fueron realizados mediante la estadística descriptiva; los datos se presentan mediante tablas de frecuencia y porcentajes.

CAPITULO IV

RESULTADOS

4.1 Descripción

Para el análisis y procesamiento de los datos se desarrolló una investigación de tipo básica, de nivel descriptivo correlacional donde se realizó el análisis para medir el nivel de correlación entre la calidad de sueño y rendimiento académico, la investigación se desarrolló bajo el enfoque cuantitativo y bajo en método de investigación hipotético deductivo. Los datos fueron obtenidos mediante la aplicación del cuestionario de Pittsburgh, posee ítems que muestra con claridad la intencionalidad de los indicadores, los cuales deben poseer conexión y coherencia; el cuestionario consta de 19 ítems, es un instrumento que evalúa la calidad de sueño durante el mes previo; el cuestionario consta de 19 ítems o preguntas de autoevaluación. Estos ítems son utilizados para la obtención de la puntuación global. Estas preguntas se organizan en 7 dimensiones o componentes como son: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir, disfunción diurna, el procesamiento de los datos fue realizado en programa Excel 2013 y se utilizó el programa estadístico SPSS 25, en el cual se realizó la codificación de los datos y se insertó los datos obtenidos en el cuestionario que fue aplicado a 101 estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 de Cusco, posteriormente se realizó el análisis e interpretación y descripción de los resultados fueron realizados mediante la estadística descriptiva; los datos se presentan mediante tablas de frecuencia y porcentajes.

4.2 Resultados por variables de estudio

4.2.1 Variable calidad de sueño

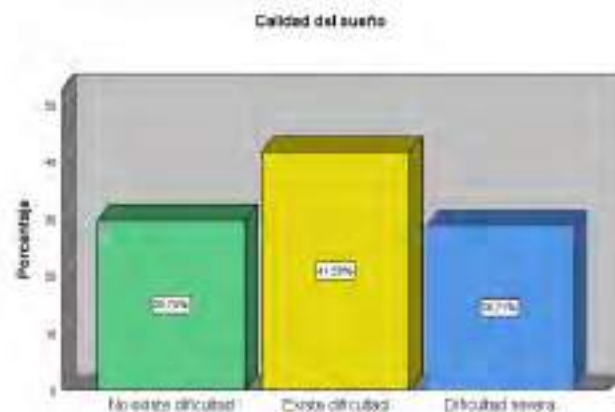
Tabla 1

Datos estadísticos variable calidad del sueño

	Calidad del sueño			
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	30	29,7	29,7	29,7
Regular	42	41,6	41,6	71,3
Mala	29	28,7	28,7	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 1

Distribución de frecuencias variable calidad del sueño



Nota. Según la tabla 1 y la figura 1 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 41,58% indicaron que la calidad del sueño fue regular de las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 29,70% dieron a conocer que la calidad de sueño fue mala y por último tenemos que el 28,71% indicaron que la calidad de sueño fue mala de las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

4.2.1.1 Resultados por dimensiones de la variable calidad de sueño

a. Dimensión calidad de sueño subjetiva

Tabla 2

Datos estadísticos calidad del sueño subjetiva

Calidad del sueño subjetiva				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	28	27,7	27,7	27,7
Regular	30	29,7	29,7	57,4
Mala	43	42,6	42,6	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 2

Distribución de frecuencias calidad de sueño subjetiva



Nota. Según la tabla 2 y la figura 2 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 42,57% indicaron que la calidad del sueño subjetiva es mala en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 29,70% indicaron que calidad de sueño subjetiva es regular y por último tenemos que el 27,72% indicaron la calidad de sueño subjetiva es buena en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

b. Dimensión latencia de sueño

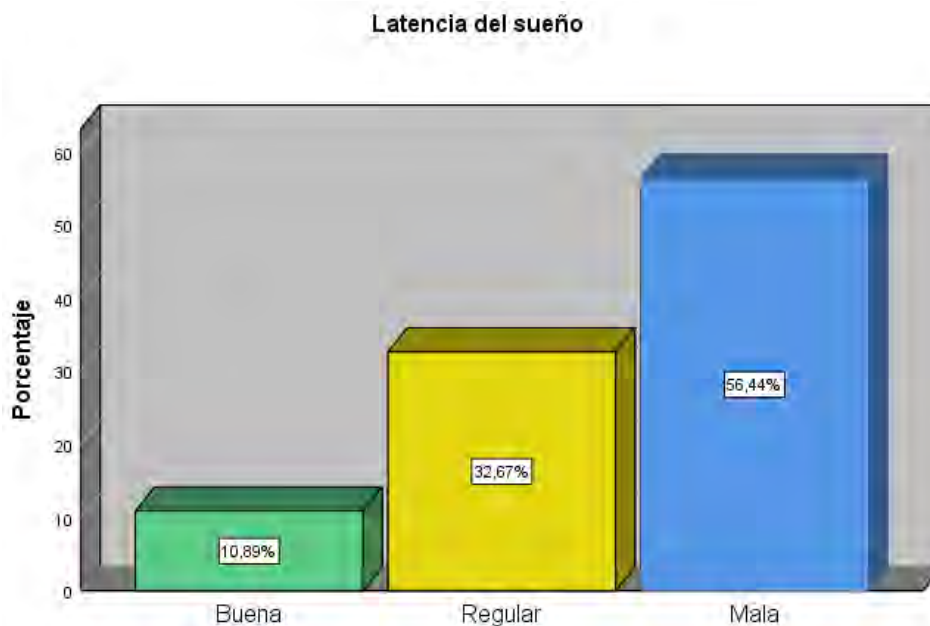
Tabla 3

Datos estadísticos latencia del sueño

Latencia del sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	11	10,9	10,9	10,9
Regular	33	32,7	32,7	43,6
Mala	57	56,4	56,4	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 3

Distribución de frecuencias latencia del sueño



Nota. Según la tabla 3 y la figura 3 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 56,44% indicaron que la latencia del sueño es mala en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 32,67% indicaron que la latencia del sueño es regular y por último tenemos que el 10,69% indicaron la latencia del sueño es buena en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

c. Dimensión duración del sueño

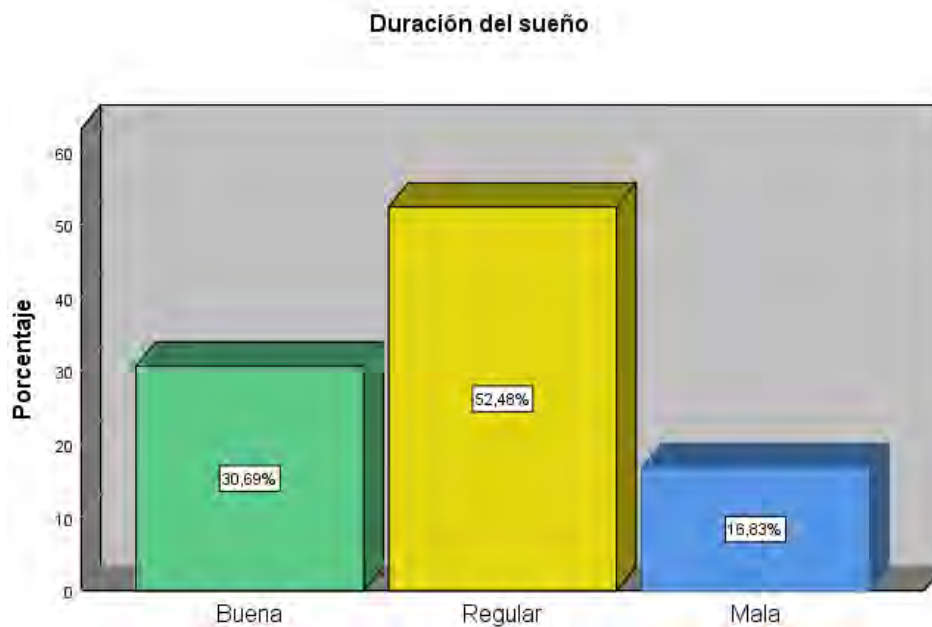
Tabla 4

Datos estadísticos duración del sueño

Duración del sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	31	30,7	30,7	30,7
Regular	53	52,5	52,5	83,2
Mala	17	16,8	16,8	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 4

Distribución de frecuencias duración del sueño



Nota. Según la tabla 4 y la figura 4 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 52,48% indicaron que la duración del sueño es regular en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 30,69% indicaron que la duración del sueño es buena y por último tenemos que el 16,83% indicaron la duración del sueño es mala en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

d. Dimensión eficiencia habitual del sueño

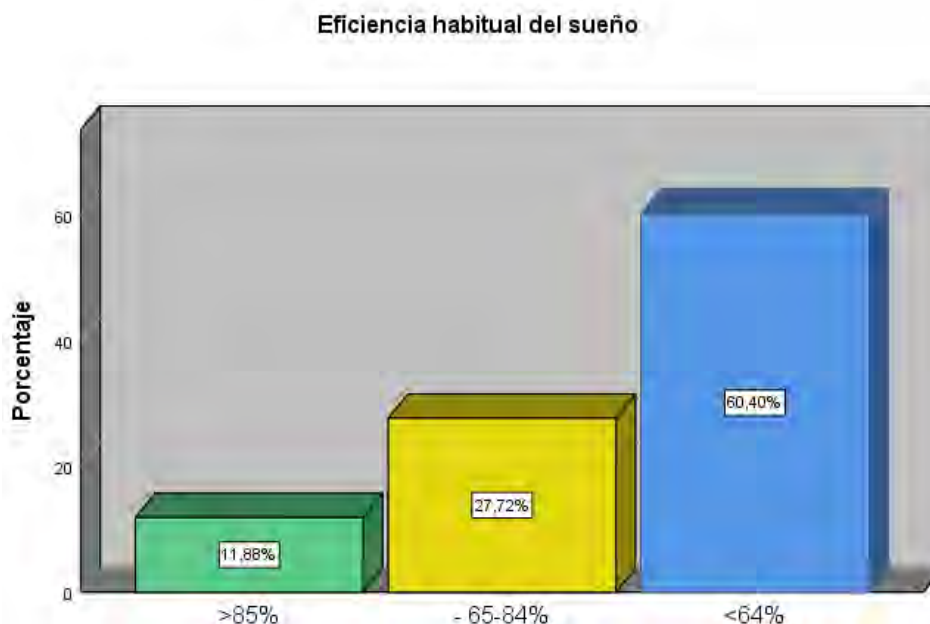
Tabla 5

Datos estadísticos eficiencia habitual del sueño

Eficiencia habitual del sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
>85%	12	11,9	11,9	11,9
-65-84%	28	27,7	27,7	39,6
< 64%	61	60,4	60,4	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 5

Distribución de frecuencias eficiencia del sueño



Nota. Según la tabla 5 y la figura 5 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 60.4% indicaron que la eficiencia habitual del sueño es <64% en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 27,72% indicaron que la eficiencia habitual del sueño es 65-84% y por último tenemos que el 11,88% indicaron que la eficiencia habitual del sueño es >85% en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

e. Dimensión perturbaciones del sueño

Tabla 6

Datos estadísticos perturbaciones del sueño

Perturbaciones del sueño				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ninguna perturbación	4	4,0	4,0	4,0
Perturbación moderada	67	66,3	66,3	70,3
Perturbación severa	30	29,7	29,7	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 6

Distribución de frecuencias perturbaciones del sueño



Nota. Según la tabla 6 y la figura 6 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 66,34% indicaron que tienen perturbación moderada del sueño las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 29,70% indicaron tienen perturbación severa del sueño y por último tenemos que el 3,96% indicaron no tienen ninguna perturbación del sueño las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

f. Dimensión uso de medicamentos para dormir

Tabla 7

Datos estadísticos uso de medicamentos para dormir

Uso de medicamentos para dormir				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Ninguna vez en el último mes	91	90,1	90,1	90,1
Una o dos veces a la semana	6	5,9	5,9	96,0
Tres o más veces a la semana	4	4,0	4,0	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 7

Distribución de frecuencias uso de medicamentos para dormir



Nota. Según la tabla 7 y la figura 7 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 90.10% de las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41 no hicieron uso de algún medicamento para dormir en el último mes. Por otro lado, el 5,94% indicaron que usan una o dos veces a la semana algún medicamento para dormir y por último tenemos que el 3,96% que utilizan de tres a más veces a la semana algún medicamento para dormir.

g. Dimensión disfunción diurna

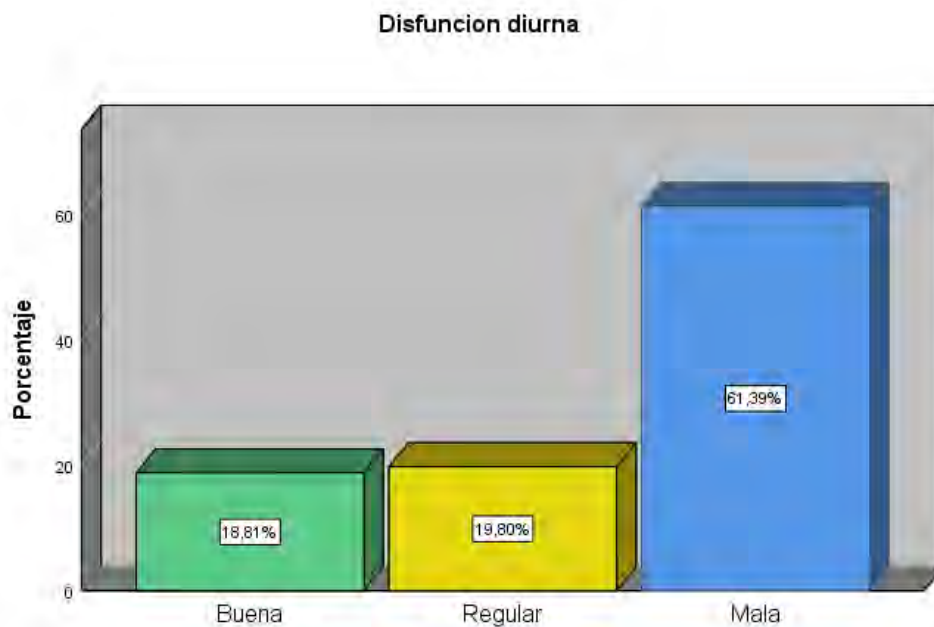
Tabla 8

Datos estadísticos disfunción diurna

Disfunción diurna				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Buena	19	18,8	18,8	18,8
Regular	20	19,8	19,8	38,6
Mala	62	61,4	61,4	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 8

Distribución de frecuencias disfunción diurna



Nota. Según la tabla 8 y la figura 8 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 61,39% indicaron que la disfunción diurna es mala en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 19,80% indicaron que la disfunción diurna es regular y por último tenemos que el 18,81% indicaron la disfunción diurna es buena en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

4.2.2 Resultados de la variable rendimiento académico

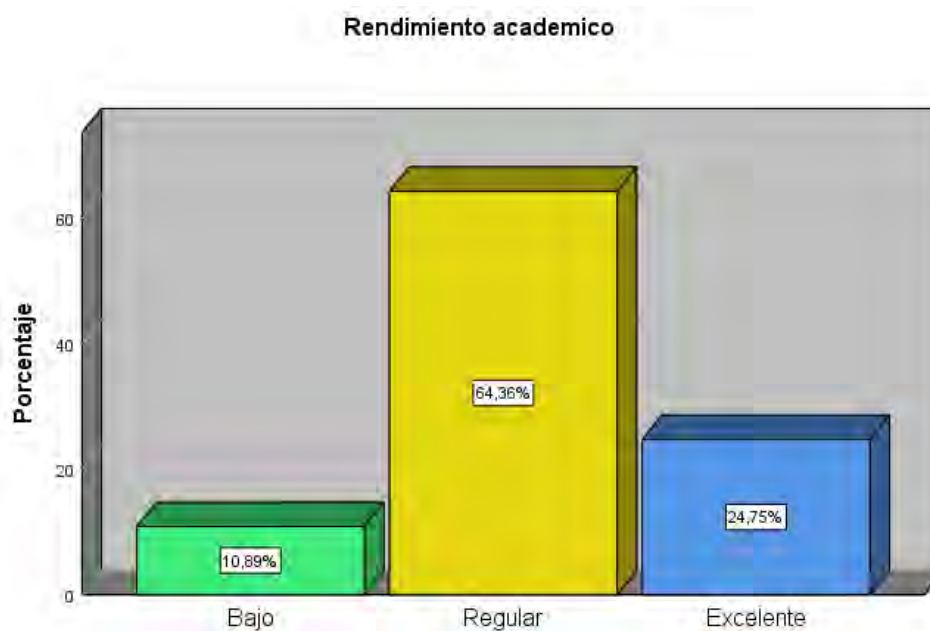
Tabla 9

Datos estadísticos variable rendimiento académico

Rendimiento académico				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	11	10,9	10,9	10,9
Regular	65	64,4	64,4	75,2
Excelente	25	24,8	24,8	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 9

Distribución de frecuencias variable rendimiento académico



Nota. Según la tabla 9 y la figura 9 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 64,36% indicaron que el rendimiento académico es regular en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 24,75% indicaron que el rendimiento es excelente y por último tenemos que el 10,89% indicaron el rendimiento académico es bajo en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

4.2.2.1 Resultados por dimensiones del rendimiento académico

a. Dimensión desarrollo personal, ciudadanía y cívica

Tabla 10

Datos estadísticos desarrollo personal, ciudadanía y cívica

Desarrollo personal, ciudadanía y cívica				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	27	26,7	26,7	26,7
Regular	62	61,4	61,4	88,1
Excelente	12	11,9	11,9	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 10

Distribución de frecuencias desarrollo personal, ciudadanía y cívica



Nota. Según la tabla 10 y la figura 10 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 61,39% indicaron que el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y cívica es de nivel regular en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 26,73% indicaron el nivel bajo y por último tenemos que el 11,86% indicaron que el Desarrollo Personal, Ciudadanía y cívica es de nivel excelente en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

b. Dimensión ciencias sociales

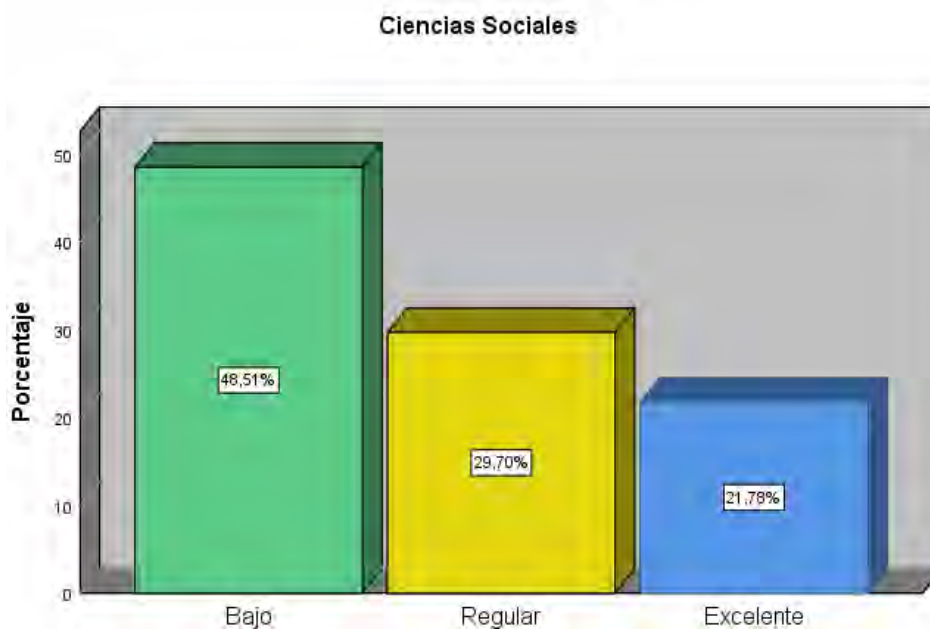
Tabla 11

Datos estadísticos ciencias sociales

Ciencias Sociales				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	49	48,5	48,5	48,5
Regular	30	29,7	29,7	78,2
Excelente	22	21,8	21,8	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 11

Distribución de frecuencias ciencia sociales



Nota. Según la tabla 11 y la figura 11 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 48,51% indicaron que en el área de Ciencias Sociales es de nivel bajo en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 29,70% indicaron el nivel regular y por ultimo tenemos que el 21,78% indicaron que en el área de Ciencias Sociales es de nivel excelente en las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

c. Dimensión comunicación

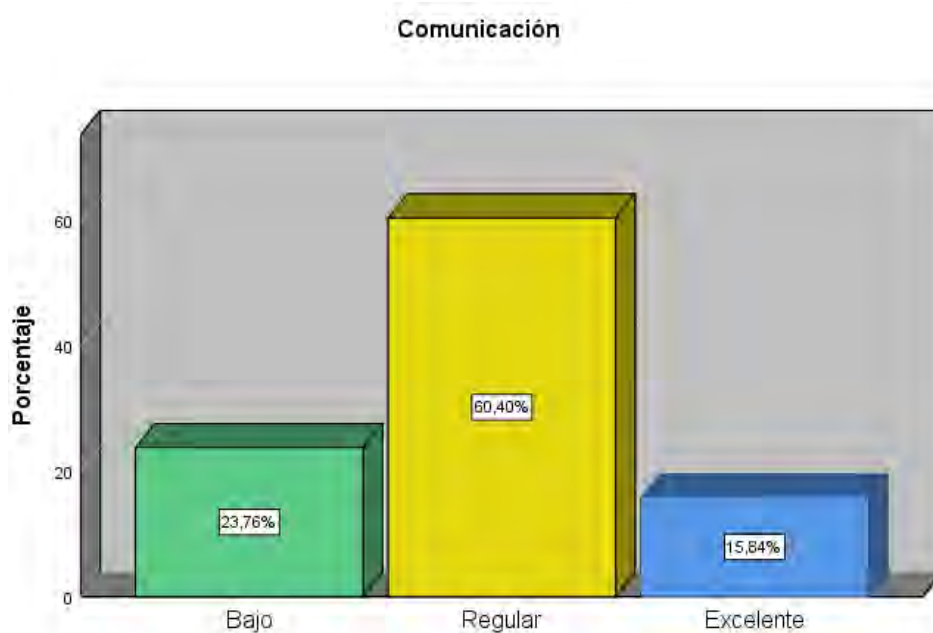
Tabla 12

Datos estadísticos comunicación

Comunicación				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	24	23,8	23,8	23,8
Regular	61	60,4	60,4	84,2
Excelente	16	15,8	15,8	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 12

Distribución de frecuencias comunicación



Nota. Según la tabla 12 y la figura 12 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 60,40% indicaron que en el área de Comunicación tienen un nivel regular las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 23,76% indicaron el nivel bajo y por último tenemos que el 15,84% indicaron que en Comunicación tienen un nivel excelente las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

d. Dimensión ciencia y tecnología

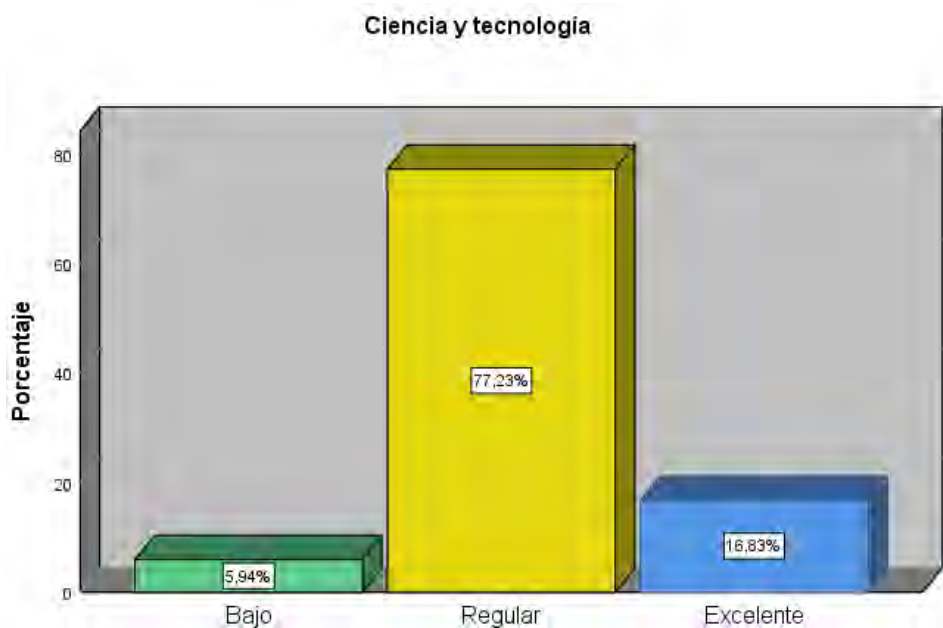
Tabla 13

Datos estadísticos ciencia y tecnología

Ciencia y tecnología				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	6	5,9	5,9	5,9
Regular	78	77,2	77,2	83,2
Excelente	17	16,8	16,8	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 13

Distribución de frecuencias ciencia y tecnología



Nota. Según la tabla 13 y la figura 13 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 77,23% indicaron que en el área de Ciencia y Tecnología tienen un nivel regular los estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 16,83% indicaron el nivel excelente y por último tenemos que el 5,94% indicaron que en el área de Ciencia y Tecnología tienen un nivel bajo las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

e. Dimensión matemática

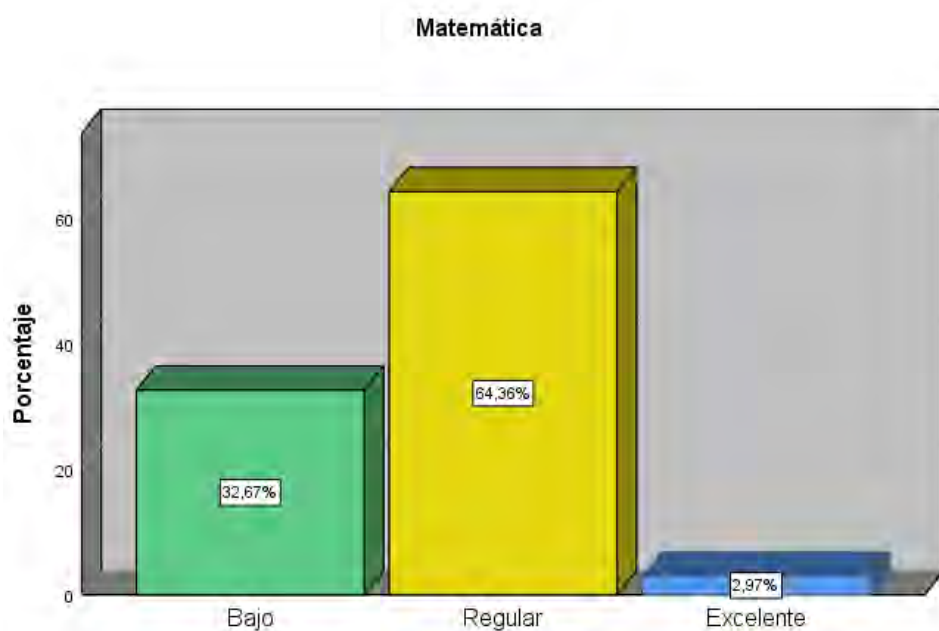
Tabla 14

Datos estadísticos matemática

Matemática				
	Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Bajo	33	32,7	32,7	32,7
Regular	65	64,4	64,4	97,0
Excelente	3	3,0	3,0	100,0
Total	101	100,0	100,0	

Figura 14

Distribución de frecuencias matemática



Nota. Según la tabla 14 y la figura 14 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 64,36% indicaron que en el área de Matemática tienen un nivel regular las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Por otro lado, el 32,67% indicaron el nivel bajo y por último tenemos el 2,97% indicaron que en Matemática tienen un nivel excelente las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

4.3 Resultados descriptivos bivariado

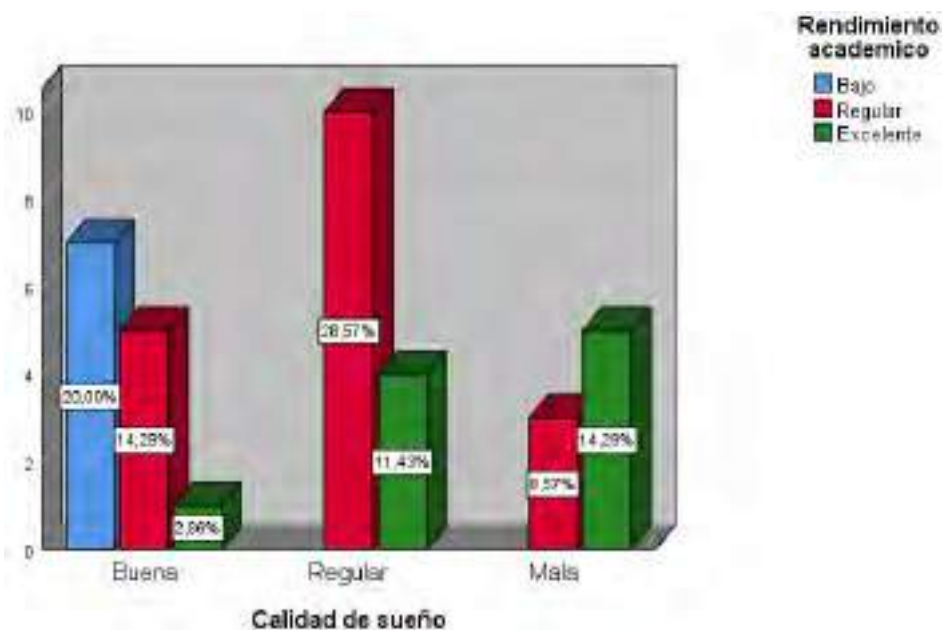
Tabla 15

Datos estadísticos cruce de variable calidad de sueño y rendimiento académico

		Rendimiento académico			
		Bajo	Regular	Excelente	Total
Calidad de sueño	Buena	20,0%	14,3%	2,9%	37,1%
	Regular		28,6%	11,4%	40,0%
	Mala		8,6%	14,3%	22,9%
Total		20,0%	51,4%	28,6%	100,0%

Figura 15

Histogramas de frecuencias cruce de variable calidad de sueño y rendimiento académico



Nota. Según la tabla 14 y la figura 14 donde se puede percibir, que del total de las estudiantes encuestadas; el 28,57% indicaron que la calidad del sueño fue regular, la variable rendimiento académico fue de nivel regular; por otro lado, el 20% indicaron que cuando existe la calidad del sueño fue buena, la variable rendimiento académico alcanza el nivel bajo; también se observa que el 14,29% indicaron que cuando la calidad de sueño fue buena y mala respectivamente, la variable rendimiento académica alcanza el nivel regular y excelente respectivamente.

4.4 Resultados inferenciales

H.G. Existe relación directa entre la calidad de sueño y los niveles de rendimiento académico de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.

H.O. No existe relación directa entre la calidad de sueño y los niveles de rendimiento académico de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.

Tabla 16

Análisis de correlación para la hipótesis general

		Correlaciones		
			Calidad de sueño	Rendimiento académico
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	1,000	,040
		Sig. (bilateral)	.	,001
		N	101	101
	Rendimiento académico	Coefficiente de correlación	,040	1,000
		Sig. (bilateral)	,001	.
		N	101	101

Nota. Según la tabla 16, se obtuvo como resultado que la relación la calidad de sueño y el rendimiento académico es directa con 0,40; por lo cual, se afirma que existe correlación positiva moderada según los rangos de análisis de asociación de Sáenz y Tamez (2014) entre las variables dos variables objeto de estudio. También se aprecia que existe una tendencia en la curva de manera positiva, indicando que la relación entre las variables de estudio es proporcional; de igual manera, que calidad de sueño tiene una influencia directa en el mejoramiento del rendimiento académico de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.

Decisión. Se tiene como resultado que la Sig. (Bilateral)=0.000 que nos indica que se desestima la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación o alterna; aseverando de que, si existe una correlación positiva moderada entre la variable 1 y la variable 2.

4.5 Discusión de resultados

Según los objetivos planteados se obtuvo mediante la estadística descriptiva que del total de las estudiantes encuestados; el 17,82% indicaron que cuando no existe dificultad en la calidad del sueño, la variable rendimiento académico es de nivel regular; de igual manera se realizó las pruebas mediante el coeficiente de correlación Rho Spearman hallando el indicador de 0,40 el cual afirmamos que calidad de sueño tiene una influencia directa en el mejoramiento del rendimiento académico de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio-41. Por lo cual los resultados son similares a los hallados por Scarpati (2017) quien refiere que la calidad del sueño está relacionada con el ejercicio y desempeño del aprendizaje de los alumnos del primer ciclo de la Facultad de Ingeniería y Arquitectura de la USMP. Del mismo modo Quispe (2017) indica que la calidad del sueño de los alumnos de 5^o y 6^o semestres tras la evaluación y medición de la calidad del sueño fue mala, lo que afectó el desempeño diario de los alumnos. Finalmente, estos resultados tienen fundamento teórico según la OCDE, una organización muy seria, nos da a entender, las necesidades biológicas y sociales que requiere el ser humano, deben ser óptimas, para poder desenvolvernos dentro de la sociedad de manera adecuada. En este caso para obtener los recursos para un buen rendimiento académico o aprendizaje eficaz se requiere de manera puntual tener una buena calidad de sueño. Este aspecto no es tomado muy en cuenta por entes responsables de la educación, quedándose en un vago teoría o conocimiento. Corresponde en esta instancia asumir consciencia sobre la calidad de sueño, como aquel factor necesario para obtener un rendimiento académico positivo. Alvaro, et al., (1990) “Las habilidades y la inteligencia o aptitudes intelectuales son variables que afectan la actuación de los aprendices en la escuela, aunque se ha demostrado repetidamente que no son los únicos determinantes del éxito escolar.”

CONCLUSIONES

PRIMERA: Existe relación directa entre la calidad de sueño y el rendimiento en un valor de 0,40 de las estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio-41.

SEGUNDA: La duración del sueño indica un nivel regular, la eficiencia habitual del sueño resultó con un nivel <64%, también se obtuvo que las estudiantes presentan perturbaciones del sueño de las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio-41.

TERCERA: El rendimiento académico es regular, en el área de Desarrollo Personal, Ciudadanía y Cívica es de nivel regular, por otra parte, Ciencias Sociales resulto de nivel bajo, en el área de Comunicación se obtuvo un nivel regular, en el curso de Ciencia y Tecnología obtuvieron un nivel regular, en el área de Matemática se obtuvo un nivel regular las estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41.

RECOMENDACIONES

PRIMERA: El director de la Institución Educativa secundaria Comercio 41, dados los resultados obtenidos reforzar las actividades educativas que permitan mejorar el rendimiento académico de sus estudiantes y, por otro lado, continuar en el mejoramiento y compromiso en la educación en general y que sea un medio para contar con estudiantes más competitivos y proactivos.

SEGUNDA: Los docentes y padres de familia de la Institución Educativa secundaria Comercio 41, incorporar una mayor cantidad de conocimientos haciendo uso de diversas estrategias con el fin de que las estudiantes conozcan la importancia de contar con una adecuada calidad de sueño y también capacitar a los padres sobre este aspecto importante que puede ser determinante para que sus hijos tengan un buen rendimiento académico y también involucrar a todos los agentes en los programas que pueden ser ejecutados por las entidades encargadas.

TERCERA: Los docentes y director de la Institución Educativa secundaria Comercio 41, encaminar actividades que permitan mejorar las diversas capacidades y áreas de estudio, tomando en cuenta la mejora del rendimiento académico con el fin de contar con estudiantes más competitivos y también realizar una adecuada participación de los padres en estas actividades académicas.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvaro, M., Bueno, M. J., Calleja, J. A., Cerdán, J., Echevarría, M. J., García, C., . . . Trillo, C. (1990). *Hacia un modelo causal del rendimiento académico*. Madrid: C.I.D.E.
- Brugger, W. (1969). *Diccionario de Filosofía* (sexta ed.). Herder.
- Burnett, D. (2016). *EL CEREBRO IDIOTA*. Planeta.
- Cáceres, P., & Soriano, A. (2014). *Teoría de la Educación*. Pirámide.
- Carbonell, X. (2014). *Adicciones tecnológicas: qué son y cómo tratarlas*. Síntesis S.A.
- Cardinali, D. P. (2016). Cronoeducación: Cómo el reloj biológico influye en el proceso de aprendizaje. En A. M. Battro, K. W. Fischer, & P. J. Léna, *CEREBRO EDUCADO Ensayos sobre la neuroeducación* (pág. 165). Buenos Aires: Gedisa.
- Díaz, D., & Latorre, J. M. (2015). *Psicología Médica*. Barcelona: Elsevier.
- Echeburúa, E., & Requesens, A. (2012). *Adicción a las redes sociales y nuevas tecnologías en niños y adolescentes Guía para educadores*. Pirámide.
- Ferrater, J. (1964). *Diccionario de Filosofía* (quinta ed., Vol. I). Sudamericana Buenos Aires.
- García, L. M. (s/f). *Psicobiología de la educación*. Madrid: Síntesis, S.A.
- García, L., Ruiz, M., & García, M. (2016). *Claves para la educación Actores, agentes y escenarios en la sociedad actual*. Narcea.
- García, M., & García, J. (2011). *Filosofía de la educación Cuestiones de hoy y de siempre*. Madrid. España: Narcea, S.A., UNED.
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6° edición ed.). McGraw-HILL./ INTERAMERICANA EDITORES,S.A. DE C.V.

- Hernández, R. (2014). *Metodología de la investigación* (6° edición ed.). McGraw-HILL./ INTERAMERICANA EDITORES,S.A. DE C.V.
- Ibarrola, B. (2014). *Parentizaje Emocionante Neurociencia para el aula*. Madrid: SM.
- Javaloyes, J., Caldrón, J., Muños, M., García, J., & Castellanos, A. (sf). *Educación Personalizada: principios, técnicas y recurso*. Síntesis.
- Maya, N., & Rivero, S. (2010). *Conocer el cerebro para la exelecnia educativa*. Vasca: Innobasque.
- Mora, F. (2014). *Cómo funciona el cerebro* (2da ed.). Madrid: Alianza Editorial.
- Moreno, A. (2007). *La adolescencia*. UOC.
- Morris, C., & Maisto, A. (2009). *Psicología* (13.º ed.). Mexico: Pearson.
- OCDE. (2009). *LA COMPRENSIÓN DEL CEREBRO EL nacimiento de una ciencia del aprendizaje*. Santiago: LOM.
- Ortiz, A. (2009). *Cerebro, currículo, y mente humana: Psicología configurante y pedagogía configuracional*. Litoral.
- Ortiz, T. (2018). *Neurociencia en la escuela*. Madrid: SM.
- Pinel, J. P. (2007). *Biopsicología*. Mdrid: Pearson.
- Pring, R. (2016). *Una filosofía de la educación políticamente incómoda*. Narcea.
- PRONABEC. (2013). *ALTO RENDIMIENTO ESCOLAR PARA BECA 18*. Lima.
- Solano, L. O. (2015). *RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DE SECUNDARIA OBLIGATORIA Y SU RELACIÓN CON LAS APTITUDES MENTALES Y LAS ACTITUDES ANTE EL ESTUDIO* [Tesis de doctorado, Universidad Nacional de Educación a Distancia]. Repositorio institucional. Obtenido de <http://e->

spacio.uned.es/fez/eserv/tesisuned:Educacion-

Losolano/SOLANO_LUENGO_Luis_Octavio.pdf

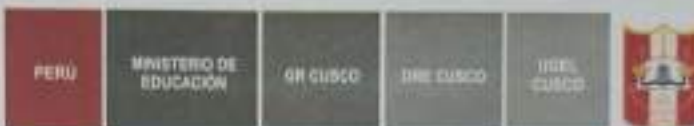
Xavier. (2014). *Adicciones tecnológicas: qué son y cómo tratarlas*. Síntesis S.A.

ANEXOS

								
INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIO 41 <small>"52 AÑOS FORMANDO TÉCNICOS EN CONTABILIDAD, ADMINISTRACIÓN Y SECRETARÍA"</small>								
<small>URB. MARISCAL GAMARRA S/N</small>			<small>www.comercio41.org</small>			<small>TEL. 084-223472</small>		
"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"								
Cusco, 02 de octubre de 2020.								
<u>CARTA N° 05 - 2020/DREC/UGEL-CD-IEC41.</u>								
SEÑORES	:ALIZ ISRAEL PUMA AYME Y PREYER JILDER PAREVECINO KEHUARUCHO							
CIUDAD	:							
ASUNTO	:ACEPTA APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN CON FINES DE TESIS.							
De mi consideración:								
En atención al documento presentado, de fecha 29/09/20, esta Dirección, con el propósito de apoyarlos en vuestra formación profesional, ha tomado la decisión de ACEPTAR la aplicación del instrumento de investigación denominado " Cuestionario de Pittsburg ", que permitirá medir la relación que existe entre la calidad de sueño y el aprendizaje, de las estudiantes del tercer y cuarto grados de secundaria de la Institución Educativa Comercio 41. Se dispone así mismo, que deben coordinar esta actividad con la subdirectora de formación general Mag. Sandra Carola Maldonado Ortega. Se debe tomar en cuenta las características propias de la educación a distancia que se viene desarrollando por causa de la pandemia.								
Saludos cordiales								
								
								



Rumbo a la nota más alta



INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIO 41

"32 AÑOS FORMANDO TÉCNICOS EN CONTABILIDAD, ADMINISTRACIÓN Y SECRETARÍAS"

URB. MARISCAL GAMARRA S/N

www.comercio41.org

TEL. 884-22872

"AÑO DE LA LUCHA CONTRA LA CORRUPCIÓN Y LA IMPUNIDAD"

Cusco, 28 de diciembre de 2020.

OFICIO N° 126 - 20/ DREC/UGELC/DIE-C41/

SEÑOR : DR. LEONARDO CHILE LETONA
DECANO DE LA FACULTAD DE EDUCACIÓN Y
CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN - UNSAAC

CIUDAD

ASUNTO : HACE CONSTAR APLICACIÓN DE INSTRUMENTO DE
INVESTIGACIÓN EN LA IE COMERCIO 41.

De mi mayor consideración:

En relación al asunto de la referencia, la Dirección de la Institución Educativa Comercio 41 de esta ciudad, **hace constar, por medio de este documento, que efectivamente se realizó la aplicación del instrumento de investigación denominado "Cuestionario de Pittsburg"**, en estudiantes del tercer y cuarto grados de secundaria de esta institución, cuyo propósito fue medir la relación que existe entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de dichas alumnas. Esta actividad se autorizó a solicitud de los estudiantes egresados de la Facultad de Educación de la UNSAAC, Aliz Israel Puma Ayme y Preyer Jilder Parevecino Kehuarucho.

Atentamente,



Alfonso Paredes Paredes
DIRECTOR GENERAL



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAAD DEL CUSCO
VICE RECTORADO DE INVESTIGACIÓN

INFORME DE ORIGINALIDAD

(Aprobado por Resolución Nro. CU-303-2020-UNSAAC)

El que suscribe asesor del trabajo de investigación titulado: **Calidad de sueño y rendimiento académico de las estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria en la I.E. Comercio-41 Cusco-2020**


Presentado por la estudiante: **Bach. Preyer Jilder Paravecino Kehuarucho** con código Nro. **144740** **Bach. Aliz Israel Puma Ayme** con código Nro. **151043**; para optar al título de **Licenciado en Educación**, especialidad **Ciencias Sociales**. Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 03 (TRES) veces, mediante el software antiplagio Turnitin, conforme al Artículo 6º del presente reglamento y de la evaluación de originalidad se tiene un porcentaje de: **10% (Diez por ciento)**.

Evaluación y acciones del reporte de coincidencia para trabajos de investigación, tesis, textos, libros, revistas, artículos científicos, material de enseñanza y otros (Art. 7, inc. 2 y 3)

Porcentaje	Evaluación y acciones	Marque con una "X"
Del 1 al 10 %	No se considera plagio.	X
Del 11 al 30%	Devolver al usuario para las correcciones.	
Mayores a 31 %	El responsable de la revisión del documento emite un informe al inmediato jerárquico, quien a su vez eleva el informe a la autoridad académica para que tome las acciones correspondientes. Sin perjuicio de las sanciones administrativas que correspondan de acuerdo a ley.	

Por tanto, en mi condición de Asesor, firmo el presente informe en señal de conformidad y adjunto la primera hoja del reporte del software antiplagio.

Cusco, 12 de octubre de 2021


Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza
DNI/Nro.: 23854868

Se adjunta:

1. Reporte Generado por el sistema Antiplagio.

2. Enlace del Reporte Generado por el Sistema Antiplagio:

<https://unsaac.turnitin.com/viewer/submissions/oid:27259:83770128/print?locale=es>

MATRIZ DE CONSISTENCIA PARA EL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

TEMA: CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES DEL 3^{ro} y 4^{to} GRADO

DE SECUNDARIA EN LA I.E COMERCIO-41 CUSCO-2020

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	METODOLOGÍA
<p>PROBLEMA GENERAL</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa comercio-41?</p> <p>PROBLEMA ESPECÍFICO</p> <p>a) ¿Cuál es el nivel de número de horas de sueño de los estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} de secundaria de la institución educativa Comercio-41?</p> <p>b) ¿Cuál es el nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41?</p>	<p>OBJETIVO GENERAL</p> <p>Establecer la relación que existe entre la calidad de sueño y el nivel de rendimiento académico de los estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comer-41 .</p> <p>OBJETIVO ESPECÍFICO</p> <p>a) Revelar el nivel de número de horas de sueño de los estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.</p> <p>b) Identificar el nivel de rendimiento académico que presentan los estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de a Institución educativa Comercio-41.</p>	<p>HIPÓTESIS GENERAL</p> <p>Existe relación directa entre la calidad de sueño y los niveles de rendimiento académico de los estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la Institución educativa Comercio-41.</p> <p>HIPÓTESIS ESPECÍFICO</p> <p>H1: El nivel de números de horas de sueño es menor, de los estudiantes de 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.</p> <p>H2: El nivel de rendimiento académico es regular o bajo de los estudiantes del 3^{ro} y 4^{to} grado de secundaria de la institución educativa Comercio-41.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p>Calidad de sueño.</p> <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p>El rendimiento académico.</p>	<p>TIPO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Este trabajo de investigación es de carácter básico, porque pretende contribuir con argumentos teóricos que expliciten de manera adecuada las variables en estudio; además, por su enfoque, que es cuantitativo, se postula realizar una observación directa al contexto y recoger información de forma matemática y analizar estadísticamente, y establecer la relación que existe entre ambas variables</p> <p>NIVEL DE INVESTIGACIÓN</p> <p>El nivel de investigación es descriptivo correlacional pues describe y explica el sueño y el rendimiento académico de los estudiantes, y fija la relación o el grado de asociación entre la variable independiente y dependiente, que viene a ser el sueño y el rendimiento académico de los estudiantes</p> <p>DISEÑO DE INVESTIGACIÓN</p> <p>Dada las características de las variables estudiadas y el alcance de la investigación, en la realización del presente trabajo se ha optado en asumir el diseño no experimental.</p>

UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO
 FACULTAD DE EDUCACION
 ESCUELA PROFECIONAL DE EDUCACION
 CUESTIONARIO DE ENCUESTA

INSTRUMENTO N°1

Cuestionario de Pittsburg de calidad de sueño

Nombre: Grado y sección:

Instrucciones:

Estimada estudiante

El siguiente cuestionario tiene que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. Todas las respuestas tienen que evidenciar, la actitud durante la mayoría de las noches del mes pasado. Por favor, responda todas las preguntas.

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

.....

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

Seleccione:

- a) < de 15 minutos
- b) 16-30 minutos
- c) 31-60 minutos
- d) > a 60 minutos

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

.....

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

Selecciones:

- a) > de 7 horas
- b) 6-7 horas
- c) 5-6 horas
- d) < de 5 horas

- 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:
 - a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
 - b) Despertarse durante la noche o de madrugada:
 - a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
 - c) Tener que levantarse para ir al servicio:
 - a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
 - d) No poder respirar bien:
 - a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
 - e) Toser o roncar ruidosamente:
 - a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
 - f) Sentir frío:
 - a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
 - g) Sentir demasiado calor:
 - a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
 - h) Tener pesadillas o malos sueños:

- a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
- i) Sufrir dolores:
- a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
- j) Estar en las redes sociales hasta muy tarde.
- a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
- 6) Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?
- a) Muy buena
 - b) Bastante buena
 - c) Bastante mala
 - d) Muy mala
- 7) Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?
- a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) Tres o más veces a la semana
- 8) Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras (estudiaba, hacia sus tareas)?
- a) Ninguna vez en el último mes
 - b) Menos de una vez a la semana
 - c) Una o dos veces a la semana
 - d) 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?
- a) Ningún problema
 - b) Sólo un leve problema
 - c) Un problema
 - d) Un grave problema
- 10) ¿Duerme usted sola o acompañada?
- a) Sola

- b) Con alguien en otra habitación
- c) En la misma habitación, pero en otra cama
- d) En la misma cama

RESPUESTAS DEL CUESTIONARIO DE PITTSBURGH

<https://docs.google.com/spreadsheets/d/10ew4nKE2xF6ycmtPuGxdoEu15A5EWPYT/edit?usp=sharing&oid=109343859425303017612&rtpof=true&sd=true>

PLAN DE ANÁLISIS DE DATOS.

La ficha de la entrevista, serán enumeradas y codificadas.

La información será ingresada a una tabla en el programa Excel.

A partir de la matriz de datos se aplicará la prueba porcentual.

Se analizó el índice de calidad de sueño de los siete componentes como sigue a continuación:

Dimensión 1: Calidad Subjetiva de sueño

Examine la pregunta n° 6 y asigne la puntuación:

Respuesta	Puntuación
Muy buena	0
Bastante Buena	1
Bastante Mala	2
Muy Mala	3

Puntuación dimensión 1:.....

Dimensión 2: Latencia de Sueño

1. Examine la pregunta n° 2 y asigne la puntuación:

Respuesta	Puntuación
<15 minutos	0
16-30 minutos	1
31-60 minutos	2
>60 minutos	3

Puntuación pregunta 2:

2. Examine la pregunta n° 5a y asigne la puntuación

Respuesta:	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación pregunta 5a.....

3. Sume la pregunta n°2 y n°5ª

Suma de la 2 y 5a:.....

4. Asigne la puntuación de ítem 2 como se explica a continuación:

Suma de la pregunta 2 y 5	Puntuación
0	0
1-2	1

3-4	2
5-6	3

Puntuación dimensión 2:...

Dimensión 3 duración del sueño

Examine la pregunta n° 4 y asigne la puntuación:

Respuesta:	Puntuación
Más de 7 horas	0
Entre 6 y 7 horas	1
Entre 5 y 6 horas	2
Menos de 5 horas	3

Puntuación dimensión 3...

Dimensión 4 eficiencia habitual de sueño

1. Escriba el número de horas de sueño (pregunta n°4) aquí:.....
2. Calcule el número de horas que pasa en la cama:
 - a. Hora de levantarse (Pregunta n°3):.....
 - b. Hora de acostarse (Pregunta n° 1):.....
 - c. Número de horas permanecidas en la cama.....
3. Calcule la eficiencia habitual de sueño como sigue:
(Número de horas dormidas/número de horas permanecidas en la cama)x 100= Eficiencia habitual de sueño (%)
(-----/-----)x 100= -----%
4. Asigne la puntuación de la dimensión 4 como sigue.

Eficiencia habitual de sueño%	Puntuación
>85%	0
75-84%	1
65-74%	2
<65%	3

Puntuación dimensión 4.....

Dimensión 5: Perturbaciones del sueño

1. Examine las preguntas del n° 5b al 5j, y asigne puntuaciones para cada pregunta según sigue:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación n°5b.....

n°5c....

n°5d....

n°5e....

n°5f....

n°5g...

n°5h....

n°5i....

n°5j....

2. Sume las puntuaciones de las preguntas 5b a 5j:

3. Asigne la puntuación de la dimensión 5 como sigue:

La suma de 5b a 5j	Puntuación de la dimensión 5
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación dimensión 5.....

Dimensión 6: uso de medicamento para dormir

Examine la pregunta n°7 y asigne la puntuación que corresponda:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación de la dimensión 6.....

Dimensión 7: disfunción diurna

1. Examine la pregunta n°8, y asigne las puntuaciones como sigue:

Respuesta	Puntuación
Ninguna vez en el último mes	0
Menos de una vez a la semana	1
Una o dos veces a la semana	2
Tres o más veces a la semana	3

Puntuación de la pregunta n°8.....

2. Examine la pregunta n°9, y asigne las puntuaciones como sigue:

Respuesta	Puntuación
Ningún problema	0
Sólo un leve problema	1
Un problema	2
Un grave problema	3

3. Sume las puntuaciones de las preguntas n°8 y n°9.....

Suma de n°8 y n°9.....

4. Asigne las puntuaciones de la dimensión 7 como sigue:

Suma de n°8 y n°9	Puntuación
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación de dimensión 7.....

Puntuación total del PSQI.....

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - CLUSCO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIO 41

ÁREA: SOCIOECONÓMICO (Módulo de Matemática)

GRADO Y SECCIÓN: 3° - 3°

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	CONCEPTOS DE ÁREA		PROMEDIO ANUAL
		CONCEPTOS DE "VERDADERO"	CONCEPTOS Y PARTIDAS FORMULACIONES Y PROCEDIMIENTOS EL BIEN COMÚN	
		Existencias	Existencias	
24	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	32	32	32
25	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	33	33	33
26	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	34	34	34
27	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	35	35	35
28	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	36	36	36
29	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	37	37	37
30	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	38	38	38
31	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	39	39	39
32	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	40	40	40
33	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	41	41	41
34	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	42	42	42
35	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	43	43	43
36	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	44	44	44
37	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	45	45	45
38	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	46	46	46
39	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	47	47	47
40	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	48	48	48
41	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	49	49	49
42	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	50	50	50
43	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	51	51	51
44	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	52	52	52
45	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	53	53	53
46	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	54	54	54
47	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	55	55	55
48	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	56	56	56
49	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	57	57	57
50	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	58	58	58
51	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	59	59	59
52	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	60	60	60
53	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	61	61	61
54	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	62	62	62
55	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	63	63	63
56	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	64	64	64
57	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	65	65	65
58	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	66	66	66
59	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	67	67	67
60	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	68	68	68
61	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	69	69	69
62	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	70	70	70
63	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	71	71	71
64	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	72	72	72
65	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	73	73	73
66	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	74	74	74
67	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	75	75	75
68	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	76	76	76
69	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	77	77	77
70	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	78	78	78
71	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	79	79	79
72	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	80	80	80
73	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	81	81	81
74	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	82	82	82
75	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	83	83	83
76	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	84	84	84
77	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	85	85	85
78	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	86	86	86
79	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	87	87	87
80	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	88	88	88
81	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	89	89	89
82	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	90	90	90
83	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	91	91	91
84	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	92	92	92
85	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	93	93	93
86	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	94	94	94
87	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	95	95	95
88	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	96	96	96
89	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	97	97	97
90	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	98	98	98
91	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	99	99	99
92	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	100	100	100
93	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	101	101	101
94	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	102	102	102
95	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	103	103	103
96	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	104	104	104
97	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	105	105	105
98	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	106	106	106
99	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	107	107	107
100	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	108	108	108
101	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	109	109	109
102	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	110	110	110
103	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	111	111	111
104	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	112	112	112
105	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	113	113	113
106	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	114	114	114
107	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	115	115	115
108	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	116	116	116
109	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	117	117	117
110	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	118	118	118
111	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	119	119	119
112	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	120	120	120
113	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	121	121	121
114	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	122	122	122
115	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	123	123	123
116	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	124	124	124
117	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	125	125	125
118	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	126	126	126
119	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	127	127	127
120	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	128	128	128
121	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	129	129	129
122	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	130	130	130
123	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	131	131	131
124	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	132	132	132
125	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	133	133	133
126	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	134	134	134
127	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	135	135	135
128	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	136	136	136
129	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	137	137	137
130	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	138	138	138
131	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	139	139	139
132	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	140	140	140
133	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	141	141	141
134	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	142	142	142
135	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	143	143	143
136	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	144	144	144
137	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	145	145	145
138	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	146	146	146
139	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	147	147	147
140	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	148	148	148
141	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	149	149	149
142	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	150	150	150
143	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	151	151	151
144	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	152	152	152
145	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	153	153	153
146	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	154	154	154
147	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	155	155	155
148	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	156	156	156
149	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	157	157	157
150	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	158	158	158
151	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	159	159	159
152	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	160	160	160
153	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	161	161	161
154	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	162	162	162
155	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	163	163	163
156	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	164	164	164
157	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	165	165	165
158	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	166	166	166
159	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	167	167	167
160	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	168	168	168
161	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	169	169	169
162	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	170	170	170
163	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	171	171	171
164	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	172	172	172
165	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	173	173	173
166	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	174	174	174
167	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	175	175	175
168	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	176	176	176
169	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	177	177	177
170	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	178	178	178
171	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	179	179	179
172	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	180	180	180
173	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	181	181	181
174	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	182	182	182
175	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	183	183	183
176	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	184	184	184
177	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	185	185	185
178	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	186	186	186
179	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	187	187	187
180	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	188	188	188
181	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	189	189	189
182	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	190	190	190
183	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	191	191	191
184	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	192	192	192
185	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	193	193	193
186	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	194	194	194
187	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	195	195	195
188	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	196	196	196
189	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	197	197	197
190	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	198	198	198
191	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	199	199	199
192	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	200	200	200
193	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	201	201	201
194	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	202	202	202
195	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	203	203	203
196	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	204	204	204
197	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	205	205	205
198	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	206	206	206
199	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	207	207	207
200	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	208	208	208
201	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	209	209	209
202	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	210	210	210
203	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	211	211	211
204	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	212	212	212
205	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	213	213	213
206	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	214	214	214
207	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	215	215	215
208	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	216	216	216
209	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	217	217	217
210	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	218	218	218
211	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	219	219	219
212	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	220	220	220
213	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	221	221	221
214	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	222	222	222
215	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	223	223	223
216	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	224	224	224
217	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	225	225	225
218	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	226	226	226
219	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	227	227	227
220	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	228	228	228
221	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	229	229	229
222	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	230	230	230
223	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	231	231	231
224	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	232	232	232
225	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	233	233	233
226	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	234	234	234
227	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	235	235	235
228	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	236	236	236
229	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	237	237	237
230	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	238	238	238
231	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	239	239	239
232	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	240	240	240
233	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	241	241	241
234	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	242	242	242
235	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	243	243	243
236	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	244	244	244
237	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	245	245	245
238	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	246	246	246
239	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	247	247	247
240	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	248	248	248
241	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	249	249	249
242	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	250	250	250
243	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	251	251	251
244	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	252	252	252
245	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	253	253	253
246	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	254	254	254
247	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	255	255	255
248	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	256	256	256
249	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	257	257	257
250	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	258	258	258
251	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	259	259	259
252	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	260	260	260
253	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	261	261	261
254	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	262	262	262
255	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	263	263	263
256	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	264	264	264
257	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	265	265	265
258	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	266	266	266
259	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	267	267	267
260	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	268	268	268
261	AGUIRRE, MARCO ANTONIO	269	269	2

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - CUSCO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIO 41

ÁREA: MATEMÁTICA
DOCENTE: Lic. José Melgarejo Rojas Melgarejo

GRADO Y SECCIÓN: 8° B

TEMPORES DE EVALUACIÓN

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRIMERA EVALUACIÓN			SEGUNDA EVALUACIÓN			TERCERA EVALUACIÓN			PROMEDIO ANUAL
		Evidencias			Evidencias			Evidencias			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
01	ALVARADO FLORENTINA SUZANNA MARCELO	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
02	AMORIM LINDA MARIA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
03	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
04	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
05	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
06	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
07	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
08	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
09	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
17	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
19	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
22	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
24	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
27	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
30	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
33	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
34	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
35	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
36	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
37	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
38	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
39	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
40	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
41	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

UNIDAD DE GESTIÓN EDUCATIVA LOCAL - CUSCO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA COMERCIO 41

ÁREA: MATEMÁTICA
DOCENTE: Lic. José Melgarejo Rojas Melgarejo

GRADO Y SECCIÓN: 8° A

TEMPORES DE EVALUACIÓN

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRIMERA EVALUACIÓN			SEGUNDA EVALUACIÓN			TERCERA EVALUACIÓN			PROMEDIO ANUAL
		Evidencias			Evidencias			Evidencias			
		1	2	3	1	2	3	1	2	3	
01	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
02	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
03	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
04	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
05	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
06	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
07	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
08	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
09	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
10	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
11	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
13	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
14	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
15	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
16	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
17	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
18	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
19	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
20	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
21	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
22	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
23	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
24	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
25	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
27	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
28	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
29	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
30	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
31	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
32	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
33	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
34	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
35	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
36	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
37	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
38	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
39	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
40	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
41	ARANDA ANDREA ANITA	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5

Matriculados	30
Aprobados	29 97
Trasladados	0 0
Plan de recuperación	7 23
Carpeta de recuperación	1 3

Trinidad Melgarejo

UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL - CUSCO
INSTITUCION EDUCATIVA COMERCIO 41

AREA: MATEMATICA
SUBAREA: Geometria

GRADO Y SECCION: Tercero - V
CANTIDAD DE ALUMNOS: 41

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRUEBA DE INGRESO		PRUEBA DE DESARROLLO		PRUEBA DE CIERRE		PROMEDIO ANUAL
		Evidencias		Evidencias		Evidencias		
		1	2	1	2	1	2	
01	...	10	10	10	10	10	10	10
02	...	10	10	10	10	10	10	10
03	...	10	10	10	10	10	10	10
04	...	10	10	10	10	10	10	10
05	...	10	10	10	10	10	10	10
06	...	10	10	10	10	10	10	10
07	...	10	10	10	10	10	10	10
08	...	10	10	10	10	10	10	10
09	...	10	10	10	10	10	10	10
10	...	10	10	10	10	10	10	10
11	...	10	10	10	10	10	10	10
12	...	10	10	10	10	10	10	10
13	...	10	10	10	10	10	10	10
14	...	10	10	10	10	10	10	10
15	...	10	10	10	10	10	10	10
16	...	10	10	10	10	10	10	10
17	...	10	10	10	10	10	10	10
18	...	10	10	10	10	10	10	10
19	...	10	10	10	10	10	10	10
20	...	10	10	10	10	10	10	10
21	...	10	10	10	10	10	10	10
22	...	10	10	10	10	10	10	10
23	...	10	10	10	10	10	10	10
24	...	10	10	10	10	10	10	10
25	...	10	10	10	10	10	10	10
26	...	10	10	10	10	10	10	10
27	...	10	10	10	10	10	10	10
28	...	10	10	10	10	10	10	10
29	...	10	10	10	10	10	10	10
30	...	10	10	10	10	10	10	10
31	...	10	10	10	10	10	10	10
32	...	10	10	10	10	10	10	10
33	...	10	10	10	10	10	10	10
34	...	10	10	10	10	10	10	10
35	...	10	10	10	10	10	10	10
36	...	10	10	10	10	10	10	10
37	...	10	10	10	10	10	10	10
38	...	10	10	10	10	10	10	10
39	...	10	10	10	10	10	10	10
40	...	10	10	10	10	10	10	10

UNIDAD DE GESTION EDUCATIVA LOCAL - CUSCO
INSTITUCION EDUCATIVA COMERCIO 41

AREA: MATEMATICA
SUBAREA: Geometria

GRADO Y SECCION: 4° E
CANTIDAD DE ALUMNOS: 41

N°	APELLIDOS Y NOMBRES	PRUEBA DE INGRESO		PRUEBA DE DESARROLLO		PRUEBA DE CIERRE		PROMEDIO ANUAL
		Evidencias		Evidencias		Evidencias		
		1	2	1	2	1	2	
01	...	10	10	10	10	10	10	10
02	...	10	10	10	10	10	10	10
03	...	10	10	10	10	10	10	10
04	...	10	10	10	10	10	10	10
05	...	10	10	10	10	10	10	10
06	...	10	10	10	10	10	10	10
07	...	10	10	10	10	10	10	10
08	...	10	10	10	10	10	10	10
09	...	10	10	10	10	10	10	10
10	...	10	10	10	10	10	10	10
11	...	10	10	10	10	10	10	10
12	...	10	10	10	10	10	10	10
13	...	10	10	10	10	10	10	10
14	...	10	10	10	10	10	10	10
15	...	10	10	10	10	10	10	10
16	...	10	10	10	10	10	10	10
17	...	10	10	10	10	10	10	10
18	...	10	10	10	10	10	10	10
19	...	10	10	10	10	10	10	10
20	...	10	10	10	10	10	10	10
21	...	10	10	10	10	10	10	10
22	...	10	10	10	10	10	10	10
23	...	10	10	10	10	10	10	10
24	...	10	10	10	10	10	10	10
25	...	10	10	10	10	10	10	10
26	...	10	10	10	10	10	10	10
27	...	10	10	10	10	10	10	10
28	...	10	10	10	10	10	10	10
29	...	10	10	10	10	10	10	10
30	...	10	10	10	10	10	10	10
31	...	10	10	10	10	10	10	10
32	...	10	10	10	10	10	10	10
33	...	10	10	10	10	10	10	10
34	...	10	10	10	10	10	10	10
35	...	10	10	10	10	10	10	10
36	...	10	10	10	10	10	10	10
37	...	10	10	10	10	10	10	10
38	...	10	10	10	10	10	10	10
39	...	10	10	10	10	10	10	10
40	...	10	10	10	10	10	10	10

Handwritten signature: [Signature]