

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



**TESIS**

**SUEÑO Y LOGRO DE COMPETENCIAS EN CIENCIAS SOCIALES  
EN ESTUDIANTES DEL CICLO VII DE LA I.E.Mx DE APLICACIÓN  
FORTUNATO L. HERRERA, CUSCO – 2023**

**PRESENTADA POR:**

- BR. VARGAS MENDOZA, RENATO  
OSCAR
- BR. CCAMO HUAMANI, ROMULO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL  
DE LICENCIADO EN EDUCACIÓN  
SECUNDARIA: ESPECIALIDAD  
CIENCIAS SOCIALES

**ASESOR:**

**DR. EDWARDS JESUS AGUIRRE ESPINOZA**

Cusco – Perú

2024

# INFORME DE ORIGINALIDAD

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

El que suscribe, **Asesor** del trabajo de investigación/tesis titulada: Sueño y logro de competencias en Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la I.E.Mx de aplicación Fortunato L. Herrera, Cusco - 2023

presentado por: Renato Oscar Vargas Mendoza con DNI Nro.: 77034069 presentado por: Rómulo Cramp Huamani con DNI Nro.: 71282141 para optar el título profesional/grado académico de Licenciado en educación secundaria; especialidad = Ciencias Sociales

Informo que el trabajo de investigación ha sido sometido a revisión por 02 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.	X
Del 11 al 30 %	Devolver al usuario para las correcciones.	
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.	

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, 20 de Agosto de 2024

Firma

Post firma Edwards Jesús Aquino Espinoza

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:** 27259-373279291

NOMBRE DEL TRABAJO

**SUEÑO Y LOGRO DE COMPETENCIAS EN ESTUDIANTES DEL CICLO VII DE LA IE MX DE APLICACION FORTUNATO L HER**

AUTOR

**Vargas Mendoza Renato Oscar Ccama Huamani Rómulo**

RECUENTO DE PALABRAS

**25332 Words**

RECUENTO DE CARACTERES

**138768 Characters**

RECUENTO DE PÁGINAS

**115 Pages**

TAMAÑO DEL ARCHIVO

**78.8MB**

FECHA DE ENTREGA

**Aug 15, 2024 11:29 PM GMT-5**

FECHA DEL INFORME

**Aug 15, 2024 11:31 PM GMT-5**

### ● 10% de similitud general

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

- 10% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 2% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

### ● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de trabajos entregados
- Material citado
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Bloques de texto excluidos manualmente
- Material bibliográfico
- Material citado
- Fuentes excluidas manualmente

## **DEDICATORIA**

Este trabajo dedico a Dios, por proporcionarme la fortaleza que necesitaba para seguir adelante y alcanzar mis metas.

A mis queridos padres, Tomas y Juana, por ser la base fundamental que me inspira y me impulsa en mi desarrollo tanto profesional como personal, siempre presentes a mi lado.

A mis queridos padrinos José Ángel y María del Carmen por su constante apoyo, su amor sin reservas y por estar a mi lado en cada paso de mi camino, acompañándome en mi día a día y compartiendo conmigo momentos de aprendizaje invaluable

**Rómulo Ccamo Huamani**

Dedico a Dios, por darme la vida, el propósito y la oportunidad de cumplir con mis objetivos.

A mi madre Segunda Mendoza Molina por los principios y los valores que en mi sembró y hacerme entender que todo es sencillo si lo que hacemos con pasión.

A mis hermanos: Sandra, Oscar, Gonzalo y mi novia Raquel, por su constante apoyo y comprensión durante este complicado proceso

**Renato Oscar Vargas Mendoza**

## **AGRADECIMIENTO**

En primer lugar, queremos agradecer a nuestro asesor de tesis, Dr. Edwards Jesús Aguirre Espinoza, por su orientación experta, apoyo constante y dedicación incansable a lo largo de este proceso. Su sabiduría y consejos fueron fundamentales para el desarrollo y la conclusión de este proyecto.

También quiero extender mi gratitud a nuestra alma mater Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco en sinergia con nuestros docentes, por brindarnos los recursos y conocimientos necesarios para llevar a cabo esta investigación. Agradecemos también a la Decana Marcelina Arredondo Huamán por su compromiso con la excelencia académica y su dedicación al desarrollo de los estudiantes.

## **PRESENTACIÓN**

Señora Decana de la Facultad de Educación, Dra. Marcelina Arredondo Huamán.

Señores miembros del jurado:

En cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, se presenta el siguiente trabajo de investigación titulado: “SUEÑO Y LOGRO DE COMPETENCIAS EN CIENCIAS SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL CICLO VII DE LA I.E.Mx DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA, CUSCO – 2023”, con el objetivo de optar al Título Profesional de Licenciado en Educación Secundaria, Especialidad de Ciencias Sociales.

*Bach. Vargas Mendoza Renato Oscar  
Y Bach. Ccama Huamani Rómulo*

## RESUMEN

El presente estudio tiene como propósito identificar la relación entre el sueño y el logro de competencias en el área de Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la educación básica regular , se desarrolló bajo un diseño no experimental de tipo básica, nivel correlacional, con una población de 144 estudiantes y una muestra de 131 estudiantes, se utilizó como técnica el cuestionario, y los instrumentos de evaluación fueron el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh y el cuestionario de evaluación sobre los logros de competencias en el área de Ciencias Sociales teniendo un confiabilidad muy alta de 0.802 y alta de 0.793 respectivamente según el Alfa de Cronbach ; respecto al sueño se halló como resultado que el 72.5% de estudiantes son malos dormidores y el 27.5% son buenos dormidores, en cuanto a logro de competencias en dicha área se encontró que un 61.8% se encuentran entre Inicio y proceso en el logro de las competencias del área, mientras que el 38.2% se encuentra en logro esperado y logro destacado; la prueba de hipótesis demostró que existe correlación entre ambas variables pero en nivel moderado con un coeficiente de correlación de 0.492 y una significancia de 0.000 , y se arriba a la conclusión de que un sueño reparador traerá consigo un buen desarrollo y desenvolvimiento en las competencias del área en mención.

**Palabras clave:** Sueño, logro de competencias, aprendizaje, Ciencias sociales

## ABSTRACT

The present study aims to identify the relationship between sleep and the achievement of competencies in the area of Social Sciences in students of the VII cycle of regular basic education, was developed under a non-experimental design of basic type, correlational level, with a population of 144 students and a sample of 131 students, the questionnaire was used as a technique, and the evaluation instruments were the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire and the evaluation questionnaire on the achievement of competencies in the area of Social Sciences having a very high reliability of 0.802 and high of 0.793 respectively according to Cronbach's Alpha; Regarding dream, it was found that 72.5% of students are bad sleepers and 27.5% are good sleepers, regarding the achievement of competencies in said area it was found that 61.8% are between Beginning and Process in the achievement of the competencies of the area, while 38.2% are in expected achievement and outstanding achievement; The hypothesis test showed that there is a correlation between both variables but at a moderate level with a correlation coefficient of 0.492 and a significance of 0.000, and it is concluded that a restful sleep will bring with it good development and performance in the skills of the area in question.

**Keywords:** sleep, achievement of skills, learning, social sciences

## INTRODUCCIÓN

En el contexto actual, los estudios sugieren que el sueño desempeña un papel crucial en diversos aspectos de la salud, incluyendo el rendimiento cognitivo y la capacidad de aprendizaje. Sin embargo, existe una brecha en la comprensión específica de cómo los patrones de sueño afectan la adquisición de competencias.

La Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato L. Herrera en Cusco enfrenta la necesidad de mejorar constantemente las estrategias pedagógicas y el entorno de aprendizaje para maximizar el desarrollo académico de sus estudiantes. En este sentido, comprender la relación entre el sueño y los logros de competencia en Ciencias Sociales puede proporcionar información valiosa para diseñar estrategias pedagógicas más efectivas y, así, mejorar el rendimiento estudiantil.

Para el desarrollo de todo lo mencionado, la estructura del presente trabajo de investigación hace uso del Esquema y Reglamento de la Escuela Profesional de Educación de la Universidad Nacional de San Antonio Abad del Cusco, esta estructura está compuesta por capítulos, estos capítulos se distribuyen de la siguiente manera:

### Capítulo I: Planteamiento del problema

En este capítulo se analiza la principal motivación de los investigadores en desarrollar este trabajo de investigación haciendo una descripción de la realidad problemática, en consecuencia, a ello se formuló los problemas generales y específicos, posterior a ello se muestra los objetivos generales y específicos. Finalmente, se desarrolló las delimitaciones y limitaciones que se tuvo al elaborar el trabajo de investigación.

### Capítulo II: Marco Teórico Conceptual

En este capítulo se desarrolló el estado de arte tanto a nivel internacional, nacional y local. Posterior a ello, se realizó las bases teóricas para el sustento y respaldo de las variables y sus dimensiones. De igual forma se realizó el marco conceptual.

### Capítulo III: Hipótesis y Variables

En este capítulo se da a conocer la hipótesis general y específicas, adicional a ello se muestra la identificación de variables y la operacionalización de variables, para desglosar la variable en sus dimensiones e indicadores.

#### Capítulo IV: Metodología

En este capítulo se detalla el tipo, nivel y diseño de la investigación; también se muestra la población de estudio, la muestra y el muestreo que se utilizará. Para aplicar el trabajo de investigación se detalla la técnica e instrumento de investigación, de igual forma la técnica de procesamiento, confiabilidad y análisis de datos.

#### Capítulo V: Resultados de la Investigación

En este capítulo se detalla todos los resultados obtenidos mediante el análisis e interpretación de resultados de las variables de estudio y sus dimensiones. Posterior a ello, para validar la hipótesis se realiza la prueba de hipótesis general y específicas.

Por último, se desarrolla las discusiones, conclusiones, sugerencias, bibliografía y anexos del trabajo de tesis. En la sección de anexos se muestra los instrumentos que se van a utilizar en el presente trabajo de investigación.

## ÍNDICE

DEDICATORIA .....	i
AGRADECIMIENTO .....	iii
PRESENTACIÓN .....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
INTRODUCCIÓN.....	vii
ÍNDICE.....	ix
ÍNDICE DE TABLAS .....	xiii
ÍNDICE DE FIGURAS .....	xv

### CAPÍTULO I

#### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1   Ámbito de estudio: localización política y geográfica.....	1
2.1   Situación problemática .....	1
1.3 Formulación del problema .....	4
1.3.1 Problema General.....	4
1.3.2 Problemas específicos .....	4
1.4 Justificación .....	4
1.4.1 Por su conveniencia.....	4
1.4.2 Relevancia social.....	4
1.4.3 Valor teórico.....	5
1.5 Objetivos de la investigación .....	5
1.5.1 Objetivo General .....	5
1.5.2 Objetivos Específicos.....	5
1.6 Delimitación de la investigación.....	5
1.6.1 Delimitación temporal.....	5
1.6.2 Delimitación espacial .....	5
1.6.3 Delimitación conceptual.....	6
1.7 Limitación de la investigación .....	6

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

2.1	Estado de arte de la investigación.....	7
2.1.1	En el ámbito internacional.....	7
2.1.2	En el ámbito nacional.....	8
2.1.3	En el ámbito local.....	9
2.2.	Bases teóricas.....	10
2.2.1.	El Sueño.....	10
2.2.1.1	Concepto.....	10
2.2.1.2	Neurobiología del sueño.....	11
2.2.1.3	Fases del sueño .....	11
2.2.1.4	Sueño NoMOR (Movimiento ocular no rápido).....	12
2.2.1.5	Sueño MOR (Movimiento ocular rápido) .....	13
2.2.1.6	Ciclo circadiano del sueño .....	16
2.2.1.6.1.	Mecanismo del ciclo circadiano del sueño .....	17
2.2.1.7	Trastornos del Sueño.....	18
2.2.1.7.1	Insomnio.....	18
2.2.1.7.2	Hipersomnia .....	16
2.2.1.8	Calidad del sueño .....	20
2.2.1.9	Factores determinante de la calidad del sueño.....	20
2.2.1.	Dimensiones del sueño .....	18
2.2.2	Logro de competencias.....	19
2.2.2.1	Definición de educación .....	19
2.2.2.2	Definición de la pedagogía.....	19
2.2.2.3	Modelos pedagógicos .....	24
2.2.2.4	Definición de logro.....	22
2.2.2.	Definición de competencias.....	23
2.2.2.3	Definición de logro de competencias .....	23
2.2.2.4	Área de Ciencias sociales .....	24
2.2.2.5	Evaluación por competencias .....	32
2.2.2.6	Escala de valoración de competencias.....	26
2.2.2.7	Dimensiones del logro de competencias en el Área de Ciencias Sociales .....	27

2.3 Marco conceptual.....	33
---------------------------	----

### CAPÍTULO III

#### HIPOTESIS Y VARIABLES

3.1 Hipótesis .....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>
3.1.1 Hipótesis general .....	35
3.1.2 Hipótesis específicas .....	35
3.2 Variables .....	35
3.2.1 Identificación de variables .....	35
3.2.2 Operacionalización de variables.....	36

### CAPÍTULO IV

#### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

4.1 Ámbito de estudio: localización política y geográfica.....	39
4.2 Tipo, Nivel, Enfoque y Diseño de investigación .....	39
4.2.1 Tipo de investigación .....	39
4.2.2 Nivel de investigación.....	39
4.2.3 Enfoque de investigación .....	39
4.2.4 Diseño de investigación .....	39
4.3 Población y unidad de análisis .....	40
4.3.1 Población de estudio.....	40
4.3.2 Tamaño de muestra .....	41
4.3.3 Técnica de selección de muestra .....	41
4.4 Técnicas de recolección de información.....	42
4.4.1 Técnica .....	42
4.4.2 Instrumento.....	51
4.5 Técnicas de análisis e interpretación de la información .....	42
4.6 Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas .....	42
4.7 Confiabilidad de datos .....	42
4.8 Validación por juicios de expertos.....	43
4.9 Método de análisis de datos .....	44
5 Baremación de variables .....	53
5.1 Calificación del cuestionario de calidad de sueño de pittsburg .....	53
5.2 Calificación de cuestionario de logros de competencias en el area de ciencias	

sociales .....	53
----------------	----

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

5.1 Procesamiento, análisis, interpretación de resultados.....	47
DISCUSIÓN .....	65
CONCLUSIONES.....	67
SUGERENCIAS.....	81
BIBLIOGRAFÍA.....	83
ANEXOS.....	92

## ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Escala de valoración de competencias.	32
Tabla 2 Nivel de desarrollo esperado de los estudiantes del Ciclo VII en relación a sus competencias y capacidades que se desarrollan en el Área de Ciencias Sociales.	38
Tabla 3 Operacionalización de las variables calidad de sueño y logros de competencia en el área de Ciencias Sociales.	44
Tabla 4 Población de estudio	49
Tabla 5 Muestra de estudio	50
Tabla 6 Rango para interpretación del coeficiente de Alfa de Cronbach.	52
Tabla 7 Resultados del coeficiente de Alfa de Cronbach de las variables calidad de sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales.	52
Tabla 8 Validación de expertos	
Tabla 9 Frecuencia de calidad de sueño por grado escolar.	54
Tabla 10 Frecuencia de la calidad subjetiva del sueño por grado escolar	56
Tabla 11 Frecuencia de la latencia de sueño por grado escolar	57
Tabla 12 Frecuencia de la duración del sueño por grado escolar	59
Tabla 13 Frecuencia de la eficiencia habitual del sueño por grado escolar	60
Tabla 14 Frecuencia de las perturbaciones del sueño por grado escolar	62
Tabla 15 Frecuencia de la utilización de medicación para dormir por grado escolar	63
Tabla 16 Frecuencia de la disfunción durante el día por grado escolar	65
Tabla 17 Frecuencia de logro de competencias en ciencias sociales por grado escolar.	66
Tabla 18 Frecuencia de la dimensión construye interpretaciones históricas por grado escolar.	67
Tabla 19 Frecuencia de la dimensión gestiona responsablemente el espacio y el ambiente por grado escolar	68
Tabla 20 Frecuencia de la dimensión gestiona responsablemente los recursos económicos por grado escolar	70
Tabla 21 Tabla cruzada Calidad de sueño*Logro de competencias en el área de Ciencias Sociales.	72
Tabla 22 Prueba de chi cuadrado	72
Tabla 23 Correlación entre calidad de sueño y logros de competencias en CCSS	73
Tabla 24 Prueba de normalidad de variables de estudio	73

Tabla 25 Relación entre las dimensiones de las variables calidad de sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales.

## ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera.	1
Figura 2 Comparación de la calidad de sueño por grado escolar .	55
Figura 3 Comparación de la calidad subjetiva del sueño por grado escolar	56
Figura 4 Comparación de la latencia de sueño por grado escolar	58
Figura 5 Comparación de la duración del sueño por grado escolar	59
Figura 6 Comparación de la eficiencia habitual del sueño por grado escolar	61
Figura 7 Comparación de las perturbaciones del sueño por grado escolar	62
Figura 8 Comparación de la utilización de medicación para dormir por grado escolar	63
Figura 9 Comparación de la disfunción durante el día por grado escolar	65
Figura 10 Comparación del logro de competencias en Ciencias Sociales por grado escolar .	67
Figura 11 Comparación de la dimensión construye interpretaciones históricas por grado escolar.	68
Figura 12 Comparación de la dimensión gestiona responsablemente el espacio y el ambiente por grado escolar.	69
Figura 13 Comparación de la dimensión gestiona responsablemente los recursos económicos por grado escolar.	71

## CAPÍTULO I

### PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

#### 1.1 Ámbito de estudio: localización política y geográfica

El Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, se encuentra ubicado en la Av. de la Cultural 721, ubicados en el distrito, provincia y departamento de Cusco.

#### Figura 1

*Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera.*



*Nota:* Obtenida de plataforma Google earth.

#### 2.1 Situación problemática

La educación forma parte fundamental en cada uno de nosotros durante todo el proceso de nuestra vida académica, seguimos educándonos y aprendiendo día a día, sin embargo, parte esencial para el logro de más pasos académicos es pasar por la educación básica regular, la cual consta de una educación inicial, primaria y secundaria.

Tomando en consideración el enfoque por competencias de la educación , ahora ya no hablamos de notas cualitativas que definen nuestro capacidad cognitiva sino más bien la educación peruana se centra en la combinación de capacidades para el logro de la competencia dentro de un contexto real y cotidiano de cada estudiante , tal como lo dice el Ministerio de Educación (2016), que la actual educación Peruana “prioriza los valores y la educación ciudadana de los estudiantes para poner en ejercicio sus derechos y

deberes, así como el desarrollo de competencias que les permitan responder a las demandas de nuestro tiempo apuntando al desarrollo sostenible” (p.8)

En ese sentido cada estudiante pueda desarrollar las competencias según el área correspondiente, sin embargo, existen factores lo cual imposibilitan el logro de estas, como el uso de las tecnologías de manera constante, lo cual trae como consecuencia malos hábitos y la disfunción del sueño.

Por esta razón, los humanos tenemos una cierta cantidad de sueño que debemos lograr, pero esta cantidad puede variar ligeramente de persona a persona. Nos damos cuenta de que el sueño actualmente está perdiendo importancia por diversas razones, ya que las actividades humanas hoy en día son cada vez más demandantes y requieren más esfuerzo.

El tener una calidad de sueño nos ayuda a restaurar las energías tal como lo dice Bórquez (2011), “La calidad de sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día”, si no se rinde adecuadamente durante las horas activas del día no podrá haber un buen desempeño en las actividades cotidianas.

La calidad del sueño en estudiantes puede verse afectada por diversos factores, y puede variar ampliamente de una persona a otra, los estudiantes se exponen diariamente a estímulos que pueden retrasar su hora de dormir o incluso reemplazar el sueño, como el uso excesivo de internet, la televisión o los videojuegos. Esta exposición incrementa la activación antes de dormir, lo que tiene un impacto negativo en la higiene del sueño. (Oka et al., 2008), es ahí que surge la necesidad de profundizar en el conocimiento de las costumbres del sueño en estudiantes, así permitiéndonos profundizar en el impacto que tiene la calidad de sueño en el desarrollo de competencias de la educación. La carga académica, exámenes y plazos ajustados, puede generar estrés y afectar el sueño. Del mismo modo los hábitos de estudio, como estudiar hasta tarde en la noche o justo antes de acostarse puede afectar la calidad del sueño. Es importante tener hábitos de estudio regulares y establecer límites de tiempo. Asimismo, las preocupaciones académicas, personales o sociales pueden contribuir a problemas de sueño. Es fundamental abordar el estrés y la ansiedad para mejorar la calidad del sueño.

En este sentido, INFOBAE (2020), diario virtual, menciona que según los datos de la organización mundial de la salud (OMS), el 40% de la población mundial duerme

mal, ante esta información la neuróloga jefa del servicio de neurofisiología explica que no todo el porcentaje mundial de personas que duermen mal tienen un trastorno severo del sueño, pero si tienen algunos de los rasgos de un trastorno como, por ejemplo: despertarse la mitad de la noche y no poder volver conciliar el sueño.

Del mismo modo, los índices globales mencionan que alrededor del 25 - 40% de adolescentes, en algún momento de su vida ha presentado algún trastorno del sueño. Igualmente, en un estudio hacia estadounidenses se menciona que el 35% presenta problemas para iniciar y perdurar el sueño, presentando despertares repentinos y teniendo por consecuencia un sueño no reparador.

En nuestro contexto se realizó un estudio por Rodríguez (2023) con una muestra de 352 estudiantes de una institución educativa Peruana, a lo cual 65.90% de estudiantes presenta una mala calidad de sueño predominando que los estudiantes tardan más de 15 minutos en dormir, su duración de sueño es menor a 7 horas, las perturbaciones del sueño están presentes y también está la disfunción durante el día. Esta situación demuestra que existe un problema vigente con el sueño y está ligado a los problemas existentes al logro de competencias de la Educación básica regular.

Teniendo en consideración estos datos y en contraste con la observación hacia los estudiantes de la Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, ratificamos la existencia de una disfunción diurna y somnolencia en nuestra población, tal es así, bajo el testimonio de docentes de la institución mencionada refieren que muchos de los estudiantes del ciclo VII principalmente en el turno tarde presentan sueño durante horas de clase. Además, que los estudiantes mencionan, que permanecen hasta altas horas de la noche haciendo uso de aparatos tecnológicos, aludiendo del mismo modo que raramente sienten estar más activos durante la noche que durante el día.

Para mejorar la calidad del sueño en estudiantes y principalmente en estudiantes del ciclo VII de la EBR, se sugiere establecer rutinas regulares, mantener un ambiente propicio para dormir, gestionar el estrés y evitar malos hábitos relacionados con el sueño, pero para ello primero es necesario evaluar sus capacidades de sueño como también cognitivas respecto del logro de aprendizajes en el área de ciencias sociales.

Teniendo todo esto en consideración se identificó una mala calidad de sueño en estudiantes del ciclo VII de dicha institución ya que durante el transcurso de la tarde

presentan desgano y somnolencia, además que dicen no dormir por factores como la preparación para la universidad que está acompañada de estrés y preocupación por su futuro escolar. Si no se duerme las horas necesarias o no logra conciliar el sueño de manera adecuada habrá severa dificultad incluso para establecer relaciones saludables.

En ese entender el hecho de no dormir causa un mal desempeño en las labores académicas, imposibilitando así el logro de competencias en el área de Ciencias sociales y claro también en las demás áreas, es ahí cuando nace la preocupación de investigar sobre cómo la calidad de sueño afecta el logro de competencias de los estudiantes.

### **1.3 Formulación del problema**

#### ***1.3.1 Problema General***

¿Cómo es la relación entre el sueño y logro de competencia en el área de Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023?

#### ***1.3.2 Problemas específicos***

- a. ¿Cómo es el sueño de los estudiantes del ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023?
- b. ¿Cómo es el nivel de logro de competencia en el área de CCSS en los estudiantes del ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023?
- c. ¿Cómo es la relación entre las dimensiones del sueño y las dimensiones de logro de competencia en el área de CCSS en los estudiantes del ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023?

### **.1.4 Justificación**

#### ***1.4.1 Por su conveniencia***

Comprender que un buen descanso conlleva numerosos beneficios, permitiendo al estudiante rendir mejor en todos los aspectos de su vida académica, social y familiar. Es importante investigar cuántas horas duerme un estudiante y cómo esto influye en su vida cotidiana.

#### ***1.4.2 Relevancia social***

Abordar esta deficiencia en los estudiantes nos permitirá prevenir y comunicar a toda la comunidad sobre las implicaciones de no tener una buena calidad de sueño.

Además, se enfatiza la importancia de priorizar el descanso del cuerpo para que los estudiantes puedan desempeñar de manera eficiente todos sus trabajos académicos y mantener un buen rendimiento en sus entornos escolar, social y familiar.

### ***1.4.3 Valor teórico***

Este trabajo investigativo busca dar una revisión sistemática de toda la información referente al estudio, para que así contribuya al vasto conocimiento en investigaciones sociales que ya existen, lo social es dinámico y lo dinámico es cambiante es por ello que toda investigación social debe ser considerada importante.

## **1.5 Objetivos de la investigación**

### ***1.5.1 Objetivo General***

Identificar la relación entre el sueño y logro de competencia en el área de Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco -2023.

### ***1.5.2 Objetivos Específicos***

- a. Identificar el nivel de sueño en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023.
- b. Identificar el nivel de logros de competencia en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023.
- c. Analizar la relación entre las dimensiones del sueño y las dimensiones de logros de competencia en el área de CCSS en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023.

## **1.6 Delimitación de la investigación**

### ***1.6.1 Delimitación temporal***

El tiempo de elaboración del trabajo de investigación comprendió desde noviembre del 2023 hasta marzo del 2024. Dentro de este lapso de tiempo, se realizó las investigaciones correspondientes como también se aplicó el instrumento de investigación, para posterior a ello obtener los resultados de las variables sueño y logro de competencia.

### ***1.6.2 Delimitación espacial***

El trabajo de tesis será aplicado a los estudiantes de la Institución Educativa Mixta Fortunato Luciano Herrera. La delimitación de esta Institución es la siguiente:

- Institución: Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera.

- Distrito, Provincia y Departamento: Cusco.

### ***1.6.3 Delimitación conceptual***

La delimitación conceptual se basó en las variables: Sueño y logro de competencia, se realizó las investigaciones y estudios en relación a estas variables, sus dimensiones e indicadores y como estos conceptos actúan en la Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera

### **1.7 Limitación de la investigación**

Las limitaciones encontradas al momento de realizar el trabajo de investigación es la falta de información de la variable sueño aplicado a estudiantes de educación básica. También hubo escasez de información acerca de las competencias en Ciencias Sociales.

## CAPÍTULO II

### MARCO TEÓRICO CONCEPTUAL

#### 2.1 Estado de arte de la investigación

##### 2.1.1 *En el ámbito internacional*

García et al. (2022), en su artículo tuvo como propósito el evaluar la calidad de sueño en un grupo de jóvenes de Galicia y examinar su relación con el ajuste y rendimiento escolar, siendo este un estudio de metodología descriptiva – transversal la investigación se realizó con 56 adolescentes entre 13 y 17 años, llegando a la siguiente conclusión:

- La somnolencia es el problema más relevante en el grupo de malos durmientes, este puede influir desfavorablemente en el ajuste escolar y en la motivación para las actividades escolares de todos los adolescentes, siendo frecuente y subestimada en la mayoría de los casos
- En este estudio resultó que casi el 40% de la muestra se clasificó como mal durmiente siendo completamente alarmante ya que cerca de la mitad de estudiantes no percibía de manera correcta los aprendizajes dentro del ámbito escolar.

Madria et al. (2021), en su artículo tuvo como objetivo principal conocer la calidad de sueño de estudiantes de la universidad de Alicante con una metodología de corte descriptivo transversal y cuantitativa, la muestra estuvo conformada por 204 estudiantes de la universidad de Alicante; Concluyendo:

- Nuestros resultados muestran además una relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico. Aunque el efecto de esta asociación fue de pequeña magnitud y en la mayoría de los casos no alcanzó el nivel de significación. La variable que mostró una mayor asociación con el rendimiento académico fue la somnolencia diurna. Estos hallazgos muestran la necesidad de llevar a cabo programas de prevención y promoción de la salud en población universitaria que tengan en cuenta el sueño como uno de los factores determinantes.
- Significativamente en esta investigación se concluyó que la dimensión de más predominancia dentro de la calidad del sueño es la de somnolencia diurna la cual afecta significativamente el desarrollo normal de las labores académicas de los

estudiantes.

Lee (2019), en su artículo tuvo como objetivo cuantificar el comportamiento del sueño de los estudiantes de secundaria coreanos y su relación con el rendimiento académico bajo una metodología descriptiva – correlacional con una muestra de 691 estudiantes, llegando a la conclusión:

- Se encontró una estrecha relación entre el comportamiento del sueño de los estudiantes y su rendimiento académico, los estudiantes con mejor calidad de sueño, mejor mañana y menos uso de teléfonos inteligentes durante la noche tendieron a obtener mejores resultados académicos, la modificación de estilo de vida debe considerarse como un factor importante para mejorar el rendimiento académico.
- En esta investigación se toma en consideración el uso de aparatos inteligentes durante la noche los cuales también afectan la calidad del sueño y notoriamente afectan el logro de aprendizajes de los estudiantes.

### ***2.1.2 En el ámbito nacional***

Cruz et al. (2022), en su artículo tuvo como objetivo, determinar la asociación entre la somnolencia diurna y calidad de sueño con el rendimiento escolar de adolescentes de la institución educativa “Emblemática” Ventura Ccalamaqui, Barranca, 2018; cuya metodología fue no experimental y transversal participando como muestra 217 adolescentes del tercer y cuarto año de educación secundaria, llegando a la conclusión:

- Con respecto a la calidad del sueño, nuestros hallazgos mostraron que el 84,8% de los adolescentes tenían problemas de sueño de igual manera se encontró que la somnolencia diurna y la mala calidad del sueño se asociaba sustancialmente con el rendimiento escolar de la población adolescente.
- Significativamente en esta investigación nos damos cuenta que la calidad de sueño en los adolescentes del estudio es muy mala con un porcentaje alto de malos dormidores y que lógicamente afecta el rendimiento o logro de aprendizajes en la institución.

Quispe (2023), En su tesis tuvo como objetivo determinar la asociación entre calidad de sueño, niveles de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes preuniversitarios de la academia “Carpe Diem”, cuya metodología fue de tipo observacional, prospectivo

y transversal en una muestra de 143 estudiantes preuniversitarios, llegando a la conclusión:

- Existe una asociación estadísticamente significativa entre los niveles de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes preuniversitario, sin embargo, no se encontró una alianza entre la calidad de sueño y rendimiento académico en dichos estudiantes.

Mendoza & Rafael (2022), en su tesis tuvo como objetivo evaluar la relación entre calidad de sueño y la somnolencia en estudiantes de un centro preuniversitario estatal con una metodología de tipo transversal analítico que incluyó una muestra aleatoria de 759 estudiantes, se concluyó que:

- La predominante de mala calidad de sueño en estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitario de la Universidad Nacional de Trujillo es de 84% además que hay una relación significativa entre los niveles de somnolencia diurna y la calidad de sueño de los estudiantes del Centro de Estudios Preuniversitario de la Universidad Nacional de Trujillo.

### ***2.1.3 En el ámbito local***

Ascue (2021), en su tesis tuvo como objetivo determinar la relación entre calidad de sueño y el rendimiento académico en los estudiantes del IV ciclo siendo de metodología de tipo básica cuantitativa de alcance descriptivo correlacional, se llegó a las siguientes conclusiones:

- Respecto a la relación entre las dimensiones de la calidad de sueño y el rendimiento académico se determinó que existe relación significativa entre 5 de las dimensiones de la calidad de sueño con el rendimiento académico, es decir la calidad subjetiva del sueño, la duración del dormir, la eficiencia de sueño, el uso de medicamentos para dormir y la disfunción diurna si se relacionan con el rendimiento académico en los estudiantes del IV ciclo de la escuela profesional de Medicina Humana de la Universidad Andina del Cusco, año 2020
- Efectivamente la relación entre calidad de sueño es significativa dentro de esta investigación, presentando esa correlación en las 5 dimensiones de calidad que nos propone el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh.

## **2.2. Bases teóricas**

### **2.2.1. *El Sueño***

El sueño forma parte vital de nuestro diario vivir, el hecho de descansar y recuperar fuerzas luego de un largo día de trabajo, estudio o paseo; por ello, es necesario recomponer nuestro cuerpo, nuestras energías, para un funcionamiento normal cotidiano evitando así fatigas, somnolencia, estrés y problemas académicos dentro de un ámbito institucional, es así que diversos autores conceptualizan el sueño desde diferentes perspectivas.

#### **2.2.1.1 Concepto**

Fabres y Moya (2021), definen al sueño de la siguiente manera: “El sueño normal se define como un estado de disminución de la conciencia y de la posibilidad de reaccionar frente a los estímulos que nos rodean” pág. 528, la disminución de nuestro estado de alerta justamente hace que entremos en un descanso pleno de recomposición por eso la vitalidad de dormir diariamente y dentro de un ciclo de 24 horas.

Asimismo, Eroğlu et al. (2023), menciona que el sueño vendría a ser un proceso biológico crucial que apoya la actividad cerebral normal, la salud y bienestar jugando un papel imprescindible en el control del funcionamiento de muchos otros sistemas del cuerpo; ambos autores coinciden en el factor biológico e importante que juega el hecho de dormir, sin duda alguna el sueño y las horas son de mucho interés.

Igualmente nos dice Rico y Vega (2018), que el sueño es proceso fisiológico vinculado con una periodo circadiano donde todas las respuestas conscientes se reducen entrando en un proceso de restablecimiento y recuperación de energía , depuración de radicales libres y ordenamiento endocrino , así mismo también indica que la perturbación del sueño produce una alteración neuro-inmuno endocrinas; se enfatiza en la recuperación de la energía exponiendo así también que si se da una interrupción en el ciclo normal del sueño este puede causar daños a nivel fisiológico y posteriormente causar daños en el sistema inmune.

Sintetizando las concepciones ya antes mencionadas Carrillo et al. (2016), indica que no existe quizá una definición precisa del sueño, pero lo que si hay son características las cuales son:

- Reducción del estado de conciencia y reactividad a los incitantes externos.
- Es un proceso fácilmente reversible que se diferencia de otros estados como,

por ejemplo: el coma.

- Está asociado a la inmovilidad y relajación muscular.
- Se presenta diariamente.

Al dormir se adquiere una postura estereotipada y por último menciona coincidentemente que la privación de esta inducirá a problemas fisiológicos y conductuales generando así lo que llama una “deuda” acumulativa que posteriormente deberá recuperarse.

### **2.2.1.2 Neurobiología del sueño**

El sueño es una necesidad fisiológica esencial en animales y humanos, con una duración que varía dependiendo de la especie y edad del individuo; El sueño presenta ciertas características, desde una menor conciencia y respuesta a estímulos externos, hasta inmovilidad y relajación muscular, con frecuencia diaria, posturas estereotipadas y su ausencia genera importantes cambios conductuales y fisiológicos.

Las investigaciones actuales han demostrado que el sueño está regulado por muchos estimulantes cerebrales y neurotransmisores: dopamina y norepinefrina, histamina, orexina, glutamato; Sustancias cerebrales y neurotransmisores inhibidores como el GABA, adenosina, glicina; y neuromoduladores y neurotransmisores como acetilcolina, serotonina y melatonina, que pueden verse afectados en diversas patologías y trastornos.

La dopamina juega un papel fundamental en el mantenimiento del estado de alerta, mientras que la histamina, otro neurotransmisor excitador producido en zonas como el hipotálamo posterior, especialmente el núcleo tuberomomamilar, es esencial para mantener el estado de alerta. mientras que la orexina, la hormona estimulante producida en el hipotálamo, promueve el estado de alerta, al igual que el glutamato, el principal neurotransmisor cerebral regulado química y eléctricamente. (Lira & Custodio, 2018)

Efectivamente que detrás del proceso físico del sueño hay un sin fin de procesos cerebrales que hacen posible un sueño reparador y completo, la dopamina ayuda al estado de vigilia es decir al estado en el que el individuo se encuentra despierto mientras que la melatonina ante la exposición a la oscuridad produce el sueño.

### **2.2.1.3 Fases del sueño**

Carrillo et al. (2016), indica que el sueño es un proceso complejo del cual aún no se tiene los datos certeros y completos de todo el proceso específico por el que se pasa al

dormir, pero la herramienta más fiable que sirvió para la determinación de las fases más importantes del sueño es el electroencefalograma el cual representa de manera gráfica y digital las oscilaciones de actividad eléctrica en el cerebro y son registradas mediante la colocación de electrodos encima de la piel cabelluda en distintas zonas de la cabeza.

Previo al sueño, como dice Velayos et al. (2007), hay un periodo de vigilia el cual se caracteriza por un estado de somnolencia o adormecimiento, en el que desaparece el ritmo alfa del EEG (propio de un estado de vigilia), hay tono muscular y no hay movimientos de los ojos o, si los hay, son muy lentos.

Entonces durante el inicio del proceso del sueño suceden cambios significativos de la actividad eléctrica cerebral que sirve de base para fraccionar el sueño en 2 grandes fases, el sueño no MOR y el sueño MOR.

El sueño es un proceso que consta de diferentes ciclos de 90 minutos en los que unas partes del cerebro se activan y otras se desactivan. Así está integrado por las fases o ciclos NoMOR y MOR. Rico y Vega (2018), considerando estos aspectos es importante conocer y evaluar cada una de estas fases para conocer su importancia y consideración dentro del sueño

#### **2.2.1.4 Sueño NoMOR (Movimiento ocular no rápido)**

Diversos estudiosos dividen esta fase en 4 etapas, así como Rico & Vega (2018), nos dice que la fase NoMOR es sueño de movimientos oculares no rápidos así esta se divide en 4 etapas: 1 y 2 corresponden al sueño ligero; en las etapas 3 y 4 se produce el ciclo de sueño profundo.

Esta fase así misma dividida en 4 etapas que serán desarrolladas a continuación:

##### **A. Etapa 1 (Somnolencia 4 -5 minutos)**

Durante esta etapa, caracterizada por el sopor y la somnolencia, se despierta con mucha facilidad, la actividad muscular disminuye progresivamente y se pueden observar varias contracciones musculares bruscas y de corta duración, coincidiendo en ocasiones con la sensación de caída. La actividad se observa mediante EEG, pero bajo voltaje y algunas ondas agudas

##### **B. Etapa 2 (Sueño ligero 45 – 50 minutos)**

Velayos et al. (2007), indica que en el EEG se pueden observar patrones específicos de actividad cerebral llamados husos del sueño y complejos K; Físicamente,

la temperatura, la frecuencia cardíaca y la frecuencia respiratoria comienzan a disminuir gradualmente.

### **C. Etapa 3 y 4 (Inicia el sueño profundo 3 – 4 minutos)**

Carrillo (2016), indica que esta etapa tiene un ritmo EEG más bajo, no hay movimiento ocular y el tono muscular se mantiene o puede reducirse considerablemente. La corteza prefrontal y el núcleo posterior del tálamo, junto con otras estructuras, intervienen en el establecimiento de esta etapa del sueño.

#### **2.2.1.5 Sueño MOR (Movimiento ocular rápido)**

Sueño MOR, ocurren sueños, la actividad cerebral es similar a las horas de vigilia y el tono muscular es muy bajo. De la misma manera Talero et al. (2013), nos dice que durante esta etapa tiene lugar la mayor parte de la actividad onírica; representa el curso temporal de la activación cortical como lo demuestra la transición a una frecuencia rápida con bajo voltaje en el trazo del EEG. Este tipo de grabación también se observa cuando el individuo está relajado, alerta y tiene los ojos cerrados. Durante esta etapa del sueño, hay atonía muscular generalizada, a excepción del diafragma y los músculos oculomotores, y representa alrededor del 20 al 25% del tiempo total de sueño.

Cada ciclo del sueño tiene una duración de 90 minutos así cada ciclo se va repitiendo según las horas de sueño del individuo y va depender de cuantas repeticiones del ciclo tenga una persona para asegurar su recomposición cognitiva y física.

Así como nos dice Rico y Vega (2018), que, para dormir bien por la noche, el ciclo NO MOR y MOR de 90 minutos debe repetirse de cinco a seis veces durante la noche (de 7,5 a nueve horas). El sueño de ondas lentas domina la primera parte de la noche, mientras que el sueño MOR acontece en grande parte de la noche. La función del ciclo NO REM es reparar los procesos neuronales necesarios para lograr un rendimiento físico y mental óptimo, mientras que la función del ciclo REM es fortalecer el cerebro, la fijación de la memoria y el desarrollo cognitivo

La calidad y cantidad de el sueño está influenciado por mecanismos biológicos (ritmos circadianos), regulados por el hipotálamo, la glándula pineal y el núcleo supraquiasmático, por lo que están influenciados por la luz solar también los genes y otros factores ambientales.

### **2.2.1.6 Ciclo circadiano del sueño**

Mendoza (2009) nos dice que el ritmo circadiano es un proceso biológico interno que ocurre cíclicamente en los organismos, repitiéndose a intervalos de aproximadamente 24 horas. Este fenómeno es natural en la mayoría de los seres vivos y se observa en una amplia variedad de organismos, desde plantas y animales hasta hongos y algunas bacterias. Los ritmos circadianos son esenciales para la regulación de muchas funciones fisiológicas y conductuales, incluidos los patrones de sueño y vigilia, la actividad metabólica y la secreción hormonal. Generados internamente, estos ritmos permiten a los organismos anticipar y adaptarse a los cambios regulares en su entorno, como los ciclos de luz y oscuridad asociados con la rotación de la Tierra. La presencia de ritmos circadianos en una diversidad tan amplia de formas de vida resalta su importancia evolutiva y su papel esencial en la adaptación y supervivencia de los organismos.

#### **2.2.1.6.1 Mecanismos del ciclo circadiano del sueño**

Saavedra et al (2009) clasifica el funcionamiento del ciclo circadiano en tres que son propicios e imprescindibles para el buen funcionamiento del ciclo y que este traiga como consecuencia un sueño reparador que no genere futuros trastornos.

##### **a) Luz y oscuridad**

La luz y la oscuridad naturales son fundamentales para regular el ciclo circadiano. La luz percibida por los ojos se envía al núcleo supraquiasmático (SCN), regulando así el reloj biológico. La luz de la mañana adelanta este reloj, facilitando despertarse más temprano, mientras que la luz de la tarde lo retrasa, favoreciendo una hora de acostarse más tarde.

##### **b) Producción de melatonina**

La glándula pineal produce melatonina, una hormona que regula el sueño. Su producción aumenta en la oscuridad y disminuye con la luz, favoreciendo el sueño y preparando el cuerpo para el resto de la noche.

##### **c) Ciclo sueño vigilia**

El reloj biológico envía señales a lo largo del día que afectan el estado de alerta y la somnolencia. Durante el día favorece la vigilia y la actividad, y por la noche facilita el sueño y la recuperación del organismo.

### **2.2.1.7 Trastornos del Sueño**

El sueño como hemos podido describir en páginas anteriores está regulado por diferentes momentos en los que se requiere de un trabajo mental inconsciente, pero cuando este se ve afectado trae consigo alteraciones del sueño. En adolescentes es recomendable dormir entre 8 a 10 horas esto para garantizar su recuperación de energía tanto física como mental, sin embargo, por diversos factores como la tecnología, el estrés, lo académico, su sueño se ve perturbado.

De diferentes maneras se clasifica los trastornos del sueño, pero nos basaremos en el “Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DMS-5) perteneciente a la Asociación Estadounidense de Psiquiatría, la cual mediante un diagnóstico agrupa los diferentes trastornos tomando en consideración criterios clínicos y de etiología. (American Psychiatric Publishing, 2014)

#### **2.2.1.7.1 Insomnio**

Es el trastorno más común dentro de la población en general. La periodicidad de este desorden crónico se calcula entre el 10% y el 30%, y de este porcentaje, el 10% al 15% sufren de insomnio crítico, pero, se sabe que hasta el 80% de la población ha padecido de insomnio transitorio al menos una vez en su vida.

American Psychiatric Publishing (2014), lo define como la insatisfacción del sueño que se encuentra asociada a los siguientes síntomas:

- Problema para iniciar el sueño.
- Dificultad para sostener el sueño, el cual esta caracterizado por despertares recurrentes durante el transcurso del sueño y sumado a esto impedimento de volver a conciliar el sueño luego de haber despertado.
- Despertar temprano en la mañana y con completa incapacidad para volver a conciliar el sueño.

El insomnio causa un malestar general generando así deterioro o disfunción en ámbitos sociales, académicos y de trabajo. Para que este sea considerado un trastorno deberá ocurrir aproximadamente unas 3 noches durante la semana y presente en un mínimo de 3 meses. Este trastorno afecta todos los aspectos de la vida de una persona y genera también inconvenientes en el logro de aprendizajes de adolescentes que cursan los últimos años de estudio o se preparan para una educación superior. Debido a esta dificultad en el sueño, la persona puede experimentar una fragilidad que causa un malestar

clínicamente significativo. Esto resulta en alteraciones en su vida social, laboral y académica, además de cambios en su comportamiento. Un ejemplo de esto es la fatiga diurna, un aumento en la cantidad de errores o accidentes en el trabajo, y una disminución en la capacidad de concentración y atención. Estos síntomas pueden provocar irritabilidad, ansiedad y comportamientos impulsivos, teniendo un impacto importante en el estado de ánimo del individuo. Además, esto se convierte en un factor de riesgo para el desarrollo de una futura depresión. (Guadamuz et al., 2022)

#### **2.2.1.7.2 Hipersomnia**

Se refiere a la somnolencia excesiva, quiere decir que la persona se mantiene somnoliento incluso después de haber cumplido con sus horas de sueño, este individuo con hipersomnia se verá afectado durante el día con periodos constantes de sueño o de decaer en sueño durante el transcurso del día, el individuo presenta un sueño de más de 9 horas pero que no reactiva o recupera sus funciones normales (o sea, no descansa) y por último presenta la dificultad para mantenerse despierto después de un despertar abrupto. (American Psychiatric Publishing, 2014)

En otras palabras, Ero & Zandio (2007), indica que la hipersomnia es la percepción personal de estar somnoliento en un momento inoportuno, generalmente la persona muestra cansancio o debilidad, Además la hipersomnia se divide en dos:

##### **A. Sueño insuficiente:**

Es la razón más frecuente de hipersomnia puede atribuirse a una higiene del sueño deficiente o a la auto imposición o imposición social de la privación de sueño. Este fenómeno suele manifestarse en adultos con responsabilidades laborales, que, durante al menos tres meses, duermen 5 horas o menos cada noche, enfrentan dificultades para despertarse por la mañana y experimentan episodios repentinos de somnolencia diurna. El estándar estimado de horas de sueño para adultos es de 7 horas, y la falta de reparación de la deuda de sueño puede dar lugar a diversos problemas como trastornos del estado de ánimo, cognitivos, falta de concentración, fatiga crónica, entre otros

##### **B. Sueño fragmentado:**

Tan crucial como la cantidad de sueño es la calidad del mismo, siendo la continuidad un factor fundamental para garantizar su carácter reparador. La calidad del sueño puede verse perjudicada por interrupciones evidentes de la vigilia, perceptibles tanto por el paciente como por quienes lo rodean, así como por despertares breves o

fragmentaciones más sutiles que pueden pasar desapercibidas. La fragmentación del sueño se ha vinculado con diversas enfermedades, incluyendo artritis, dolor crónico de cualquier origen, epilepsia, asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, disfunción urinaria, reflujo gastroesofágico y síndrome del colon irritable. Esta conexión entre trastornos médicos y la interrupción del sueño resalta la importancia de abordar no solo la cantidad, sino también la calidad del descanso en la gestión y tratamiento de estas condiciones de salud.

#### **2.2.1.8 Calidad del sueño**

La calidad del sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche que incluye un buen funcionamiento diurno y adecuado nivel de atención para realizar diferentes actividades.

Aguilera et al. (2020), señala que los impactos beneficiosos del sueño no solo se limitan al mismo organismo mediante la necesidad de recuperación neurológica y bienestar, sino que repercuten en el desenvolvimiento óptimo y en el funcionamiento adecuado de la persona en la sociedad, influyendo en la actividad laboral o académica, la prosperidad psicosocial y la seguridad vial, entre otros.

La mala calidad del sueño trae consigo trastornos de sueño (TS) siendo uno de los principales motivos de consulta médica, además se asocian a morbilidad física y mental, reducción en la vitalidad, mal funcionamiento social y deterioro en la actividad física, salud mental, procesos cognitivos, rendimiento psicomotor y calidad de vida que afectan a personas de cualquier edad o condición socioeconómica.

#### **2.2.2.9 Factores determinantes de la calidad de sueño**

Wang y Biró (2020) menciona la calidad de sueño cambia de una persona a otra, dependiendo de la edad, género, etnia, estilo de vida, estado de salud, estado emocional, entre otros. Estos factores de riesgo a corto y largo plazo se clasifican en cuatro áreas:

- a) Estilo de vida, entre ellos el fumar, la actividad física, la dieta alimenticia, índice de masa corporal (IMC), uso de cafeína y estimulantes energéticos, consumo de alcohol, uso de medios digitales de la comunicación, patrones de sueño-vigilia, hábitos sedentarios y la siesta.

- b) Factores de salud mental, como los estados de ánimo, problemas mentales, estrés, ansiedad, depresión, etc.
- c) Factores sociales, entre ellos la discriminación racial, relaciones sociales, logros académicos, etc.
- d) Factores físicos como el cansancio, fatiga, enfermedades que generen dolor y uso de drogas para dormir.

Teniendo en consideración lo antes mencionado el departamento de psiquiatría de la universidad de Pittsburg elabora siete dimensiones de las cuales surgen 19 preguntas que nos ayudan a determinar cómo es el sueño. Tomando en consideración lo mencionado a continuación se da la definición de cada una de estas dimensiones.

#### **2.2.1.10 Dimensiones del sueño**

Para el desarrollo de las dimensiones se usó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ISCP), y según Borges (2023), se define de la siguiente forma:

##### **a) Calidad subjetiva del sueño**

Es el reporte que tiene un sujeto con la satisfacción insatisfacción con el propio sueño. Esta medida se basa en el informe que proporciona cada individuo sobre la cantidad de horas que cree dormir un sujeto.

##### **b) Latencia del sueño**

Es el lapso de tiempo que transcurre desde el momento en que una persona se acuesta hasta que logra conciliar el sueño por completo. Se trata del período de tiempo, medido en minutos, que una persona tarda en pasar del estado de vigilia a la fase inicial del sueño. Esta medida proporciona información sobre la eficiencia para dormirse y puede influir en la percepción general de la calidad del sueño.

##### **c) Duración del sueño**

Representa la extensión total de tiempo que abarca el ciclo completo de sueño. La duración ideal del sueño puede variar de persona a persona, pero se estima que los ciclos completos de sueño tienen una duración aproximada de 90 a 120 minutos cada uno.

##### **d) Eficiencia habitual del sueño**

Se refiere al porcentaje de tiempo que una persona pasa efectivamente dormía en relación con el tiempo que pasa en la cama acostada. En otras palabras, es la proporción

entre las horas de sueño efectivo y el número total de horas que una persona permanece en la cama.

**e) Perturbaciones del sueño**

Abarcan una variedad de síntomas que afectan la calidad y la continuidad del sueño. Estos síntomas pueden incluir problemas como insomnio, apnea del sueño y dificultad para mantener el sueño. Las personas que experimentan perturbaciones del sueño pueden experimentar dificultades para conciliar el sueño, levantarse durante la noche o demasiado temprano por la mañana, levantarse para ir al baño, despertarse durante la noche o despertarse demasiado temprano, experimentar cambios de temperatura corporal u otras molestias que interrumpan el sueño.

**f) Utilización de medicación para dormir**

**g) Disfunción durante el día**

Se refiere a la sensación de somnolencia diurna y las dificultades que pueden surgir como resultado de esta. Esto puede manifestarse en una excesiva somnolencia diurna, lo que afecta negativamente la capacidad para realizar diversas tareas durante el día. Las personas que experimentan disfunción durante el día pueden encontrar dificultades para mantenerse despiertas y alertas, lo que puede interferir con su rendimiento en la escuela o en otras actividades cotidianas.

## ***2.2.2 Logro de competencias***

### **2.2.2.1 Definición de educación**

La educación es el proceso en el que el individuo adquiere habilidades que le permite diseñar y realizar su proyecto de vida personal, desarrollándose a sí mismo. Este proceso implica la aplicación de valores para adaptarse a diversas situaciones y aprovechar oportunidades. La educación se manifiesta en la adquisición de conocimientos, actitudes y habilidades, tanto como en el desarrollo de hábitos que capacitan al individuo para diversas actividades internas y externas. Esto permite al educando tomar decisiones y comprometerse con sus proyectos, respondiendo adecuadamente a las circunstancias que enfrenta. (Tourriñan, 2018, pág. 75)

### **2.2.2.2 Definición de la pedagogía**

Valle y Manso (2019), indican que la pedagogía es la ciencia de la educación que se basa en fundamentos teóricos y metodológicos sólidos. Su tarea principal es identificar problemas educativos, formular hipótesis y recopilar datos para analizarlos de manera

coherente. El objetivo es mejorar continuamente el conocimiento educativo y apoyar la toma de decisiones tanto individuales como grupales, siempre bajo criterios empíricos verificables. La pedagogía sistematiza el conocimiento educativo, buscando optimizar la formación y el desarrollo continuo de las personas sin importar su edad, condición social o cultural. Aunque es una disciplina autónoma, se enriquece con aportes de otros campos del saber, favoreciendo una visión integral de los factores que influyen en el proceso educativo.

### **2.2.2.3 Modelos pedagógicos**

#### **A. Conductista**

El conductismo es una corriente psicológica y una filosofía de la ciencia del comportamiento humano y animal. Esta perspectiva se centra en el estudio de la conducta observable y medible, entendiendo que las acciones son generadas a través de refuerzos y castigos. El conductismo se constituye como un paradigma formal, en el cual la conducta se observa y explica en su relación con otros individuos y con diversos medios ambientales. Este enfoque analiza las relaciones entre estímulos y respuestas, considerando que las conductas pueden ser cuantificadas y medidas de manera objetiva. (Reátegui et al. 2022)

##### ***Características del Docente***

Es un participante dinámico en el proceso, creando escenarios con objetivos previamente establecidos para guiar sistemáticamente al estudiante en el proceso de enseñanza-aprendizaje. sus funciones principales incluyen: diagnosticar las necesidades educativas, diseñar y establecer las condiciones para la instrucción, mantener y dirigir la instrucción, y manejar las técnicas de evaluación. (Posso et al. 2020)

##### ***Características del Estudiante***

Es un participante con una recepción de información pasiva y transmitida por los estímulos provenientes del entorno, los cuales son planificados y proporcionados por el docente. Su función principal es aprender lo que se le enseña. (Posso et al. 2020)

#### **B. Cognitivista**

El cognitivismo es una teoría del aprendizaje y una corriente psicológica que se enfoca en los procesos mentales relacionados con el conocimiento y la

comprensión. Surgida, con la ciencia cognitiva, integra diversas disciplinas como psicología, filosofía, neurolingüística, antropología, inteligencia artificial y neurociencias para estudiar los procesos internos de la mente. A diferencia del conductismo, que se concentra en comportamientos observables, el cognitivismo examina cómo las personas adquieren, procesan, almacenan y utilizan la información, describiéndose como una “ciencia objetiva de la mente”. (Altez et al. 2021)

### ***Características del Docente***

En todo momento, el docente tiene claros sus objetivos y cuenta con habilidades suficientes para generar respuestas adecuadas a las circunstancias. Muestra iniciativa y creatividad, y utiliza metodologías variadas adaptadas a cada situación. Desarrolla empatía e intuición, y posee agudeza sensorial. Actúa como orientador y facilitador, estimulando diversas situaciones de aprendizaje y motivando a los estudiantes. (Reátegui et al. 2022)

### ***Características del Estudiante***

El estudiante muestra un mejor rendimiento en sus procesos de aprendizaje, desarrollando diversas dimensiones como las motivaciones, cognitivas y conceptuales. Reconoce distintos modelos, identifica similitudes y diferencias entre ellos, y expresa sus ideas de manera coherente y consistente. Analiza, critica y comprende los significados globales. Se convierte en constructor activo de sus aprendizajes, basándose en sus experiencias y adquisiciones educativas. Además, interioriza la motivación como elemento esencial en el proceso de construcción y adquisición de conocimientos. (Reátegui et al. 2022)

## **C. Constructivista**

El constructivismo es una teoría que se aborda cómo el individuo construye su conocimiento, centrándose en la interacción con su entorno y los objetivos de aprendizaje. se destaca por principios como la construcción activa del conocimiento a partir de estas interacciones, el uso de representaciones internas para interpretar el mundo y la reestructuración del conocimiento previo. Esta perspectiva reconoce la evolución constante del sujeto a través de la interacción con su entorno. En el contexto educativo, el constructivismo busca preparar a los estudiantes para enfrentar los desafíos de una sociedad en constante cambio, donde la actualización

y el aprendizaje continuo son fundamentales para su desarrollo profesional y ciudadano. (Guerra, 2020)

### ***Características del Docente***

El rol del docente en el enfoque constructivista se define, adquiriendo una mayor responsabilidad como orientador, guía y mediador del proceso educativo. En este contexto, el docente no solo transmite conocimientos, sino que también gestiona las respuestas y las intervenciones de los estudiantes para organizar y planificar futuras actividades. Además, orienta los procedimientos y los contenidos curriculares, estimula la participación activa de los estudiantes y aprovecha sus concepciones previas para enriquecer el aprendizaje. Sin embargo, la intervención directa del docente se minimiza, permitiendo que los estudiantes asuman un papel más activo en su propio proceso de aprendizaje. (Reátegui et al. 2022)

### ***Características del Estudiante***

El enfoque constructivista considera al estudiante como el principal protagonista en la construcción de su propio conocimiento educativo, siendo la motivación un factor fundamental en este proceso. Su participación es activa, dinámica e interactiva, siguiendo una progresión gradual. Bajo esta perspectiva, se espera que el estudiante se desenvuelva de manera ética y crítica, demostrando un sentido de comunidad y estableciendo relaciones horizontales con sus pares. Actúa de manera activa y dinámica, utilizando sus conocimientos previos como punto de partida para integrar y relacionar nueva información. Este proceso se caracteriza por descubrimientos tanto autónomos como guiados, lo que contribuye a su desarrollo cognitivo y personal. (Reátegui et al. 2022)

Es así que bajo las bases de la educación y la pedagogía junto con el modelo constructivista el estudiante deberá ser capaz de construir su propio aprendizaje siendo el docente un mediador para lograr que el educando sea competente.

#### **2.2.2.4 Definición de logro**

El logro se experimenta como una satisfacción que generalmente resulta del cumplimiento de una condición. Esta condición final se evalúa y verifica, lo que lleva a la obtención de un logro superior. Cumplir con estas condiciones ayuda a diferenciar entre las iniciativas y los resultados, así como entre los esfuerzos y los puntos de llegada. (Machicao, 2019)

Márquez et al. (2019), indica que el logro desde un enfoque educativo, se basa en la motivación que tiene el estudiante para esforzarse y buscar el éxito, al esfuerzo de lograr mejores rendimientos, dentro del estándar ideal de logro y por consiguiente disminuir la tendencia al fracaso en dicha tarea. Para que el estudiante consiga el logro educativo participa de forma activa para adquirir nuevo conocimiento y se pone de manifiesto los niveles de emotividad.

### **2.2.2. Definición de competencias**

Una competencia se define como la capacidad efectiva de actuar ante diversas situaciones; aquel que logra dominarla posee los conocimientos necesarios y la habilidad para aplicarlos eficientemente y en su debido momento con la finalidad de abordar y resolver problemas reales. La competencia se manifiesta en la ejecución de actividades concretas o en el análisis y solución de problemas, es por ello que aquella persona competente debe tener las destrezas, aptitudes para actuar ante un determinado asunto. (Castillo, 2021)

Marulanda et al. (2018), indica que la competencia implica las cualidades que una persona posee para alcanzar eficientemente un objetivo y lograr el éxito. Estas características abarcan conocimientos, habilidades, actitudes, valores, motivación, entre otros aspectos que una persona tiene y que le permite aplicar sus competencias.

La competencia se refiere a la capacidad de una persona para combinar un conjunto de habilidades con el fin de alcanzar un propósito específico en una situación y periodo determinado, actuando de manera ética y pertinente a la situación. (Ministerio de Educación, 2019)

Anderson et al. (2022), indica que la competencia desde un enfoque educativo cumple un rol crítico en el ámbito escolar ya que las competencias que logre obtener los estudiantes impactan positivamente en su desempeño a través de la puesta en práctica del conocimiento adquirido dentro y fuera del aula para que este pueda autocorregirse y perfeccionar sus habilidades continuamente.

### **2.2.2.3 Definición de logro de competencias**

Fernández et al. (2022), indica que el logro de competencias se comprende como los logros alcanzados por los estudiantes a lo largo de diversas experiencias de aprendizaje, durante y al finalizar dichos procesos educativos. Estos logros actúan como puntos de reflexión tanto para los docentes como para los estudiantes, proporcionando

una visión de cómo se adquirieron conocimientos, se desarrollaron habilidades y se convirtieron en destrezas, haciendo uso de sus capacidades, aptitudes y potencialidades individuales.

Díaz et al. (2023), indica que el logro de competencias representa la respuesta del estudiante al sistema educativo, siendo evidente en conocimientos, actitudes y destrezas. Para evaluar estos logros, se utilizan instrumentos a lo largo del proceso de aprendizaje. Durante este proceso, se espera que el estudiante construya conocimientos, desarrolle y aplique habilidades, forme y adopte hábitos y actitudes y finalmente interiorice estos valores.

El logro de competencias es la búsqueda de un propósito dirigido a alcanzar el éxito, que supere lo realizado y priorice una mejor ejecución. Estos logros son los resultados que obtiene en estudiante dentro del sistema educativo en un proceso cognitivo individual y que deben ser verificables tanto los de conocimientos como en la parte actitudinal. (Gonzales, 2022)

#### **2.2.2.4 Área de Ciencias sociales**

El área de Ciencias Sociales es un programa educativo donde los estudiantes de nivel secundario se capacitan como ciudadanos de la sociedad en la que residen y comprenden su papel como actores de cambio. El propósito es que asuman responsabilidades y se conviertan en agentes de cambio en la realidad social, especialmente a través de la gestión de recursos ambientales y económicos. Esta área tiene como objetivo fomentar la identificación de los estudiantes con su país, buscando que tomen conciencia de su pertenencia a una comunidad diversa que comparte una historia común y contribuye a la construcción de un futuro colectivo. (Ministerio de Educación, 2016)

Ministerio de Educación (2022), sostiene que el perfil de egreso se relaciona con las competencias de los estudiantes en el área de Ciencias Sociales y este perfil de egreso son las siguientes:

- El estudiante adquiere comprensión y valoración de la dimensión espiritual y religiosa: Explora y desarrolla interpretaciones acerca de las percepciones del mundo en épocas pasadas, facilitando la comprensión de las cosmovisiones y espiritualidades de individuos y comunidades.

- El estudiante cultiva habilidades autónomas de aprendizaje: Organiza las fases de producción para realizar elecciones económicas, identifica los recursos disponibles y gestiona el tiempo necesario para tomar decisiones. Este enfoque fomenta la independencia y el continuo progreso en su proceso de aprendizaje.
- El estudiante utiliza con responsabilidad la tecnología: Accede a fuentes digitalizadas y las estructura para abordar el problema histórico de acuerdo con el objetivo. Asimismo, puede emplear videollamadas para entrevistar a expertos. Aplica la tecnología para prevenir la informalidad financiera y tomar decisiones financieras de manera responsable.
- El estudiante administra proyectos de forma ética: Identifica las particularidades del sistema económico y financiero con el propósito de tomar decisiones económicas responsables, a través del desarrollo de emprendimientos que lo conecten con el empleo y el progreso social.
- El estudiante comprende la realidad y toma decisiones basadas en conocimientos matemáticos: Aplica conocimientos matemáticos para analizar situaciones relacionadas con el medio ambiente o el territorio, así como para tomar decisiones informadas en cuestiones económicas.
- El estudiante reconoce su valía como individuo y se conecta con su cultura: Se identifica como sujeto histórico y participante activo en la construcción del futuro al comprender su papel en la historia y reconocerse como producto del pasado.
- El estudiante fomenta la participación democrática: Plantea iniciativas para abordar problemas ambientales o territoriales, respaldándose en la defensa de los derechos y la búsqueda del bien común.
- El estudiante promueve un estilo de vida activo y saludable: Presenta propuestas para abordar problemas territoriales que inciden en los lugares destinados a la práctica de hábitos saludables, como la actividad física.
- El estudiante valora expresiones artístico – culturales y desarrolla proyectos: Contextualiza las particularidades de la época en que se generaron diversas fuentes artísticas, lo que facilita la comprensión del entorno actual y el aprecio crítico de las expresiones artístico – culturales.

- El estudiante se expresa en su lengua nativa: Utiliza las prácticas sociales del lenguaje para redactar y transmitir un ensayo histórico, proponer acciones frente a problemas ambientales o territoriales, o tomar decisiones económicas o financieras.
- El estudiante investiga y comprende el entorno mediante conocimientos científicos y saberes locales: Examina y sugiere medidas relacionadas con la aplicación de tecnologías y conocimientos ancestrales para abordar cuestiones vinculadas a los impactos del cambio climático en la contemporaneidad.

### 2.2.2.5 Evaluación por competencias

El Ministerio de Educación (2017), gestiona que la evaluación por competencias es un procedimiento sistemático que recopila y valora información pertinente sobre el grado de desarrollo de las competencias en cada estudiante, con el propósito de brindar retroalimentación oportuna para mejorar su proceso de aprendizaje.

Esta evaluación formativa, bajo el enfoque de competencias, persigue los siguientes objetivos:

- Evaluar la ejecución de los estudiantes al abordar situaciones o problemas desafiantes que representen verdaderos retos y les permitan poner en práctica, integrar y combinar diversas capacidades.
- Determinar el nivel actual de los estudiantes en relación con las competencias, con el propósito de orientarlos hacia niveles más avanzados.
- Proporcionar oportunidades continuas para que los estudiantes demuestren de manera pertinente cómo combinan diversas capacidades en una competencia, en lugar de verificar el aprendizaje aislado de contenidos o habilidades, o distinguir entre aprobado y no aprobado.

### 2.2.2.6 Escala de valoración de competencias

**Tabla 1**

*Escala de valoración de competencias.*

NIVEL DE LOGRO	
Escala	Descripción
AD	Logro Destacado

	Este término se utiliza cuando el estudiante exhibe un desempeño que supera las expectativas establecidas para la competencia. Indaga que ha alcanzado aprendizajes que van más allá del nivel previsto.
<b>Logro Esperado</b>	
<b>A</b>	Este término se aplica cuando el estudiante demuestra el nivel esperado con respecto a la competencia. Indica que ha alcanzado un manejo satisfactorio en todas las tareas propuestas dentro del tiempo establecido.
<b>En Proceso</b>	
<b>B</b>	Este término se utiliza cuando el estudiante está en proceso de alcanzar el nivel esperado respecto a la competencia. Indica que está progresando y requiere acompañamiento para lograrlo en un tiempo razonable.
<b>En Inicio</b>	
<b>C</b>	Este término se aplica cuando el estudiante está en las primeras etapas de desarrollo en una competencia y muestra un progreso mínimo hacia el nivel esperado. Se observan dificultades frecuentes en la realización de tareas, lo que indica la necesidad de una mayor intervención y acompañamiento por parte del docente.
<i>Nota:</i> Obtenida del Ministerio de Educación (2020), en su Resolución denominado: “Resolución Viceministerial N°00094-2020-MINEDU	

### 2.2.2.7 Dimensiones del logro de competencias en el Área de Ciencias Sociales

#### A. Construye interpretaciones históricas

Esta competencia estimula en el estudiante una actitud crítica hacia los eventos y desarrollos históricos. Le capacita para comprender el presente y sus retos a través de la conexión de diversas fuentes, la apreciación de las transformaciones temporales, y la explicación de las múltiples razones y repercusiones de esos acontecimientos. Implica que el estudiante se identifique como un agente en la historia, entendiendo su papel como participante activo en los eventos pasados, y reconociendo que su presente es el resultado de ese pasado, al mismo tiempo que está contribuyendo a la construcción de su futuro. (Ministerio de Educación, 2020)

Ministerio de Educación (2016), indica que el estudiante demuestra la capacidad de desarrollar interpretaciones críticas acerca de eventos y procesos históricos, lo que contribuye a una mejor comprensión del presente y sus desafíos. Este enfoque se basa en la utilización de diversas fuentes, la comprensión de los cambios a lo largo del tiempo y la identificación de las diversas causas y consecuencias de estos cambios. Implica que el estudiante se reconozca a sí mismo como un participante activo en los acontecimientos

históricos y como alguien influido por el pasado, pero también con la capacidad de influir en la construcción del futuro.

Esta competencia se compone de varias capacidades interrelacionadas:

- **Interpreta críticamente fuentes diversas:** Implica la habilidad que tiene el estudiante para reconocer la variedad de fuentes disponibles y comprender críticamente su utilidad para abordar un evento o proceso histórico. Esto incluye la capacidad de situar estas fuentes en su contexto y ser consciente de que reflejan perspectivas particulares, a la vez que pueden tener diferentes niveles de fiabilidad.
- **Comprender el tiempo histórico:** Consiste en el uso adecuado de nociones relativas al tiempo, reconociendo que los sistemas de medición temporal son convenciones que dependen de diferentes tradiciones culturales y que el tiempo histórico puede variar en duración. También implica la habilidad de ordenar cronológicamente los eventos y procesos históricos, y explicar los cambios y continuidades que ocurren en ellos.
- **Elabora explicaciones sobre procesos históricos:** Esta capacidad se refiere a la habilidad que tiene los estudiantes para jerarquizar las causas de los procesos históricos, estableciendo conexiones entre las motivaciones de los protagonistas y su contexto cultural y temporal. También incluye la identificación de las múltiples consecuencias de los procesos pasados y su relevancia en el presente, así como el reconocimiento de que el presente está moldeando al futuro.

## **B. Gestiona responsablemente los recursos económicos**

Esta competencia genera en el estudiante la capacidad de administrar de manera consciente y responsable los recursos económicos, tanto a nivel personal como familiar. Esto se basa en una actitud crítica hacia la gestión de estos recursos, asegurando que se realice de manera informada. Además, implica que el estudiante se reconozca a sí mismo como un actor en el ámbito económico, comprendiendo la importancia de los recursos económicos en la satisfacción de necesidades y el funcionamiento de los sistemas económicos y financieros. (Ministerio de Educación, 2020)

Ministerio de Educación (2016), sostiene que el estudiante, desde una perspectiva crítica y sostenible, toma decisiones que satisfacen necesidades sin poner en peligro a las futuras generaciones. Además, participan en medidas para enfrentar el cambio climático

y reducir la vulnerabilidad de la sociedad ante diversos desastres. Esto requiere una comprensión de que el espacio, que es el resultado de la interacción entre elementos naturales y sociales, es dinámico y cambia con el tiempo, y que el ser humano desempeña un papel fundamental en esta dinámica.

Esta competencia implica varias capacidades fundamentales:

- **Comprender el funcionamiento del sistema económico y financiero:** Supone identificar los roles de los diversos agentes que intervienen en el sistema, analizar las interacciones entre ellos y comprender el rol del Estado en dichas interrelaciones.
- **Toma de decisiones económicas y financieras:** Supone planificar el uso de sus recursos económicos de manera sostenible, en función a sus necesidades y posibilidades. También implica entender los sistemas de producción y de consumo, así como ejercer sus derechos y deberes como consumidor informado.

### **C. Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente**

Esta competencia genera en el estudiante tomar decisiones que satisfagan las necesidades desde una postura crítica y una perspectiva de desarrollo sostenible, evitando poner en peligro a las futuras generaciones. Además, implica su participación en acciones que reduzcan los impactos del cambio climático y disminuyan la vulnerabilidad de la sociedad ante diferentes desastres. Esto requiere una comprensión de que el espacio es una construcción social en constante evolución, un entorno de interacción entre elementos naturales y sociales donde el ser humano desempeña un papel esencial. (Ministerio de Educación, 2020)

Ministerio de Educación (2016), asume que el estudiante pueda gestionar tanto sus recursos personales como familiares de manera informada y responsable, al adoptar una postura crítica sobre cómo se manejan estos recursos. Esto requiere comprender su papel como agente económico, así como entender la importancia de los recursos económicos para satisfacer necesidades y el funcionamiento de los sistemas económicos y financieros.

Esta competencia implica la combinación de las siguientes capacidades:

- **Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales:** El estudiante es capaz de explicar cómo el espacio geográfico y el ambiente se

transforman y evolucionan. Eso se logra al reconocer los componentes naturales, como la geografía física y el clima, y los aspectos sociales, como la cultura y las actividades humanas. Comprende como estas interacciones ocurren en diferentes escalas, ya sea local, nacional o global.

- Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente: El estudiante es competente en el uso de una variedad de fuentes de información. Esto incluye datos socioculturales, imágenes, mapas, estadísticas y otros recursos que se utilizan para analizar el espacio geográfico y el ambiente. Estas fuentes son herramientas que le permiten comprender, orientarse y tomar decisiones en su entorno.
- Genera acciones para conservar el ambiente: El estudiante no solo comprende los desafíos ambientales y territoriales, sino que también está dispuesto a tomar medidas. Puede proponer y llevar a cabo acciones para preservar el medio ambiente y contribuir a la mitigación y adaptación al cambio climático. Esto implica analizar cómo estas problemáticas afectan a las personas y la comunidad en general.

**Tabla 2**

*Nivel de desarrollo esperado de los estudiantes del Ciclo VII en relación a sus competencias y capacidades que se desarrollan en el Área de Ciencias Sociales.*

<b>Capacidades</b>	<b>Competencia 1: Construye interpretaciones históricas</b>	<b>Nivel de desarrollo esperado</b>
<b>Interpreta críticamente fuentes diversas</b>	Capta múltiples interpretaciones históricas provenientes de diversas fuentes, las cuales son evaluadas considerando su contexto y perspectiva. Asimismo, reconoce la autenticidad de las fuentes como medio para entender diferentes puntos de vista.	Construye interpretaciones históricas abordando problemas del Perú y el mundo en relación a grandes cambios y permanencias, para ello emplea conceptos sociales, políticos y económicos donde jerarquiza las causas y consecuencias. Tiene la capacidad de conectar los procesos históricos con las situaciones actuales y ello le permite explicar cómo las personas configuran el pasado, presente y futuro.
<b>Comprende el tiempo histórico</b>	Describe las transformaciones significativas, las continuidades y los eventos simultáneos a lo largo de la historia. Expone cómo las acciones humanas, ya sean individuales o colectivas, dan forma al pasado y al presente, y tienen el potencial de influir en el futuro.	
<b>Elabora explicaciones sobre procesos históricos</b>	Prioriza diversas causas y efectos de eventos o procesos históricos. Utiliza conceptos sociales, políticos y económicos complejos y abstractos. Establece conexiones entre esos procesos históricos y situaciones o procesos contemporáneos.	
<b>Capacidades</b>	<b>Competencia 2: Gestiona responsablemente los recursos económicos</b>	<b>Nivel de desarrollo esperado</b>
<b>Comprende las relaciones entre los elementos del sistema económico y financiero</b>	Examina las interacciones entre los actores del sistema financiero y económico a nivel mundial, considerando el mercado y el comercio internacional. Explica la función del Estado como ente supervisor del sistema financiero.	Gestiona responsablemente los recursos económicos, fomentando el ahorro e inversión considerando riesgos, oportunidades y objetivos. Adopta una postura crítica frente a actividades económicas ilícitas, prácticas que afectan el ambiente y derechos humanos, incumplimiento tributario, entre otros.
<b>Toma decisiones económicas y financieras</b>	Fomenta la prevención y la utilización eficiente de los recursos, teniendo en cuenta sus metas, riesgos y posibilidades. Adopta una postura crítica ante actividades económicas y financieras ilegales e informales, así como prácticas de producción y consumo que dañan el medio ambiente y vulneran los derechos humanos.	
<b>Capacidades</b>	<b>Competencia 3: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente</b>	<b>Nivel de desarrollo esperado</b>

<b>Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales</b>	Describe las distintas maneras en que se estructura el entorno geográfico y el ambiente, producto de las decisiones (acciones o intervenciones) de los actores sociales.	Gestiona responsablemente el espacio y ambiente, proponiendo alternativas y promoviendo la sostenibilidad, así como la prevención de riesgos de desastre. Comprende como las decisiones de los actores sociales organizan el espacio geográfico y ambiental utilizando fuentes de información y herramientas digitales para su representación e interpretación.
<b>Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente</b>	Emplea fuentes de información y herramientas digitales para representar e interpretar tanto el espacio geográfico como el entorno ambiental.	
<b>Genera acciones para conservar el ambiente local y global</b>	Propone alternativas para asegurar la sostenibilidad ambiental, abordar la mitigación y adaptación al cambio climático, y prevenir riesgos de desastres, considerando diversas dimensiones.	

*Nota:* Elaboración propia tomando como base al Ministerio de Educación (2016), en su libro: “Programa curricular de Educación Secundaria” y del Ministerio de Educación (2022), en su libro: “Orientación para el desarrollo y la evaluación de las competencias”

### 2.3 Marco conceptual

a. Calidad

Es lo que hace que algo sea bueno y valioso satisfaciendo las necesidades y expectativas de las personas, esta concepción dependerá de en qué ámbito es aplicado. ( Fabres, 2021)

b. Fases

Etapas que se repiten, estados sucesivos por lo que se pasa a lo largo del sueño durante la noche, los cuales permiten un correcto sueño pasando principalmente por las fases Rem y noRem. (Guadamuz , 2022)

c. Trastornos

Un trastorno se define como una perturbación o desviación en el funcionamiento habitual de un órgano, sistema o proceso biológico, psicológico o social del cuerpo humano. (Carrillo Mora et al., 2017)

d. Dimensiones

Son las distintas caras o aristas que presenta una variable compleja, la determinación del número de variables dependerá de cómo este definida la variable de estudio y estas hacen en conjunto que sea más específica (Abreu, 2012)

e. Logro

En el ámbito educativo, un logro se define como los resultados o metas que los estudiantes alcanzan como resultado de su proceso de aprendizaje. Estos logros engloban la adquisición de conocimientos, el desarrollo de habilidades y la manifestación de competencias específicas (Fernández Leandro et al., 2022)

f. Competencia

En el ámbito educativo, se refiere a la capacidad de una persona para aplicar conocimientos, habilidades y actitudes en situaciones concretas, con el fin de lograr un desempeño exitoso. Las competencias no solo implican la adquisición de conocimientos teóricos, sino también la capacidad de utilizar esos conocimientos de manera efectiva en contextos reales. (Fernández Leandro et al., 2022)

g. Logro de competencia

Se refiere al nivel de dominio o alcance que un estudiante ha alcanzado en relación con las competencias específicas que se esperan desarrollar dentro de un determinado contexto educativo. Este logro puede evaluarse a través de la observación de la aplicación efectiva de conocimientos, habilidades y actitudes en situaciones concretas, demostrando así la adquisición y el dominio de las competencias requeridas. (Fernández Leandro et al., 2022)

h. Área de Ciencias Sociales

Área curricular que tiene como objetivo el promover en los estudiantes la comprensión de la realidad social y cultural, así como el desarrollo de la ciudadanía crítica y participativa. A continuación, te doy un resumen general basado en esa información. (Currículo Nacional, 2017)

i. Evaluación

La evaluación se concibe como un proceso integral que va más allá de la simple medición de conocimientos y se centra en la valoración de competencias, habilidades y actitudes (Currículo Nacional, 2017)

j. Evaluación por competencias

Este enfoque implica evaluar no solo los conocimientos teóricos sino también las habilidades prácticas, actitudes y valores que los estudiantes deben desarrollar a lo largo de su proceso educativo (Currículo Nacional, 2017)

## CAPÍTULO III

### HIPOTESIS Y VARIABLES

#### 3.1 Hipótesis

##### 3.1.1 *Hipótesis general*

El sueño provoca dependencia en el logro de competencias en el área de Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023.

##### 3.1.2 *Hipótesis específicas*

- a. El nivel de sueño se encuentra dentro de los parámetros de mal dormir en los estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco -2023
- b. El nivel de logro de competencia es significativo en los estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023
- c. La relación entre las dimensiones del sueño y dimensiones de logros de competencia es significativa en los estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023.

#### 3.2 Variables

##### 3.2.1 *Identificación de variables*

Variable 1: Sueño

Variable 2: Logros de competencia en el área de Ciencias Sociales.

### 3.2.2 Operacionalización de variables

**Tabla 3**

*Operacionalización de las variables de sueño y logros de competencia en el área de Ciencias Sociales.*

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems
<b>Variable 1: Sueño</b>	El sueño es una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. (UCAM, 2017)	Se determina a través del puntaje obtenido de la respuesta de los estudiantes al cuestionario del índice la calidad de sueño de Pittsburgh.	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Calidad subjetiva del sueño</li> <li>● Latencia del sueño</li> <li>● Duración del sueño</li> <li>● Eficiencia habitual del sueño</li> <li>● Perturbaciones del sueño</li> <li>● Utilización de medicación para dormir</li> <li>● Disfunción durante el día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● Horas que el estudiante cree dormir</li> <li>● Tiempo en el que el estudiante logra dormir</li> <li>● Tiempo real que el estudiante duerme</li> <li>● Horas de sueño efectivo entre el número de horas que la persona permanece en cama</li> <li>● Dificultades al dormir</li> <li>● Número de veces que el estudiante toma medicamentos para conciliar el sueño</li> <li>● Rendimiento para realizar tareas</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse?</li> <li>2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?</li> <li>3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?</li> <li>4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?</li> <li>5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:</li> <li>6. Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?</li> <li>7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?</li> <li>8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?</li> </ol>

			durante el día	<p>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?</p> <p>10. ¿Duerme usted solo o acompañado?</p>
<p><b>Variable 2:</b></p> <p><b>Logro de competencia.</b></p>	<p>Es la habilidad de una persona para integrar diversas capacidades con el fin de alcanzar un objetivo particular en una circunstancia específica, actuando de manera adecuada y ética (Currículo Nacional, 2016)</p>	<p>Los logros de competencia se cuantificarán mediante la aplicación de cuestionario siguiendo el enfoque de la evaluación formativa</p> <p>Entendiendo a la evaluación formativa como aquella que diagnóstica, retroalimenta y favorece el desarrollo de los aprendizajes de los estudiantes (Currículo Nacional, 2016)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Construye interpretaciones históricas</li> <li>• Gestiona responsablemente los recursos económicos</li> <li>• Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta críticamente fuentes diversas</li> <li>• Comprende el tiempo histórico.</li> <li>• Elabora explicaciones sobre procesos históricos</li> <li>• Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales</li> <li>• Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</li> <li>• Genera acciones para conservar el ambiente local y global</li> <li>• Comprende las relaciones entre los</li> </ul>	<p>Construye interpretaciones Históricas</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Qué implica interpretar críticamente fuentes históricas?</li> <li>2. ¿A qué se refiere comprender el tiempo histórico?</li> <li>3. ¿Cuál es el objetivo de ordenar los hechos históricos cronológicamente?</li> <li>4. ¿Cuál es la tarea de elaborar explicaciones sobre procesos históricos?</li> <li>5. ¿Por qué es importante recurrir a múltiples fuentes al interpretar un hecho histórico?</li> <li>6. ¿Cuál es la relación entre las motivaciones de los protagonistas y el tiempo en el que vivieron?</li> <li>7. ¿Cómo influye el tiempo pasado en la construcción de nuestro futuro?</li> </ol> <p>Gestiona responsablemente los recursos económicos</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ¿Cuáles son los agentes que intervienen en el sistema económico?</li> <li>2. ¿Qué implica tomar decisiones económicas y financieras de manera sostenible?</li> <li>3. ¿Cuál es el papel del Estado en el sistema económico?</li> <li>4. ¿Qué significa ser un consumidor informado?</li> </ol>

---

elementos del sistema económico y financiero. • Toma decisiones económicas y financieras	del y	5. ¿Qué posición crítica asumes frente a los sistemas de producción y consumo? 6. ¿Qué significa ejercer derechos y responsabilidades como consumidor informado? 7. ¿Por qué es importante entender las interacciones entre los agentes del sistema económico? Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente 1. ¿Qué significa el término "espacio geográfico"? 2. ¿Cuál de las siguientes fuentes de información sería más útil para estudiar la distribución de la población de un país? 3. ¿Qué tipo de acciones podrían contribuir a preservar el ambiente? 4. ¿Cómo se define la relación entre elementos naturales y sociales en el espacio geográfico? 5. ¿Qué herramienta sería más útil para medir la distancia entre dos ciudades en un mapa? 6. ¿Qué implica el término "prevención de situaciones de riesgo de desastre"?
---	-------	---

---

Nota: El cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg se utilizó en sus dimensiones para determinar el sueño en los estudiantes, entendiendo al sueño como un factor biológico que permite la reparación tanto física y mental de un sujeto.

## CAPÍTULO IV

### METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

#### **4.1 Ámbito de estudio: localización política y geográfica**

La investigación se realizó con los estudiantes del 3, 4 y 5to de secundaria de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, ubicada en el distrito de Cusco, provincia Cusco, departamento Cusco.

#### **4.2 Tipo, Nivel, Enfoque y Diseño de investigación**

##### ***4.2.1 Tipo de investigación***

Se establece que el tipo de investigación en este estudio es de “Investigación básica” o también denominada investigación pura. Esta categoría de investigación no busca abordar problemas inmediatos, sino que actúa como una fundación teórica para otros tipos de investigaciones. Su importancia radica en su función fundamental como base para el desarrollo de investigaciones aplicadas o tecnológicas. (Arias y Covinos, 2021)

##### ***4.2.2 Nivel de investigación***

El actual estudio de investigación es de naturaleza correlacional, ya que su objetivo es entender la relación o el grado de asociación entre dos o más variables, conceptos, fenómenos o categorías en un contexto en específico. Se emplean medidas estadísticas para cuantificar y describir las variables, seguido de la evaluación de su grado de vinculación. (Hernández y Mendoza, 2018)

##### ***4.2.3 Enfoque de investigación***

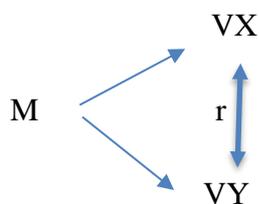
La presente investigación adopta un enfoque cuantitativo, Mar et al. (2020), indica que el enfoque de investigación cuantitativo se centra en analizar datos numéricos para evaluar el fenómeno en estudio. El objetivo es interpretar las causas fundamentales del problema, respaldando de manera cuantitativa las conclusiones extraídas de los resultados obtenidos, permitiendo cuantificar de manera objetiva cada resultado obtenido en las variables de estudio.

##### ***4.2.4 Diseño de investigación***

El diseño de investigación es no experimental, lo que implica que no se aplican estímulos o condiciones experimentales a las variables de estudio. Los sujetos son evaluados en su entorno natural, sin manipulación de las variables. Además, este diseño no experimental se clasifica como transversal, ya que se centra en examinar las

propiedades de las variables en una sola oportunidad. En este caso, no se lleva a cabo ninguna manipulación de las variables; más bien, se observa el desarrollo a lo largo de varios períodos o intervalos de tiempo (Arias y Covinos, 2021).

En ese sentido la presente investigación se enmarcó en dicho diseño y presenta el siguiente esquema:



M: Muestra

X: Sueño

Y: Logros de competencia

r: Relación entre ambas variables

### 4.3 Población y unidad de análisis

#### 4.3.1 Población de estudio

La población en el ámbito de la investigación se describe como un grupo de individuos que comparten características similares o comunes entre sí. Esta población puede ser finita, cuando se conoce la cantidad exacta de sujetos que la componen, o infinita, cuando no se dispone de información precisa sobre la cantidad exacta de individuos que forman parte de ella o cuando el número de sujetos es superior a cien mil. (Arias y Covinos, 2021)

La población es finita y está conformada por todos los estudiantes del ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco, Cusco.

**Tabla 4**

*Población de estudio*

Grupo	Nivel	Grado	Secciones	N Total	%
Estudiantes	Secundario	3ro	A	37	26%
			B	35	24%
		4to	A	21	15%
			B	17	12%
		5to	A	20	14%
			B	14	10%

---

144      100%

---

*Nota: Registro de estudiantes tomado de SIAGIE*

#### **4.3.2 Tamaño de muestra**

La muestra hace referencia a una porción o subconjunto de la población o universo total de la cual se recopilarán los datos esenciales para llevar a cabo la investigación. Es de suma importancia que esta muestra sea representativa de la población en su totalidad, para que los resultados obtenidos sean estudiados de manera válida. (Hernández y Mendoza, 2018)

La muestra es representada por los estudiantes pertenecientes al ciclo VII de la EBR que cumplan los criterios de inclusión y exclusión, este tipo de muestreo facilita la investigación y evita restricciones es así que el número de estudiantes seleccionados es de 131 estudiantes.

- Criterios de inclusión
  - Todos los estudiantes que registren matrícula en el 3ro, 4to y 5to de secundaria en el año 2023.
- Criterios de exclusión
  - Todos los estudiantes que no registren matrícula en el 3ro, 4to y 5to de secundaria en el año 2023.
  - Estudiantes retirados de la institución Educativa.
  - Estudiantes que no asistieron el día de la aplicación.

**Tabla 5**

*Muestra de estudio*

Grupo	Nivel	Grado	Secciones	N Total	%		
Estudiantes	Secundario	3ro	A	34	26%		
			B	32	24%		
		4to	A	18	14%		
			B	17	13%		
		5to	A	16	12%		
			B	14	11%		
						131	100%

*Nota: Registros auxiliares de aula*

#### **4.3.3 Técnica de selección de muestra**

Para la aplicación de la muestra se utilizó el muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo no se basa en la probabilidad, sino en razones

relacionadas con las características y el contexto de la investigación, seleccionando los casos disponibles a los que se puede acceder. (Hernández y Mendoza, 2018)

#### **4.4 Técnicas de recolección de información**

##### **4.4.1 Técnica**

La técnica empleada fue la encuesta, con esta técnica pueden participar los estudiantes y dar información relevante sobre sus percepciones y opiniones de la variable sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales, y cómo estas variables actúan en el campo de estudio. Otra técnica a utilizar es el análisis documental, donde se analizará los documentos que brinde la institución y estén relacionadas con las variables de estudio.

##### **4.4.2 Instrumento**

El instrumento empleado es el cuestionario y la ficha de registro documental. El cuestionario se utilizó para evaluar la variable sueño utilizando el Cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg y para la segunda variable se aplicó el cuestionario para medir el logro de competencias en el área de Ciencias Sociales. Por otro lado, el registro documental ayudó a recolectar los datos relacionados a ambas variables.

#### **4.5 Técnicas de análisis e interpretación de la información**

En primera instancia, se diseñó los instrumentos a utilizar y se coordinó con la institución y los estudiantes para aplicar los instrumentos, posterior a ello se recopiló los resultados obtenidos y se almacenó en un base de datos utilizando el Microsoft Excel. Por último, para el análisis estadístico se utilizó el software SPSS v25, que ayudó a obtener los resultados en tablas y figuras estadísticas.

#### **4.6 Técnicas para demostrar la verdad o falsedad de las hipótesis planteadas**

Para validar la hipótesis general y específicas y determinar si se aprueba o no la hipótesis alterna se utilizó el método estadístico de Pearson , con este método se pudo definir la verdad o falsedad de la hipótesis como también el grado de relación que pueda tener ambas variables y sus dimensiones.

#### **4.7 Confiabilidad de datos**

Para determinar la confiabilidad de los datos se empleó el Alfa de Cronbach, el cual es una medida de consistencia interna basada en un conjunto de ítems y revela la coherencia o estabilidad de una muestra de la población. Este coeficiente, que oscila comúnmente entre 0 y 1, indica una mayor consistencia interna de los ítems dentro de la

escala, a medida que se acerca al valor 1, se considera aceptable, de igual forma, se considera aceptable cuando el rango se encuentra de 0,7 a 0,9. (Torres, 2021)

**Tabla 6**

*Rango para interpretación del coeficiente de Alfa de Cronbach.*

Rango	Nivel de Confiabilidad
0,01 a 0,20	Confiabilidad muy baja
0,21 a 0,40	Confiabilidad baja
0,41 a 0,60	Confiabilidad moderada
0,61 a 0,80	Confiabilidad alta
0,81 a 1,00	Confiabilidad muy alta

**Tabla 7**

*Resultados del coeficiente de Alfa de Cronbach de las variables calidad de sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales.*

	Alfa de Cronbach	N de elementos
Calidad de Sueño	0.802	18
Logro de Competencias	0.793	20

Nota: SPSS V.25.

El Alfa de Cronbach para la variable calidad de sueño es 0.802 que da a entender que su nivel de confiabilidad es muy alto, mientras que el logro de competencias tiene un alfa de Cronbach de 0.793, cuyo nivel de confiabilidad es alta.

#### 4.8 Validación por juicios de expertos

Los cuestionarios utilizados fueron evaluados por los expertos en la materia, quienes fueron los docentes de la Escuela Profesional de Educación. Mediante una escala de valoración es que dieron su visto bueno para poder aplicar los instrumentos.

**Tabla 8**

*Validación de expertos*

N°	Nombre de experto	% de valoración				
		0 - 20%	21 - 40%	41 - 60%	61 - 80%	81 - 100%
1	Dr. Luis Canal Apaza				x	
2	Dr. Jaime Aucca Marín					x

Nota: *Elaboración propia*

#### 4.9 Método de análisis de datos

Después de la recolección de los datos se registró la información utilizando el Microsoft Excel y posterior a ello se utilizó el software estadístico SPSS v25 para el análisis estadístico. Mediante este software se obtuvo los resultados estadísticos representados en tablas y figuras, con sus respectivas pruebas de hipótesis. Por último, se interpretaron los resultados y en base a los resultados se desarrollaron las conclusiones de la investigación.

### 5.0 BAREMACIÓN DE VARIABLES

#### 5.1 Calificación del cuestionario de calidad de sueño de Pittsburg

El cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh incluye 19 preguntas que se agrupan en siete áreas, cada una con una puntuación específica. Estas puntuaciones van de 0 a 3 puntos, donde "0" indica facilidad y "3" indica una dificultad severa en la respectiva área. La suma de las puntuaciones de las siete áreas da una puntuación global que varía entre 0 y 21 puntos, donde "0" refleja facilidad o buen dormir y "21" indica una dificultad severa en todas las áreas o mal dormir.

Su calificación general es de:

CRITERIO	RANGO	DEFINICIÓN
Calidad subjetiva del sueño	0 – 3	La puntuación "0" indica buena percepción de su sueño durante horas de la noche y "3" indica dificultad sobre la percepción de su sueño
Latencia del sueño	0 – 3	La puntuación "0" indica facilidad para dormir las horas necesarias durante la noche y "3" indica dificultad para dormir las horas necesarias durante la noche.
Duración del sueño	0 – 3	La puntuación "0" indica facilidad en las horas de sueño totales del encuestado y "3" indica dificultad hacia la percepción de horas totales de sueño

Eficiencia habitual del sueño	0 – 3	La puntuación de “0” indica facilidad de relación entre la hora de acostarse y levantarse y “3” indica dificultad de relación entre la hora de acostarse y levantarse.
Perturbación del sueño	0 – 3	La puntuación de “0” indica que el encuestado presenta facilidad para conciliar el sueño sin ningún agente externo o interno que dificulte su dormir y “3” indica dificultad para dormir por factores externos e internos.
Utilización de medicamentos para dormir	0 – 3	La puntuación “0” indica que el encuestado no hace uso de medicación para dormir y “3” indica que si hace uso de medicación para dormir
Disfunción durante el día	0 – 3	La puntuación “0” indica que el encuesta no presenta alguna alteración o disfunción durante las horas activas del día y “3” indica que sí presenta una disfunción durante el día.

- < 5 puntos: Buenos dormidores
- >5 puntos: Malos dormidores

## 5.2 Calificación de cuestionario de logro de competencias en el área de Ciencias Sociales

El cuestionario de logro de competencias en el área de ciencias sociales consta de un total de 20 preguntas que se agrupan en 3 competencias según el área de ciencias sociales, cada pregunta va de 0 a 1 punto, “0” indicando que la respuesta es incorrecta y “1” indicando que la respuesta es correcta. La suma de las puntuaciones de las 3 áreas da una puntuación global que varía entre 0 y 20, donde “0” indica que las competencias del

área están en inicio y “20” indica que las competencias se encuentran en un logro destacado.

Su calificación general es de:

CATEGORIA	RANGO	DEFINICIÓN
EN INICIO	0 – 10 puntos	Este término se utiliza cuando el estudiante se encuentra en las primeras etapas de desarrollo de una competencia y muestra un progreso mínimo hacia el nivel esperado. Se observan dificultades frecuentes en la realización de tareas, lo que indica la necesidad de una mayor intervención y apoyo por parte del docente
EN PROCESO	10 – 13 puntos	Este término se emplea cuando el estudiante está en proceso de alcanzar el nivel esperado en relación con la competencia. Indica que está progresando y necesita apoyo para lograrlo en un tiempo razonable.
LOGRO ESPERADO	14 – 17 puntos	Este término se utiliza cuando el estudiante demuestra el nivel esperado en relación con la competencia. Señala que ha logrado un desempeño satisfactorio en todas las tareas propuestas dentro del tiempo estipulado
LOGRO DESTACADO	17 a 20 puntos	Este término se emplea cuando el estudiante muestra un rendimiento que supera las expectativas establecidas para la competencia. Indica que ha adquirido aprendizajes que van más allá del nivel esperado.

## CAPÍTULO V

### RESULTADOS DE LA INVESTIGACIÓN

#### 5.1 Procesamiento, análisis, interpretación de resultados

Para el procesamiento y análisis de datos, en un primer momento se utilizó el cuestionario de Pittsburgh para la primera variable sueño, para ello el cuestionario consta de 19 ítems de auto evaluación, estas preguntas son aplicadas para la obtención de la puntuación global, con referente a la segunda variable logros de competencia, lo propio se aplicó un cuestionario de elaboración propia, que en total son 20 ítems. los cuestionarios fueron aplicados en la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera del ciclo VII, el procesamiento de los datos fue realizado en la hoja de cálculos Excel, también se utilizó el programa de SPSS 25, para la prueba de hipótesis se recurrió a la estadística inferencial, obteniendo resultados que se muestran a continuación.

#### 5.2 Resultado de la variable calidad de sueño

**Tabla 9**

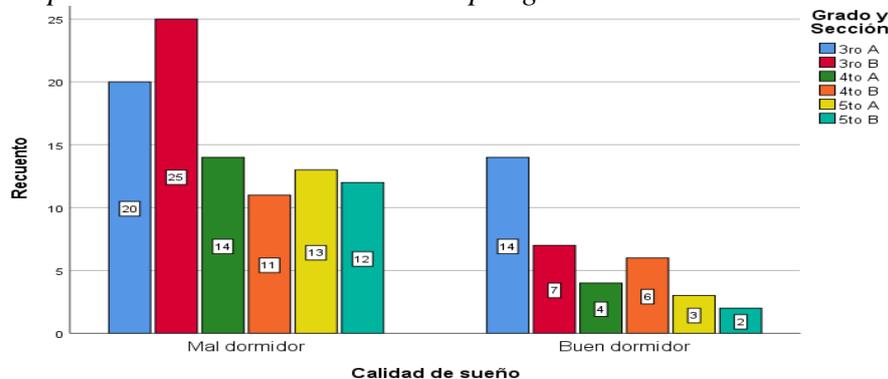
*Frecuencia de calidad de sueño por grado escolar*

Grado y Sección	Calidad de sueño				Total	
	Mal dormidor		Buen dormidor		f	N
	f	n	f	n		
3ro A	20	15.3%	14	10.7%	34	26.0%
3ro B	25	19.1%	7	5.3%	32	24.4%
4to A	14	10.7%	4	3.1%	18	13.7%
4to B	11	8.4%	6	4.6%	17	13.0%
5to A	13	9.9%	3	2.3%	16	12.2%
5to B	12	9.2%	2	1.5%	14	10.7%
Total	95	72.5%	36	27.5%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 2**

*Comparación de la calidad de sueño por grado escolar*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** En la tabla 9 y figura 2, del total de encuestados se encontró que el 72.5% de los estudiantes son malos dormidores de los cuales el 19.1% son estudiantes del 3ro B; mientras que, el 27.5% de los estudiantes son buenos dormidores y el 10.7% de ellos son estudiantes del 3ro A.

Los resultados evidencian que la mayoría de los estudiantes se clasifican como malos dormidores, siendo esto un factor preocupante en la calidad de sueño. Esto podría atribuirse a una combinación de factores individuales, como el estrés y la ansiedad, junto con entornos de estudio deficientes, cargas académicas pesadas y hábitos irregulares de sueño.

### 5.2.1 Resultados de las dimensiones de la variable calidad de sueño

#### A. Resultados de dimensión calidad subjetiva del sueño

**Tabla 10**

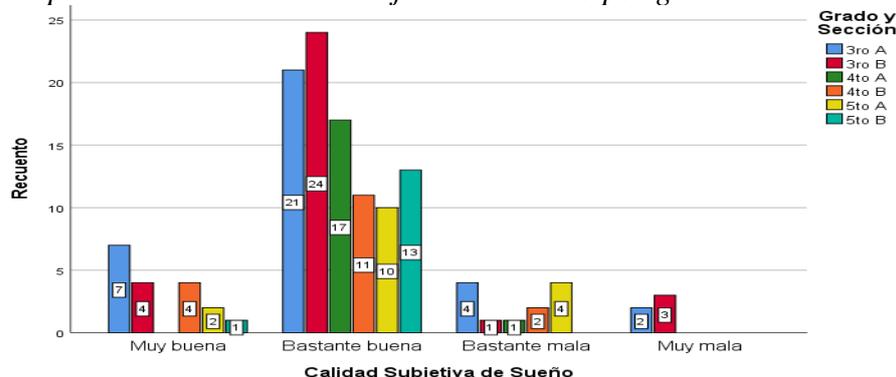
*Frecuencia de la calidad subjetiva del sueño por grado escolar.*

Grado y Sección	Calidad Subjetiva de Sueño								Total	
	Muy buena		Bastante buena		Bastante mala		Muy mala			
	f	n	f	n	f	n	f	n	f	N
3ro A	7	5.3%	21	16.0%	4	3.1%	2	1.5%	34	26.0%
3ro B	4	3.1%	24	18.3%	1	0.8%	3	2.3%	32	24.4%
4to A	0	0.0%	17	13.0%	1	0.8%	0	0.0%	18	13.7%
4to B	4	3.1%	11	8.4%	2	1.5%	0	0.0%	17	13.0%
5to A	2	1.5%	10	7.6%	4	3.1%	0	0.0%	16	12.2%
5to B	1	0.8%	13	9.9%	0	0.0%	0	0.0%	14	10.7%
Total	18	13.7%	96	73.3%	12	9.2%	5	3.8%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 3**

*Comparación de la calidad subjetiva del sueño por grado escolar.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** En la tabla 10 y figura 3 se percibe que el 73.3% de los estudiantes percibieron su calidad subjetiva de sueño como bastante buena, de los cuales

el 18.3% son estudiantes del 3ro B; el 13.7% se encuentran en el nivel muy bueno, donde el 5.3% son estudiantes del 3ro A; en el nivel bastante malo es representado por el 9.2%, siendo el 3.1% estudiantes del 3ro A y 5to A respectivamente; mientras que el 3.8% se encuentra en el nivel muy malo, donde el 2.3% la representa los estudiantes del 3ro B.

Los resultados muestran que los estudiantes perciben su calidad subjetiva de sueño como bastante buena o muy buena lo que indica una percepción positiva de su propio descanso. Esta evaluación favorable podría reflejar una sensación de satisfacción con la cantidad y la calidad del sueño experimentado. Sin embargo, se observa un pequeño porcentaje de estudiantes que califican su sueño como bastante mala o muy mala, dando a entender que algunos estudiantes enfrentan desafíos significativos en su percepción del sueño.

## B. Resultados de dimensión latencia del sueño

**Tabla 11**

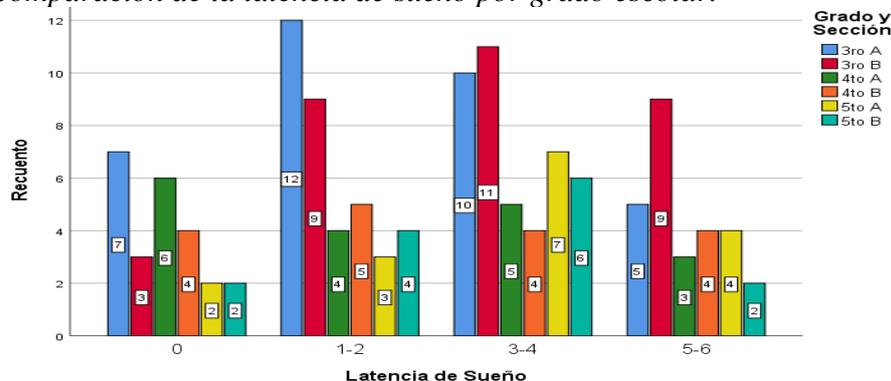
*Frecuencia de la latencia de sueño por grado escolar*

Grado y Sección	Latencia de Sueño								Total	
	0		1-2		3-4		5-6		f	N
	f	n	f	n	f	n	f	n		
3ro A	7	5.3%	12	9.2%	10	7.6%	5	3.8%	34	26.0%
3ro B	3	2.3%	9	6.9%	11	8.4%	9	6.9%	32	24.4%
4to A	6	4.6%	4	3.1%	5	3.8%	3	2.3%	18	13.7%
4to B	4	3.1%	5	3.8%	4	3.1%	4	3.1%	17	13.0%
5to A	2	1.5%	3	2.3%	7	5.3%	4	3.1%	16	12.2%
5to B	2	1.5%	4	3.1%	6	4.6%	2	1.5%	14	10.7%
Total	24	18.3%	37	28.2%	43	32.8%	27	20.6%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 4**

*Comparación de la latencia de sueño por grado escolar.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** Un 32.8% indica que la latencia de sueño se encuentra en el nivel 3 – 4 (significa que tardan más 30 minutos para lograr dormirse o que al menos una o dos veces a la semana no logran conciliar el sueño), donde el 8.4% son estudiantes del 3ro B; el 28.2% indica que la latencia de sueño se encuentra en el nivel 1 – 2 (significa que tardan menos de 30 minutos para dormirse o que al menos una vez a la semana no logran conciliar el sueño), donde el 9.2% son estudiantes del 3ro A; en el nivel 5 – 6 es representado por el 20.6% (significa que los estudiantes demoran más de 60 minutos para conciliar el sueño o que no lograron conciliar el sueño 3 o más veces a la semana), donde el 6.9% son del 3ro B; mientras que los estudiantes que sí logran conciliar el sueño y/o les toma menos de 15 minutos para poder dormirse es representado por el 18.3%, donde el 5.3% la representa los estudiantes del 3ro A.

Los resultados nos dan a entender que la mayoría de estudiantes tarda entre 30 a 60 minutos en poder conciliar el sueño lo cual nos indica que esto puede ser influenciado por el ritmo circadiano interno y hábitos de sueño inconsistentes. Factores ambientales como la temperatura, la luz y el ruido también juegan un papel importante además que el estrés y la ansiedad pueden mantener nuestra mente activa, dificultando la relajación necesaria para dormir. Asimismo, el consumo de cafeína, alcohol o comidas pesadas antes de dormir puede interferir con el proceso de conciliación del sueño. Por otra parte un porcentaje menor logra conciliar el sueño en 30 minutos lo cual indicaría un buen ritmo circadiano sin ningún hábito desfavorable.

### C. Resultados de dimensión duración del sueño

**Tabla 12**

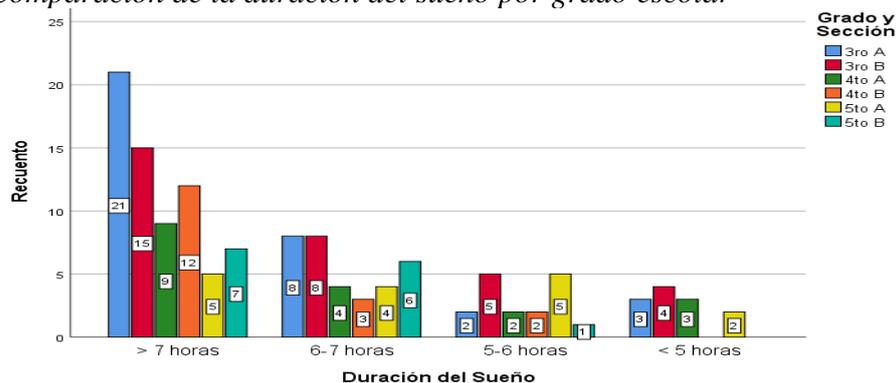
*Frecuencia de la duración del sueño por grado escolar*

Grado y Sección	Duración del Sueño								Total	
	> 7 horas		6-7 horas		5-6 horas		< 5 horas		f	N
	f	n	f	n	f	n	f	n		
3ro A	21	16.0%	8	6.1%	2	1.5%	3	2.3%	34	26.0%
3ro B	15	11.5%	8	6.1%	5	3.8%	4	3.1%	32	24.4%
4to A	9	6.9%	4	3.1%	2	1.5%	3	2.3%	18	13.7%
4to B	12	9.2%	3	2.3%	2	1.5%	0	0.0%	17	13.0%
5to A	5	3.8%	4	3.1%	5	3.8%	2	1.5%	16	12.2%
5to B	7	5.3%	6	4.6%	1	0.8%	0	0.0%	14	10.7%
Total	69	52.7%	33	25.2%	17	13.0%	12	9.2%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 5**

*Comparación de la duración del sueño por grado escolar*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** Se puede apreciar que el 52.7% de los alumnos refieren que la duración de su sueño es más de 7 horas, donde el 16% son del 3ro A; seguidamente del 25.2% de los estudiantes que duermen entre 6 a 7 horas, donde el 6.1% son estudiantes del 3ro A y 3ro B; el 13% son estudiantes que duermen entre 5 a 6 horas, donde el 3.8% son estudiantes del 3ro B; mientras que el 9.2% son estudiantes que duermen menos de 5 horas, donde el 3.1% son estudiantes del 3ro B.

Se evidencia que más de la mitad de estudiantes duermen entre 6 a 7 horas. Sin embargo, se observa un número significativo de estudiantes que duermen menos de 5 horas, estos estudiantes, por lo general, no tienen una consistencia adecuada en la duración del sueño, ya que el cuerpo necesita una cantidad necesaria de tiempo para recuperar un bienestar general.

#### **D. Resultado de dimensión eficiencia habitual del sueño**

**Tabla 13**

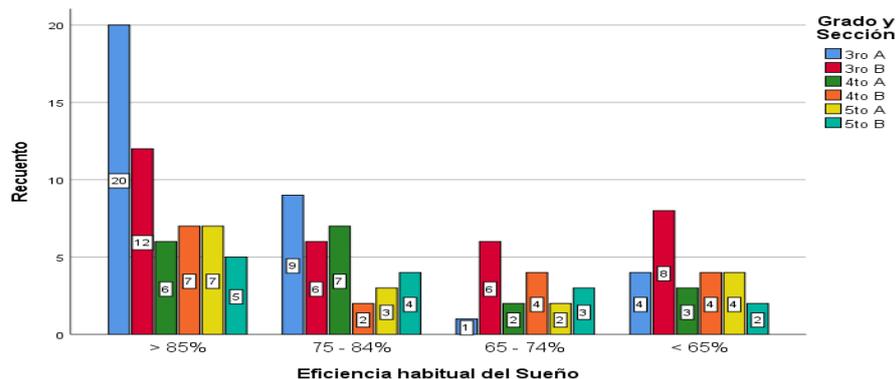
*Frecuencia de la eficiencia habitual del sueño por grado escolar*

Grado y Sección	Eficiencia habitual del Sueño								Total	
	> 85%		75 - 84%		65 - 74%		< 65%		f	N
	f	n	f	n	f	n	f	n		
3ro A	20	15.3%	9	6.9%	1	0.8%	4	3.1%	34	26.0%
3ro B	12	9.2%	6	4.6%	6	4.6%	8	6.1%	32	24.4%
4to A	6	4.6%	7	5.3%	2	1.5%	3	2.3%	18	13.7%
4to B	7	5.3%	2	1.5%	4	3.1%	4	3.1%	17	13.0%
5to A	7	5.3%	3	2.3%	2	1.5%	4	3.1%	16	12.2%
5to B	5	3.8%	4	3.1%	3	2.3%	2	1.5%	14	10.7%
Total	57	43.5%	31	23.7%	18	13.7%	25	19.1%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 6**

Comparación de la eficiencia habitual del sueño por grado escolar.



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** Esta dimensión es medida a través de porcentajes es decir que el 43.5% de los estudiantes poseen un 85% de sueño eficiente donde el 15.3% son estudiantes del 3ro B; el 23.7% tienen una eficiencia de 75 a 84%, donde el 5.3% son estudiantes del 4to A; el 13.7% mostró tener entre 65 a 74% de eficacia, donde el 3.1% son estudiantes del 4to B; por último, pero no menos importante se encuentra el 19.1% que posee un rango menor del 65% de eficiencia del sueño.

Los estudiantes, en su mayoría, utilizan efectivamente su tiempo para dormir. Sin embargo, también se observa que un porcentaje significativo de estudiantes tienen una eficiencia del sueño inferior al 65%, lo que puede indicar dificultades para conciliar el sueño o mantenerse dormido durante la noche. Esto puede estar relacionado con factores como el estrés, los hábitos de sueño poco saludables o problemas médicos.

### E. Resultado de dimensión perturbaciones del sueño

**Tabla 14**

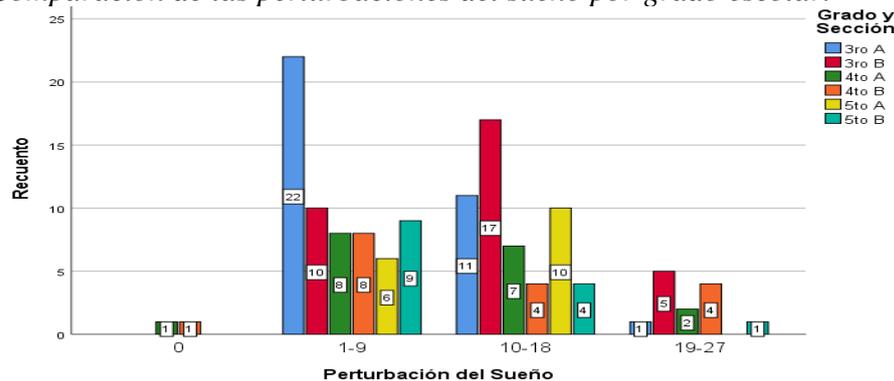
Frecuencia de las perturbaciones del sueño por grado escolar.

Grado y Sección	Perturbación del Sueño								Total	
	0		1-9		10-18		19-27		f	N
	f	n	f	n	f	n	F	n	f	N
3ro A	0	0.0%	22	16.8%	11	8.4%	1	0.8%	34	26.0%
3ro B	0	0.0%	10	7.6%	17	13.0%	5	3.8%	32	24.4%
4to A	1	0.8%	8	6.1%	7	5.3%	2	1.5%	18	13.7%
4to B	1	0.8%	8	6.1%	4	3.1%	4	3.1%	17	13.0%
5to A	0	0.0%	6	4.6%	10	7.6%	0	0.0%	16	12.2%
5to B	0	0.0%	9	6.9%	4	3.1%	1	0.8%	14	10.7%
Total	2	1.5%	63	48.1%	53	40.5%	13	9.9%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 7**

Comparación de las perturbaciones del sueño por grado escolar.



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** En la tabla 14 y figura 7, se observa que el 48.1% tiene un puntaje de menos de una vez a la semana de perturbación del sueño, donde el 16.8% son estudiantes del 3ro A; el 40.5% indica que tubo perturbaciones de sueño entre 1 a 2 veces a la semana, donde el 7.6% son estudiantes del 5to A; el 9.9% indica que tuvo tres o más veces a la semana perturbación de sueño, donde el 3.1% son estudiantes del 4to B; mientras que el 1.5% de ellos indica no tener perturbaciones de sueño, donde el 0.8% son estudiantes del 4to A y 4to B respectivamente.

La mayoría de los estudiantes informan experimentar perturbaciones del sueño menos de una vez a la semana. Esto sugiere que la mayoría de los estudiantes no experimentan problemas significativos de perturbación del sueño de forma frecuente. Sin embargo, un número significativo de estudiantes reportan experimentar perturbaciones del sueño una o dos veces a la semana, lo que indica que estos estudiantes pueden enfrentar ocasionalmente problemas para mantener un ciclo de sueño regular y pueden experimentar despertares repentinos durante la noche.

## F. Resultado de dimensión utilización de medicación para dormir

**Tabla 15**

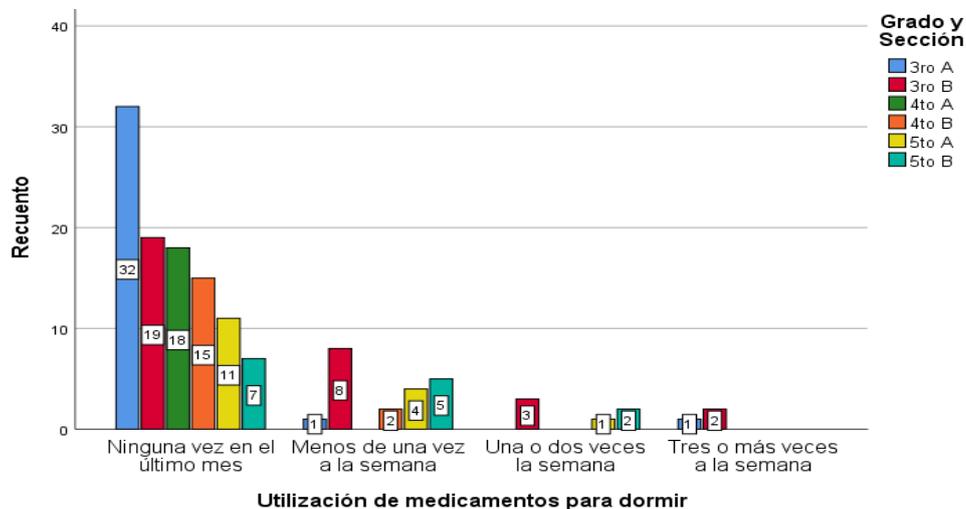
Frecuencia de la utilización de medicación para dormir por grado escolar.

Grado y Sección	Utilización de medicamentos para dormir								Total	
	Ninguna vez en el último mes		Menos de una vez a la semana		Una o dos veces a la semana		Tres o más veces a la semana			
	f	n	f	n	f	n	f	n	f	N
3ro A	32	24.4%	1	0.8%	0	0.0%	1	0.8%	34	26.0%
3ro B	19	14.5%	8	6.1%	3	2.3%	2	1.5%	32	24.4%
4to A	18	13.7%	0	0.0%	0	0.0%	0	0.0%	18	13.7%
4to B	15	11.5%	2	1.5%	0	0.0%	0	0.0%	17	13.0%
5to A	11	8.4%	4	3.1%	1	0.8%	0	0.0%	16	12.2%
5to B	7	5.3%	5	3.8%	2	1.5%	0	0.0%	14	10.7%
Total	102	77.9%	20	15.3%	6	4.6%	3	2.3%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 8**

*Comparación de la utilización de medicación para dormir por grado escolar.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** Gran parte de los educandos refirió no haber tomado ninguna vez en el último mes algún tipo de medicación para lograr conciliar el sueño representado en un 77.9%, donde el 24.4% son estudiantes del 3ro A; el 15.3% menos de una vez a la semana, donde el 3.8% son estudiantes del 3ro B; el 4.6% una a dos veces a la semana, donde el 2.3% son estudiantes del 3ro B; y finalmente el 2.3% de la población refirió medicarse tres o más veces a la semana.

A pesar de que una mínima población consume medicamentos para conciliar el sueño, es importante conocer la razón ya que la medicación puede desempeñar un papel importante en el tratamiento de trastornos del sueño, sin embargo, se debe usar con total precaución y bajo la supervisión de un profesional de salud.

### G. Resultado de dimensión disfunción durante el día

**Tabla 16**

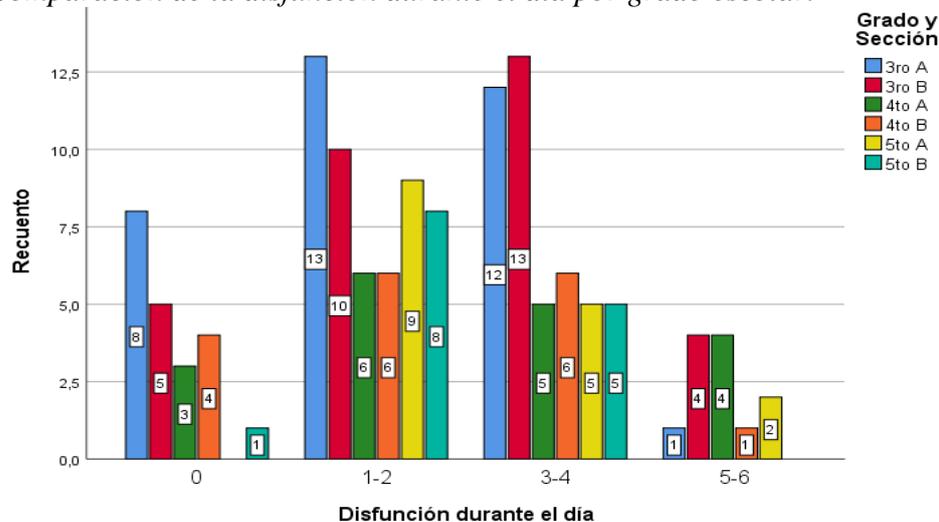
*Frecuencia de la disfunción durante el día por grado escolar*

Grado y Sección	Disfunción durante el día								Total	
	0		1-2		3-4		5-6		f	N
	f	n	f	n	f	n	f	n		
3ro A	8	6.1%	13	9.9%	12	9.2%	1	0.8%	34	26.0%
3ro B	5	3.8%	10	7.6%	13	9.9%	4	3.1%	32	24.4%
4to A	3	2.3%	6	4.6%	5	3.8%	4	3.1%	18	13.7%
4to B	4	3.1%	6	4.6%	6	4.6%	1	0.8%	17	13.0%
5to A	0	0.0%	9	6.9%	5	3.8%	2	1.5%	16	12.2%
5to B	1	0.8%	8	6.1%	5	3.8%	0	0.0%	14	10.7%
Total	21	16.0%	52	39.7%	46	35.1%	12	9.2%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 9**

*Comparación de la disfunción durante el día por grado escolar.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** El 39.7% de los estudiantes indica que sienten somnolencia menos de una vez a la semana y que no tienen problemas de ánimo para realizar sus actividades, de los cuales el 6.9% son estudiantes del 5to A; el 35.1% indica que una o dos veces a la semana sufren de somnolencia y esto genera un problema en sus actividades diarias, donde el 3.1% son estudiantes del 3ro B y 4to A; el 16% manifiesta que nunca sufrió de disfunción durante el día, de los cuales el 6.1% son estudiantes del 3ro A; mientras que los estudiantes que siempre sufren de disfunción durante el día representan el 9.2%.

Se observa que la mayoría de los estudiantes informan experimentar disfunción durante el día en alguna medida. La categoría “Casi siempre” tiene el porcentaje más alto, seguido del “Casi nunca”, esto indica que la mayoría de los estudiantes experimentan disfunción durante el día al menos una vez a la semana.

### 5.3 Resultados de variable logro de competencias en CC. SS.

**Tabla 17**

*Frecuencia de logro de competencias en ciencias sociales por grado escolar*

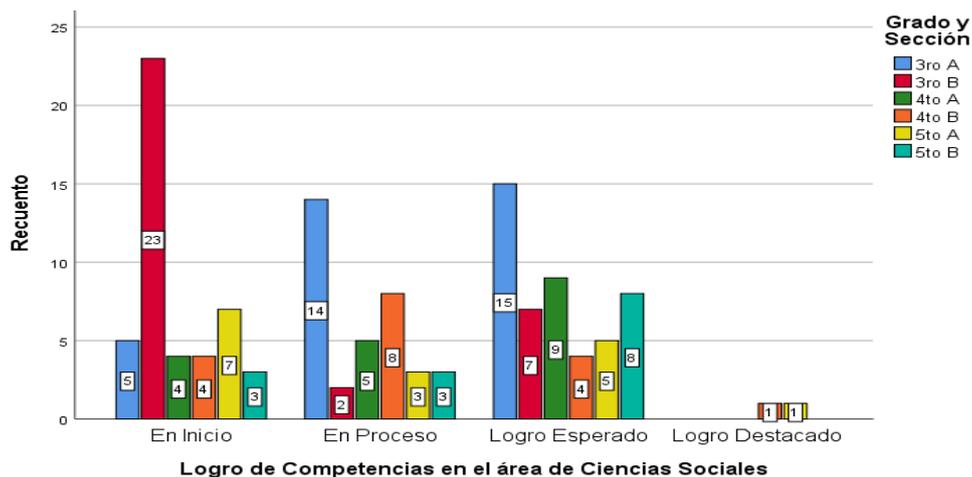
Grado y Sección	Logro de Competencias en el área de Ciencias Sociales								Total	
	En Inicio		En Proceso		Logro Esperado		Logro Destacado		f	N
	f	n	f	n	f	n	f	n		
3ro A	5	3.8%	14	10.7%	15	11.5%	0	0.0%	34	26.0%
3ro B	23	17.6%	2	1.5%	7	5.3%	0	0.0%	32	24.4%

4to A	4	3.1%	5	3.8%	9	6.9%	0	0.0%	18	13.7%
4to B	4	3.1%	8	6.1%	4	3.1%	1	0.8%	17	13.0%
5to A	7	5.3%	3	2.3%	5	3.8%	1	0.8%	16	12.2%
5to B	3	2.3%	3	2.3%	8	6.1%	0	0.0%	14	10.7%
Total	46	35.1%	35	26.7%	48	36.6%	2	1.5%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 10**

*Comparación de logro de competencias en ciencias sociales.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** La tabla 17 y figura 10, prueba que una gran parte de la población, es decir el 36.6% su nivel de logro se encuentra en logro esperado, seguidamente del nivel de inicio en un 35.1%, en el nivel en proceso es representado por el 26.7%; mientras que en el nivel de logro destacado es representado por el 1.5%.

Estos datos, exhiben que los estudiantes en un 26.7% no logran comprender la sociedad en la que viven, así como tienen un déficit para desarrollar habilidades críticas y analíticas para abordar temas sociales, así como participar de manera informada en la sociedad.

### 5.3.1 Resultados de las dimensiones de la variable logro de competencias en CC.SS.

#### A. Resultados de dimensión construye interpretaciones históricas

**Tabla 18**

*Frecuencia de la dimensión construye interpretaciones históricas por grado escolar*

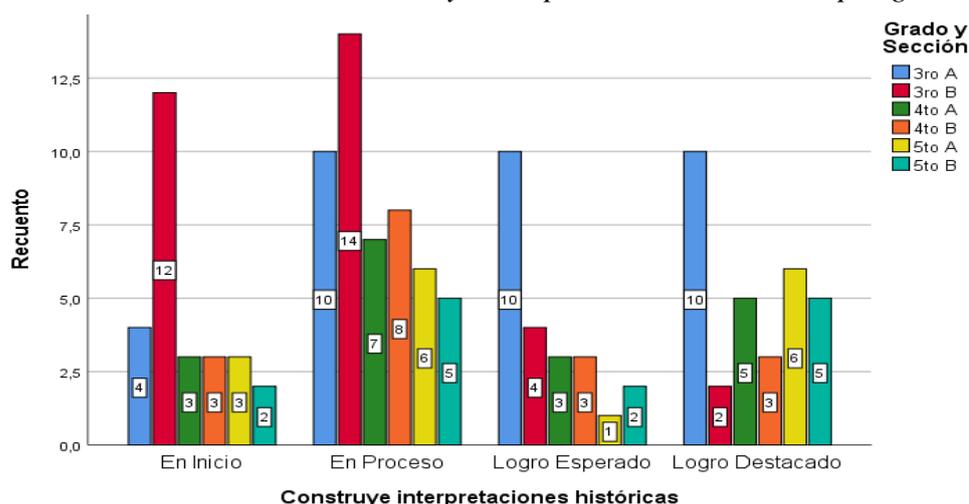
Grado y Sección	Construye interpretaciones históricas								Total	
	En Inicio		En Proceso		Logro Esperado		Logro Destacado		f	N
	f	n	f	n	f	n	f	n		
3ro A	4	3.1%	10	7.6%	10	7.6%	10	7.6%	34	26.0%

3ro B	12	9.2%	14	10.7%	4	3.1%	2	1.5%	32	24.4%
4to A	3	2.3%	7	5.3%	3	2.3%	5	3.8%	18	13.7%
4to B	3	2.3%	8	6.1%	3	2.3%	3	2.3%	17	13.0%
5to A	3	2.3%	6	4.6%	1	0.8%	6	4.6%	16	12.2%
5to B	2	1.5%	5	3.8%	2	1.5%	5	3.8%	14	10.7%
Total	27	20.6%	50	38.2%	23	17.6%	31	23.7%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 11**

*Frecuencia de la dimensión construye interpretaciones históricas por grado escolar.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** En la tabla 18 y figura 11, se demuestra que el 38.2% muestra que se encuentra en un nivel en proceso, donde el 10.7% son estudiantes del 3ro B; seguidamente del nivel logro destacado por el 23.7%, donde el 4.6% son estudiantes del 5to A; el 20.6% se encuentra en el nivel en inicio, donde el 9.2% son estudiantes del 3ro B; mientras que el 17.6% se encuentra en el nivel logro esperado, donde el 7.6% son estudiantes del 3ro A.

Estas cifras sustentan que mayor parte de la población estudiada no puede reconocerse como un sujeto histórico, y no desarrolla correctamente las capacidades de interpretar las diversas fuentes, comprender el tiempo histórico y elaborar explicaciones sobre procesos históricos es decir sus causas y consecuencias.

## **B. Resultado de dimensión gestiona responsablemente el espacio y el ambiente**

**Tabla 19**

*Frecuencia de la dimensión gestiona responsablemente el espacio y el ambiente por grado escolar.*

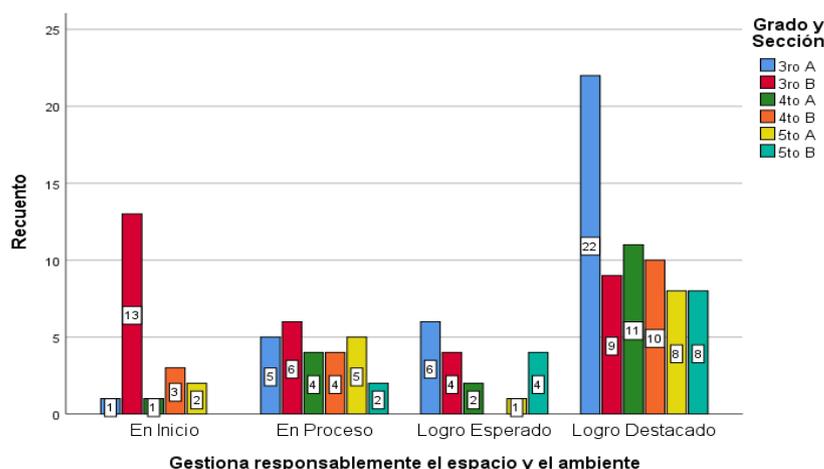
Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente				Total
En Inicio	En Proceso	Logro Esperado	Logro Destacado	

Grado y Sección	f	n	f	n	f	n	f	n	f	N
3ro A	1	0.8%	5	3.8%	6	4.6%	22	16.8%	34	26.0%
3ro B	13	9.9%	6	4.6%	4	3.1%	9	6.9%	32	24.4%
4to A	1	0.8%	4	3.1%	2	1.5%	11	8.4%	18	13.7%
4to B	3	2.3%	4	3.1%	0	0.0%	10	7.6%	17	13.0%
5to A	2	1.5%	5	3.8%	1	0.8%	8	6.1%	16	12.2%
5to B	0	0.0%	2	1.5%	4	3.1%	8	6.1%	14	10.7%
Total	20	15.3%	26	19.8%	17	13.0%	68	51.9%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 12**

*Comparación de la dimensión gestiona responsablemente el espacio y el ambiente por grado escolar.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** En la tabla 19 y figura 12, se evidencia que un 51.9% tiene un nivel de logro destacado, donde el 8.4% son estudiantes del 4ro A; mientras que el 19.8% se encuentra en el nivel en proceso, donde el 3.8% son estudiantes del 3ro A y 5to A respectivamente; para el nivel de inicio es representado por el 15.3%, donde el 9.9% son estudiantes del 3ro B; por último, el 13.0% representa al logro esperado, donde el 3.1% son estudiantes del 3ro B y 5to B.

Estos resultados dan a entender que la mayoría de los estudiantes comprenden las conexiones entre los elementos naturales y sociales, manejan fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente, y generan acciones para preservar el ambiente local y global. Sin embargo, se evidencia un resultado significativo de estudiantes que requieren apoyo adicional para que avancen hacia niveles más altos de logro.

### C. Gestiona responsablemente los recursos económicos

**Tabla 20**

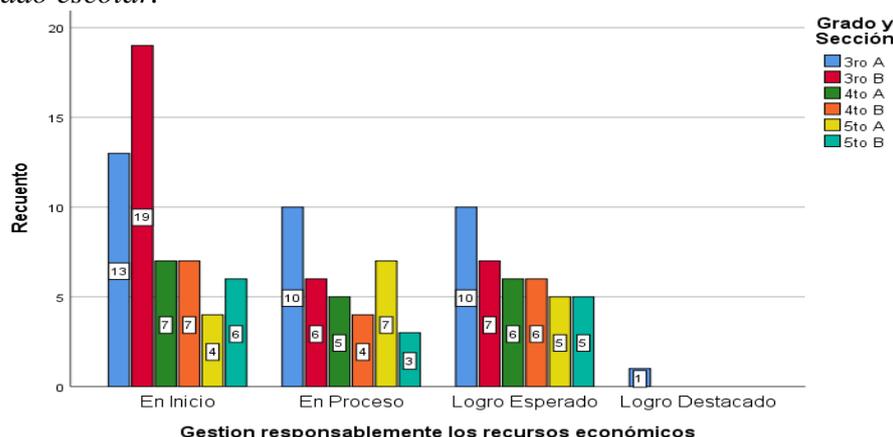
*Frecuencia de la dimensión gestiona responsablemente los recursos económicos por grado escolar*

Grado y Sección	Gestiona responsablemente los recursos económicos								Total	
	En Inicio		En Proceso		Logro Esperado		Logro Destacado		f	N
	f	n	f	n	f	n	f	n		
3ro A	13	9.9%	10	7.6%	10	7.6%	1	0.8%	34	26.0%
3ro B	19	14.5%	6	4.6%	7	5.3%	0	0.0%	32	24.4%
4to A	7	5.3%	5	3.8%	6	4.6%	0	0.0%	18	13.7%
4to B	7	5.3%	4	3.1%	6	4.6%	0	0.0%	17	13.0%
5to A	4	3.1%	7	5.3%	5	3.8%	0	0.0%	16	12.2%
5to B	6	4.6%	3	2.3%	5	3.8%	0	0.0%	14	10.7%
Total	56	42.7%	35	26.7%	39	29.8%	1	0.8%	131	100.0%

Nota: SPSS V.25

**Figura 13**

*Comparación de la dimensión gestiona responsablemente los recursos económicos por grado escolar.*



Nota: SPSS V.25

**Análisis e interpretación:** El 42.7% de los estudiantes se encuentra en el nivel en inicio sobre la competencia gestiona responsablemente los recursos económicos, donde el 14.5% son estudiantes del 3ro B; el 29.8% se encuentra en el nivel logro esperado, donde el 7.6% son estudiantes del 3ro A; para el nivel en proceso es representado por el 26.7%, donde el 5.3% son estudiantes del 5to A; mientras que el 0.8% se encuentra en el nivel de logro destacado.

Los resultados demuestran que la mayoría de los estudiantes no logran comprender las relaciones entre los elementos del sistema económico y financiero, así como la toma de decisiones económicas y financieras. Sin embargo, un porcentaje significativo de los estudiantes cada vez va mejorando su comprensión y habilidad en este ámbito.

## 5.4 Prueba de hipótesis

### 5.4.1 Prueba de hipótesis general

**Tabla 21**

*Tabla cruzada Calidad de sueño\*Logro de competencias en el área de Ciencias Sociales*

		Logro de competencias en Ciencias Sociales									
		En inicio	%	En proceso	%	Logro esperado	%	Logro destacado	%	Total	%
Calidad de sueño	Mal dormidor	44	34%	29	22%	21	16%	1	1%	95	73%
	Buen dormidor	2	2%	6	5%	27	21%	1	1%	36	27%
Total		46	35	35	27	48	37	2	2	131	100

Nota: SPSS V.25

### **Análisis e interpretación:**

En la tabla 21 se observa primeramente que el 73% de estudiantes son malos dormidores y 27% son buenos dormidores en contraste con el logro de competencias que nos muestra que 35% de estudiantes se encuentran en inicio, 27% se encuentra en proceso, 37% en logro esperado y 2% en logro destacado lo cual nos permite inferir que la mayor concentración de estudiantes que duermen mal se encuentra entre inicio y proceso en cuanto al logro de competencias en el área de ciencias sociales, deduciendo de esa manera que el sueño afecta el logro en el área mencionada, por otro lado tenemos un menor porcentaje de estudiantes que están entre logro esperado y logro destacado los cuales tienen un buen sueño.

**Tabla 22**

*Pruebas de chi Cuadrado*

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	34,673	3	0,000
Razón de verosimilitud	36,965	3	0,000
Asociación lineal por lineal	31,460	1	0,000
N de casos validos	131		

Nota: SPSS V.25

**Tabla 23***Correlación entre calidad de sueño y logros de competencias en CCSS.*

		Calidad de sueño	Logro de Competencias en el área de Ciencias Sociales
Calidad de sueño	Correlación de Pearson	1	0,492**
	Sig. (bilateral)		0.000
	N	131	131
Logro de Competencias en el área de Ciencias Sociales	Correlación de Pearson	0,492**	1
	Sig. (bilateral)	0.000	
	N	131	131

*Nota: SPSS V.25***Análisis e interpretación**

En la tabla 22 y 23 se observa que la significancia de la prueba Chi-Cuadrado de Pearson es de 0,000 menor al nivel de significancia ( $\alpha < 0.05$ ), lo cual nos permite rechazar la hipótesis nula y que además tuvo una correlación de 0.492 dando a entender que la correlación tiene un nivel moderado. En conclusión, la calidad de sueño está relacionado con los logros de competencias de CC.SS. y su nivel de correlación es moderado dando a entender que a menor calidad de sueño el nivel de logro de competencias será menor, es decir que los estudiantes necesitan tener un buen sueño para así poder desarrollar de manera correcta el área de Ciencias sociales y sus competencias.

El coeficiente de correlación moderado nos da entender que si bien hay problema en la calidad del sueño en más de la mitad de la muestra, este no es un factor determinante hacia el logro de competencias en el área de Ciencias Sociales

**Tabla 24***Prueba de normalidad de variables de estudio*

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	estadístico	gl	Sig.
Calidad de sueño	0.455	131	0.000	0.588	131	0.000
Logro de competencias en el área de ciencias sociales	0.241	131	0.000	0.806	131	0.000

*Nota: SPSS V.25*

### Análisis e interpretación:

Según la tabla 24 se rechaza la hipótesis nula ya que el valor de la significancia es menor a 0.05 lo que indica que las variables sueño y logro de competencias no presentan una distribución normal, lo cual quiere decir que no existe un equilibrio entre los buenos y malos dormidores así como los estudiantes que tienen un buen desarrollo de competencia y mal desarrollo de competencias en el área de Ciencias Sociales.

#### 5.4.2 Prueba de hipótesis específicas

**Tabla 25**

*Relación entre las dimensiones de las variables calidad de sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales.*

<b>Dimensión * Dimensión</b>	<b>Correlación de Pearson</b>	<b>Significancia (bilateral)</b>	<b>Nivel mínimo de significancia</b>	<b>Definir relación</b>
Calidad subjetiva de sueño * Construye interpretaciones históricas	0.323	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Calidad subjetiva de sueño * Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.248	0.004	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Calidad subjetiva de sueño * Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.237	0.006	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Latencia del sueño * Construye interpretaciones históricas	0.328	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Latencia del sueño * Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.308	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Latencia del sueño * Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.312	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Duración del sueño * Construye interpretaciones históricas	0.193	0.027	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Duración del sueño * Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.352	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación

Duración del sueño *				
Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.163	0.063	$\alpha > 0.05$	No existe relación
Eficiencia habitual del sueño * Construye interpretaciones históricas	0.229	0.008	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Eficiencia habitual del sueño * Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.185	0.035	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Eficiencia habitual del sueño * Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.059	0.500	$\alpha > 0.05$	No existe relación
Perturbación del sueño * Construye interpretaciones históricas	0.607	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Perturbación del sueño * Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.610	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Perturbación del sueño * Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.312	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Utilización de medicamentos para dormir * Construye interpretaciones históricas	0.260	0.003	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Utilización de medicamentos para dormir * Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.334	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Utilización de medicamentos para dormir * Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.310	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Disfunción durante el día * Construye interpretaciones históricas	0.423	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
Disfunción durante el día * Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	0.468	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación

Disfunción durante el día * Gestiona responsablemente los recursos económicos	0.303	0.000	$\alpha < 0.05$	Sí existe relación
--	-------	-------	-----------------	-----------------------

*Nota:* Elaboración propia en base a los resultados estadísticos de SPSS V.25

### **Análisis e interpretación:**

El cruce entre las dimensiones de las variables calidad de sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales, se observa que existe relación de este cruce de dimensiones a excepción de las siguientes dimensiones: duración del sueño con la gestión responsable de los recursos económicos, y el cruce entre eficiencia habitual del sueño con la gestión responsable de los recursos económicos.

Por otro lado, las dimensiones que se encuentran relacionadas entre sí, se observan que aquellas dimensiones cuya correlación es muy baja es el cruce entre duración del sueño con la construcción de interpretaciones históricas, y el cruce entre eficiencia habitual del sueño con la gestión responsable del espacio y el ambiente; aquellas dimensiones con un nivel de correlación moderado son las siguientes: disfunción durante el día con la construcción de interpretaciones históricas, y el cruce entre la disfunción durante el día con la gestión responsable del espacio y el ambiente; mientras que aquellas dimensiones cuyo cruce tienen un nivel alto son la perturbación del sueño con la construcción de interpretaciones históricas, y la perturbación del sueño con la gestión responsable del espacio y el ambiente.

Estos resultados demuestran que en su mayoría de las dimensiones sí existe relación entre ellas, pero esta relación, en su mayoría de los casos, no pasa del nivel moderado, y en mucho de los casos, tienen un nivel bajo o muy bajo. Esto da a entender que en la mayoría de las relaciones entre las dimensiones no son del todo indispensables una con la otra.

## DISCUSIÓN

La calidad del sueño juega un papel crucial en la salud general de las personas, especialmente en los estudiantes, ya que un sueño de buena calidad puede mejorar su rendimiento académico y su participación en las actividades escolares. Por tanto, surge la necesidad de examinar la relación entre la calidad del sueño y el logro de competencias en el área de Ciencias Sociales. Los resultados revelaron una correlación significativa entre ambas variables, destacando su importancia en el logro de competencias. Este hallazgo contrasta con estudios previos, como el de Madria et al. (2021), que encontraron una relación de magnitud menor y, en muchos casos, no significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Sin embargo, los resultados coinciden con la investigación de Lee (2019), quien también destacó la relevancia de vincular el sueño con el desempeño académico de los estudiantes.

En cuanto a la variable calidad de sueño, los hallazgos de este estudio indican que la mayoría de los estudiantes presentan un mal dormir, haciendo contraste y coincidiendo, otros estudios como el de García et al. (2022), han destacado altos niveles de dificultades para conciliar el sueño entre los estudiantes, así como problemas de somnolencia y calidad de sueño deficiente, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico. Resultados similares se observan en la investigación de Mendoza & Rafael (2022), donde se reporta una prevalencia significativa de baja calidad de sueño entre los estudiantes.

En relación a la variable logro de competencias en el área de Ciencias Sociales, los resultados evidencian que en la mayoría de los estudiantes su nivel de logro se encuentra en el nivel de Inicio, seguidamente del En proceso, dando a entender que los estudiantes se encuentran en las primeras etapas de desarrollo de sus competencias y tienen un progreso mínimo y esto representa al nivel de Inicio. Mismo caso se observa en los estudios realizados por García et al. (2022) y de Cruz et al. (2022), porque los estudiantes presentan niveles bajos de rendimiento académico, y esto es a causa de una mala calidad de sueño. En otras palabras, estos autores identifican un factor indispensable una buena calidad de sueño para mejorar su rendimiento académico.

Con respecto a la relación entre las dimensiones de la variable calidad de sueño y las dimensiones de la variable logro de competencias en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes, se observa que sí existe relación entre las dimensiones a excepción de las

siguientes dimensiones: calidad subjetiva de sueño y gestiona responsablemente los recursos económicos, eficiencia habitual del sueño y gestiona responsablemente los recursos económicos, utilización de medicamentos para dormir y gestiona responsablemente el espacio y el ambiente, la utilización de medicamentos para dormir y gestiona responsablemente los recursos económicos, por último, se encuentra la disfunción durante el día y gestiona responsablemente los recursos económicos. Caso similar se observa de los resultados de Ascue (2021), donde 5 dimensiones de la calidad de sueño se encuentran relacionadas con el rendimiento académico, estas dimensiones son: la calidad subjetiva del sueño, la duración de dormir, eficiencia del sueño, uso de medicamentos para dormir y la disfunción diurna.

## CONCLUSIONES

Primera: Existe relación entre las variables del presente estudio en un nivel moderado, estos resultados nos dan a concluir que en la medida que la calidad de sueño sea buena el logro de competencias en el área de ciencias sociales tiende a mejorar en los casos principalmente que el estudiante no tenga perturbaciones durante el sueño y además que logre conciliar el sueño lo más rápido posible, esto hará que no tenga una disfunción durante el día y su sueño habrá sido eficiente.

Segunda: La calidad de sueño no está dentro de los parámetros normales en los estudiantes del Ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023, aceptando la hipótesis nula. Asimismo, los resultados obtenidos demuestran que los estudiantes, por lo general, son malos dormidores representado por el 72.5%; mientras que los estudiantes considerados buenos dormidores son el 27.5%.

Tercera: El nivel de logro de competencia no es significativo en los estudiantes del Ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023, aceptando la hipótesis nula. Además, que los resultados evidencian que el nivel de logro de competencias en el área de Ciencias Sociales de los estudiantes se encuentra en su mayoría en los niveles en inicio y en proceso dando una sumatoria de 61.8 % concluyendo que ese porcentaje de estudiantes no logro desarrollar la competencia de una manera óptima.

Cuarta: La relación entre las dimensiones de calidad de sueño y dimensiones de logros de competencia es significativa en los estudiantes del ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023. Los resultados evidencian que en la mayoría de los casos existe relación entre las dimensiones de la calidad de sueño y las dimensiones de logro de competencia. Esta relación en su mayoría se encuentra en el nivel bajo, seguidamente del nivel moderado y muy bajo; esto da a entender que sí existe relación entre las dimensiones de ambas variables, pero esta relación no es del todo indispensable, especialmente para aquellas dimensiones cuya relación se encuentra en el nivel bajo o muy bajo.

## SUGERENCIAS

Primera: Respecto a la relación entre la calidad del sueño y el logro de competencias en el área de Ciencias Sociales, la Institución Educativa debería considerar implementar programas o actividades que promuevan hábitos saludables de sueño entre los estudiantes. Estas iniciativas podrían incluir charlas informativas, talleres prácticos y campañas de concientización dirigidas tanto a estudiantes como a padres de familia y que estén dirigidas por el área de psicopedagogía de la institución educativa en mención. A su vez, implementar sistemas de aprendizaje para que las competencias de los estudiantes en relación al área de Ciencias Sociales empiezan a ser positivos. Para ello se podría establecer estrategias para mejorar el ambiente de estudio y reducir factores los cuales puedan interferir con el sueño de los estudiantes, como el ruido en las aulas, recursos adecuados, aulas oscuras o la carga excesiva de tareas.

Segunda: Con respecto a la calidad del sueño de los estudiantes, la Institución Educativa debería implementar medidas específicas para abordar esta problemática. Estas medidas podrían incluir la realización de evaluaciones periódicas de la calidad del sueño de los estudiantes y la oferta de apoyo específico a aquellos que presenten dificultades en este aspecto. Además, la institución debe promover un entorno propicio para el descanso, estableciendo horarios adecuados de clases, proporcionando espacios de descanso apropiados y organizando actividades extracurriculares e incluir pausas activas durante la jornada escolar para ayudar a los estudiantes a mantenerse activos y mejorar el logro de las competencias.

Tercera: Con respecto al nivel de logro de competencias en el área de Ciencias Sociales. La Institución Educativa podría desarrollar programas de apoyo académico dirigidos a fortalecer las competencias específicas en Ciencias Sociales, como la interpretación de fuentes históricas o la comprensión del tiempo histórico. A su vez, sería beneficioso fomentar la participación activa de los estudiantes en actividades relacionadas con Ciencias Sociales fuera del aula, como visitas a museos, charlas con expertos o proyectos de investigación. Estas estrategias no solo fortalecerán las competencias académicas de los estudiantes, sino que también fomentará un mayor interés y compromiso con el área de Ciencias Sociales.

Cuarta: Con respecto a la relación entre las dimensiones de calidad de sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales. Se debe fomentar la colaboración entre la Institución Educativa y otras instituciones, como centros de salud para desarrollar programas integrales de bienestar estudiantil; y a su vez, desarrollar estrategias de enseñanza académica dinámica e interactiva para que las competencias de los estudiantes logren los resultados esperados en relación al área de Ciencias Sociales. Estas acciones no solo ayudarán a los estudiantes a mantener sus niveles de energía y atención durante las clases, sino que también mejorarán la efectividad del aprendizaje en el área de Ciencias Sociales, permitiendo que los estudiantes adquieran y desarrollen competencias de manera más efectiva sin sentirse fatigados o abrumados por la información.

## BIBLIOGRAFÍA

- American Psychiatric Publishing. (2014). *Guía de consulta de los Criterios Diagnósticos del DSM-5*. Washington: American Psychiatric Publishing. Obtenido de <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Abreu, J. L. (2012). Constructos, Variables, Dimensiones, Indicadores & Congruencia. *International Journal of Good Conscience*, 8.
- Aguilera S, Bicenty A, Ibáñez E, Cruz V, Marantes A, Ruíz L. Conductas de sueño y su asociación con el rendimiento académico de los Programas de Pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia – UNICOC, Sede Bogotá. *Revista de Salud Pública y Nutrición*. 30 de junio de 2020;19(2):25-35.
- Anderson, L., Londoño, D., & Martínez, G. (2022). Desarrollo de competencias en el ámbito educativo: Definiciones conceptuales y operacionales. *Universidad Metropolitana de Educación, Ciencia y Tecnología*, 20-30. Obtenido de <https://revistas.ulcb.edu.pe/index.php/REVISTAULCB/article/view/216/423>
- Altez, E., Montenegro, R., Trujillo, N., Mamani, G., Delzo, I., Gonzales, & Marina. (2021). El cognitivismo: perspectivas pedagógicas, para la enseñanza y aprendizaje del idioma inglés, en comunidades hispanohablantes. *Paidagogo. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 89-102. Obtenido de <https://educas.com.pe/index.php/paidagogo/article/view/48/160>
- Arias, J., & Covinos, M. (2021). *Diseño y metodología de la Investigación*. Arequipa: Enfoques Consulting EIRL. Obtenido de [https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias\\_S2.pdf](https://gc.scalahed.com/recursos/files/r161r/w26022w/Arias_S2.pdf)
- Ascue, I. (2021). Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV Ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de Cusco, año 2020. *Posgrado*. Universidad Andina de Cusco, Cusco. Obtenido de [https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4724/Illary\\_Tesis\\_maestro\\_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4724/Illary_Tesis_maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Borges, M. (2023). *Los 7 secretos (a voces) de la salud*. Sevilla: Lantia Publishing S.L. Obtenido de [https://www.google.com.pe/books/edition/Los\\_7\\_secretos\\_a\\_voces\\_de\\_la\\_salud/HMPIEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=calidad+subjetiva+del+sue%C3%B1o&pg=PT64&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Los_7_secretos_a_voces_de_la_salud/HMPIEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=calidad+subjetiva+del+sue%C3%B1o&pg=PT64&printsec=frontcover)
- Bórquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka*, 80-91. Obtenido de <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/eureka/v8n1/a09.pdf>
- Carrillo, P., Ramirez, J., & Magaña, K. (2016). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *División de Rehabilitación Neurológica. Instituto Nacional*

- de Rehabilitación*, 5-15. Obtenido de <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- Castillo, J. (2021). El concepto de competencia desde la psicología conductual y sus implicaciones en la educación. *Universidad Libre Seccional Barranquilla*, 1-10. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/265595231\\_EL\\_CONCEPTO\\_DE\\_COMPETENCIA\\_APLICACION\\_DE\\_REFERENCIAS\\_Y\\_CITAS\\_EN\\_TEXTOS\\_TECNICOS\\_DE\\_PSIKOLOGIA](https://www.researchgate.net/publication/265595231_EL_CONCEPTO_DE_COMPETENCIA_APLICACION_DE_REFERENCIAS_Y_CITAS_EN_TEXTOS_TECNICOS_DE_PSIKOLOGIA)
- Cruz, L., Placencia, M., Saavedra, C., & Tipula, M. (2022). Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una Institución Educativa Estatal. *Anales de la Facultad de Medicina*, 309-313. Obtenido de <https://revistasinvestigacion.unmsm.edu.pe/index.php/anales/article/view/20409/17811>
- Díaz, C., Aliaga, F., & Preciado, A. (2023). *Transformaciones en la educación universitaria: Modelos de mentoría para mejorar el logro de aprendizajes*. Quito: RELIGACION PRESS. Obtenido de [https://www.google.com.pe/books/edition/Transformaciones\\_en\\_la\\_educaci%C3%B3n\\_universitaria/UI7rEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=definicion+de+logros+de+aprendizaje&pg=PA47&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Transformaciones_en_la_educaci%C3%B3n_universitaria/UI7rEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=definicion+de+logros+de+aprendizaje&pg=PA47&printsec=frontcover)
- Eroglu, Z., Zkan, D., Uaan, F., & Altiparmak, F. (2023). The Association Between Sleep Quality, Fatigue and Periodontal Status: a Pilot Study. *International Journal of Dental Sciences*, 99-117. doi:10.15517/ijds.2023.54866
- Erro, M., & Zandio, B. (2007). Las hipersomnias: diagnóstico, clasificación y tratamiento. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 113-120. Obtenido de <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=2276134&orden=112217&info=link%5Cn>  
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/extart?codigo=2276134>
- Fabres, L., & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 527-534. doi: <https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001>
- Fernández, D., Banay, J., De la Cruz, D., Alegre, J., & Breña, Á. (2022). Logros de aprendizaje y desarrollo de competencias a través de la evaluación formativa. *Revista Horizontes*, 418-428. Obtenido de <https://revistahorizontes.org/index.php/revistahorizontes/article/view/481/933>
- García, T., Losada, L., Vásquez, I., & Díaz, T. (2022). Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un Distrito Urbano de Galicia. *Revista Española de Salud Pública*, 1-14. Obtenido de <https://scielo.isciii.es/pdf/resp/v94/1135-5727-resp-94-e202003016.pdf>
- García, D., & Cruz (2022). Estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en el alumnado universitario University student learning strategies and academic performance. obtenido de [https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/download/reipe.2023.10.1.9499/g9499\\_pdf/34106](https://revistas.udc.es/index.php/reipe/article/download/reipe.2023.10.1.9499/g9499_pdf/34106)

- Gonzales, R. (2022). Desempeño docente y logro de aprendizajes en estudiantes universitarios. *Revista Innova Educación*, 25-44. Obtenido de <https://revistainnovaeducacion.com/index.php/rie/article/view/379/531>
- Guadamuz, J., Miranda, M., & Mora, N. (2022). Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*, 7(7). Obtenido de <https://revistamedicasinergia.com/index.php/rms/article/view/860/1801>
- Guerra, J. (2020). El constructivismo en la educación y el aporte de la teoría sociocultural de Vygotsky para comprender la construcción del conocimiento en el ser humano. *Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores*, 1-21. Obtenido de <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/index.php/dilemas/article/view/2033/2090>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la Investigación: Las Rutas Cuantitativa, Cualitativa y Mixta*. México: McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES, S.A. de C. V. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Infobae. (2020). Trastornos del sueño: el 40% de la población mundial duerme mal. Obtenido de <https://www.infobae.com/salud/2020/01/20/trastornos-del-sueno-el-40-de-la-poblacion-mundial-duerme-mal/>
- Jennifer Guadamuz Delgado, M. M. (2022). Trastornos del sueño: prevención diagnóstico y tratamiento. *Sinergia*, 10.
- Larisa Fabres, P. M. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Condes*, 8.
- Lee, J., Kim, K., & Cho, Y. (2019). Sleep and Academic Performance in Korean High School Students. *Journal of the Korean Neurological Association*, 262-268. Obtenido de <https://www.jkna.org/journal/view.php?doi=10.17340/jkna.2019.3.3>
- Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20. Obtenido de <https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- Machicao, J. (2019). Acciones y logros: pasado y presente, determinismo y evolucionismo. *Fondo Editorial de la Universidad Continental*, 1-10. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/341057223\\_Acciones\\_y\\_logros\\_pasado\\_y\\_presente\\_determinismo\\_y\\_evolucionismo\\_Extracto](https://www.researchgate.net/publication/341057223_Acciones_y_logros_pasado_y_presente_determinismo_y_evolucionismo_Extracto)
- Madria, J., Rubio, M., Portilla, I., Fernández, M., Marcos, J., Carrillo, C., . . . Ferrer, R. (2021). Calidad de sueño y rendimiento académico: estudio preliminar. *Memorias del Programa de Redes de investigación en docencia universitaria*, 1433-1447. Obtenido de [https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/130559/1/Memories-Xarxes-ICE-2021-22\\_077.pdf](https://rua.ua.es/dspace/bitstream/10045/130559/1/Memories-Xarxes-ICE-2021-22_077.pdf)
- Mar, C., Barbosa, A., & Molar, J. (2020). *Metodología de la investigación: Métodos y técnicas*. México: Patria Educación. Obtenido de

[https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa\\_de\\_la\\_investigaci%C3%B3n\\_M%C3%A9tod/e5otEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=enfoque+de+la+investigacion+pdf&printsec=frontcover](https://www.google.com.pe/books/edition/Metodolog%C3%ADa_de_la_investigaci%C3%B3n_M%C3%A9tod/e5otEAAAQBAJ?hl=es&gbpv=1&dq=enfoque+de+la+investigacion+pdf&printsec=frontcover)

- Márquez, M., Azofelfa, C., & Rodríguez, D. (2019). Factores de motivación de logro: el compromiso y entrega en el aprendizaje, la competencia motriz percibida, la ansiedad ante el error y situaciones de estrés en estudiantes de cuarto, quinto y sexto nivel escolar durante la clase de educación física. *Revista Educación*, 1-12. Obtenido de <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/educacion/article/view/33109/36274>
- Marulanda, C., Bedoya, O., & Martínez, L. (2018). Competencias personales para la transferencia de conocimiento en centros e institutos de investigación. *Revista ESPACIOS*, 1-11. Obtenido de <https://www.revistaespacios.com/a18v39n28/a18v39n28p29.pdf>
- Mendoza, H., & Rafael, D. (2022). Relación entre la calidad de sueño y somnolencia en estudiantes de un centro preuniversitario estatal, Trujillo. *Pregrado*. Universidad Nacional de Trujillo, Trujillo. Obtenido de <https://repositorioslatinoamericanos.uchile.cl/handle/2250/4752116>
- Mendoza, J.(2009). NEUROBIOLOGÍA DEL SISTEMA CIRCADIANO: SU ENCUENTRO CON EL METABOLISMO. *Suma psicología*, Vol. 16, 85 – 95. <https://www.redalyc.org/pdf/1342/134214337008.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación. Obtenido de <https://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de Educación. (2016). *Programa curricular de Educación Secundaria*. Lima: Ministerio de Educación. Obtenido de <http://www.ugelsanchezcarrion.gob.pe/wordpress/wp-content/uploads/2019/06/programa-secundaria-17-abril.pf>
- Ministerio de Educación. (2017). *Currículo Nacional de la Educación Básica*. Lima: Ministerio de Educación. Obtenido de <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/4551/Curr%20nacional%20de%20la%20educaci%20b%20a%20sica.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Ministerio de Educación. (6 de noviembre de 2019). *Ministerio de Educación*. Obtenido de Currículo Nacional: <https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/06/que-es-la-competencia/>
- Ministerio de Educación. (9 de noviembre de 2020). *Ministerio de Educación*. Obtenido de ¿Qué significa la competencia "Construye interpretaciones históricas"?: <https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/09/que-significa-la-competencia-construye-interpretaciones-historicas/>
- Ministerio de Educación. (9 de noviembre de 2020). *Ministerio de Educación*. Obtenido de ¿Qué significa la competencia “Gestiona responsablemente los recursos económicos”?:

<https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/09/que-significa-la-competencia-gestiona-responsablemente-los-recursos-economicos-2/>

- Ministerio de Educación. (9 de noviembre de 2020). *Ministerio de Educación*. Obtenido de ¿Qué significa la competencia “Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente”?: <https://sites.minedu.gob.pe/curriculonacional/2020/11/09/que-significa-la-competencia-gestiona-responsablemente-el-espacio-y-el-ambiente/>
- Ministerio de Educación. (2020). *Resolución Viceministerial N° 00094-2020-MINEDU*. Lima: Ministerio de Educación. Obtenido de [https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM\\_N\\_\\_094-2020-MINEDU.pdf](https://cdn.www.gob.pe/uploads/document/file/662983/RVM_N__094-2020-MINEDU.pdf)
- Ministerio de Educación. (2022). *Orientaciones para el desarrollo y la evaluación de las competencias. Área de Ciencias Sociales*. Lima: Ministerio de Educación. Obtenido de <https://repositorio.minedu.gob.pe/bitstream/handle/20.500.12799/8796/Orientaciones%20para%20el%20desarrollo%20y%20la%20evaluaci%3%b3n%20de%20las%20competencias.%20c3%81rea%20de%20Ciencias%20Sociales.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Oka, Y., Susuki, S., Inoue, Y. (2008). Bedtime activities, sleep environment, and sleep/wake patterns of Japanese elementary school Children. *Behavioral Sleep Medicine*, 6, 220-223. DOI: 10.1080/15402000802371338
- Posso, R., Barba, L., & Otáñez, N. (2020). El conductismo en la formación de los estudiantes universitarios. *Revista Educare*, 117-133. Obtenido de <https://revistas.investigacionupelipb.com/index.php/educare/article/view/1229/1229>
- Quispe, L. (2023). Asociación entre calidad de sueño, niveles de ansiedad y rendimiento académico en estudiantes de una Academia Preuniversitaria en Arequipa. *Pregrado*. Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Arequipa. Obtenido de <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/49f4e8f0-1787-4e85-aa85-28c93a1c065a/content>
- Reátegui, G., Yahuana, R., Soplín, J., & Vizcarra, A. (2022). Conductismo, cognitivismo, constructivismo: sus aportes y las características del docente y estudiante. *Paidagogo. Revista de Investigación en Ciencias de la Educación*, 90-102. doi:<https://doi.org/10.52936/p.v4i2.136>
- Rico, M., & Vega, G. (2018). Sleep and immune system. *Revista Alergia Mexico*, 160-170. Obtenido de 10.29262/ram.v65i2.359
- Rodríguez, B. (2023). Relación entre estrés y la calidad de sueño en internos de medicina humana de la ciudad del Cusco. Obtenido de [https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/6075/Kevin\\_Carolina\\_Tesis\\_bachiller\\_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/6075/Kevin_Carolina_Tesis_bachiller_2023.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Saavedra, J., Zuñiga L., Navia C., Vasquez J., (2013). Ritmo circadiano: el reloj maestro. Alteraciones que comprometen el estado de sueño y vigilia en el área de la salud. *Morfología*, Vol. 5, 16 – 35.   
 <///C:/Users/LENOVO/Downloads/cafloridoc,+RITMO+CIRCADIANO.pdf>

- Talero, C., Duran, F., & Perez, I. (2013). Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Revista Ciencias de La Salud*, 333-348. Obtenido de <http://www.scielo.org.co/pdf/recis/v11n3/v11n3a08.pdf>
- Torres, J. (2021). Fiabilidad de las escalas: interpretación y limitaciones del Alfa de Cronbach. *Universidad Estatal a Distancia*, 1-10. Obtenido de [https://www.researchgate.net/publication/350590351\\_Fiabilidad\\_de\\_las\\_escalas\\_interpretacion\\_y\\_limitaciones\\_del\\_Alfa\\_de\\_Cronbach](https://www.researchgate.net/publication/350590351_Fiabilidad_de_las_escalas_interpretacion_y_limitaciones_del_Alfa_de_Cronbach)
- Touriñan, J. (2018). *Concepto de educación y conocimiento de la educación*. Cali: Editorial Redipe. Obtenido de <https://redipe.org/wp-content/uploads/2018/11/Libro-concepto-de-educacion.pdf>
- Velayos, J. L., Moleres, F. J., Irujo, A. M., Yllanes, D., & Paternain, B. (2007). Bases anatómicas del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 7-17. Obtenido de [https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200002&lng=en&nrm=iso&tlng=en](https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200002&lng=en&nrm=iso&tlng=en)
- Valle, J., & Manso, J. (2019). Apuntes de Pedagogía ¿Qué es la pedagogía? *Colegio Oficial de Docentes*, 21-40. Obtenido de <https://www.cdllmadrid.org/wp-content/uploads/2018/12/062019.pdf>

## **ANEXOS**

### ANEXO 1: Matriz de consistencia

Título: Sueño y logro de competencias en Ciencias Sociales en estudiantes del Ciclo VII de la I. E. Mx. De aplicación Fortunato L. Herrera, Cusco – 2023.

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES Y DIMENSIONES	METODOLOGÍA
¿Cómo es la relación entre el sueño y logro de competencias en el área de Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII turno tarde de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, 2023?	Identificar la relación entre calidad de sueño y logros de competencia en el área de Ciencias Sociales en estudiantes del nivel secundario turno tarde de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, 2023	El sueño afecta el logro de competencias en el área de Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco – 2023.	<p><b>Variable 1</b></p> <p>Sueño</p> <p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Calidad subjetiva del sueño</li> <li>• Latencia del sueño</li> <li>• Duración del sueño</li> <li>• Eficiencia habitual del sueño</li> <li>• Perturbaciones del sueño</li> <li>• Utilización de medicación para dormir</li> <li>• Disfunción durante el día</li> </ul> <p><b>Variable 2</b></p> <p>Logros de competencias</p>	<p><b>Diseño de la investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- No experimental</li> </ul> <p><b>Tipo de investigación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Correlacional</li> </ul> <p><b>Nivel</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Básico</li> </ul> <div style="text-align: center;"> <pre> graph LR     M --&gt; Ox     M --&gt; Oy     Ox --- r --- Oy           </pre> </div> <p>Donde:</p> <p><b>M:</b> Muestra</p> <p><b>Ox:</b> Descripción de la variable 1</p> <p>r: Relación</p> <p><b>Oy:</b> Descripción de la variable 2</p> <p>La investigación se desarrollará bajo un:</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Cómo es el sueño en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco - 2023?</li> <li>• ¿Cómo es el nivel de logros de competencia en el área de ciencias sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, 2023?</li> <li>• ¿Cómo es la relación</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Identificar el nivel de sueño en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, 2023</li> <li>• Identificar el nivel de logro de competencia en el área de ciencias sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, 2023</li> <li>• ¿Explicar la relación entre</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• El nivel de sueño se encuentra dentro de los parámetros del mal dormir en los estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco -2023</li> <li>• El nivel de logro de competencia es significativo en los estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco –</li> </ul>		

<p>entre las dimensiones del sueño y las dimensiones de logros de competencia en el área de ciencias sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, 2023?</p>	<p>las dimensiones del sueño y las dimensiones logros de competencia en el área de ciencias sociales en estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, 2023?</p>	<p>2023</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● La relación entre las dimensiones del sueño y dimensiones de logros de competencia es significativa en los estudiantes del ciclo VII de la institución educativa mixta de aplicación Fortunato Luciano Herrera, Cusco - 2023</li> </ul>	<p><b>Dimensiones</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Construye interpretaciones históricas</li> <li>● Gestiona responsablemente los recursos económicos</li> <li>● Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente</li> </ul>	<p><b>Paradigma:</b> Positivismo</p> <p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Método:</b> Ex post facto de correlación</p> <p><b>Población y muestra:</b>  <b>Población:</b> Está conformada por 144 estudiantes de secundaria del turno tarde y maneras pertenecientes al ciclo VII de la Institución Educativa Mixta de Aplicación Fortunato Luciano Herrera</p> <p><b>Muestra:</b> Según un muestro no probabilístico por conveniencia se designó 131 estudiantes pertenecientes al 3ro, 4to y 5to de secundaria</p>
---	--	--	--	--

## ANEXO 2: Matriz de operacionalización de instrumentos

Título: Sueño y logro de competencias en Ciencias Sociales en estudiantes del Ciclo VII de la I. E. Mx. De aplicación Fortunato L. Herrera, Cusco – 2023.

Variables	Dimensiones	Indicadores	%	N° ítems	Ítems	Valor final
Sueño	Calidad subjetiva del sueño	Percepción de cuán bien o mal cree que duerme la persona	5.5	1	6. Durante el último mes, ¿cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño?	100%
	Latencia del sueño	Es el tiempo concreto que se logra dormir desde que conciliar el sueño hasta que el individuo despierta	11	2	2. ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? 5. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder conciliar el sueño en la primera media hora	
	Duración del sueño	Totalidad de horas que el individuo logró dormir durante la noche	5.5	1	4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?	
	Eficiencia habitual del sueño	Relación que tiene el sujeto en cuanto a la cantidad de horas: en estado de vigilia y en estado de sueño	11	2	1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse? 3. Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?	
	Perturbación del sueño	Situaciones que afectan el ciclo normal del sueño y causan el despertar repentino	50	9	5b. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de despertarse durante la noche o la madrugada 5c. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de tener que levantarse para ir al servicio 5d. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de no poder respirar bien 5e. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de toser o roncar ruidosamente 5f. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de sentir frío 5g. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de sentir demasiado calor	

					<p>5h. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de tener pesadillas o malos sueños</p> <p>5i. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de sufrir dolores</p> <p>5j. Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de otras razones</p>	
	Utilización de medicamentos para dormir	Uso de fármacos para poder conciliar el sueño o aliviar algún dolor físico que cause no poder dormir	5.5	1	7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?	
	Disfunción durante el día	Alteración en el funcionamiento del sueño durante el día	11	2	8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? 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?	
Logro de competencias	Construye interpretaciones históricas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Interpreta críticamente fuentes diversas</li> <li>• Comprende el tiempo histórico.</li> <li>• Elabora explicaciones sobre procesos históricos</li> </ul>	35	7	<p>1. ¿Qué implica interpretar críticamente fuentes históricas?</p> <p>2. ¿A qué se refiere comprender el tiempo histórico?</p> <p>3. ¿Cuál es el objetivo de ordenar los hechos históricos cronológicamente?</p> <p>4. ¿Cuál es la tarea de elaborar explicaciones sobre procesos históricos?</p> <p>5. ¿Por qué es importante recurrir a múltiples fuentes al interpretar un hecho histórico?</p> <p>6. ¿Cuál es la relación entre las motivaciones de los protagonistas y el tiempo en el que vivieron?</p> <p>7. ¿Cómo influye el tiempo pasado en la construcción de nuestro futuro?</p>	
	Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales</li> <li>• Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico y el ambiente.</li> <li>• Genera acciones para conservar el ambiente local y global</li> </ul>	35	7	<p>1. ¿Cuáles son los agentes que intervienen en el sistema económico?</p> <p>2. ¿Qué implica tomar decisiones económicas y financieras de manera sostenible?</p> <p>3. ¿Cuál es el papel del Estado en el sistema económico?</p> <p>4. ¿Qué significa ser un consumidor informado?</p> <p>5. ¿Qué posición crítica asumes frente a los sistemas de producción y consumo?</p> <p>6. ¿Qué significa ejercer derechos y responsabilidades como consumidor informado?</p> <p>7. ¿Por qué es importante entender las interacciones entre los agentes del sistema económico?</p>	
	Gestiona responsablemente	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comprende las relaciones entre los elementos</li> </ul>	30	6	1. ¿Qué significa el término "espacio geográfico"?	

	los recursos económicos	<p>del sistema económico y financiero.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma decisiones económicas y financieras.</li> </ul>		<p>2. ¿Cuál de las siguientes fuentes de información sería más útil para estudiar la distribución de la población de un país?</p> <p>3. ¿Qué tipo de acciones podrían contribuir a preservar el ambiente?</p> <p>4. ¿Cómo se define la relación entre elementos naturales y sociales en el espacio geográfico?</p> <p>5. ¿Qué herramienta sería más útil para medir la distancia entre dos ciudades en un mapa?</p> <p>6. ¿Qué implica el término "prevención de situaciones de riesgo de desastre"?</p>	
--	-------------------------	--	--	--	--

## ANEXO 3: INSTRUMENTOS DE EVALUACIÓN



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO**

**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN**

**CUESTIONARIO DE PITTSBURG DE CALIDAD DE SUEÑO**

APELLIDOS Y NOMBRES: Rivera Lima Andy Germel Jonathan

GRADO y SECCIÓN: 5<sup>to</sup> B

FECHA: 17/12/23

EDAD: 17

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario tiene por finalidad medir la calidad de sueño que contribuye al trabajo de investigación titulado "Sueño y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la I.E.Mx de aplicación Fortunato L. Herrera, Cusco – 2023". Toda información emitida guarda confidencialidad y serán utilizados solo con fines del presente estudio. Esperamos contar con tu valioso apoyo.

**Instrucciones:**

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

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

12 de la madrugada

**2.- ¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes? (Marque con una X la casilla correspondiente)**

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

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

6 de la mañana

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

7 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) Otras razones. Por favor descríbalas:

- 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

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

- a. Muy buena
- b. 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 conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?

- 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 muchos ánimos el tener ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?

- a. Ningún problema
- b. Solo un leve problema
- c. un problema
- d. un grave problema

10) ¿Duerme usted solo o acompañado?

- a. Solo
- b. Con alguien en otra habitación
- c. En la misma habitación, pero en otra cama
- d. En la misma cama



UNIVERSIDAD NACIONAL DE SAN ANTONIO ABAD DEL CUSCO  
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN

EVALUACIÓN SOBRE LOS LOGROS DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA  
DE CIENCIAS SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL CICLO VII

**Datos generales:**

Apellidos y nombres: *Diego Lima Andy Samuel Comata*

Grado y sección: *5<sup>to</sup> B*

Fecha: *15/02/23*

Estimado(a) estudiante, el presente cuestionario tiene por finalidad medir el logro de aprendizajes en el área de Ciencias Sociales que contribuye al trabajo de investigación titulado "Sueño y logros de aprendizaje en Ciencias Sociales en estudiantes del ciclo VII de la I.E.Mx de aplicación Fortunato L. Herrera, Cusco – 2023". Toda información emitida guarda confidencialidad y serán utilizados solo con fines del presente estudio. Esperamos contar con tu valioso apoyo.

**Instrucciones:**

A continuación, lee con detenimiento y marca con una (X) la respuesta que consideres correcta:

*Responda las preguntas que consideres correcta con una (X).*

**Dimensión 1: Construye interpretaciones históricas**

1. ¿Qué implica interpretar críticamente fuentes históricas?

- Aceptar la información sin cuestionamientos.
- Reconocer la diversidad de fuentes y su utilidad crítica.
- Ignorar la perspectiva particular de las fuentes estableciendo crítica.
- Utilizar solo una fuente para analizar un hecho histórico.

*Indicador 1: Interpreta críticamente fuentes diversas.*

2. ¿A qué se refiere comprender el tiempo histórico?

- Alinear eventos cronológicamente sin análisis.
- Reconocer que el tiempo histórico tiene diferentes duraciones.
- Utilizar un único sistema de medición temporal.

- Ordenar los eventos sin considerar sus cambios y permanencias.

*Indicador 2: Comprende el tiempo histórico.*

3. ¿Cuál es el objetivo de ordenar los hechos históricos cronológicamente?

- Establecer una única versión de la historia.  
 Facilitar el estudio sin considerar cambios.  
 Reconocer diferentes duraciones temporales.  
 Identificar relaciones de causa y efecto.

*Indicador 2: Comprende el tiempo histórico.*

4. ¿Cuál es la tarea de elaborar explicaciones sobre procesos históricos?

- Ignorar las motivaciones de los protagonistas.  
 Jerarquizar las causas sin relacionarlas con la época.  
 Establecer consecuencias y sus implicancias.  
 Limitar el análisis al pasado sin considerar el presente.

*Indicador 3: Elabora explicaciones sobre procesos históricos.*

5. ¿Por qué es importante recurrir a múltiples fuentes al interpretar un hecho histórico?

- Porque una sola fuente es suficiente para entender la historia.  
 Para reconocer la diversidad de perspectivas.  
 Porque todas las fuentes ofrecen la misma información.  
 Para estandarizar la comprensión del hecho.

*Indicador 1: Interpreta críticamente fuentes diversas.*

6. ¿Cuál es la relación entre las motivaciones de los protagonistas y el tiempo en el que vivieron?

- No hay relación entre ambos.  
 Las motivaciones son irrelevantes para el tiempo histórico.  
 Las motivaciones son independientes de la época.

- Las motivaciones están relacionadas con la cosmovisión y la época.

*Indicador 3: Elabora explicaciones sobre procesos históricos.*

7. ¿Cómo influye el tiempo pasado en la construcción de nuestro futuro?

- El pasado no tiene influencia en el futuro.
- El pasado solo influye en el presente.
- El pasado y el presente no están relacionados.
- El pasado influye en la construcción del futuro.

*Indicador 3: Elabora explicaciones sobre procesos históricos.*

*Responda las preguntas que consideres correcta con una (X).*

**Dimensión 2: Gestiona responsablemente los recursos económicos**

1. ¿Cuáles son los agentes que intervienen en el sistema económico?

- el gobierno y familia
- las empresas y el estado
- los consumidores y los ofertante
- El gobierno, las empresas y los consumidores..

*Indicador 1: Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero.*

2. ¿Qué implica tomar decisiones económicas y financieras de manera sostenible?

- Gastar todo el dinero en bienes pasivos
- Planificar el uso de recursos pensando en el futuro.
- Despreocuparse por las necesidades personales
- Seguir patrones de oferta y demanda

*Indicador 2: Toma decisiones económicas y financieras.*

3. ¿Cuál es el papel del Estado en el sistema económico?

- Regular las empresas transnacionales
- Recaudar impuestos y moras

- Proveer servicios públicos y privados
- Regular, proveer servicios y recaudar impuestos.

*Indicador 1: Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero.*

4. ¿Qué significa ser un consumidor informado?

- Comprar sin comparar precios alternos
- Confiar en cualquier producto del mercado por la oferta
- Tomar decisiones basadas en la publicidad y su demanda
- Conocer y evaluar la información sobre productos y servicios.

*Indicador 2: Toma decisiones económicas y financieras.*

5. ¿Qué posición crítica asumes frente a los sistemas de producción y consumo?

- Los acepto sin cuestionamiento debido a su trascendencia.
- No me preocupo por el impacto al medio ambiente que este sistema pueda causar.
- Consumo sin reflexionar sobre el impacto que pueda causarme un daño físico
- Evalúo y cuestiono las prácticas actuales considerando sus causas y consecuencias.

*Indicador 2: Toma decisiones económicas y financieras.*

6. ¿Qué significa ejercer derechos y responsabilidades como consumidor informado?

- Comprar sin preocuparse por la calidad, pero buscando un buen precio
- Ignorar la información sobre productos tomando en consideración el precio
- Asumir un papel activo en las decisiones de consumo.
- Confiar en la publicidad sin tomar decisiones.

*Indicador 2: Toma decisiones económicas y financieras.*

7. ¿Por qué es importante entender las interacciones entre los agentes del sistema económico?

- No es importante debido a que no estoy inmerso en la economía
- Para criticar a los agentes económicos mas no participar.
- Para comprender cómo funcionan las economías.
- Solo para los estudiantes de economía y derivados.

*Indicador 1: Comprende el funcionamiento del sistema económico y financiero.*

**Dimensión 3: Gestiona responsablemente el espacio y el ambiente**

1. ¿Qué significa el término "espacio geográfico"?

- El espacio total en el que vivimos.
- El conjunto de elementos naturales y sociales en un lugar.
- Una medida de la distancia entre dos lugares.
- El área visible desde un punto específico.

*Indicador 1: Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.*

2. ¿Cuál de las siguientes fuentes de información sería más útil para estudiar la distribución de la población de un país?

- Una fotografía aérea.
- Un mapa demográfico.
- Un cuadro estadístico.
- Una descripción narrativa.

*Indicador 2: Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico.*

3. ¿Qué tipo de acciones podrían contribuir a preservar el ambiente?

- Aumentar la producción industrial.
- Utilizar energías renovables.
- Eliminar áreas verdes para construir fuentes de energía renovable
- Desperdiciar agua y recursos para la producción

*Indicador 3: Genera acciones para preservar el ambiente.*

4. ¿Cómo se define la relación entre elementos naturales y sociales en el espacio geográfico?

- Son independientes.
- Son interdependientes.
- Los elementos sociales dominan a los naturales.
- Los elementos naturales determinan a los sociales.

*Indicador 1: Comprende las relaciones entre los elementos naturales y sociales.*

5. ¿Qué herramienta sería más útil para medir la distancia entre dos ciudades en un mapa?

- Una regla.
- Una brújula.
- Un pluviómetro.
- Un escanógrafo.

*Indicador 2: Maneja fuentes de información para comprender el espacio geográfico.*

6. ¿Qué implica el término "prevención de situaciones de riesgo de desastre"?

- Ignorar los riesgos naturales.
- Construir en áreas propensas a desastres.
- Tomar medidas para evitar o reducir riesgos.
- Abandonar las zonas afectadas para el cuidado de la vida.

*Indicador 3: Genera acciones para preservar el ambiente.*

## ANEXO 4: INSTRUCCIONES PARA LA BAREMACIÓN DEL CUESTIONARIO DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

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

El PSQI contiene un total de 19 cuestiones, agrupadas en 10 preguntas. Las 19 cuestiones se combinan para formar siete áreas con su puntuación correspondiente, cada una de las cuales muestra un rango comprendido entre 0 y 3 puntos. En todos los caso una puntuación de "0" indica facilidad, mientras que una de 3 indica dificultad severa, dentro de su respectiva área. La puntuación de las siete áreas se suman finalmente para dar una puntuación global, que oscila entre 0 y 21 puntos. "0" indica facilidad para dormir y "21" dificultad severa en todas las áreas.

#### **Ítem 1: Calidad Subjetiva de Sueño**

**Examine la pregunta nº6 y asigne la puntuación:**

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

Puntuación Ítem 1: \_\_\_\_\_

#### **Ítem 2: Latencia de Sueño**

**1. Examine la pregunta nº2 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 nº5a 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 Pregunta 2 y 5a: \_\_\_\_\_

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

Suma de la Pregunta 2 y 5a:	Puntuación:
0	0
1-2	1
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 2: \_\_\_\_\_

**Ítem 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 Ítem 3: \_\_\_\_\_

**Ítem 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): \_\_\_\_\_

Hora de levantarse - Hora de acostarse: \_\_\_\_\_ Número de horas que pasas en la cama

**3. Calcule la eficiencia habitual de Sueño como sigue:**

(Número de horas dormidas/Número de horas que pasas en la cama) x 100= Eficiencia Habitual de Sueño (%)

$$\left(\frac{\quad}{\quad}\right) \times 100 = \quad\%$$

**4. Asigne la puntuación al ítem 4:**

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

Puntuación Ítem 4: \_\_\_\_\_

**Ítem 5: Perturbaciones del sueño**

**1. Examine las preguntas n°5b-j y asigne la puntuación para cada pregunta:**

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 5b	_____
Puntuación 5c	_____
Puntuación 5d	_____
Puntuación 5e	_____
Puntuación 5f	_____
Puntuación 5g	_____
Puntuación 5h	_____
Puntuación 5i	_____
Puntuación 5j	_____

**2. Sume las puntuaciones de las preguntas nº5b-j:**

Suma puntuaciones 5b-j: \_\_\_\_\_

**3. Asigne la puntuación del ítem 5:**

Respuesta:	Puntuación:
0	0
1-9	1
10-18	2
19-27	3

Puntuación Ítem 5: \_\_\_\_\_

**Ítem 6: Utilización de medicación para dormir**

**Examine la pregunta nº7 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 Ítem 6: \_\_\_\_\_

**Ítem 7: Disfunción durante el día**

**1. Examine la pregunta nº8 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 8: \_\_\_\_\_

**2. Examine la pregunta nº9 y asigne la puntuación:**

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

**3. Sume la pregunta nº8 y la nº9**

Suma de la Pregunta 8 y 9: \_\_\_\_\_

-	-
3-4	2
5-6	3

Puntuación Ítem 7: \_\_\_\_\_

**Puntuación PSQI Total**

Sume la puntuación de los 7 ítems

Puntuación PSQI Total: \_\_\_\_\_

## ANEXO 5: FICHAS DE VALIDACIÓN DE INSTRUMENTOS

### FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO DE PRE GRADO

#### DATOS GENERALES

- **TITULO DE: TRABAJO DE INVESTIGACION**

SUEÑO Y LOGROS DE COMPETENCIAS EN CIENCIAS SOCIALES EN ESTUDIANTES DEL CICLO VII DE LA I.E.MX DE APLICACIÓN FORTUNATO L. HERRERA, CUSCO – 2023

- **INVESTIGADORES:** Br. Renato Oscar Vargas Mendoza y Br. Rómulo Ccama Huamani
- **INSTRUMENTO A VALIDAR:** Cuestionario logros de Competencias en el área de Ciencias Sociales

DIMENSIONES	INDICADORES	CRITERIOS	ESCALA DE LIKERT				
			DEFICIENTE 0-20%	REGULAR 21-40%	BUENO 41-60%	MUY BUENO 61-80%	EXCELENTE 81-100%
FORMA	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.					85
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.					85
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conducta observable					85
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología					85
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.					85
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.					85
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACION	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación					85
	8. CONSISTENCIA	Se basa en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa					85
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems.					85
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.					85

**PROMEDIO:**

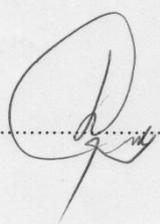
II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

85%

PROCEDE SU APLICACIÓN

DEBE CORREGIRSE

DR: JAIMES AUCCA MARIN

FIRMA: 

DNI: 23954451

TELEFONO: 983549430

### FICHA DE VALIDACION DE INSTRUMENTO

#### DATOS GENERALES

- TITULO DE TRABAJO DE INVESTIGACION**

Sueño y logros de aprendizaje en ciencias sociales en estudiantes del ciclo VII de la I.E.Mx de aplicación  
Fortunato L. Herrera, cusco – 2023

- INVESTIGADORES:** Br. Renato Oscar Vargas Mendoza y Br. Rómulo Ccama Huamani
- INSTRUMENTO A VALIDAR:** cuestionario logros de aprendizaje

CRITERIO	INDICADORES	CRITERIOS	DEFICIENTE 0 - 20%	REGULAR 21 - 40%	BUENO 41 - 60%	MUY BUENO 61 - 80%	EXCELENTE 81 - 100%
FORMATO	1. REDACCION	Los indicadores e ítems están redactados considerando los elementos necesarios.				X	
	2. CLARIDAD	Esta formulado con un lenguaje apropiado.				X	
	3. OBJETIVIDAD	Esta expresado en conducta observable				X	
CONTENIDO	4. ACTUALIDAD	Es adecuado el avance de la ciencia y la tecnología				X	
	5. SUFICIENCIA	Los ítems son adecuados en cantidad y profundidad.				X	
	6. INTENCIONALIDAD	El instrumento mide en forma pertinente el comportamiento de las variables de investigación.				X	
ESTRUCTURA	7. ORGANIZACION	Existe una organización lógica entre todos los elementos básicos de la investigación				X	
	8. CONSISTENCIA	Se busca en aspectos teóricos científicos de la investigación educativa				X	
	9. COHERENCIA	Existe coherencia entre los ítems.				X	
	10. METODOLOGIA	La estrategia de investigación responde al propósito del diagnóstico.				X	

**PROMEDIO:**

#### II. LUEGO DE REVISADO EL INSTRUMENTO:

PROCEDE SU APLICACIÓN

DEBE CORREGIRSE

MG. O DR: Mrs. Canal Apaza FIRMA: 

DNI: 23814044

TELEFONO: 950331200

**ANEXO 6: EVIDENCIA FOTOGRAFICA**



