



**UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN**  
**ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN SECUNDARIA**



**HÁBITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA  
DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES DE LA IES  
MARÍA AUXILIADORA – PUNO, 2024**

**TESIS**

**PRESENTADA POR:**

**Bach. SANDRA CELINA QUISPE QUISPE**

**PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:**

**LICENCIADA EN EDUCACIÓN, ESPECIALIDAD DE  
CIENCIA TECNOLOGÍA Y AMBIENTE**

**PUNO – PERÚ**

**2024**



Reporte de similitud

NOMBRE DEL TRABAJO

HÁBITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APREN  
DIZAJE EN EL ÁREA DE CIENCIA Y TECN  
OLOGÍA EN ESTUDIANTES DE LA IES MA  
RÍA AUXILIADORA – PUNO, 2024

AUTOR

SANDRA CELINA QUISPE QUISPE

RECuento DE PALABRAS

14871 Words

RECuento DE CARACTERES

81082 Characters

RECuento DE PÁGINAS

93 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

6.0MB

FECHA DE ENTREGA

Sep 22, 2024 7:02 PM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Sep 22, 2024 7:03 PM GMT-5

● 19% de similitud general

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

- 17% Base de datos de Internet
- Base de datos de Crossref
- 12% Base de datos de trabajos entregados
- 4% Base de datos de publicaciones
- Base de datos de contenido publicado de Crossref

● Excluir del Reporte de Similitud

- Coincidencia baja (menos de 14 palabras)

  
Dra. Manuela Daishy Casa Coita  
Docente: FCEDUC  
UNA - PUNO

  
Dr. Edgar Octavio Roque Huarcaya  
SUB DIRECTOR DE LA UNIDAD DE INVESTIGACIÓN  
PECTA - FCEDUC - UNA PUNO

Resumen



## DEDICATORIA

*El presente trabajo está dedicado primeramente a DIOS, quien me da la oportunidad de vida cada día, seguidamente a todas las personas que me han brindado su apoyo, principalmente a mis padres Víctor y Gladis, quienes han estado siempre conmigo dándome su apoyo incondicional de la misma manera a la Dra. Manuela Daishy Casa Coila, quien estuvo siempre ahí guiándome en la elaboración del presente trabajo de investigación y ha hecho que se realice de manera eficaz.*

*Sandra Celina Quispe Quispe*



## AGRADECIMIENTOS

*Agradezco antes que nada a Dios todo poderoso, por darme la fortaleza para no dejarme vencer ante las diferentes pruebas que la vida me ha presentado, demostrándome que siempre está conmigo y sé que nunca me dejará, porque soy su hija. De igual manera agradezco a mis padres por siempre brindarme su apoyo incondicional en todo lo que me propongo, por ser el apoyo más grande durante mi educación universitaria.*

*Quiero expresar mi más sincero agradecimiento a la Dra. Manuela Daishy Casa Coila por haberme guiado en el desarrollo de esta investigación. Su paciencia, dedicación y valioso tiempo, junto con sus enseñanzas, fueron fundamentales para la realización de este trabajo.*

*Asimismo, agradezco profundamente a los miembros del jurado de esta investigación, en especial a la Dra. Luz Wilfreda Cusi Zamata, al Dr. Estanislao Edgar Mancha Pineda y al Dr. Henry Noblega Reinoso, por sus valiosas contribuciones y el tiempo que dedicaron a la revisión y perfeccionamiento de este trabajo.*

*Finalmente, un eterno agradecimiento a esta prestigiosa universidad la cual nos abre sus puertas a jóvenes como mi persona, preparándonos para un futuro competitivo. ¡Muchas gracias!*

***Sandra Celina Quispe Quispe***



# ÍNDICE GENERAL

	Pág.
<b>DEDICATORIA</b>	
<b>AGRADECIMIENTOS</b>	
<b>ÍNDICE GENERAL</b>	
<b>ÍNDICE DE TABLAS</b>	
<b>ÍNDICE DE FIGURAS</b>	
<b>ÍNDICE DE ANEXOS</b>	
<b>ACRÓNIMOS</b>	
<b>RESUMEN.....</b>	13
<b>ABSTRACT.....</b>	14
<b>CAPÍTULO I</b>	
<b>INTRODUCCIÓN</b>	
<b>1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....</b>	<b>17</b>
<b>1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA .....</b>	<b>18</b>
1.2.1. Problema general .....	18
1.2.2. Problemas específicos .....	19
<b>1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>19</b>
1.3.1. Hipótesis general .....	19
1.3.2. Hipótesis específicas .....	19
<b>1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>20</b>
<b>1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN .....</b>	<b>21</b>
1.5.1. Objetivo general.....	21
1.5.2. Objetivos específicos .....	21



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

<b>2.1.</b>	<b>ANTECEDENTES .....</b>	<b>23</b>
2.1.1.	Antecedentes internacionales.....	23
2.1.2.	Antecedentes nacionales.....	25
2.1.3.	Antecedentes locales:.....	26
<b>2.2.</b>	<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>26</b>
2.2.1.	Hábitos de sueño.....	26
2.2.1.1.	Calidad de sueño .....	27
2.2.1.2.	Somnolencia diurna.....	27
2.2.1.3.	Higiene del sueño.....	28
2.2.2.	Logro de aprendizaje.....	29
2.2.2.1.	Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos .....	30
2.2.2.2.	Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo .....	31
2.2.2.3.	Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno .....	32
<b>2.3.</b>	<b>MARCO CONCEPTUAL .....</b>	<b>34</b>
2.3.1.	Sueño.....	34
2.3.2.	Calidad .....	34
2.3.3.	Somnolencia.....	34
2.3.4.	Dispositivos móviles.....	34
2.3.5.	Aprendizaje .....	35



2.3.6. Competencia.....	35
2.3.7. Capacidades.....	36

### CAPITULO III

#### MATERIALES Y MÉTODOS

<b>3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO.....</b>	<b>37</b>
<b>3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO .....</b>	<b>38</b>
<b>3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO .....</b>	<b>38</b>
3.3.1. Técnica.....	38
3.3.2. Instrumento.....	38
3.3.3. Confiabilidad del instrumento .....	39
3.3.4. Validez del instrumento .....	40
<b>3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO .....</b>	<b>41</b>
3.4.1. Población .....	41
3.4.2. Muestra .....	42
<b>3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO .....</b>	<b>43</b>
3.5.1. Enfoque de investigación .....	43
3.5.2. Tipo de investigación .....	43
3.5.3. Diseño de investigación .....	44
3.5.4. Tratamiento de datos .....	44
<b>3.6. PROCEDIMIENTO.....</b>	<b>46</b>
<b>3.7. VARIABLES .....</b>	<b>47</b>
<b>3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS .....</b>	<b>48</b>

### CAPITULO IV

#### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

<b>4.1. RESULTADOS.....</b>	<b>49</b>
-----------------------------	-----------



4.1.1. Análisis descriptivo de la variable hábitos de sueño .....	49
4.1.2. Análisis descriptivo de la variable logro de aprendizaje .....	58
4.1.3. Análisis inferencial de hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología .....	60
4.1.4. Análisis de correlación para el objetivo general.....	62
4.1.5. Análisis inferencial de correlación de la dimensión calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología .....	63
4.1.6. Análisis inferencial de somnolencia diurna y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología .....	65
4.1.7. Análisis inferencial de higiene del sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología .....	67
<b>4.2. DISCUSIÓN .....</b>	<b>68</b>
<b>V. CONCLUSIONES .....</b>	<b>71</b>
<b>VI. RECOMENDACIONES .....</b>	<b>73</b>
<b>ANEXOS .....</b>	<b>79</b>

**ÁREA:** Interdisciplinaridad en la dinámica educativa: Ciencia Tecnología y Ambiente.

**TEMA:** Hábitos de sueño y logro de aprendizaje.

**FECHA DE SUSTENTACIÓN:** 01 de Octubre del 2024



## ÍNDICE DE TABLAS

	<b>Pág.</b>
<b>Tabla 1</b> Confiabilidad del instrumento.....	40
<b>Tabla 2</b> Juicio de expertos.....	40
<b>Tabla 3</b> Población de estudio IES María Auxiliadora Puno .....	42
<b>Tabla 4</b> Muestra de estudio IES María Auxiliadora Puno .....	43
<b>Tabla 5</b> Dimensión 1 calidad de sueño .....	50
<b>Tabla 6</b> Dimensión 2 somnolencia diurna.....	53
<b>Tabla 7</b> Dimensión 3 higiene del sueño .....	56
<b>Tabla 8</b> Análisis del logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.....	58
<b>Tabla 9</b> Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov .....	61
<b>Tabla 10</b> Correlación de Spearman de hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.....	62
<b>Tabla 11</b> Correlación de Spearman de calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.....	64
<b>Tabla 12</b> Correlación de Spearman de somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.....	65
<b>Tabla 13</b> Correlación de Spearman de higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.....	67



## ÍNDICE DE FIGURAS

	<b>Pág.</b>
<b>Figura 1</b> Lugar de estudio IES María Auxiliadora - Puno .....	37
<b>Figura 2</b> Análisis grafico del logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología .....	59



## ÍNDICE DE ANEXOS

	<b>Pág.</b>
<b>ANEXO 1</b> Matriz de consistencia .....	79
<b>ANEXO 2</b> Operacionalización de variables .....	81
<b>ANEXO 3</b> Validación del instrumento.....	83
<b>ANEXO 4</b> Instrumento de recolección de datos. ....	86
<b>ANEXO 5</b> Base de datos de la investigación. ....	88
<b>ANEXO 6</b> Constancia de ejecución. ....	91
<b>ANEXO 7</b> Declaración jurada de autenticidad de tesis.....	92
<b>ANEXO 8</b> Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional. ....	93



## ACRÓNIMOS

<b>EB:</b>	Educación Básica
<b>EBR:</b>	Educación Básica Regular
<b>IES:</b>	Institución Educativa Secundaria
<b>CYT:</b>	Ciencia y Tecnología
<b>IPAQ:</b>	Cuestionario Internacional de Actividad Física



## RESUMEN

En el transcurso de la última década muchas personas enfrentan dificultades para mantener un patrón de sueño saludable, esta coyuntura puede tener consecuencias relevantes para la salud física y mental. Algunos elementos resaltantes de esta problemática comprenden el insomnio y el uso excesivo de dispositivos electrónicos lo que puede afectar negativamente la calidad de sueño, por esta razón el estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora – Puno, 2024. La metodología de investigación fue de enfoque cuantitativo, tipo no experimental y diseño correlacional transversal, caracterizado por recoger datos simultáneos de ambas variables para analizar la correlación entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología. La población de estudio fue conformada por los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, cuya muestra fue de 146 estudiantes, con muestreo no probabilístico o intencional. Para la recolección de datos se utilizó la técnica encuesta y los instrumentos fueron el cuestionario de hábitos de sueño y registro de notas para el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, los resultados arrojaron un valor de  $r_s = 0.511$ , de acuerdo al coeficiente de correlación Rho de Spearman. Concluyendo que existe una correlación positiva media entre las variables de estudio, en función a estos resultados, se sugiere implementar estrategias que promuevan prácticas saludables de sueño. Entre estas estrategias, se recomienda educar sobre la higiene del sueño, crear entornos propicios para el descanso y reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

**Palabras clave:** Aprendizaje, Calidad, Competencia, Hábitos, Sueño.



## ABSTRACT

In the course of the last decade many people face difficulties in maintaining a healthy sleep pattern, this juncture may have relevant consequences for physical and mental health. Some outstanding elements of this problem include insomnia and the excessive use of electronic devices, which can negatively affect the quality of sleep, for this reason the study aimed to determine the relationship between sleep habits and learning achievement in the area of Science and Technology in third grade students of the IES María Auxiliadora - Puno, 2024. The research methodology was of quantitative approach, non-experimental type and cross-sectional correlational design, characterized by collecting simultaneous data of both variables to analyze the correlation between sleep habits and learning achievement in the area of Science and Technology. The study population consisted of the students of the María Auxiliadora Secondary School, with a sample of 146 students, with non-probabilistic or intentional sampling. For data collection, the survey technique was used and the instruments used were the sleep habits questionnaire and the notes register for learning achievement in the area of Science and Technology, the results showed a value of  $r_s = 0.511$ , according to Spearman's Rho correlation coefficient. Concluding that there is an average positive correlation between the study variables, based on these results, it is suggested to implement strategies that promote healthy sleep practices. Among these strategies, it is recommended to educate about sleep hygiene, create environments conducive to rest and reduce the use of electronic devices before bedtime.

**Keywords:** Learning, Quality, Competence, Habits, Sleep.



# CAPÍTULO I

## INTRODUCCIÓN

El presente trabajo de investigación, trata sobre los hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024. Lo cual busca, determinar la relación existente entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje, situación que tiene un impacto positivo en el ámbito educativo, ya que un sueño adecuado mejora la concentración, la memoria y el rendimiento académico en general, es relevante destacar que los estudiantes que mantienen un horario de sueño regular y suficiente tienden a estar más alertas, procesan mejor la información y muestran una mayor capacidad para resolver problemas y tomar decisiones, por ello, la calidad de sueño es fundamental para el éxito académico.

El sueño es una necesidad biológica fundamental que influye en numerosos aspectos de la salud física, emocional y cognitiva de los seres humanos. A pesar de su importancia, en las últimas décadas se ha observado un patrón creciente de disminución de horas de sueño, especialmente en poblaciones jóvenes, como los estudiantes. Este fenómeno ha suscitado interés en la comunidad académica, debido a su posible impacto en el logro de aprendizaje.

El propósito de esta investigación fue determinar la relación entre los hábitos de sueño de los estudiantes y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología. Específicamente, se buscó determinar si la calidad de sueño, somnolencia diurna e higiene del sueño tenían una correlación significativa con el logro de aprendizaje. Al identificar posibles correlaciones entre estos factores, se proporcionó evidencia empírica que demostró que los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología estaban relacionados positivamente.



Por lo tanto, en esta investigación se consideró el siguiente objetivo general: “Determinar la relación existente entre los hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024”. Asimismo, también se consideró tres objetivos específicos: “Establecer la relación existente entre la calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024”, “Determinar la relación entre somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024”, “Establecer la relación entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024”.

Desde esta perspectiva, el presente trabajo de investigación detalla el proceso realizado, el cual está organizado en cuatro capítulos:

**Capítulo I:** Se aborda la introducción, consigo se encuentra el planteamiento del problema, donde se lleva a cabo un análisis de la situación problemática concreta, la formulación de problema (problema general y específicos), hipótesis de la investigación (hipótesis general y específicos) las cuales constituyen explicaciones preliminares del fenómeno a investigar, justificación del estudio y objetivos de la investigación (objetivo general y específicos).

**Capítulo II:** Se consideró la revisión bibliográfica, dentro del cual se puede visualizar los antecedentes (internacionales, nacionales y locales), el marco teórico y por último el marco conceptual del trabajo de investigación.

**Capítulo III:** Se tomaron en cuenta los materiales y métodos, dentro del cual se aprecia la ubicación geográfica, el periodo de duración, procedencia del material utilizado



(técnicas e instrumentos), población y muestra, diseño estadístico, procedimientos, variables y análisis de los resultados del trabajo de investigación.

**Capítulo IV:** Se centra en los resultados, el procedimiento estadístico con su correspondiente análisis, prueba de hipótesis, interpretación y discusión de acuerdo al trabajo de investigación que se realizó.

Finalmente, se presentan las conclusiones, las recomendaciones pertinentes, las referencias bibliográficas y se incluyen los anexos.

## **1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

Desde el contexto global, la problemática relacionada con los hábitos de sueño y su impacto en el aprendizaje de los estudiantes se refleja en el estudio de Rosero & Ortega (2021) donde encontró que el 45.5% de los niños presentaban ciertos inconvenientes para conciliar el sueño, destacándose la prevalencia de parasomnias y somnolencia diurna. Así mismo se encontraron correlaciones positivas entre los puntajes de las escalas, además se detectan vínculos entre el uso de la tecnología, con inconvenientes para conciliar el sueño, se concluye que los hábitos de sueño se vieron afectados debido al confinamiento.

Por otra parte, Suárez (2019) señala que los descubrimientos a nivel global indican que la somnolencia diurna durante el día es un elemento presente en la mayoría de los conductores que se dedican al transporte de carga o pasajeros, convirtiéndose en una preocupación crucial en el ámbito de la salud ocupacional de la industria del transporte.

Según Buttazonni & Casadey (2018), la importancia del sueño radica en su calidad, lo cual implica garantizar la duración adecuada de horas y posibilitar una eficaz recuperación del cuerpo, permitiéndole enfrentar de manera positiva la subsiguiente fase de vigilia.



Según García et al. (2022) un mayor número de estudiantes en la división de salud de la Universidad Santo Tomás experimentan trastornos de sueño en comparación con aquellos que disfrutaban de una buena calidad de descanso. Los factores que inciden en la calidad de sueño, incluyen el consumo de sustancias como alcohol, café y bebidas energizantes, así como horarios inadecuados y condiciones ambientales inapropiados durante el sueño.

Asimismo, en el Perú diversos estudios han evidenciado que la relación entre la calidad de sueño y el aprendizaje de los estudiantes son significativos. Según Cristóbal (2019) se observa una elevación baja y directa entre la calidad de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de pregrado, esto sugiere que una mala calidad de sueño puede influir negativamente en su desempeño académico. Además, es fundamental considerar no solo la cantidad de horas de sueño, sino también la percepción de los estudiantes en términos de relajación y tranquilidad, ya que estos aspectos se consideran factores determinantes en el logro de aprendizaje.

También en la región Puno, los resultados obtenidos por Mamani & Morales (2022) concluyen que la calidad de sueño afecta la autopercepción del rendimiento académico de los estudiantes de la IE La Salle. Esto fue confirmado mediante el coeficiente de Rho de Spearman, lo que demuestra que una mala calidad de sueño impacta negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

## **1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA**

### **1.2.1. Problema general**

¿Cuál es la relación que existe entre los hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?



### **1.2.2. Problemas específicos**

¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?

¿Cuál es la relación entre somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?

¿Cuál es la relación entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?

## **1.3. HIPÓTESIS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.3.1. Hipótesis general**

Existe relación significativa entre los hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

### **1.3.2. Hipótesis específicas**

Existe relación significativa entre la calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

Existe relación significativa entre somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.



Existe relación significativa entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

#### **1.4. JUSTIFICACIÓN DEL ESTUDIO**

La justificación teórica de esta investigación radica en el papel crucial que el sueño desempeña en el funcionamiento cognitivo, los hábitos de sueño inadecuados han sido asociados con dificultades en la capacidad de atención, problemas en la regulación emocional y fatiga persistente, lo cual puede influir negativamente en el logro de aprendizaje. Además, un buen hábito de sueño favorece no solo el bienestar general de los estudiantes, sino que también contribuye a su capacidad para adaptarse a las demandas académicas y manejar el estrés de manera más efectiva. Por ello, esta investigación sostiene que el sueño es fundamental para la consolidación de la memoria y el funcionamiento cognitivo, estudios previos han demostrado que un mal hábito de sueño puede tener efectos adversos en la concentración, la retención de información y la toma de decisiones, aspectos esenciales en el logro de aprendizaje. Esta investigación aporta evidencia empírica que permitirá validar o refinar estas teorías en un contexto educativo específico.

Desde una perspectiva metodológica, este estudio utilizó un enfoque cuantitativo y un diseño correlacional para determinar la correlación entre hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes de la IES María Auxiliadora. Se empleó un cuestionario de 30 ítems, adaptado a partir del instrumento propuesto por Cristóbal (2019) y Mera (2020), para recolectar datos sobre los hábitos de sueño, y se realizó un análisis del registro auxiliar para evaluar el logro de aprendizaje, lo que garantizó la precisión y objetividad de los resultados. Estas decisiones



metodológicas no solo reforzaran la fiabilidad del estudio, sino que también aseguraron que los hallazgos aportaran un conocimiento valioso para futuras investigaciones sobre la relación entre los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en contextos similares.

Esta investigación tendrá una utilidad práctica significativa en la institución, ya que al comprender de manera profunda la relación existente entre los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en los estudiantes, se podrán diseñar y aplicar estrategias concretas y fundamentadas que contribuyan a mejorar tanto el logro de aprendizaje como el bienestar integral de los estudiantes. Además, estos hallazgos podrían servir como base para futuras intervenciones educativas que busquen mejorar el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

## **1.5. OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN**

### **1.5.1. Objetivo general**

Determinar la relación existente entre los hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

### **1.5.2. Objetivos específicos**

Establecer la relación existente entre la calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

Determinar la relación entre somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.



Establecer la relación entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.



## CAPITULO II

### REVISIÓN DE LITERATURA

#### 2.1. ANTECEDENTES

##### 2.1.1. Antecedentes internacionales

Desde una perspectiva mundial, como señala Martínez et al. (2019) donde el objetivo fue ofrecer una revisión actualizada que aporte al incremento y a la actualización de los conocimientos sobre este tema, la metodología utilizada fue el análisis bibliográfico con los conceptos: revisión exhaustiva, insomnio, categorización e intervención. Se realizaron investigaciones en sistemas de información MEDLINE (PubMed) y Scielo. Además, esta investigación hace referencia a la complicación persistente en el comienzo del sueño, su duración, consolidación o excelencia, que sucede a pesar de las condiciones y oportunidades favorables.

Conforme a la investigación realizada por Ibarra-Mora et al. (2019) en este trabajo el objetivo fue examinar las rutinas de vida saludable, ejercicio físico, alimentación, sueño y consumo de cigarrillos y bebidas alcohólicas, en adolescentes chilenos, se empleó un diseño de investigación descriptivo de corte transversal, con una muestra aleatoria, se aplicó el IPAQ corto y un cuestionario sociodemográfico, con esta investigación se demostró que la mayoría de la población escolar adolescente tiene hábitos de vida saludables poco arraigados, también se indica que la vida equilibrada conlleva grandes beneficios y actúa como defensa contra enfermedades crónicas.



El estudio de Michelle et al. (2020) tuvo como propósito sensibilizar a la población sobre los impactos desventajosos que implica la sobreexposición a dispositivos electrónicos, para realizar este artículo se buscó bibliografía en PubMed, Clinical Key, Google Scholar, Science Direct y JAMA Network, aquella que fue divulgada en el intervalo del 2016, los resultados afirmaron que hay una gran cantidad de niños y adolescentes con un uso excesivo de pantallas, lo que impacta en el bienestar, trastornos emocionales de sueño y de conducta.

El estudio de Oropeza-Bahena et al. (2021) tuvo como objetivo analizar la relación entre hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares, el método utilizado fue el estudio de tipo observacional, transversal, descriptivo y comparativo con 52 niños de educación primaria, donde se destaca que las rutinas inapropiadas de sueño, pueden provocar dificultades en distintos procesos cognitivos, como memoria y concentración. Dormir menos horas de lo recomendado puede generar somnolencia diurna, afectar la cantidad y calidad del sueño.

Según la investigación de Dowdell & Clayton (2019) cuyo objetivo fue examinar la influencia de los teléfonos móviles y la calidad de sueño entre estudiantes universitarios y la prevalencia de los mensajes de texto durante el sueño, el método que se utilizó en este estudio fue el cuestionario a estudiantes universitarios sobre su teléfono celular durante el sueño y la calidad del sueño, los resultados obtenidos indican que una cuarta parte de la muestra (25,6%) informó haber enviado mensajes de texto mientras dormían, esta costumbre se asoció con una baja calidad de sueño y la influencia negativa de los teléfonos móviles en su descanso.



De acuerdo con el estudio de Rosero & Ortega (2021), el objetivo de la investigación consistió en establecer las alteraciones de sueño y su relación con algunos elementos generados, la muestra no probabilística fue de 259 padres de familia, que completaron el cuestionario referente a sus hijos, como resultado los involucrados se acostaban entre las 9 y 11 de la noche, reportando un promedio total de sueño (que incluye tanto el sueño nocturno y siestas diurnas).

### **2.1.2. Antecedentes nacionales**

Desde una perspectiva nacional, la inquietud sobre los hábitos de sueño persisten, tal como señala Alvares (2021) cuyo objetivo fue especificar la agrupación entre las rutinas nutricionales, actividad física y descanso nocturno en adolescentes mujeres, se llevó a cabo un estudio observacional, descriptivo, de asociación cruzada y corte transversal, los resultados afirmaron que el 81% son adolescentes inactivos, 52% con rutinas nutricionales no saludables y el 64% con descanso nocturno insatisfactorio.

Por otro lado en la investigación realizada por Mera (2020) el objetivo fue establecer los hábitos nocturnos y la recurrencia de somnolencia diurna abundante, la metodología utilizada fue observacional, descriptivo y transversal en vigilantes, el instrumento utilizado fue una ficha de obtención de datos y la escala somnolencia de Epworth, los resultados mostraron que el 43% dormía escasas horas, 28% menos de 5 horas y el 39% tenía somnolencia diurna excesiva.

De acuerdo a la investigación de Cristóbal (2019) que fue realizado con el propósito de establecer la relación entre las rutinas de descanso y el desempeño escolar y también entre cada dimensión de las rutinas de sueño, el estudio tiene un diseño no experimental, tipo correlacional y transeccional, la muestra estuvo



conformada por estudiantes de pregrado del semestre 2015, el instrumento utilizado fue el cuestionario de rutinas de descanso, como resultado, se encontró una relación significativa entre la tercera dimensión y el desempeño escolar.

### **2.1.3. Antecedentes locales:**

Desde una perspectiva local, Mamani & Morales (2022) mencionan en su tesis que el objetivo fue examinar la relación entre las condiciones de sueño y la autopercepción del logro académico, la metodología de este estudio adoptó un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental de tipo descriptivo-correlacional. El instrumento utilizado para la recolección de datos fue un cuestionario, cuyos resultados revelaron una correlación positiva media entre las condiciones de sueño y la autopercepción del logro académico.

## **2.2. MARCO TEÓRICO**

### **2.2.1. Hábitos de sueño**

Los hábitos de sueño se refiere a las rutinas de una persona antes de irse a dormir, según Cristóbal (2019) los hábitos de sueño es considerada como patrones de sueño que se suelen aprender desde niños y perduran a lo largo de los años, además se menciona a los comportamientos que se tiene a lo largo del día, particularmente antes de descansar, y que afectan al sueño. Por otro lado, Oropeza-Bahena et al. (2021) señala que los hábitos de sueño saludables facilitan el descanso correctamente. Incluye una variedad de modalidades en la rutina del sueño, desde el entorno de descanso hasta las actividades antes de dormir, estas conductas son medidas de higiene del sueño. Es importante destacar que el acto de dormir es un comportamiento que se puede adquirir y por ende, también puede ser reeducado para dormir bien.



### **2.2.1.1. Calidad de sueño**

Según Ascencio (2016) la calidad de sueño se estima como una valoración subjetiva, junto con aspectos numéricos tales como el tiempo de sueño, la cantidad de interrupciones durante la noche y elementos cualitativos subjetivos como la intensidad del sueño o la eficiencia de su restauración. Los componentes específicos que conforman la calidad del sueño y su importancia comparativa varían según las personas. Por otra parte, Alvares (2021) indica que la calidad de sueño se refiere a descansar adecuadamente durante la noche y desempeñarse eficientemente en todas las tareas diarias, sin embargo, no solo involucra conciliar el sueño y las horas de mantenimiento del mismo, además implica la generación de actividades neurovegetativas esenciales, tales como la reparación y el mantenimiento del organismo.

Según Buttazonni & Casadey (2018) la calidad del sueño es un concepto psiquiátrico complicado de definir, y por lo tanto difícil de medir, de acuerdo al índice de calidad del sueño de Pittsburg, se puede evaluar a través de los siguiente elementos: calidad del sueño personal, tiempo para dormirse, duración del descanso, efectividad del sueño habitual, trastornos del sueño, consumo de fármacos inductores del sueño y trastornos diurnos. Estas dimensiones son las que contribuirán a una evaluación integral, que posibilite clasificar a un individuo como un buen o mal dormidor.

### **2.2.1.2. Somnolencia diurna**

La somnolencia diurna se refiere a la sensación de estar con sueño a lo largo del día, según Cristóbal (2019) se aprecia que todos han sentido



la necesidad de descansar durante el día, expresado usualmente como darse cabezazos, esto se debe a varios factores, en consecuencia, la somnolencia diurna se describe como la incapacidad de mantenerse despierto y alerta en la mayoría de las situaciones a lo largo del día, manifestándose con mayor frecuencia en circunstancias monótonas que no requieren una participación activa. Por otra parte, Machado-Duque et al. (2015) indica que la somnolencia excesiva diurna es considerada un desafío de salud pública en la sociedad occidental, esto se refiere a elementos emocionales y sociales que incluyen en el bienestar mental y en la capacidad de desempeño en entornos laborales y académicos, circunstancias que repercuten en la seguridad vial y el bienestar general.

Según Niño et al. (2019) define la somnolencia diurna excesiva como la tendencia a quedarse dormido en contextos de intensa demanda de atención, aunque sea una condición frecuente en casi todas las etapas de la vida, puede manifestarse en 1 de cada 5 adultos y estar vinculada a cambios en los indicadores metabólicos, no obstante, ha recibido escasa atención en la investigación y suele ser pasada por alto por parte de los servicios de salud.

### **2.2.1.3. Higiene del sueño**

Se refiere al conjunto de hábitos que incluye comportamientos que favorecen la conciliación del sueño, según González-Moro et al. (2018) indica que considerar la higiene del sueño es esencial, principalmente porque abarca un conjunto de hábitos y comportamientos que favorecen el descanso y regulan los elementos externos que podrían afectar



adversamente, además la investigación sobre la higiene del sueño, es decir, los patrones y comportamientos que impactan en la calidad del sueño, ha sido objeto de un examen exhaustivo. A pesar de ello, recientemente se ha difundido una escala específica de higiene del sueño centrada en estudiantes de Nigeria. Por otro lado Varela et al. (2010) la higiene del sueño comprende una serie de comportamientos y prácticas que favorecen un adecuado descanso, al tiempo que se evitan las acciones que puedan perturbarlo. La falta de higiene del sueño se caracteriza, de acuerdo con la Clasificación Internacional de Desórdenes del Sueño, se considera un trastorno del sueño que surge de la realización de actividades cotidianas que no son compatibles con el mantenimiento de una calidad de sueño óptima y la vigilancia durante el día.

Según Ganoza (2018) se describe como el conjunto de costumbres y comportamientos adoptados por cada individuo, los cuales favorecen un sueño saludable y contribuyen a mantener una óptima calidad del mismo. Estos hábitos abarcan factores ambientales como la luz, el ruido y la temperatura, así como aspectos relacionados con la salud, como la nutrición, la práctica de ejercicio y el consumo de ciertas sustancias, que tienen un impacto en la calidad del sueño.

### **2.2.2. Logro de aprendizaje**

Se refiere al nivel de conocimiento, habilidades o comprensión que un individuo ha adquirido, según Mamani & Morales (2022) el logro académico es el nivel de conocimiento demostrado en una materia o área específica, evaluado mediante indicadores cuantitativos generalmente expresados mediante una



puntuación ponderada. Se presume que esta evaluación certificada es una representación precisa del rendimiento del individuo en ese ámbito educativo, por otra parte, Buttazonni & Casadey (2018) define el logro de aprendizaje como el grado de conocimientos, habilidades y destrezas que un estudiante obtiene durante el proceso de enseñanza – aprendizaje. La evaluación de este rendimiento se lleva a cabo mediante la valoración que realiza el profesor sobre el aprendizaje de los estudiantes en relación con los objetivos y contenidos de los programas educativos, considerando el desempeño de los alumnos a lo largo de todo el proceso mencionado.

#### **2.2.2.1. Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos**

Según Ministerio de Educación (2016) el estudiante posee la habilidad de ampliar su comprensión sobre la forma en que se organiza y funciona tanto el entorno natural como el creado por el ser humano en el que se encuentra. Este proceso invita al estudiante a reconsiderar sus conocimientos y la manera en que los ha incorporado. Además, a lo largo de este camino, se promueven disposiciones como la curiosidad, la admiración y el escepticismo.

- **Problematizar situaciones para hacer indagación:** Es formular interrogantes acerca de eventos y fenómenos naturales, interpreta situaciones y elabora suposiciones.
- **Diseña estrategias para hacer indagación:** Proponer iniciativas que faciliten la creación de un proceso, la elección de materiales,



instrumentos y datos necesarios para verificar o cuestionar las suposiciones planteadas.

- **Genera y registra datos o información:** Analizar la información obtenida en la investigación, compararla con las suposiciones planteadas y con los datos relevantes al tema, con el propósito de generar conclusiones que validen o refuten las suposiciones.
- **Analiza datos e información:** Analizar la información obtenida en la investigación, compararla con las suposiciones planteadas y con los datos relevantes al tema, con el propósito de generar conclusiones que validen o refuten las suposiciones.
- **Evalúa y comunica el proceso y resultados de su indagación:** Identificar y compartir los retos técnicos encontrados, junto con los conocimientos obtenidos, con el propósito de medir el grado de satisfacción que la respuesta ofrece a la cuestión investigada.

#### **2.2.2.2. Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo**

Según Ministerio de Educación (2016) los estudiantes son capaces de comprender nociones científicas relacionadas con hechos o fenómenos naturales, entendiendo sus causas y conexiones con otros procesos. A través de la construcción de representaciones del mundo natural y artificial, puede analizar situaciones en las cuales la aplicación de la ciencia y la tecnología está en discusión. Esto le permite formular argumentos, participar en debates, tomar decisiones tanto en aspectos



personales como en cuestiones públicas, y en la última instancia, mejorar su calidad de vida.

- **Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, Tierra y universo:** Cuando demuestra habilidades flexibles al establecer conexiones entre distintos conceptos y aplicarlos en contextos novedosos. Este comportamiento le facilita crear representaciones del mundo, tanto naturales como creados por el hombre, que se evidencian cuando el estudiante presenta, ilustra, utiliza, argumenta, contrasta, adapta y amplía sus conocimientos.
- **Evalúa las implicancias del saber y del quehacer científico y tecnológico:** Al identificar los cambios que el conocimiento científico o los avances tecnológicos provocan en la sociedad, con la finalidad de asumir una postura crítica o tomar decisiones. Este proceso implica considerar los saberes locales y la evidencia científica, con la meta de mejorar la calidad de vida y cuidar el ambiente tanto local como globalmente.

### **2.2.2.3. Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno**

Según Ministerio de Educación (2016) que el estudiante es capaz de crear objetos, procesos o sistemas tecnológicos usando conocimientos científicos, tecnológicos y saberes locales. Esta capacidad le permite abordar problemas específicos del entorno, relacionados con las necesidades sociales. Durante este proceso, se valora la creatividad y la



perseverancia como elementos fundamentales para la resolución efectiva de los desafíos planteados.

- **Determina una alternativa de solución tecnológica:** Al identificar un inconveniente y sugerir opciones innovadoras para resolverlo, utilizando conocimientos científicos, tecnológicos y prácticas locales, se realiza una evaluación de su relevancia con el fin de optar por una solución adecuada.
- **Diseña la alternativa de solución tecnológica:** Consiste en ilustrar de forma gráfica o esquemática la configuración y operación de la solución tecnológica (especificaciones de diseño), empleando conocimientos científicos, tecnológicos y prácticas locales, considerando los requisitos del problema y los recursos disponibles.
- **Implementa la alternativa de solución tecnológica:** Implica ejecutar la opción de solución, asegurándose y evaluando el cumplimiento de las especificaciones de diseño, así como el funcionamiento de sus componentes o fases mediante pruebas y verificaciones.
- **Evalúa y comunica el funcionamiento y los impactos de su alternativa de solución tecnológica:** Consiste en evaluar el grado en que la solución tecnológica ha cumplido con los requisitos del problema, comunicar su operación y analizar sus posibles efectos tanto en el entorno como en la sociedad, tanto durante su desarrollo como en su utilización.



## **2.3. MARCO CONCEPTUAL**

### **2.3.1. Sueño**

Según Moreno et al. (2020) el sueño es un fenómeno natural, cambiante, de gran relevancia para la existencia humana, se reconoce como crucial en los procesos metabólicos, mentales, hormonales y entre otras funciones, al iniciar el sueño, la capacidad de respuestas a estímulos externos se eleva en contraste con el estado de vigilia, en el nivel fisiológico se representa una reducción en la presión sanguínea y la frecuencia respiratoria.

### **2.3.2. Calidad**

Según Ministerio de fomento (2010) indica que la noción contemporánea de calidad ha progresado para transformarse en un método de administración que incorpora el principio de mejora continua en todas las estructuras y niveles de cualquier organización, impactando a cada individuo y a todos los procedimientos.

### **2.3.3. Somnolencia**

Según Rosales & Castro (2010) la somnolencia, de acuerdo con la opinión general de expertos e investigadores en el campo, se percibe como una necesidad fisiológica fundamental, equiparable al hambre o la sed, ambas también esenciales para la supervivencia humana.

### **2.3.4. Dispositivos móviles**

Según Hidalgo et al. (2019) la incorporación de dispositivos electrónicos ha modificado la forma en que las personas llevan a cabo su vida diaria,



convirtiéndose en elementos y procesos habituales. Este fenómeno no pasa desapercibido en el ámbito educativo, dado que los estudiantes dedican gran parte de su día utilizando dispositivos como teléfonos, tabletas o computadoras portátiles, los cuales son empleados tanto para realizar sus tareas académicas como para actividades de entretenimiento.

### **2.3.5. Aprendizaje**

Pedronzo (2012) indica que la teoría de aprendizaje de Piaget intenta describir la evolución y adquisición de conocimientos mediante el uso del proceso fundamental de equilibración, el cual se interpreta como estados en los que se combinan equilibrios aproximados, desequilibrios y reequilibraciones. Esta secuencia es la responsable de un equilibrio dinámico y en continua superación, siendo, por ende, un proceso en lugar de un estado estático. Cuando un niño, con edades comprendidas entre los dos y tres años, toma un lápiz frente a una hoja de papel y realiza garabatos, estamos presenciando el resultado del primer tipo de aprendizaje. Sin embargo, si el niño aprende a diferenciar formas, como el cuadrado, y es capaz de plasmarlo en el papel, nos referimos al segundo tipo de aprendizaje, en el cual la guía del profesor desempeña un papel crucial al permitirle distinguir el cuadrado entre otros cuadriláteros. Inicialmente, el niño asimila el concepto de cuadrado, y posteriormente con la orientación del maestro, ajusta y perfecciona ese concepto, logrando así diferenciar el cuadrado de otros cuadriláteros.

### **2.3.6. Competencia**

Según Ministerio de Educación (2020) la competencia es la habilidad de una persona para combinar diversas destrezas con el fin de lograr un objetivo



específico en una situación determinada, actuando de manera correcta y ética. Ser competente requiere entender la situación a enfrentar y evaluar las opciones disponibles para resolverla. Esto implica reconocer los conocimientos y habilidades propias del entorno y analizar las combinaciones más apropiadas según la situación y el objetivo, para luego tomar decisiones y ejecutar la combinación seleccionada.

### **2.3.7. Capacidades**

Según Ministerio de Educación (2016) las capacidades constituyen herramientas para desempeñarse de manera competente, siendo estos recursos los conocimientos, habilidades y actitudes empleados por los estudiantes para enfrentar situaciones específicas. Estas habilidades representan operaciones menores que forman parte de las competencias, las cuales son operaciones más complejas.

## CAPITULO III

### MATERIALES Y MÉTODOS

#### 3.1. UBICACIÓN GEOGRÁFICA DEL ESTUDIO

La investigación se realizó en la región, provincia y distrito de Puno, en el ámbito urbano, de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora Puno, 2024 que geográficamente se ubica entre las coordenadas  $15^{\circ}50'18.8''$  de latitud sur y  $70^{\circ}01'55.7''$  de longitud oeste, cuya población y muestra fueron los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, para determinar la importancia de hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.

#### Figura 1

*Lugar de estudio IES María Auxiliadora - Puno*



Nota: Elaboración propia.



### **3.2. PERIODO DE DURACIÓN DEL ESTUDIO**

La investigación tuvo como periodo de duración 10 meses, se inició el mes de Noviembre del 2023 cuando se identificó el problema de la investigación, después se realizó una revisión literaria, el mes de Diciembre se presentó el proyecto de investigación, en seguida hubo correcciones de los respectivos jurados, el mes de Abril del 2024 se aprobó el proyecto de investigación, el mes de Mayo se ejecutó el proyecto de investigación, luego el mes de Junio se procesaron los datos, finalmente el mes de Julio se redactó el borrador de tesis.

### **3.3. PROCEDENCIA DEL MATERIAL UTILIZADO**

Para recolectar los datos de la muestra de estudio, se empleó la técnica y el instrumento correspondiente:

#### **3.3.1. Técnica**

Una encuesta se efectúa a través de un cuestionario, dirigido únicamente a personas, con el fin de recabar información sobre sus opiniones, conductas o percepciones. Las encuestas pueden producir datos tanto cuantitativos como cualitativos, y consisten en preguntas ordenadas de manera lógica con opciones de respuesta escalonadas. Predominantemente, los datos obtenidos son numéricos (Arias, 2020).

#### **3.3.2. Instrumento**

El cuestionario es una herramienta para recolectar datos, frecuentemente empleada en investigaciones científicas. Se compone de una serie de preguntas ordenadas y numeradas, junto con varias opciones de respuesta que el participante debe elegir. No hay respuestas correctas o incorrectas; cada respuesta contribuye



a un resultado distinto y se dirige a una población formada por individuos (Arias, 2020).

El cuestionario utilizado para la recolección de datos tuvo 30 ítems que responden a las 3 dimensiones de la variable Hábitos de sueño que fueron adaptados a partir de las investigaciones de Cristóbal (2019) y Mera (2020) cuya escala de Likert para la valoración es:

- Nunca (1)
- Casi nunca (2)
- A veces (3)
- Casi siempre (4)
- Siempre (5)

### **3.3.3. Confiabilidad del instrumento**

Para medir la confiabilidad o fiabilidad del instrumento de investigación se utilizó, el Alfa de Cronbach, el coeficiente varía entre cero y uno, donde un valor de cero indica una falta total de confiabilidad, mientras que un valor de uno señala una confiabilidad máxima (total y perfecta). Cuanto más próximo esté el coeficiente a cero, mayor será el error en la medición (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018).

**Tabla 1**

*Confiabilidad del instrumento*

<b>Estadísticas de fiabilidad</b>	
Alfa de Cronbach	N de elementos
0.921	30

*Nota.* Elaboración propia.

Se realizó la confiabilidad del instrumento sobre cuestionario de hábitos de sueño cuya confiabilidad de acuerdo al Alpha de Cronbach fue  $\alpha=0,921$  cuya consistencia interna es alta.

**3.3.4. Validez del instrumento**

La validez del instrumento utilizado en la investigación para la primera variable fue establecida a través del juicio y la verificación de expertos (profesores de la Facultad de Ciencias de la Educación de la UNA - PUNO). Estos expertos evaluaron el instrumento de investigación basándose en su criterio, experiencia y trayectoria profesional, como resultado, confirmaron la validez del instrumento.

**Tabla 2**

*Juicio de expertos*

<b>NOMBRE DEL EXPERTO</b>	<b>PUNTAJE</b>
Mamani Jilaja, Dometila	38
Tisnado Mamani, Luz Marina	37
Pari Achata, David	33

*Nota:* Elaboración propia.



### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA DEL ESTUDIO**

#### **3.4.1. Población**

La población de estudio consiste en un grupo de casos claramente definido, delimitado y accesible, que servirá como base para la selección de la muestra, cumpliendo con ciertos criterios. Es necesario aclarar que cuando se habla de población de estudio, el término no se refiere exclusivamente a seres humanos, sino que también puede corresponder a animales, muestras biológicas, expedientes, hospitales, objetos, familias, organizaciones, etc.; para estos últimos, podría ser más adecuado utilizar un término análogo, como universo de estudio (Arias-gómez et al., 2016).

En la investigación, la población de estudio fue conformada por la totalidad de estudiantes, aproximadamente 772, de la institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno.



**Tabla 3**

*Población de estudio IES María Auxiliadora Puno*

<b>Estudiantes de la IES María Auxiliadora</b>	<b>Población</b>	
	<b>N</b>	<b>%</b>
Primer grado	175	23%
Segundo grado	147	19%
Tercer grado	146	19%
Cuarto grado	163	21%
Quinto grado	141	18%
<b>TOTAL</b>	<b>772</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Elaboración propia

### **3.4.2. Muestra**

En la ruta cuantitativa, una muestra es un subconjunto de la población o universo de interés, sobre la cual se recogerán los datos relevantes, y deberá ser representativa de dicha población (Hernández et al., 2014). Además, el universo o población es definido, al menos perfilado desde el planteamiento del problema.

La muestra de la investigación estuvo conformada por 146 estudiantes, del tercer grado, secciones “A”, “B”, “C”, “D”, “E”, “F” y “G” del área de Ciencia y Tecnología de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora – Puno, el tipo de muestreo fue no probabilístico o intencional.



**Tabla 4**

*Muestra de estudio IES María Auxiliadora Puno*

Estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora	Muestra	
	N	%
Sección “A”	21	14%
Sección “B”	25	17%
Sección “C”	23	16%
Sección “D”	20	14%
Sección “E”	22	15%
Sección “F”	18	12%
Sección “G”	17	12%
<b>TOTAL</b>	<b>146</b>	<b>100%</b>

*Nota.* Elaboración propia.

### 3.5. DISEÑO ESTADÍSTICO

#### 3.5.1. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación que se empleó es el cuantitativo, el cual, según Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) refleja una serie de procedimientos dispuestos de forma ordenada con el fin de verificar determinadas hipótesis.

#### 3.5.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación que se utilizó es no experimental, al respecto Hernández-Sampieri & Mendoza (2018) señalan, que este tipo de estudio se lleva a cabo sin manipular intencionalmente las variables, limitándose a observar los fenómenos en su entorno natural para luego analizarlos.



### 3.5.3. Diseño de investigación

El diseño de investigación utilizado en este estudio fue transeccional o transversal correlacional, este tipo de diseño se centra en identificar relaciones entre las variables, conceptos, categorías, eventos, contextos o fenómenos dentro de una muestra o contexto específico (Hernández et al., 2014).

### 3.5.4. Tratamiento de datos

- **Tablas de distribución de frecuencias:** La información recopilada se presenta en tablas de distribución de frecuencias. Estas tablas organizan los datos en categorías y muestran la cantidad de observaciones que pertenecen a cada categoría.
- **Elaboración de figuras estadísticas:** Se han creado figuras estadísticas que representan los datos en términos porcentuales y se han utilizado diagramas de barras de frecuencia cuando corresponde. Estas figuras ayudan a visualizar la distribución de los datos y facilitan su interpretación.
- **Medidas de tendencia central:** Se han calculado medidas de tendencia central, como la moda, la mediana y el promedio aritmético, cuando es necesario. Estas medidas proporcionan un resumen de los datos y permiten identificar valores típicos o representativos dentro del conjunto de datos.
- **Hipótesis estadística**  
Hipótesis nula ( $H_0$ ): No existe relación significativa entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.



Hipótesis alterna ( $H_a$ ): Existe relación significativa entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

- **Condición para la toma de decisión**

Se acepta la hipótesis nula ( $H_0$ ), si se obtiene una significancia mayor a 0,05.

Se acepta la hipótesis alterna ( $H_a$ ), si se obtiene una significancia menor a 0,05.

- **Prueba de normalidad**

Para elegir el coeficiente de correlación adecuado, es importante analizar la distribución de las variables. Si las variables tienen una distribución normal, se utilizará la prueba paramétrica del coeficiente de correlación de Pearson. En cambio, si las variables no siguen una distribución normal, se optará por la prueba no paramétrica del coeficiente de correlación de Spearman.

- **Estadística de prueba**

Para la prueba de hipótesis, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman (Rho de Spearman), ya que la prueba de normalidad indicó que los datos a comparar no son paramétricos.

Para confirmar la correlación entre las variables, se establecen las siguientes relaciones.

-0.90 = Correlación negativa muy fuerte.

-0.75 = Correlación negativa considerable.

-0.50 = Correlación negativa media.



-0.25 = Correlación negativa débil.

-0.10 = Correlación negativa muy débil.

0.00 = No existe correlación alguna entre las variables.

0.10 = Correlación positiva muy débil.

0.25 = Correlación positiva débil.

0.50 = Correlación positiva media.

0.75 = Correlación positiva considerable. 0.90 = Correlación positiva muy fuerte.

1.00 = Correlación positiva perfecta (“A mayor X, mayor Y” o “a menor X, menor Y”, de manera proporcional. Cada vez que X aumenta, Y aumenta siempre una cantidad constante, igual cuando X disminuye.

### 3.6. PROCEDIMIENTO

Para empezar la aplicación del instrumento de investigación, el instrumento de hábitos de sueño fue validado por tres expertos, después se aplicó el instrumento de investigación para la recolección de datos, los procesos seguidos son los siguientes:

- Coordinación con la IES: Se coordinó con el director de la Institución Educativa Secundaria, se presentó una solicitud por mesa de parte y el acta de aprobación del proyecto de tesis, con la finalidad de contar con la autorización para aplicar los instrumentos de investigación dentro de la Institución Educativa, respetando las normas y horarios.
- Coordinación con docentes: Después del permiso logrado, se estableció una conversación con cada docente del área de Ciencia y Tecnología, que después de



presentar el acta de aprobación del proyecto de investigación, dio todas las facilidades para la aplicación del instrumento.

- Aplicación del instrumento: De acuerdo a un cronograma previamente acordado con los docentes del área de Ciencia y Tecnología, se aplicó el instrumento a los estudiantes, que consistía en un cuestionario de hábitos de sueño, conformada por 30 preguntas y también se solicitó el registro de notas a cada docente del área de Ciencia y Tecnología.
- Agradecimiento a la IES: Después de terminar con la aplicación del instrumento de investigación se agradeció a los docentes y a la dirección de la Institución Educativa por las facilidades brindadas para la investigación.
- Proceso de datos: Se procesaron los datos obtenidos en un Excel y después fueron importado al SPSS para poder realizar y analizar si existe correlación entre las variables de estudio.
- Redacción del informe: Con los resultados obtenidos se procedió a analizar e interpretar los resultados obtenidos y en seguida se concluyó con la elaboración del borrador de tesis.
- Presentación del borrador de tesis.
- Sustentación de tesis.

### **3.7. VARIABLES**

Variable 1: Hábitos de sueño

Según Cristóbal (2019), los hábitos de sueño se refieren a las rutinas y patrones de comportamiento que se aprenden desde la niñez y perduran a lo largo de los años. Estos hábitos, que incluyen tanto las actividades realizadas antes de dormir como los



comportamientos durante el día, influyen en la calidad de sueño. El acto de dormir, visto como un comportamiento adquirido, puede ser reeducado para mejorar el descanso.

Dimensiones:

- Calidad de sueño
- Somnolencia diurna
- Higiene del sueño

Variable 2: Logro de aprendizaje

Mamani & Morales (2022) definen el logro académico como el grado de conocimiento, habilidades o comprensión que una persona ha alcanzado en una materia o área específica, evaluado a través de indicadores cuantitativos, que usualmente se expresan en una puntuación ponderada. Este tipo de evaluación certificada se considera una representación precisa del rendimiento del estudiante en dicho ámbito educativo.

### **3.8. ANÁLISIS DE LOS RESULTADOS**

Para analizar los resultados, primero se llevó a cabo una prueba de consistencia interna para determinar el grado de confiabilidad del instrumento empleado. Luego, los datos obtenidos fueron procesados utilizando el programa Excel y SPSS Versión 26, posteriormente, se analizaron los datos y se presentaron los resultados con sus correspondientes tablas, gráficos estadísticos e interpretaciones. Además, para determinar el grado de correlación entre la variable 1 y la variable 2, así como entre las dimensiones de la variable 1 y la variable 2, se aplicó el coeficiente de correlación Rho de Spearman.



## CAPITULO IV

### RESULTADOS Y DISCUSIÓN

#### 4.1. RESULTADOS

En el presente capítulo se expone el análisis detallado de los resultados obtenidos en relación con la variable hábitos de sueño a través de un cuestionario y los datos descriptivos sobre el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, recopilados mediante la técnica de análisis documental. Los datos han sido estructurados y presentados en tablas y figuras para facilitar su interpretación. Además, se realizó un análisis inferencial que permitió determinar que los datos a contrastar no seguían una distribución normal, lo que llevó a la utilización del coeficiente de correlación Rho de Spearman, para evaluar el grado de correlación entre las variables de estudio. Este enfoque analítico permitió obtener una comprensión más profunda de la correlación entre los hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.

##### 4.1.1. Análisis descriptivo de la variable hábitos de sueño

A continuación, se presentan los resultados descriptivos de la primera dimensión (calidad de sueño), de la variable hábitos de sueño, a partir del cuestionario aplicado a estudiantes de la IES María Auxiliadora – Puno (tabla 5).

**Tabla 5**

*Dimensión 1 calidad de sueño*

Ítems	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Descanso lo suficiente para sentirme bien a lo largo del día	15	10,3%	21	14,4%	75	51,4%	2	15,1%	13	8,9%
Experimento dificultades para conciliar el sueño rápidamente	30	20,5%	35	24,0%	56	38,4%	1	10,3%	10	6,8%
Experimento dificultades para mantener el sueño durante toda la noche	45	30,8%	40	27,4%	44	30,1%	1	6,8%	7	4,8%
Se ve deteriorado mi sueño debido al estrés y las preocupaciones	37	25,3%	26	17,8%	46	31,5%	2	17,1%	12	8,2%
A menudo me cuesta conciliar el sueño rápidamente después de apagar las luces	40	27,4%	32	21,9%	45	30,8%	1	13,0%	10	6,8%
Doy vueltas en la cama antes de quedarme dormido	47	32,2%	36	24,7%	28	19,2%	2	15,1%	13	8,9%
Mis dificultades para conciliar el sueño suelen prolongarse durante más de 30 minutos	42	28,8%	32	21,9%	52	35,6%	1	7,5%	9	6,2%
Me despierto varias veces durante la noche	40	27,4%	44	30,1%	34	23,3%	1	10,3%	13	8,9%

Ítems	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f <sub>i</sub>	%								
Me resulta común despertarme y luego tener dificultades para volver a dormir	41	28,1%	32	21,9%	48	32,9%	16	11,0%	9	6,2%
Experimento una fase de sueño ligero extensa durante la noche	25	17,1%	46	31,5%	49	33,6%	20	13,7%	6	4,1%
Paso una considerable cantidad de tiempo en la fase de sueño profundo	18	12,3%	25	17,1%	55	37,7%	32	21,9%	16	11,0%
Paso una cantidad significativa de tiempo en la fase de transición hacia el sueño	20	13,7%	29	19,9%	69	47,3%	18	12,3%	10	6,8%

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 5 se evidencian los resultados de la dimensión calidad de sueño en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, los datos reflejan diversas experiencias y dificultades relacionadas con el sueño, con las siguientes observaciones destacadas: El 51.4% de los estudiantes reporta "a veces" descansar lo suficiente para sentirse bien a lo largo del día, mientras que un 10.3% "nunca" lo logra, un 38.4% de los estudiantes experimenta "a veces" dificultades para conciliar el sueño rápidamente, en comparación con un 20.5% que "nunca" tiene este problema, el 30.1% de los estudiantes "a veces" experimenta dificultades para mantener el sueño durante toda la noche, mientras que el 30.8% de los encuestados indica que "nunca" las experimenta, el 31.5% de



los estudiantes sienten que "a veces" su sueño se ha deteriorado debido al estrés y las preocupaciones, en contraste con el 25.3% que "nunca" siente este deterioro, un 30.8% de los estudiantes reporta que "a veces" les cuesta conciliar el sueño rápidamente después de apagar las luces, el 32.2% de los estudiantes "nunca" dan vueltas en la cama antes de quedarse dormido, mientras que el 24.7% "a veces" lo experimenta, el 35.6% de los estudiantes "a veces" enfrenta dificultades para conciliar el sueño por más de 30 minutos, comparado con un 28.8% que "nunca" tiene estas dificultades, un 30.1% de los estudiantes "a veces" se despierta varias veces durante la noche, mientras que un 27.4% "nunca" lo experimenta, el 32.9% de los estudiantes "a veces" le resulta común despertarse y luego tiene dificultades para volver a dormir, en comparación con un 28.1% que "nunca" enfrenta este problema, el 33.6% de los estudiantes "a veces" experimenta una fase de sueño ligero extensa, mientras que un 17.1% "nunca" lo experimenta, el 37.7% de los estudiantes "a veces" pasa una considerable cantidad de tiempo en la fase de sueño profundo comparado con un 12.3% que "nunca" lo hace, finalmente, un 47.3% de los estudiantes "a veces" pasa una cantidad significativa de tiempo en la fase de transición hacia el sueño en comparación con un 13.7% que "nunca" lo hace.

Alvarez (2021), señala que la calidad de sueño es una evaluación subjetiva que integra tanto factores cuantitativos (la duración del sueño y las interrupciones) como cualitativos (la eficiencia del descanso). Además, subraya que la calidad de sueño incluye procesos esenciales para la reparación del organismo. La variabilidad en los datos indica que muchos estudiantes enfrentan dificultades en estas áreas, lo que podría influir en su logro de aprendizaje, mientras que otros logran un descanso más reparador.



A continuación, se presenta los resultados descriptivos de la dimensión somnolencia diurna, de la variable hábitos de sueño, generados a partir de los datos obtenidos en el cuestionario aplicado a estudiantes de la IES María Auxiliadora – Puno (tabla 6).

**Tabla 6**

*Dimensión 2 somnolencia diurna*

Ítems	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%
	Bostezo varias veces durante el día	25	17,1%	49	33,6%	37	25,3%	20	13,7%	15
Considero que bostezar es una respuesta habitual a la fatiga.	24	16,4%	36	24,7%	56	38,4%	20	13,7%	10	6,8%
Encuentro que bostezar es una respuesta común al aburrimiento	21	14,4%	27	18,5%	44	30,1%	34	23,3%	20	13,7%
Me resulta difícil mantenerme despierto durante eventos aburridos	23	15,8%	29	19,9%	41	28,1%	27	18,5%	26	17,8%
A menudo me doy cuenta que mi atención decae y me cuesta mantenerme alerta	28	19,2%	24	16,4%	64	43,8%	19	13,0%	11	7,5%
La fatiga a menudo me lleva a tener dificultades para permanecer despierto	30	20,5%	43	29,5%	44	30,1%	19	13,0%	10	6,8%



Ítems	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
	A menudo me encuentro distraído y con la mente vagando	33	22,6%	34	23,3%	46	31,5%	19	13,0%	14
La falta de concentración afecta negativamente mi rendimiento académico	35	24,0%	29	19,9%	43	29,5%	22	15,1%	17	11,6%
Encuentro que la fatiga mental impacta negativamente mi rendimiento académico	24	16,4%	36	24,7%	51	34,9%	15	10,3%	20	13,7%
Tengo dificultades para procesar la información de manera rápida y eficiente	29	19,9%	36	24,7%	51	34,9%	15	10,3%	15	10,3%
Experimento irritabilidad durante el día	31	21,2%	38	26,0%	52	35,6%	10	6,8%	15	10,3%
Me siento irritable cuando no he tenido suficiente descanso	28	19,2%	31	21,2%	44	30,1%	25	17,1%	18	12,3%

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 6 se presentan los resultados de la dimensión somnolencia diurna, las observaciones clave son las siguientes: El 33.6% de los estudiantes reporta "casi nunca" bostezar varias veces durante el día, mientras que un 10.3% "siempre" lo hace, un 38.4% considera que "a veces" bostezar es una respuesta habitual a la fatiga, un 30.1% de los estudiantes "a veces" consideran que bostezar es una respuesta común al aburrimiento, mientras que un 13.7% lo manifiestan



“siempre”, el 28.1% de los estudiantes encuentra "a veces" difícil mantenerse despierto durante eventos aburridos, en comparación con un 15.8% que nunca lo experimenta, un 43.8% de los estudiantes reporta que "a veces" su atención decae y les cuesta mantenerse alerta, mientras que un 7.5% "siempre" lo experimenta, el 30.1% de los estudiantes "a veces" tiene dificultades para permanecer despierto debido a la fatiga, mientras que un 6.8% lo enfrenta "siempre", un 31.5% de los estudiantes se encuentran "a veces" distraídos y con la mente vagando, en comparación con un 9.6% que lo experimentan "siempre", la falta de concentración "a veces" afecta negativamente el rendimiento académico al 29.5% de los estudiantes, mientras que un 11.6% lo enfrenta "siempre", el 34.9% de los estudiantes "a veces" experimentan una disminución en el rendimiento académico debido a la fatiga mental, en comparación con un 10.3% que lo experimenta "casi siempre", un 34.9% de los estudiantes "a veces" tienen dificultades para procesar la información de manera rápida y eficiente, el 35.6% de los estudiantes "a veces" experimenta irritabilidad durante el día, mientras que un 6.8% lo manifiesta "casi siempre", sentirse irritable cuando no han tenido suficiente descanso es "a veces" una experiencia para el 30.1% de los estudiantes, en comparación con un 12.3% que lo manifiesta "siempre".

Los resultados reflejan una presencia significativa de somnolencia diurna en los estudiantes, que se manifiesta en forma de fatiga, falta de concentración y disminución del logro de aprendizaje a lo señalado por Cristóbal (2019), quien define la somnolencia diurna como la incapacidad para mantenerse alerta, especialmente en situaciones monótonas, lo que puede tener un impacto en la seguridad y el bienestar general de los estudiantes.

Seguidamente se muestra los resultados descriptivos de la tercera dimensión (higiene del sueño), de la variable hábitos de sueño, a partir del cuestionario aplicado a estudiantes de la IES María Auxiliadora – Puno (tabla 7).

**Tabla 7**

*Dimensión 3 higiene del sueño*

Ítems	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%
Por las noches, me voy a dormir en distintos momentos	34	23,3 %	35	24,0%	41	28,1 %	11	7,5 %	25	17,1 %
Una hora antes de dormir utilizo mis dispositivos móviles (Tablet, Celular, entre otros)	26	17,8 %	12	8,2%	48	32,9 %	33	22,6 %	27	18,5 %
Las condiciones en mi dormitorio no son favorables para conciliar el sueño, debido a la presencia de mucha luz, temperaturas extremas o ruidos molestos, entre otros factores	64	43,8 %	33	22,6%	32	21,9 %	8	5,5 %	9	6,2%
Una hora antes de ir a dormir realizo ejercicio físico	31	21,2 %	33	22,6%	55	37,7 %	15	10,3 %	12	8,2%
Evito consumir alimentos pesados antes de acostarme	27	18,5 %	25	17,1%	49	33,6 %	25	17,1 %	20	13,7 %



Ítems	Nunca		Casi nunca		A veces		Casi siempre		Siempre	
	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%	f <sub>i</sub>	%
Uso algún tipo de ayuda (que no sean medicinas) para poder dormir	84	57,5 %	19	13,0 %	24	16,4 %	11	7,5 %	8	5,5 %

Nota: Elaboración propia.

En la tabla 7 se presentan los resultados relacionados con la dimensión higiene del sueño en los estudiantes de la Institución Educativa Secundaria María Auxiliadora, los datos muestran una variedad de experiencias y dificultades vinculadas al sueño, con las siguientes observaciones resaltadas: Un 28.1% de los estudiantes señala que "a veces" se va a dormir en distintos momentos, el 32.9% de los estudiantes "a veces" utiliza sus dispositivos móviles (Tablet, Celular, entre otros) una hora antes de dormir, mientras que un 8.2% "casi nunca" lo hace, un 43.8% de los estudiantes mencionan que "nunca" son desfavorables las condiciones de su dormitorio para conciliar el sueño, mientras que un 5.5% lo experimentan "casi siempre", un 37.7% de los estudiantes "a veces" realizan ejercicio físico una hora antes de ir a dormir, comparado con un 8.2% que "siempre" lo hacen, evitar consumir alimentos pesados antes de acostarse es una práctica "a veces" para el 33.6% de los estudiantes, mientras que un 13.7% lo hace "siempre", el 57.5% de los estudiantes "nunca" usa algún tipo de ayuda (que no sean medicinas) para poder dormir, mientras que un 5.5% lo hace "siempre".

Es importante destacar que la higiene del sueño implica una serie de comportamientos que promueven un descanso adecuado, regulando factores externos que podrían afectar la calidad del sueño, como el uso de dispositivos

electrónicos o la realización de ejercicio físico antes de dormir. Según González-Moro et al. (2018) los hábitos son fundamentales para asegurar un sueño reparador y mantener un buen estado de vigilia durante el día. Además, la falta de higiene del sueño puede derivar en problemas de salud relacionados con la calidad de sueño.

#### 4.1.2. Análisis descriptivo de la variable logro de aprendizaje

Para el análisis del logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, se empleó el registro auxiliar del docente, quien evaluó los aprendizajes basándose en las evidencias presentadas en el portafolio del estudiante. Además, para aquellos estudiantes que no alcanzaron los objetivos de aprendizaje y necesitaron tiempo adicional, se tuvo en cuenta la carpeta de recuperación, trabajada durante el periodo vacacional.

**Tabla 8**

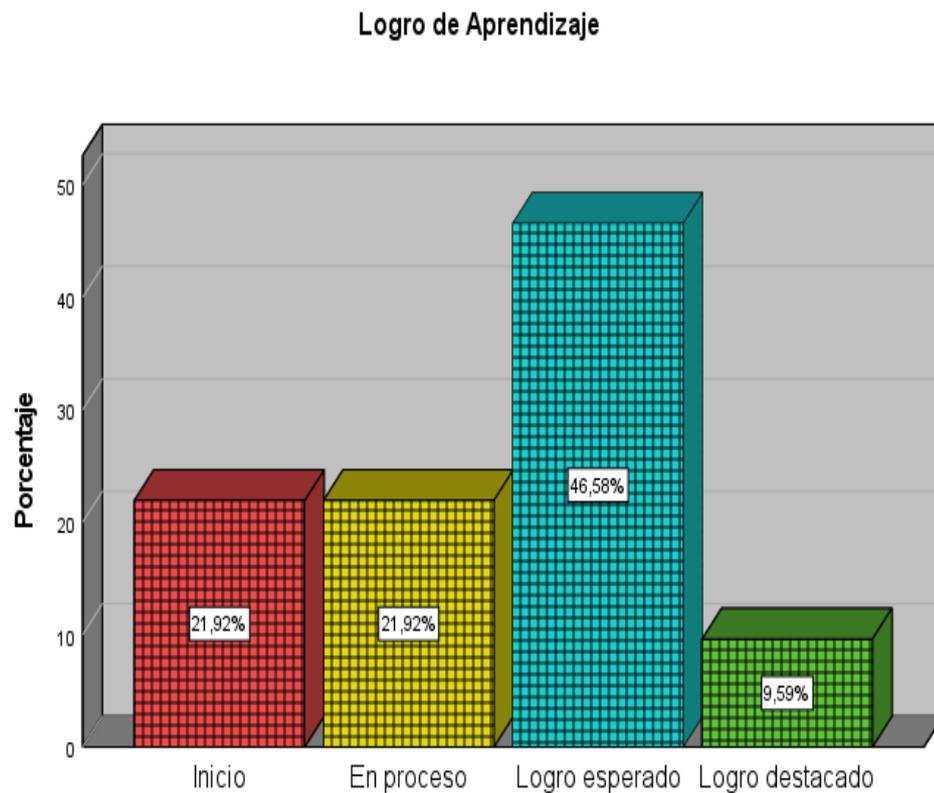
*Análisis del logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología*

	<b>Frecuencia</b>	<b>Porcentaje</b>	<b>Porcentaje válido</b>	<b>Porcentaje acumulado</b>
Inicio	32	21,9	21,9	21,9
En proceso	32	21,9	21,9	43,8
Logro esperado	68	46,6	46,6	90,4
Logro destacado	14	9,6	9,6	100,0
<b>Total</b>	<b>146</b>	<b>100,0</b>	<b>100,0</b>	

Nota: Elaboración propia.

**Figura 2**

*Análisis grafico del logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología*



Nota: Elaboración propia

En la tabla 8 y figura 2, se muestra la distribución de frecuencias y porcentajes del logro de aprendizaje, de un total de 146 estudiantes, el 46,6% ha alcanzado el "Logro esperado", lo que indica que han desarrollado las competencias al nivel deseado, un 9,6% ha superado estas expectativas, alcanzando un "Logro destacado", sin embargo, el 43,8% restante se distribuye igualmente entre los niveles de "Inicio" y "En proceso". En tal sentido, es preocupante que el 43,8% restante se divida equitativamente entre los niveles de "Inicio" y "En proceso" (21,9% en cada nivel), lo que refleja que estos estudiantes aún no han alcanzado las competencias esperadas.



Según Buttazonni & Casadey (2018), la valoración del logro de aprendizaje se realiza considerando el progreso a lo largo de todo el proceso educativo, por lo que estos resultados sugieren la necesidad de una intervención específica que permita mejorar las habilidades y conocimientos de los estudiantes, ayudándolos a progresar hacia el "Logro esperado" y el "Logro destacado", asegurando así una mejora en su logro de aprendizaje.

#### **4.1.3. Análisis inferencial de hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología**

Para determinar si existe una correlación entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la I.E.S. María Auxiliadora – Puno, 2024, y así cumplir el propósito de la investigación, se desarrolló una prueba de normalidad con la finalidad de verificar si los datos siguen o no una distribución normal. Esto posibilitó la elección de la prueba estadística apropiada para medir el grado de relación, lo que a su vez facilitó el análisis y la interpretación de los resultados de esta investigación.

#### **Prueba de normalidad de los datos correspondientes a las variables de estudio.**

Para determinar si existe una correlación entre los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, primero es esencial realizar una prueba de normalidad. Esto permitirá decidir si se debe aplicar pruebas paramétricas o si es preferible utilizar pruebas no paramétricas para los datos disponibles, para ello se empleó la prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov.



### Paso 1. Planteamiento de hipótesis

$H_0$ : Los datos no muestran una distribución normal.

$H_1$ : Los datos muestran una distribución normal.

### Paso 2. Nivel de significancia

Confianza 95%

Significancia  $\alpha = 0,05\%$

### Paso 3. Prueba estadística a utilizar

La prueba estadística a emplear es la siguiente:

**Tabla 9**

*Prueba de Normalidad de Kolmogorov-Smirnov*

	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Estadístico	gl	Sig.
Hábitos de sueño	.292	146	.000
Logro de aprendizaje	.287	146	.000

Nota: Elaboración propia

### Paso 4. Regla de decisión

Si  $p - valor > 0,05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta  $H_1$

Si  $p - valor < 0,05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza  $H_1$

### Paso 5. Discusión y conclusión

Como el  $p - valor = 0,00 < 0,05$  se acepta la hipótesis nula  $H_0$  y se rechaza la hipótesis alterna  $H_1$ , es decir que los datos no muestran una distribución

normal, bajo la prueba de Kolmogorov-Smirnov, al 95% de confianza. Por lo tanto, aplicaremos la estadística no paramétrica (RHO de Spearman).

#### 4.1.4. Análisis de correlación para el objetivo general

Luego de analizar la distribución de los datos se procedió a analizar la correlación existente entre los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, utilizando el estadístico de correlación de Spearman (Rho).

**Tabla 10**

*Correlación de Spearman de hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.*

		<b>Hábitos de sueño</b>	<b>Logro de aprendizaje</b>	<b>de</b>
<b>Rho de Spearman</b>	<b>Hábitos de sueño</b>	Coeficiente de correlación	1.000	.511**
		Sig. (bilateral)	.	.000
		N	146	146
	<b>Logro de aprendizaje</b>	Coeficiente de correlación	.511**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.	
	N	146	146	

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración propia.

#### **Paso 1. Planteamiento de hipótesis**

$H_0$ : No existe correlación entre los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.



$H_1$ : Existe correlación entre los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

### **Paso 2. Nivel de significancia**

Confianza 95%

Significancia  $\alpha = 0,05\%$

### **Paso 3. Regla de decisión**

Si  $p - valor < 0,05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta  $H_1$

Si  $p - valor > 0,05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza  $H_1$

Valor  $p = ,000$

Valor  $Rho = 0,511$

### **Paso 4. Conclusión**

Se observa que, el  $p - valor = 0,000 < 0,05$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis alterna  $H_1$ , lo que significa que si existe correlación entre los hábitos de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, con un  $Rho = 0,511$  siendo esta una correlación positiva media a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$

#### **4.1.5. Análisis inferencial de correlación de la dimensión calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología**

**Tabla 11**

*Correlación de Spearman de calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.*

		Calidad de sueño	Logro de aprendizaje
<b>Rho de Spearman</b>	Coeficiente de correlación	1.000	.428**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	146	146
	Coeficiente de correlación	.428**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	146	146

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración propia.

### **Paso 1. Planteamiento de hipótesis**

$H_0$ : No existe correlación entre calidad de sueño y el logro de aprendizaje en el área De Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

$H_1$ : Existe correlación entre calidad de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

### **Paso 2. Nivel de significancia**

Confianza 95%

Significancia  $\alpha = 0,05\%$

### **Paso 3. Regla de decisión**

Si  $p - valor < 0,05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta  $H_1$

Si  $p - valor > 0,05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza  $H_1$



Valor  $p = ,000$

Valor  $Rho = 0,428$

#### Paso 4. Conclusión

Se observa que, el  $p - valor = 0,000 < 0,05$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis alterna  $H_1$ , lo que significa que, si existe correlación entre calidad de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, con un  $Rho = 0,428$  siendo esta una correlación positiva débil a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$ .

#### 4.1.6. Análisis inferencial de somnolencia diurna y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología

**Tabla 12**

*Correlación de Spearman de somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.*

		Somnolenci a diurna	Logro de aprendizaje
<b>Rho de</b>	<b>Coefficiente de</b>	1.000	.419**
	<b>Somnolencia</b>		
	<b>diurna</b>		
<b>Spearman</b>	<b>Sig. (bilateral)</b>	.	.000
	<b>N</b>	146	146
	<b>Coefficiente de</b>	.419**	1.000
	<b>Logro de</b>		
	<b>aprendizaje</b>		
	<b>Sig. (bilateral)</b>	.000	.
	<b>N</b>	146	146

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración propia.



### **Paso 1. Planteamiento de hipótesis**

$H_0$ : No existe correlación entre somnolencia diurna y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

$H_1$ : Existe correlación entre somnolencia diurna y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

### **Paso 2. Nivel de significancia**

Confianza 95%

Significancia  $\alpha = 0,05\%$

### **Paso 3. Regla de decisión**

Si  $p - valor < 0,05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta  $H_1$

Si  $p - valor > 0,05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza  $H_1$

Valor  $p = ,000$

Valor  $Rho = 0,419$

### **Paso 4. Conclusión**

Se observa que, el  $p - valor = 0,000 < 0,05$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis alterna  $H_1$ , lo que significa que, si existe correlación entre somnolencia diurna y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, con un  $Rho = 0,419$  siendo esta una correlación positiva débil a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$

#### 4.1.7. Análisis inferencial de higiene del sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología

**Tabla 13**

*Correlación de Spearman de higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.*

		Higiene del sueño	Logro de aprendizaje
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	1.000	.426**
	Sig. (bilateral)	.	.000
	N	146	146
Rho de Spearman	Coefficiente de correlación	.426**	1.000
	Sig. (bilateral)	.000	.
	N	146	146

\*\* . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Elaboración propia.

#### Paso 1. Planteamiento de hipótesis

$H_0$ : No existe correlación entre higiene de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

$H_1$ : Existe correlación entre higiene de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.

#### Paso 2. Nivel de significancia

Confianza 95%



Significancia  $\alpha = 0,05\%$

### **Paso 3. Regla de decisión**

Si  $p - valor < 0,05$  se rechaza la  $H_0$  y se acepta  $H_1$

Si  $p - valor > 0,05$  se acepta la  $H_0$  y se rechaza  $H_1$

Valor  $p = ,000$

Valor  $Rho = 0,426$

### **Paso 4. Conclusión**

Se observa que, el  $p - valor = 0,000 < 0,05$ ; por lo tanto, se rechaza la hipótesis nula  $H_0$  y se acepta la hipótesis alterna  $H_1$ , lo que significa que, si existe correlación entre higiene del sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, con un  $Rho = 0,426$  siendo esta una correlación positiva débil a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$ .

## **4.2. DISCUSIÓN**

Los resultados para objetivo general presentado en la tabla 10, se visualiza la correlación de Spearman de hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024. Donde se muestra el coeficiente de correlación  $Rho=0.511$ , lo cual indica que existe una correlación positiva media. Estos resultados son levemente similares a las encontradas por Cristóbal (2019) donde el p-valor fue de 0.018 en las variables de estudio, los hábitos de sueño y rendimiento académico, aceptando la hipótesis del estudio, es decir, a mejores hábitos de sueño, mayor es el rendimiento académico en estudiantes, donde concluye que la relación existente entre las variables de estudio fue  $r_s = 0.130$  demostrando una correlación baja, positiva y estadísticamente significativa. Por otro lado, Rosero & Ortega



(2021) indican que el 45.5% de los niños presentan problemas de sueño, siendo las parasomnias y la somnolencia diurna los trastornos de mayor prevalencia. Si bien es cierto que la correlación de la investigación coincide levemente con los ya mencionados, existen otros autores como Muñoz-Quintero & Bianchi (2017) que demostraron lo contrario a los resultados de la presente investigación, es decir los hábitos de sueño no altera el rendimiento académico, la correlación entre estas dos variables fue muy débil, en tanto puede deberse a la incidencia de otros variables externos como el comportamiento de los sujetos que conformaron la muestra,

Respecto al primer objetivo específico presentado en la tabla 11, se visualiza la correlación de Spearman de calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora – Puno, 2024. Donde se muestra el coeficiente de correlación  $Rho=0.428$ , lo cual indica que existe una correlación positiva débil. Estos resultados son ligeramente similares a los obtenidos por Mamani & Morales (2022) donde indican que existe una correlación positiva media entre la calidad del sueño y la autopercepción del logro académico de los estudiantes. Asimismo, Cristóbal (2019) en sus resultados menciona que existe una correlación baja y directa entre la calidad de sueño y el rendimiento académico, al reconocer esta relación, se puede afirmar que es necesario tomar en cuenta la calidad de sueño. Por otra parte Sanchez et al. (2020) indica que no existe relación entre el rendimiento académico y la calidad de sueño, esto debido a que la muestra de estudio estuvo conformado por estudiantes universitarios y no por estudiantes de educación básica regular, aunque se identificó una relación entre la puntuación total y todas las dimensiones del sueño.

Respecto al segundo objetivo específico presentado en la tabla 12, se visualiza la correlación de Spearman de somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de



Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora – Puno, 2024. Donde se muestra el coeficiente de correlación  $Rho=0.419$ , con un nivel de significancia de  $\alpha=0,05\%$ , lo cual indica que existe una correlación positiva débil. Este resultado es levemente similar con la investigación realizada por Muñoz-Quintero & Bianchi (2017), quienes identificaron los hábitos de sueño inadecuados como un factor clave en la aparición de somnolencia diurna, lo cual afecta significativamente el rendimiento académico. Asimismo, Cristóbal (2019) confirma una correlación indirecta entre somnolencia diurna y rendimiento académico con un valor de ( $rs=0,022$ ), aunque no estadísticamente significativa ( $p=0,624$ ). Por otra parte, González-Moro et al. (2018) observaron una asociación positiva, aunque también débil, entre la somnolencia y la higiene del sueño en trabajadores, con una correlación entre las puntuaciones de la ESE y la EHS ( $r=0,214$ ;  $p<0,001$ ), estos resultados refuerzan el papel crucial que desempeña la somnolencia diurna en el logro de aprendizaje.

Respecto al tercer objetivo específico presentado en la tabla 13, se visualiza la correlación de Spearman de higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora – Puno, 2024. Donde se muestra el coeficiente de correlación  $Rho=0.426$ , lo cual indica que existe una correlación positiva débil. Este resultado es escasamente similar a los obtenidos por González-Moro et al. (2018), donde el 38,7% muestran una mala higiene del sueño, es decir que los estudiantes con mala higiene de sueño tienden a generar somnolencia diurna que afecta negativamente el logro de aprendizaje. De manera similar, Mera (2020) reportó que el 54,97% de los estudiantes tenían mala higiene del sueño y el 45,03% mantenían una adecuada higiene del sueño, estos hallazgos destacan la importancia de la higiene del sueño en el logro de aprendizaje y subrayan la necesidad de promover mejores prácticas de descanso.



## V. CONCLUSIONES

**PRIMERA:** Existe una relación significativa entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora -Puno, 2024, lo que se evidencia en la tabla 10. Donde, el análisis arrojó un valor  $\rho = 0.511$ , que pertenece a un nivel de correlación positiva media, lo que sugiere que mejorar los hábitos de sueño favorece a un mayor logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$ .

**SEGUNDA:** Existe una relación significativa entre la calidad de sueño y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024, lo que se evidencia en la tabla 11. Donde, el análisis arrojó un valor  $\rho = 0.428$ , que pertenece a un nivel de correlación positiva débil, lo que indica que una mejor calidad de sueño podría llevar a un mayor logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$ .

**TERCERA:** Existe relación significativa entre somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024, lo que se evidencia en la tabla 12. Donde, el análisis arrojó un valor  $\rho = 0.419$  que pertenece a un nivel de correlación positiva débil, lo que sugiere que una menor somnolencia diurna puede contribuir a un mayor logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$ .

**CUARTA:** Existe relación significativa entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la



IES María Auxiliadora - Puno, 2024, lo que se evidencia en la tabla 13. Donde, el análisis estadístico arrojó un valor  $\rho = 0.426$ , que pertenece a un nivel de correlación positiva débil, lo que indica que una mejora en la higiene del sueño puede favorecer un mayor logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología a un nivel de significancia de  $\alpha = 0,05\%$ .



## VI. RECOMENDACIONES

**PRIMERA:** Puesto que los resultados estadísticos muestran una correlación positiva media entre los hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, se recomienda a los directores de Educación Básica Regular (EBR) que implementen programas orientados a mejorar los hábitos de sueño de los estudiantes, como una estrategia para potenciar su logro de aprendizaje. El programa de educación sobre el sueño debe integrarse y desarrollarse dentro del plan de estudios y las sesiones de aprendizaje, enfocándose en la importancia del sueño y su influencia en el logro de aprendizaje, especialmente en el área de Ciencia y Tecnología. Esto puede incluir charlas, talleres, y recursos informativos dirigidos a estudiantes, padres y docentes.

**SEGUNDA:** Considerando que el análisis estadístico reveló una correlación positiva débil entre la calidad del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, se sugiere a los coordinadores de ciencia y tecnología de la IES María Auxiliadora – Puno, que desarrollen e implementen iniciativas que aborden la calidad del sueño como un factor clave en el logro de aprendizaje. Se debe fomentar una cultura escolar saludable, trabajando en colaboración con los docentes para establecer pautas y actividades que promuevan una rutina de sueño adecuada, esto incluye asignar tareas que respeten los tiempos de descanso de los estudiantes y evitar la programación de evaluaciones intensivas en horarios que puedan perjudicar la calidad del sueño.



**TERCERA:** Dado que el análisis revela una correlación positiva débil entre la somnolencia diurna y el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, se recomienda a los docentes de la IES María Auxiliadora - Puno, implementar estrategias para reducir la somnolencia diurna. Esto incluye educar a los estudiantes sobre la importancia de un buen descanso nocturno para evitar la somnolencia diurna durante el día, particularmente durante las sesiones de aprendizaje. Además, fomentar hábitos de sueño saludables, ajustar la carga académica y los horarios de clases para prevenir la fatiga, y colaborar con los padres para apoyar prácticas de sueño adecuados en casa puede contribuir a mejorar el logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.

**CUARTA:** El análisis estadístico revela una correlación positiva débil entre la higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología, se recomienda a los estudiantes de la IES María Auxiliadora - Puno, optimizar su higiene de sueño para potenciar su logro de aprendizaje. Es fundamental que adopten prácticas de sueño saludable, como mantener una rutina de sueño consistente, crear un ambiente propicio para el descanso y evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, estas acciones pueden contribuir a un mayor logro en el aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología.



## VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alvares, J. (2021). *asociacion entre habitos alimenticios, actividad fisica y calidad de sueño en adolescentes mujeres de una institucion educativa pública de lima, 2021*. universidad cientifica del sur.
- Alvarez, J. (2021). *Asociacion entre Hábitos Alimenticios, Actividad Fisica y Calidad de Sueño en Adolescentes Mujeres de una Institucion Educativa Pública de Lima, 2021*. <https://hdl.handle.net/20.500.12805/2725>
- Arias-gómez, J., Villasís-keever, M., & Miranda-, M. (2016). El protocolo de investigación III: la población de estudio. *Anales de La Facultad de Medicina*, 63(2). <https://doi.org/10.25184/anfamed2021v8n2a9>
- Arias, J. (2020). *Técnicas E Instrumentos De Investigación Científica Enfoques Consulting Eirl*.
- Ascencio, A. (2016). El sueño, habitos alimenticios y su influencia en el desempeño laboral en profesionales de enfermería del hospital “daniel alcides carrión” tacna - 2016. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (Vol. 6, Issue August). universidad nacional Jorge Basadre Grohmann.
- Buttazonni, M., & Casadey, G. (2018). Influencia de la calidad de sueño y estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. *Biblioteca Digital de La Universidad Católica Argentina*, 24(78), 223–236. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
- Cristóbal, D. (2019). Hábitos de sueño y rendimiento académico en universitarios de pregrado de la Universidad Católica Sedes Sapientiae de los Olivos. In *Universidad Antonio Ruiz de Montoya*. universidad antonio ruiz de montoya.
- Dowdell, E. B., & Clayton, B. Q. (2019). sueño interrumpido: estudiantes universitarios durmiendo con tecnología. *Journal of American College Health*, 67(7), 640–646. <https://doi.org/10.1080/07448481.2018.1499655>
- Ganoza, M. (2018). *Calidad e higiene del sueño en asistentes al centro del adulto mayor de EsSalud Chiclayo , Perú 2015* (Vol. 3, Issue 3). universidad de san martin de



porres.

- García, K., Naranjo, M., Max, M., Durán, M., & Aparicio, I. (2022). *calidad del sueño y factores asociados en estudiantes de la división ciencias de la salud de la universidad santo tomás, 2022* (Vol. 01). universidad santo tomás, bucamanga división de ciencias de la salud facultad de odontología.
- González-Moro, M., Gallego-Gómez, J., Vera, T., López, M., Marín, M., & Simonelli-Muñoz, A. (2018). somnolencia diurna excesiva e higiene del sueño en adultos trabajadores de españa. *Anales Del Sistema Sanitario de Navarra*, 41(3), 329–338. <https://doi.org/10.23938/ASSN.0378>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. In *McGRAW-HILL Interamericana Editores S.A. de C.V.*
- Hernández, R., Fernandez, C., & Baptisa, M. (2014). *Metodología de la Investigación*.
- Hidalgo, B. G., Mayacela, Á., Hidalgo, D. P., & Hidalgo, I. M. (2019). El uso de dispositivos electrónicos móviles y su impacto en el incremento de afecciones en los estudiantes universitarios. *Sathiri*, 14(2), 258–270. <https://doi.org/10.32645/13906925.906>
- Ibarra-Mora, J. L., Ventura Vall-Llovera, C., & Hernández-Mosqueira, C. (2019). Hábitos de vida saludable de actividad física, alimentación, sueño y consumo de tabaco y alcohol, en estudiantes adolescentes chilenos. *Sportis. Scientific Journal of School Sport, Physical Education and Psychomotricity*, 5(1), 70–84. <https://doi.org/10.17979/sportis.2019.5.1.3500>
- Machado-Duque, M., Echeverri, J., & Machado-Alba, J. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 44(3), 137–142. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2015.04.002>
- Mamani, I., & Morales, M. (2022). *incidencia de la calidad del sueño en la autopercepción del logro académico de los estudiantes de la I.E. la salle, juliaca, 2022*. universidad autonoma de ica.



- Martínez, O., Montalván, O., & Betancourt, Y. (2019). Trastorno de insomnio. Consideraciones actuales. *Revista Médica Electrónica*, 41(2), 483–495.
- Mera, N. (2020). *Hábitos de Sueño y frecuencia de somnolencia diurna excesiva en vigilantes rotadores de turno de una agencia de seguridad de Piura*. universidad peruana cayetano heredia.
- Michelle, P., Rojas, E., & Delgado, L. (2020). Impacto del tiempo de pantalla en la salud de niños y adolescentes. *Revista Medica Sinergia*, 5(6), 7–246.
- Ministerio de Educación. (2016). Currículo Nacional de la Educación Básica. In *Libro Currículo Nacional de la Educación Basica*. <http://www.minedu.gob.pe/curriculo/pdf/curriculo-nacional-de-la-educacion-basica.pdf>
- Ministerio de Educación. (2020). *Resolución Viceministerial N° 033-2020-MINEDU.pdf* (p. 63).
- Ministerio de fomento. (2010). calidad. *Puertos Del Estado*, 1(Nivel 1), 12–13.
- Moreno, P., Muñoz, C., Pizarro, R., & Jiménez, S. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 55(1), 42–49. <https://doi.org/10.1016/j.regg.2019.07.003>
- Muñoz-Quintero, A., & Bianchi, S. (2017). Hábitos de sueño, desempeño académico y comportamiento en niños de básica primaria. *Pensando Psicología*, 13(21), 5–17. <https://doi.org/10.16925/pe.v13i21.1710>
- Niño, J., Barragán, M., Ortiz, J., Ochoa, M., & González, H. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatria*, 48(4), 222–231. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>
- Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., & Granados-Ramos, D. (2021). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 20(1), 42–49. <https://doi.org/10.24875/rmn.m19000021>
- Pedronzo, M. (2012). Teorías de aprendizaje. *Piaget & Vigotsky*, Vol. 2(Núm. 3), 1–8.



- Rosales, E., & Castro, J. (2010). Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. *Acta Med Per*, 27(2), 137–143.
- Rosero, A., & Ortega, G. (2021). Hábitos de sueño en el confinamiento por Covid-19 en una muestra de niños colombianos. *Psicología y Salud*, 32(1), 125–135. <https://doi.org/10.25009/pys.v32i1.2719>
- Sanchez, H., Velasco, L., & Gamboa, D. (2020). *Rendimiento académico, hábitos y calidad de sueño en estudiantes universitarios*.
- Suárez, A. (2019). Somnolencia diurna y factores asociados en conductores de transporte público que asistieron a un centro de reconocimiento de conductores en la ciudad de Cali 2018-2019. In *Universidad del Valle*. <https://bibliotecadigital.univalle.edu.co/server/api/core/bitstreams/f2d1a39a-0e33-44be-9c29-d034e5435e9a/content>
- Varela, L., Tello, T., Ortiz, P., & Chávez, H. (2010). Valoración de la higiene del sueño mediante una escala modificada en adultos mayores. *Acta Médica Peruana*, 27(4), 233–237.

## ANEXOS

### ANEXO 1: Matriz de consistencia

**MATRIZ DE CONSISTENCIA**  
TÍTULO: Hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes de la IES María Auxiliadora – Puno, 2024  
TESISTA: Sandra Celina Quispe Quispe  
ESPECIALIDAD: Ciencia Tecnología y Ambiente

Interrogantes	Hipótesis	Objetivos	VARIABLES	Dimensiones e indicadores	Escala	Método
¿Cuál es la relación que existe entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?	Existe una relación significativa entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024	Determinar la relación existente entre hábitos de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.	Hábitos de sueño	<p><b>Calidad de sueño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Duración de sueño</li> <li>- Eficiencia del sueño</li> <li>- Latencia del sueño</li> <li>- Número de despertares</li> <li>- Duración de las etapas de sueño</li> </ul> <p><b>Somnolencia diurna</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bostezos frecuentes</li> <li>- Dificultades para mantenerse despierto</li> <li>- Problemas de concentración</li> <li>- Reducción del rendimiento cognitivo</li> <li>- Irritabilidad</li> </ul> <p><b>Higiene del sueño</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mala higiene de sueño</li> <li>- Buena higiene de sueño</li> </ul>	<p>Nunca (1)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>	<p><b>Enfoque:</b> Cuantitativo</p> <p><b>Tipo:</b> No experimental</p> <p><b>Diseño:</b> Correlacional transversal</p> <p><b>Población:</b> 772 estudiantes</p> <p><b>Muestra:</b> 146 estudiantes con muestreo no probabilístico o intencional</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta y análisis documental</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario de hábitos de sueño y registro de notas.</p> <p><b>Diseño estadístico:</b> Coeficiente de correlación de Spearman</p>
<p><b>Interrogantes específicos</b></p> <p>¿Cuál es la relación entre la calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?</p>	<p><b>Hipótesis específicas</b></p> <p><b>HE1</b> Existe relación significativa entre la calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.</p> <p><b>HE2</b> Existe relación significativa entre somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?</p>	<p><b>Objetivos específicos</b></p> <p><b>OE1</b> Establecer la relación existente entre la calidad de sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.</p> <p><b>OE2</b> Determinar la relación entre somnolencia diurna y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.</p> <p><b>OE3</b></p>	<p>Logro de aprendizaje</p>	<p><b>Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Problematisa situaciones para hacer indagación.</li> <li>- Diseña estrategias para hacer indagación.</li> <li>- Genera y registra datos o información.</li> <li>- Analiza datos e información.</li> <li>- Evalúa y comunica el proceso y resultados de su indagación.</li> </ul> <p><b>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.</li> <li>- Evalúa las implicancias del saber y quehacer científico y tecnológico.</li> </ul>	<p>Logro destacado (18-20)</p> <p>Logro esperado (14-17)</p> <p>En proceso (11-13)</p> <p>En inicio (0-10)</p>	



<p>¿Cuál es la relación entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024?</p>	<p>Auxiliadora - Puno, 2024. <b>HE3</b> Existe relación significativa entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.</p>	<p>Establecer la relación entre higiene del sueño y logro de aprendizaje en el área de Ciencia y Tecnología en estudiantes del tercer grado de la IES María Auxiliadora - Puno, 2024.</p>		<p><b>Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.</b> - Determina una alternativa de solución tecnológica. - Diseña la alternativa de solución tecnológica. - Implementa la alternativa de solución tecnológica. - -Evalúa y comunica el funcionamiento y los impactos de su alternativa de solución tecnológica.</p>	
---	---	---	--	---	--

## ANEXO 2: Operacionalización de variables

Variables	Dimensiones	Indicadores	Escala	Técnicas e instrumentos	
Hábitos de sueño	<b>Calidad de sueño</b>	Duración de sueño			
		Eficiencia del sueño			
		Latencia del sueño			
		Número de despertares			
		Duración de las etapas de sueño	Nunca (1)		
	<b>Somnolencia</b>	Bostezos frecuentes	Casi nunca (2)		Técnica: Encuesta
		Dificultades para mantenerse despierto	A veces (3)		Instrumento: Cuestionario
		Problemas de concentración	Casi siempre (4)		
		Reducción del rendimiento cognitivo	Siempre (5)		
		Irritabilidad			
<b>Higiene del sueño</b>	Mala higiene de sueño				
	Buena higiene de sueño				
Logro de aprendizaje	<b>Indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos.</b>	Problematiza situaciones para hacer indagación	Logro destacado (18-20)	Técnica: Análisis documental	
		Diseña estrategias para hacer indagación		Instrumento: Registro de notas	
		Genera y registra datos o información	Logro esperado		



	Analiza datos e información	(14-17)
	Evalúa y comunica el proceso y resultados de su indagación	En proceso (11-13)
<b>Explica el mundo físico basándose en conocimientos sobre seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.</b>	Comprende y usa conocimientos sobre los seres vivos, materia y energía, biodiversidad, tierra y universo.	En inicio (0-10)
	Evalúa las implicancias del saber y quehacer científico y tecnológico.	
	Determina una alternativa de solución tecnológica	
<b>Diseña y construye soluciones tecnológicas para resolver problemas de su entorno.</b>	Diseña la alternativa de solución tecnológica	
	Implementa la alternativa de solución tecnológica	
	Evalúa y comunica el funcionamiento y los impactos de su alternativa de solución tecnológica	



### ANEXO 3: Validación del instrumento.

#### FICHA DE VALIDACIÓN

#### INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

**TÍTULO DEL PROYECTO:** HÁBITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES DE LA IES MARÍA AUXILIADORA – PUNO, 2024

**INDICACIONES:** Señor especialista se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del cuestionario presentado, marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, demostrando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formulación para su posterior aplicación.

**NOTA:** Para cada pregunta se considera la escala de 1 a 4 donde:

1 = Deficiente		2 = Regular		3 = Bueno		4 = Excelente	
N°	Indicadores	Definición	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente	
1	Claridad y precisión	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.	X				
2	Coherencia	Los ítems guardan relación con la hipótesis, las variables e indicadores	X				
3	Validez	Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido de criterio.	X				
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos de la muestra e instrucciones	X				
5	Confiabilidad	El instrumento es confiable		X			
6	Control de sesgo	Presenta algunos ítems distractoras para controlar el error de las respuestas		X			
7	Orden	Los ítems y reactivos han sido redactados utilizando la técnica de lo general a lo particular	X				
8	Marco de referencia	Los ítems han sido redactados de acuerdo con el marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información	X				
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación con las variables, dimensiones e indicadores	X				
10	Inocuidad	Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado	X				
<b>SUBTOTAL</b>			32	6	0	0	
<b>TOTAL</b>			38				

#### RECOMENDACIONES:

.....

Apellidos y Nombres	Mamani Tilya, Domitila	 Firma
Grado Académico	Dra. en Educación	
Mención	Educación	



FICHA DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

**TÍTULO DEL PROYECTO:** HABITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA EN ESTUDIANTES DE LA IES MARIA AUXILIADORA – PUNO, 2024

**INDICACIONES:** Señor especialista se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del cuestionario presentado, marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, demostrando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formulación para su posterior aplicación.

**NOTA:** Para cada pregunta se considera la escala de 1 a 4 donde:

1 = Deficiente	2 = Regular	3 = Bueno	4 = Excelente
----------------	-------------	-----------	---------------

Nº	Indicadores	Definición	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
1	Claridad y precisión	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.	X			
2	Coherencia	Los ítems guardan relación con la hipótesis, las variables e indicadores	X			
3	Validez	Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido de criterio.	X			
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos de la muestra e instrucciones	X			
5	Confiabilidad	El instrumento es confiable			X	
6	Control de sesgo	Presenta algunos ítems distractoras para controlar el error de las respuestas		X		
7	Orden	Los ítems y reactivos han sido redactados utilizando la técnica de lo general a lo particular	X			
8	Marco de referencia	Los ítems han sido redactados de acuerdo con el marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información	X			
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación con las variables, dimensiones e indicadores	X			
10	Inocuidad	Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado	X			
<b>SUBTOTAL</b>			32	3	2	0
<b>TOTAL</b>			37			

RECOMENDACIONES:

Apellidos y Nombres	Tiznado Mamani Luz Marina	 MSc. Luz Marina Tiznado Mamani
Grado Académico	Magister	
Mención	Educación Superior e Investigación	



FICHA DE VALIDACIÓN

INFORME DE OPINIÓN DEL JUICIO DE EXPERTO

**TÍTULO DEL PROYECTO:** HABITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APRENDIZAJE EN EL AREA DE CIENCIA Y TECNOLOGIA EN ESTUDIANTES DE LA IES MARIA AUXILIADORA - PUNO, 2024

**INDICACIONES:** Señor especialista se le pide su colaboración para que luego de un riguroso análisis de los ítems del cuestionario presentado, marque con un aspa el casillero que cree conveniente de acuerdo a su criterio y experiencia profesional, demostrando si cuenta o no cuenta con los requisitos mínimos de formulación para su posterior aplicación.

**NOTA:** Para cada pregunta se considera la escala de 1 a 4 donde:

1 = Deficiente	2 = Regular	3 = Bueno	4 = Excelente
----------------	-------------	-----------	---------------

Nº	Indicadores	Definición	Excelente	Bueno	Regular	Deficiente
1	Claridad y precisión	Los ítems están redactados en forma clara y precisa, sin ambigüedades.			X	
2	Coherencia	Los ítems guardan relación con la hipótesis, las variables e indicadores		X		
3	Validez	Los ítems han sido redactados teniendo en cuenta la validez de contenido de criterio.	X			
4	Organización	La estructura es adecuada. Comprende la presentación, agradecimiento, datos de la muestra e instrucciones		X		
5	Confiabilidad	El instrumento es confiable		X		
6	Control de sesgo	Presenta algunos ítems distractoras para controlar el error de las respuestas	X			
7	Orden	Los ítems y reactivos han sido redactados utilizando la técnica de lo general a lo particular		X		
8	Marco de referencia	Los ítems han sido redactados de acuerdo con el marco de referencia del encuestado: lenguaje, nivel de información		X		
9	Extensión	El número de preguntas no es excesivo y está en relación con las variables, dimensiones e indicadores	X			
10	Inocuidad	Los ítems no constituyen riesgo para el encuestado	X			
SUBTOTAL			16	15	2	0
TOTAL			33			

RECOMENDACIONES:

Apellidos y Nombres	Pari Achata David	 M.Sc. David Pari Achata DOCENTE DE AULA Firma
Grado Académico	Maestro en Educación	
Mención	Administración de la Educación	



## ANEXO 4: Instrumento de recolección de datos.

### CUESTIONARIO DE HÁBITOS DE SUEÑO

Estimado(a) estudiante: Le pido su colaboración para responder el presente cuestionario anónima y confidencial, cuyo propósito es recabar información sobre los hábitos de sueño, cuyas respuestas serán insumo para el trabajo de investigación.

#### I. DATOS GENERALES:

**Centro de estudios:**.....

**Grado:** ..... **Fecha:**.....

#### II. INSTRUCCIONES:

A continuación, se presenta enunciados, las cuales deben ser leídas con atención, luego marque con un aspa (X) la columna (alternativa de respuestas) que mejor se adecue a su opinión.

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ÍTEMS	Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
	1	2	3	4	5
<b>CALIDAD DE SUEÑO</b>					
1. Descanso lo suficiente para sentirme bien a lo largo del día.					
2. Experimento dificultades para conciliar el sueño rápidamente.					
3. Experimento dificultades para mantener el sueño durante toda la noche.					
4. Se ve deteriorado mi sueño debido al estrés y las preocupaciones.					
5. A menudo me cuesta conciliar el sueño rápidamente después de apagar las luces.					
6. Doy vueltas en la cama antes de quedarme dormido.					
7. Mis dificultades para conciliar el sueño suelen prolongarse durante más de 30 minutos.					
8. Me despierto varias veces durante la noche.					
9. Me resulta común despertarme y luego tener dificultades para volver a dormir.					
10. Experimento una fase de sueño ligero extensa durante la noche.					
11. Paso una considerable cantidad de tiempo en la fase de sueño profundo.					
12. Paso una cantidad significativa de tiempo en la fase de transición hacia el sueño.					



<b>SOMNOLENCIA DIURNA</b>					
13. Bostezo varias veces durante el día					
14. Considero que bostezar es una respuesta habitual a la fatiga.					
15. Encuentro que bostezar es una respuesta común al aburrimiento.					
16. Me resulta difícil mantenerme despierto durante eventos aburridos.					
17. A menudo me doy cuenta que mi atención decae y me cuesta mantenerme alerta					
18. La fatiga a menudo me lleva a tener dificultades para permanecer despierto.					
19. A menudo me encuentro distraído y con la mente vagando.					
20. La falta de concentración afecta negativamente en mi rendimiento académico.					
21. Encuentro que la fatiga mental impacta negativamente mi rendimiento académico.					
22. Tengo dificultades para procesar la información de manera rápida y eficiente.					
23. Experimento irritabilidad durante el día.					
24. Me siento irritable cuando no he tenido suficiente descanso.					
<b>HIGIENE DEL SUEÑO</b>					
25. Por las noches, me voy a dormir en distintos momentos.					
26. Una hora antes de dormir utilizo mis dispositivos móviles (Tablet, Celular, entre otros).					
27. Las condiciones en mi dormitorio no son favorables para conciliar el sueño, debido a la presencia de mucha luz, temperaturas extremas o ruidos molestos, entre otros factores.					
28. Una hora antes de ir a dormir realizo ejercicio físico.					
29. Evito consumir alimentos pesados antes de acostarme.					
30. Uso algún tipo de ayuda (que no sean medicinas) para poder dormir.					



ANEXO 5 Base de datos de la investigación.

Nº	Calidad de sueño												Somnolencia diurna												Higiene del sueño						Logro de A.							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	PD1	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	PD2	25	26	27	28	29	30	PD3	PT	cuanti.	cuali.		
1	3	1	3	4	3	5	4	5	3	5	4	5	4	4	3	5	5	3	5	4	5	5	3	3	4	4	3	4	3	5	4	4	4	4	3	A		
2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	1	2	1	2	2	1	C		
3	2	3	1	4	4	4	4	1	3	2	2	3	3	3	4	3	4	4	1	5	3	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	A		
4	3	1	2	3	1	3	1	1	2	2	3	1	2	4	2	5	4	3	3	3	2	2	3	1	2	3	2	4	4	5	4	1	3	3	3	A		
5	2	3	2	3	4	4	4	5	5	4	3	3	4	2	3	4	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	A		
6	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	4	1	3	3	4	AD		
7	3	3	2	3	2	1	2	2	4	2	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	4	3	1	1	2	1	2	3	4	AD		
8	5	2	1	1	2	3	2	2	3	2	5	1	2	1	2	1	4	3	3	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	2	2	2	3	A		
9	3	1	3	4	3	4	3	3	2	3	4	5	3	3	4	1	1	3	2	4	5	3	5	3	2	3	3	4	3	1	3	1	3	3	2	B		
10	3	4	4	3	3	1	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	2	2	2	4	4	3	3	2	4	3	4	1	3	2	3	1	2	3	3	A		
11	5	5	1	1	1	1	1	1	1	3	4	3	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	2	2	3	A		
12	3	2	2	3	1	4	4	1	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	A		
13	3	1	1	3	1	1	2	3	1	1	3	1	2	1	1	3	3	4	1	2	5	1	5	1	1	2	1	3	1	5	4	1	3	2	3	A		
14	3	3	1	1	2	2	1	1	5	1	3	3	2	2	2	5	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	1	3	3	1	2	2	3	A		
15	3	4	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	5	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	5	3	3	3	3	3	A		
16	3	2	1	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	3	3	1	3	5	1	1	2	3	3	A	
17	3	1	1	1	2	4	1	1	1	4	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	2	1	3	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	C		
18	3	1	1	3	1	3	1	5	4	3	3	5	3	3	1	4	4	5	3	2	3	5	3	2	4	3	3	3	3	3	1	5	3	3	3	A		
19	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	C	
20	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	3	A	
21	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	C	
22	2	1	4	3	2	1	2	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	2	3	4	2	3	4	2	3	2	3	1	1	1	2	3	4	2	2	2	B	
23	2	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	3	3	5	5	2	5	5	5	5	3	5	4	5	5	2	3	2	1	3	4	3	A		
24	4	3	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	1	1	2	2	1	C		
25	3	3	2	3	3	2	1	1	3	1	2	3	2	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	C	
26	3	4	5	4	4	4	4	2	4	2	3	4	4	2	3	3	4	3	4	5	3	4	2	4	3	3	5	2	4	5	1	3	3	4	AD			
27	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	5	2	3	1	2	3	3	3	1	3	1	2	3	1	C		
28	4	3	1	1	2	2	2	1	2	5	4	4	3	2	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	5	2	3	2	1	C	
29	2	2	1	3	2	1	1	2	2	4	3	2	2	3	4	5	4	3	4	4	3	5	3	4	4	4	1	5	2	1	4	5	3	3	2	B		
30	3	4	3	3	1	1	2	4	4	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	3	4	4	2	1	3	3	3	4	1	1	3	1	2	3	4	AD	
31	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	3	3	2	1	3	1	1	1	3	2	2	3	1	3	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	C	
32	3	3	1	5	1	5	1	1	1	3	5	3	3	5	4	5	3	1	5	3	3	2	1	3	4	3	5	5	1	3	2	1	3	3	2	B		
33	3	1	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	2	4	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	C	
34	1	2	1	2	2	2	1	1	3	2	1	2	2	2	3	2	1	3	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	C	
35	4	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	3	3	3	3	2	B	
36	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	2	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	C	
37	2	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	C
38	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	2	B	
39	3	3	1	2	2	2	4	1	5	3	2	3	3	3	2	2	3	4	2	4	5	3	3	4	3	5	3	2	5	2	3	5	1	3	3	2	B	
40	1	1	2	1	3	4	2	3	1	2	3	2	2	2	1	4	5	3	4	3	5	3	4	3	3	3	3	5	2	2	2	2	2	3	3	2	B	
41	3	2	1	2	2	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	3	2	1	1	3	3	3	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	B	
42	3	1	4	3	1	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	5	3	5	5	4	2	3	2	3	3	1	2	3	3	A		
43	3	3	2	4	1	1	3	2	2	1	3	2	3	2	4	4	3	2	2	3	2	2	1	3	3	3	3	2	2	2	3	1	2	2	1	1	C	
44	3	2	2	2	1	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	1	C	
45	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	3	3	2	2	1	C	
46	5	5	5	4	4	4	4	5	4	4	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	2	2	3	1	2	2	2	2	3	2	B	
47	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	A	
48	5	1	1	1	1	4	1	3	3	1	5	2	2	2	5	4	4	3	5	2	4	5	3	1	3	3	1	4	1	3	5	1	3	3	3	A		
49	3	2	2	2	2	3	2	2	4	4	4	3	3	2	2	4	2	2	2	4	2	4	4	4	4	3	5	3	3	1	4	1	3	3	4	AD		
50	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	A		
51	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	5	3	1	2	5	1	3	2	4	AD	
52	1	3	3	5	4	1	3	5	4	3	3	3	3	5	2	3	5	5	3	5	5	3	5															



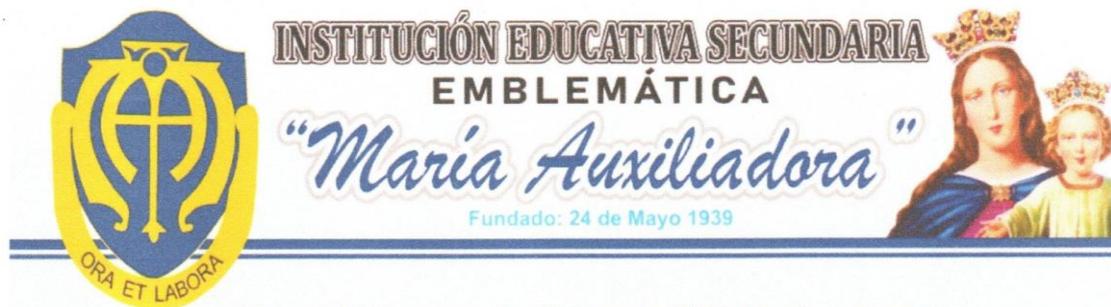
58	3	2	1	2	1	2	1	3	2	3	4	2	2	2	3	4	4	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	2	5	4	2	3	3	1	C			
59	3	3	3	2	3	1	3	4	5	4	2	3	3	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	2	3	1	1	2	3	1	2	2	1	C		
60	3	3	4	3	3	4	4	5	4	3	3	3	4	1	3	3	2	3	4	1	1	1	1	2	3	4	2	4	4	1	4	5	1	3	3	A			
61	3	3	3	4	3	4	5	1	1	3	1	1	3	3	3	4	3	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	A			
62	4	4	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	1	2	5	3	1	3	2	1	3	2	1	C
63	3	4	2	1	5	5	3	5	3	1	4	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	3	4	4	3	A	
64	3	1	3	3	3	5	3	1	5	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	A	
65	3	5	3	4	5	5	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	2	2	5	2	3	2	3	5	4	5	1	3	3	4	3	3	A			
66	5	3	1	2	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	4	3	2	2	2	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	3	3	4	AD		
67	4	4	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	C	
68	3	3	3	3	2	2	1	3	1	2	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	3	2	3	1	3	3	1	2	2	1	C		
69	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	4	AD		
70	4	2	1	3	3	2	2	1	1	1	5	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	C		
71	3	1	2	3	1	2	1	2	1	1	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	2	2	1	C	
72	3	3	2	3	3	2	2	1	3	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	4	1	3	3	A		
73	3	3	2	1	4	1	1	1	2	4	5	1	2	3	1	5	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	1	3	5	1	3	2	1	C		
74	3	5	1	5	3	4	4	5	1	5	5	4	4	5	5	5	3	1	3	2	4	2	3	4	4	5	1	5	3	1	2	3	3	3	A				
75	3	2	4	5	4	5	3	5	3	1	2	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	5	3	3	3	3	5	4	3	3	3	3	4	3	2	B			
76	2	2	2	1	1	1	3	1	3	1	3	3	2	3	1	1	1	3	1	3	1	1	3	3	2	2	2	1	3	2	1	3	2	2	1	C			
77	3	3	4	4	5	2	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	5	3	4	3	4	5	3	3	2	4	5	4	3	2	5	3	2	4	2	B			
78	2	2	4	1	4	1	3	1	1	2	4	1	2	2	1	1	1	3	2	1	1	1	3	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	C		
79	3	2	1	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	4	4	3	2	1	2	3	3	2	2	4	3	1	5	2	4	2	1	3	2	3	A				
80	4	3	3	3	4	4	3	2	3	3	5	3	3	4	5	4	4	3	4	5	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	5	3	3	3	A				
81	1	4	1	4	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3	5	3	4	5	4	3	3	3	2	4	5	5	5	1	3	5	4	4	2	B				
82	2	2	2	2	1	1	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	1	C		
83	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	C		
84	3	3	1	1	3	2	2	3	1	1	3	2	1	3	2	1	2	3	1	1	1	3	1	1	2	1	3	1	2	1	1	2	2	1	1	C			
85	1	3	2	1	2	1	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	1	3	2	2	1	C		
86	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	B			
87	5	3	2	1	2	1	2	3	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	3	2	1	2	1	2	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	B			
88	5	3	4	1	4	1	2	3	1	4	4	2	3	1	1	1	1	2	5	2	4	5	4	5	5	3	5	3	4	3	3	4	4	3	3	A			
89	1	1	1	2	3	1	3	2	3	2	1	4	2	3	3	1	3	1	3	1	3	2	3	2	1	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	C			
90	5	3	3	1	2	1	3	4	2	3	2	3	3	1	4	3	5	3	4	3	4	4	3	4	3	3	1	3	1	2	3	1	2	3	4	AD			
91	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	1	4	1	1	1	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	B			
92	4	2	1	1	1	1	2	4	4	5	2	5	3	3	3	2	4	3	3	2	1	4	3	3	2	1	4	3	4	1	1	2	3	3	A				
93	4	2	2	2	3	1	1	1	4	2	3	2	2	3	3	1	3	2	4	3	2	4	4	3	1	2	3	2	2	1	2	4	1	2	2	3	A		
94	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	AD		
95	4	2	2	1	3	3	1	2	1	3	2	1	2	1	2	2	3	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	3	1	4	2	1	2	2	3	A	
96	2	3	3	4	3	1	3	4	4	2	2	2	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	2	3	3	A		
97	5	3	3	2	4	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	3	2	5	3	2	2	5	3	2	2	2	3	5	1	5	2	1	3	3	A		
98	4	2	2	1	1	3	3	2	1	4	5	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	5	3	2	4	1	3	1	1	2	2	3	A				
99	4	2	1	2	1	2	1	2	1	2	5	3	2	3	3	5	5	3	2	1	2	2	3	3	2	3	3	4	1	3	5	1	3	3	3	A			
100	3	2	1	3	1	1	3	2	2	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	1	2	3	A			
101	5	3	3	5	4	3	2	3	1	1	3	1	3	5	2	5	5	3	2	4	5	5	4	1	3	4	2	4	2	4	5	1	3	3	3	A			
102	3	2	2	3	2	1	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	1	3	3	4	AD		
103	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	1	3	1	3	2	B			
104	3	3	3	4	2	3	2	1	3	4	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	A			
105	1	5	2	5	3	1	2	2	2	4	4	3	3	2	2	4	5	4	3	5	3	2	3	4	2	3	5	3	2	3	5	2	3	3	4	AD			
106	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	4	4	5	1	2	1	3	4	3	3	3	1	2	5	4	3	3	3	A			
107	3	5	3	3	5	5	3	2	3	3	5	4	4	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	A		
108	3	4	4	3	5	5	5	1	5	1	1	1	3	1	2	4	3	1	1	1	1	3	4	5	5	3	5	5	1	3	5	5	4	3	3	A			
109	3	3	2	5	1	5	1	5	1	5	5	3	3	5	5	5	5	5	3	3	3	3	3	3	5	5	4	3	5	1	5	3	1	3	3	A			
110	1	1	5	5	5	5	5	1	3	4	4	4	4	2	3	5	5	5	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	5	1	5	1	5	3	3	A			
111	3	3	2	2	2	3	2	1																															



129	3	3	3	2	1	1	2	3	2	1	3	3	2	3	2	3	4	3	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	1	2	3	1	2	2	3	A
130	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	5	5	3	5	5	4	3	4	3	4	4	3	4	3	2	4	3	4	4	4	3	2	2	3	3	A
131	3	2	1	5	3	4	3	2	3	2	3	2	3	2	3	5	4	5	5	1	5	5	3	3	5	4	1	3	2	1	5	1	2	3	B	
132	4	3	2	2	2	1	1	1	2	4	1	2	2	1	5	3	2	3	3	4	4	2	1	5	3	2	4	2	3	3	1	3	2	3	A	
133	4	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	3	5	3	3	B	
134	3	2	3	4	4	3	3	4	5	1	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	3	3	1	4	1	3	3	3	3	3	A	
135	2	1	5	3	4	2	5	1	3	2	2	2	3	1	3	4	3	4	3	5	3	3	3	3	3	3	4	5	3	1	1	1	3	3	B	
136	3	1	1	3	2	4	3	2	3	1	4	3	3	2	1	1	1	3	3	1	1	1	3	2	3	2	1	1	1	3	3	1	2	2	B	
137	1	4	1	4	3	3	2	2	1	1	4	3	2	2	1	1	3	2	1	1	1	2	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	B	
138	3	1	3	4	1	1	1	2	1	3	3	1	2	1	5	5	3	1	1	1	1	5	1	1	3	2	5	3	1	3	5	1	3	2	AD	
139	3	1	3	4	1	1	1	3	1	3	5	2	2	2	5	5	5	1	2	1	1	3	1	2	1	2	5	4	1	5	1	1	3	3	B	
140	3	4	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	3	5	4	4	5	4	3	3	4	2	5	2	4	4	4	5	3	2	4	1	3	3	B	
141	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	AD	
142	3	4	3	2	3	4	1	3	4	2	3	4	3	4	3	5	5	1	1	4	1	2	3	5	5	3	3	5	1	5	3	1	3	3	B	
143	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	4	2	2	4	2	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	B	
144	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	5	1	5	2	2	2	2	2	2	3	2	3	1	2	5	1	2	3	A	
145	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	4	3	2	1	3	1	2	3	A	
146	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	3	3	3	3	4	4	A	



## ANEXO 6: Constancia de ejecución.



**“Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho”.**

### CONSTANCIA

**LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA SECUNDARIA EMBLEMÁTICA “MARIA AUXILIADORA” DE PUNO**

**HACE CONSTAR:**

Que, la Tesista : **SANDRA CELINA, QUISPE QUISPE** .-Egresada de la **UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO** de la facultad **Ciencias de la Educación del Programa de CIENCIA TECNOLOGÍA Y AMBIENTE** que desarrollo y ejecuto el proyecto de investigación titulado, **“HÁBITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APRENDIZAJE EN EL ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES DE LA IES MARÍA AUXILIADORA-PUNO, 2024 ”**

**Durante los siguientes días: del 13 de Mayo al 27 de Mayo del 2024** desarrollando con **ESTUDIANTES DEL TERCER GRADO A,B,C,D,E,F y G** de Educación Secundaria.

Siendo así como consta según el informe emitido por la Sub Dirección de Educación Secundaria de esta Institución a los que me remito en caso sea necesario.

Se expide la presente a solicitud escrita de parte del interesado para los fines y usos que estime por conveniente.

Puno, 11 de JUNIO del 2024



*Liliana Anyela Yapo Pineda*  
Liliana Anyela Yapo Pineda  
DIRECTORA  
I.E. MARIA AUXILIADORA

LAYP. /DIR.  
RMCH. /SUB DIR.  
Cc.Arch.



## ANEXO 7: Declaración jurada de autenticidad de tesis.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### DECLARACIÓN JURADA DE AUTENTICIDAD DE TESIS

Por el presente documento, Yo SANDRA CELINA QUISPE QUISPE,  
identificado con DNI 73744962 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

EDUCACIÓN SECUNDARIA ESPECIALIDAD: CIENCIA TECNOLOGÍA Y AMBIENTE

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ HÁBITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APRENDIZAJE EN EL  
ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES  
DE LA IES MARÍA AUXILIADORA-PUNO, 2024 ”

Es un tema original.

Declaro que el presente trabajo de tesis es elaborado por mi persona y **no existe plagio/copia** de ninguna naturaleza, en especial de otro documento de investigación (tesis, revista, texto, congreso, o similar) presentado por persona natural o jurídica alguna ante instituciones académicas, profesionales, de investigación o similares, en el país o en el extranjero.

Dejo constancia que las citas de otros autores han sido debidamente identificadas en el trabajo de investigación, por lo que no asumiré como tuyas las opiniones vertidas por terceros, ya sea de fuentes encontradas en medios escritos, digitales o Internet.

Asimismo, ratifico que soy plenamente consciente de todo el contenido de la tesis y asumo la responsabilidad de cualquier error u omisión en el documento, así como de las connotaciones éticas y legales involucradas.

En caso de incumplimiento de esta declaración, me someto a las disposiciones legales vigentes y a las sanciones correspondientes de igual forma me someto a las sanciones establecidas en las Directivas y otras normas internas, así como las que me alcancen del Código Civil y Normas Legales conexas por el incumplimiento del presente compromiso

Puno 18 de Setiembre del 2024

FIRMA (obligatoria)



Huella



## ANEXO 8: Autorización para el depósito de tesis en el repositorio institucional.



Universidad Nacional  
del Altiplano Puno



Vicerrectorado  
de Investigación



Repositorio  
Institucional

### AUTORIZACIÓN PARA EL DEPÓSITO DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL

Por el presente documento, Yo SANDRA CELINA QUISPE QUISPE  
identificado con DNI 73744962 en mi condición de egresado de:

Escuela Profesional,  Programa de Segunda Especialidad,  Programa de Maestría o Doctorado

informo que he elaborado el/la  Tesis o  Trabajo de Investigación denominada:

“ HÁBITOS DE SUEÑO Y LOGRO DE APRENDIZAJE EN EL  
ÁREA DE CIENCIA Y TECNOLOGÍA EN ESTUDIANTES DE  
LA IES MARÍA AUXILIADORA - PUNO, 2024 ”

para la obtención de  Grado,  Título Profesional o  Segunda Especialidad.

Por medio del presente documento, afirmo y garantizo ser el legítimo, único y exclusivo titular de todos los derechos de propiedad intelectual sobre los documentos arriba mencionados, las obras, los contenidos, los productos y/o las creaciones en general (en adelante, los “Contenidos”) que serán incluidos en el repositorio institucional de la Universidad Nacional del Altiplano de Puno.

También, doy seguridad de que los contenidos entregados se encuentran libres de toda contraseña, restricción o medida tecnológica de protección, con la finalidad de permitir que se puedan leer, descargar, reproducir, distribuir, imprimir, buscar y enlazar los textos completos, sin limitación alguna.

Autorizo a la Universidad Nacional del Altiplano de Puno a publicar los Contenidos en el Repositorio Institucional y, en consecuencia, en el Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso Abierto, sobre la base de lo establecido en la Ley N° 30035, sus normas reglamentarias, modificatorias, sustitutorias y conexas, y de acuerdo con las políticas de acceso abierto que la Universidad aplique en relación con sus Repositorios Institucionales. Autorizo expresamente toda consulta y uso de los Contenidos, por parte de cualquier persona, por el tiempo de duración de los derechos patrimoniales de autor y derechos conexos, a título gratuito y a nivel mundial.

En consecuencia, la Universidad tendrá la posibilidad de divulgar y difundir los Contenidos, de manera total o parcial, sin limitación alguna y sin derecho a pago de contraprestación, remuneración ni regalía alguna a favor mío; en los medios, canales y plataformas que la Universidad y/o el Estado de la República del Perú determinen, a nivel mundial, sin restricción geográfica alguna y de manera indefinida, pudiendo crear y/o extraer los metadatos sobre los Contenidos, e incluir los Contenidos en los índices y buscadores que estimen necesarios para promover su difusión.

Autorizo que los Contenidos sean puestos a disposición del público a través de la siguiente licencia:

Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 4.0 Internacional. Para ver una copia de esta licencia, visita: <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>

En señal de conformidad, suscribo el presente documento.

Puno 18 de Setiembre del 2024

  
FIRMA (obligatoria)



Huella