

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTONOR ORREGO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN INICIAL**



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

**CALIDAD DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DE X CICLO DE
EDUCACIÓN INICIAL, TRUJILLO - 2020**

Línea de Investigación

Proceso de Enseñanza - aprendizaje

AUTORAS:

Br. Quesquén Villanueva Ximena Natalí

Br. Rodríguez Díaz Sandra Liliana

JURADO EVALUADOR:

Dr. ESTUARDO AUGUSTO MERCADO ALVARADO

Ms. ROCIO DEL CARMEN ACUÑA MADI

Ms. KATHERINE LILIANA ALZA VASQUEZ

Presidente

Secretario

Vocal

ASESORA:

Dra. Sonia Llaquelin Quezada García
CODIGO ORCID: 0000-0003-2370-8418

**TRUJILLO – PERÚ
2022**

Fecha de sustentación: 2022/11/21

**UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO
FACULTAD DE EDUCACIÓN Y HUMANIDADES
PROGRAMA DE ESTUDIO DE EDUCACIÓN INICIAL**



TESIS PARA OPTAR EL TÍTULO DE LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL

**CALIDAD DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE
SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DE X CICLO DE
EDUCACIÓN INICIAL, TRUJILLO - 2020**

Línea de Investigación

Proceso de Enseñanza - aprendizaje

AUTORAS:

Br. Quesquén Villanueva Ximena Natalí

Br. Rodríguez Díaz Sandra Liliana

JURADO EVALUADOR:

Dr. ESTUARDO AUGUSTO MERCADO ALVARADO

Ms. ROCIO DEL CARMEN ACUÑA MADI

Ms. KATHERINE LILIANA ALZA VASQUEZ

Presidente

Secretario

Vocal

ASESORA:

Dra. Sonia Llaquelin Quezada García
CODIGO ORCID: 0000-0003-2370-8418

**TRUJILLO – PERÙ
2022**

Fecha de sustentación: 2022/11/21

Dedicatoria

A mi Padre Celestial, sin él no hubiera logrado nada, su amor infinito me ayudó a no darme por vencida y a creer en mí.

A mi compañero de vida, Sixto Aguilar Ramos, gracias por creer en mí, por tu apoyo incondicional, por tus palabras de aliento cuando sentía que ya no podía, por todo tu amor, comprensión y fortaleza que me dabas a cada

A mis suegros María Ramos y Alejandro Aguilar, gracias por todo su apoyo y cariño, por su comprensión y por ser quienes son, los quiero y admiro mucho.

A mi querida madre Herlinda Villanueva Laiza, por no darse por vencida y por la fortaleza de salir adelante sin importar los obstáculos, por todo su amor infinito, por los buenos valores que supo inculcarme, y por todos sus consejos, te amo y admiro, gracias mamá.

A mis hijos, Mateo y Valentina Aguilar Quesquén, que, a pesar de su corta edad, siempre me alentaban en todo el trayecto de mi carrera profesional, gracias a ellos por ser mi fortaleza y mi motivación día a día, sin ellos no hubiera logrado nada, ellos despertaron en mí, mi verdadera vocación, los amo demasiado.

Ximena Natalí Quesquén Villanueva

Dedicatoria

Esta tesis la dedico a Dios porque su amor y bondad no tienen fin, por permitirme sonreír ante mis logros, los cuales son el resultado de su ayuda, esta tesis no sería posible sin su presencia en mi vida.

A mis hermanos Blanca y Luis Rodríguez Díaz, por apoyarme en cada decisión y proyecto; por ser mi soporte y por impulsarme a ser mejor cada día, como profesional, como hermana, como persona.

A mis queridos padres, Luis Rodríguez Prada y Rosa Díaz Murrugarra, por su invaluable amor, por sus cuidados durante toda mi vida; su paciencia, sus consejos, por hacer todo lo posible para que pueda cumplir esta meta.

A mis abuelos Blanca Murrugarra Alva y Víctor Rodríguez Vega, quienes me inculcaron valores para ser quien ahora soy, por su apoyo, sus consejos, estaré siempre agradecida con ustedes abuelitos de mi corazón.

Sandra Liliana Rodríguez Díaz

AGRADECIMIENTOS

A Dios, por darnos la salud y la capacidad necesaria para culminar nuestros estudios, por guiarnos y darnos las energías para poder seguir en la lucha de conseguir nuestros sueños.

A nuestra asesora, la Dra. Quezada García Sonia Llaquelin, por guiarnos sabiamente y tenernos paciencia durante todo el proceso de esta investigación, por su apoyo, sus ánimos y por todos sus conocimientos entregados hacia nosotras, así como por su compromiso con esta investigación.

A todos nuestros profesores de Educación inicial, por formarnos dentro de las aulas y brindarnos los conocimientos necesarios para aplicarlos en el bien de la sociedad, gracias por su apoyo y su cariño.

A la Universidad Privada Antenor Orrego, por todos los conocimientos impartidos en sus aulas y por su calidad humanista en nuestra preparación como profesionales de éxito.

A nuestros amigos, por su apoyo y buenos deseos en el esfuerzo de estos años por alcanzar nuestra meta.

Las autoras

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo general demostrar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-2020; siendo su muestra de estudio 51 estudiantes. Es una investigación de tipo básica con diseño correlacional causa-consecuencia. En relación a la recopilación de datos, se utilizó como técnica la encuesta y como instrumento dos cuestionarios, uno para la calidad de sueño y el otro para el aprendizaje significativo, ambos instrumentos fueron validados por juicio de expertos. La información está presentada en tablas estadísticas, con sus respectivos gráficos, que resumen los estadígrafos más relevantes y representativos luego de aplicar el instrumento. En la investigación se empleó fórmulas de la estadística descriptiva trabajadas desde el Programa Microsoft Excel 2016 y la estadística inferencial, además se empleó el programa estadístico Spss v.24 para el cálculo de las relaciones entre dimensiones y para la prueba de hipótesis con Chi cuadrada, como resultado final se puede apreciar que el valor de chi-cuadrada es 201,468 con significancia obtenida 0.001 siendo esta menor al nivel de significancia 0.05 y finalmente el valor chi- cuadra obtenida es mayor a la tabulada 197,4498, lo cual refleja una agrupación directa y significativa, por lo que se puede aceptar la hipótesis afirmativa, donde se concluye que la calidad del sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-2020.

Palabras Claves: Calidad de sueño, aprendizaje significativo.

ABSTRACT

The general objective of the present research was to demonstrate the influence of sleep quality on the meaningful learning of students of the "X" cycle of kindergarten Education at the "Antenor Orrego" Private University, Trujillo-2020; being his study sample 51 students. It is a basic type investigation with a correlational cause-consequence design. In relation to data collection, the survey was used as a technique and two questionnaires as an instrument, one for quality of sleep and the other for meaningful learning, both instruments were validated by expert judgment. The information is presented in statistical tables, with their respective graphics, which summarize the most relevant and representative statistics after applying the instrument. In the research, descriptive statistics formulas worked from the Microsoft Excel 2016 Program and inferential statistics were used, in addition the statistical program Spss v.24 was used for the calculation of the relationships between dimensions and for the hypothesis test with "Chi" square, As a final result, it can be seen that the chi-square value is 201.468, with the obtained significance 0.001 being less than the 0.05 level of significance and finally the chi-square value obtained is greater than the tabulated 197.4498, which reflects a direct and significant grouping, so that the affirmative hypothesis can be accepted, where, it is concluded that the quality of sleep influences the significant learning of students of the "X" cycle of kindergarten Education at the "Antenor Orrego" Private University, Trujillo-2020.

Keywords: Sleep quality, meaningful learning.

Presentación

Señores miembros del jurado

En cumplimiento de las normas establecidas para la elaboración de la tesis para obtener el título profesional de licenciadas en educación inicial de la facultad de educación y humanidades de la Universidad de Privada Antenor Orrego, sometemos a su consideración la presente tesis denominada: La calidad de sueño y su influencia en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial, Trujillo, 2020, para obtener el título de licenciadas en Educación Inicial.

Así mismo, aprovechamos la oportunidad para expresar las respectivas consideraciones a vuestras personas, que con su calidad de docentes de la escuela de educación inicial nos brindaron la oportunidad de fortalecer nuestros conocimientos sobre esta profesión, amándola y valorando su importancia.

Con la convicción de que se le otorgará el valor justo y mostrando apertura a sus observaciones, les agradecemos por anticipado por las sugerencias y apreciaciones que se nos brinden en la presente investigación.

Atentamente

Las autoras



Ximena Quesquén Villanueva



Sandra Rodríguez Díaz

ÍNDICE DE CONTENIDO

RESUMEN	vii
ABSTRACT	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE DE CONTENIDO	x
ÍNDICE DE TABLAS	xii
I. 1	
1.1. 1	
1.2. 3	
1.2.1.3	
1.2.2.3	
1.3. 5	
II. 6	
2.1. 6	
2.2. 13	
2.2.1.13	
2.2.2.21	
2.2.2.1. 21	
2.2.2.2. 24	
2.2.2.3. 26	
2.2.2.4. 26	
2.2.2.5. 27	
2.2.2.6. 27	
2.2.2.7. 28	
2.2.2.8. 28	
2.2.2.9. 29	
2.2.2.10. 29	

2.2.2.11.	29	
2.2.3.12.		32
2.2.3.13. Efectos en el aprendizaje significativo de los estudiantes al no dormir bien		33
2.2.3.14.	34	
2.3. Marco conceptual		35
2.4.	36	
VARIABLES: Operacionalización de las variables		37
III.	42	
3.1.	42	
3.2.	42	
3.3.	42	
3.4.	43	
3.5.	44	
3.6.	45	
3.7.	45	
IV.	47	
4.1.	47	
4.2.	57	
V.	59	
VI.	65	
VII.	66	
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS		66
ANEXOS		72

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Nivel de aprendizaje significativo y sus dimensiones de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego de la Ciudad de Trujillo en el año 2020.	47
Tabla 2. Relación del nivel de latencia de sueño en la participación activa del de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial.	48
Tabla 3. Relación del nivel de latencia de sueño en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	48
Tabla 4. Relación del nivel de latencia de sueño y procesamiento de información de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	50
Tabla 5. Relación del nivel de perturbaciones de sueño y participación activa de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	50
Tabla 6. Relación del nivel de perturbaciones de sueño y adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	51
Tabla 7. Relación del nivel de perturbaciones de sueño y procesamiento de información de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	52
Tabla 8. Relación del nivel de duración de sueño y participación activa de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	53
Tabla 9. Relación del nivel de duración de sueño y adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	54
Tabla 10. Relación del nivel de duración de sueño y procesamiento de información adquisición de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial	55
Tabla 11. Relación del nivel de calidad de sueño y aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego de la Ciudad de Trujillo en el año 2020.	57

I. INTRODUCCIÓN

I.1. Problema de investigación

La sociedad moderna sufre un problema común que es la mala calidad del sueño, siendo este una función fisiológica fundamental para los seres humanos, por lo que, la cantidad y calidad del sueño requerido depende de una serie de factores ambientales que interactúan y de las variables fisiológicas subyacentes (Clarke et al., 2020), por lo que ha sido considerado de gran importancia para el ser humano, repercutiendo en su salud mental, funcionamiento corporal y calidad de vida (Filip et al., 2018). Entonces, privarse del sueño genera efectos muy nocivos para la biología del individuo, asociado a dolencias como fatiga, somnolencia y reducido rendimiento neurocognitivo (Pandi et al., 2020).

El aprendizaje significativo por su parte está muy ligado a la concentración y esfuerzos mentales y físicos para la culminación de tareas, relacionado a la atención y comprensión de información, lo cual puede verse afectado por la mala calidad del sueño (Li et al., 2017), esto es preocupante en la población estudiantil, pues cerca del 30 % de adultos padecen insomnio, en estudios realizados en estudiantes universitarios las cifras son mayores llegando al 40%; por tanto, la evidencia muestra que la buena calidad de sueño puede repercutir en el rendimiento neurocognitivo y psicomotor de la persona, en su salud tanto física como mental (García, 2017).

La calidad de sueño entonces es importante pues como lo señala investigaciones como las de Ledoux (1999, citado por León, Kautzman, López y Coronel, 2014), la calidad del sueño es un factor determinante en el aprendizaje significativo, el cual puede verse afectado cuando una persona no descansa bien sus horas de sueño; está comprobado que las personas que no han tenido un sueño de calidad muestran signos de desgaste físico y conductual durante el día, y afirma que el sueño es fundamental para todos los seres vivos.

León et al. (2014), indican que la privación del sueño se ve reflejado en las funciones cognitivas, ya que afecta los distintos estados psicológicos y fisiológicos que se manifiestan en el cuerpo humano. Por lo tanto, cabe señalar que el sueño puede estar relacionado con la forma de aprendizaje de las personas. El dormir juega un rol fundamental en el desarrollo de los distintos procesos como: la memoria, aprendizaje, codificación y procesos restaurativos. Por lo tanto, una buena calidad del sueño es importante en los alumnos universitarios; Sin embargo, estos se ven muchas veces sometidos a diversas exigencias que les obliga a tener pocas horas de sueño. (Monterrosa, Ulloque y Carriazo, 2014).

La existencia de mala calidad de sueño cambia dependiendo del país; por lo que empleando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), se informó que en un estudio a nivel internacional, realizado en China, el índice era bajo, de 19%, por el contrario en Etiopía alcanzó el 55.8% (Azad et al., 2015), en el caso de alumnos universitarios en Perú el índice llegó a 77,69% (Vílchez et al., 2016).

Otros datos epidemiológicos realizados acerca de la calidad de sueño en estudiantes en Estados Unidos, la calidad del sueño de los estudiantes en base al índice PSQI, fue mayor a 50% (Wolf et al., 2017). En un análisis realizado en Paraguay el índice tampoco fue bueno superando el 50%, por lo que los estudiantes indicaron sufrir de insomnio, sobre todo las mujeres más que los varones (Adorno et al., 2017). En un estudio en Cusco realizado por Ascue (2021), respecto al nivel de la calidad de sueño de las estudiantes de medicina, el índice alcanzó el 51.4%, en cuanto a su nivel de rendimiento académico el nivel fue medio alcanzando el 56.3%.

Las universidades por tanto, tienen como objetivo formar a profesionales de calidad de acuerdo a la demanda que requiere la sociedad, sin embargo, se debe de tener en cuenta que hay diferentes factores negativos que priman en cuanto al aprendizaje significativo de los estudiantes. Esto nos lleva a inferir que el sueño es un factor fundamental en la vida de

toda persona, más aún de los estudiantes, quienes no solo hacen desgaste físico sino, también, cognitivo.

Las estudiantes de X ciclo de educación inicial, por diferentes motivos como desarrollar sus prácticas pre profesionales en el día, asistir a clases, trabajar si en caso lo hacen en alguna empresa, y continuar en la noche con elaboración de sesiones de clase, tareas dadas en la universidad, se desgastan físicamente, debiendo ser esto cubierto con horas de sueño reparadoras; sin embargo, sus horas de sueño son escasas, haciéndose esto notorio al momento de estar en clase, al no estar predispuestas a participar en clase por el cansancio, no prestan correcta atención al desarrollo de las clases; se las aprecia muy agotadas llegando incluso a dormir en las horas de clase, además, cuando los docentes preguntan algo tienen dificultad para responder, esto conlleva no solo a obtener bajas calificaciones sino que su aprendizaje es muy limitado, llegando constantemente a preguntar sobre la temática desarrollada.

Ante esta realidad se plantea la siguiente interrogante:

Enunciado del problema

Problema general

¿Cuál es la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo, 2020?

I.2. Objetivos

I.2.1. Objetivo general

Determinar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo- 2020.

I.2.2. Objetivos específicos

- Identificar el nivel de aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

- Determinar la influencia de la latencia de sueño en la participación activa de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.
- Determinar la influencia de la latencia de sueño en la adquisición y
- organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.
- Determinar la influencia de la latencia de sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.
- Establecer la influencia de las perturbaciones del sueño en la participación de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.
- Establecer la influencia de las perturbaciones del sueño en la adquisición y organización de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.
- Establecer la influencia de las perturbaciones del sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.
- Establecer la influencia de la duración del sueño en la participación activa de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020
- Establecer la influencia de la duración del sueño en la adquisición y organización de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.
- Establecer la influencia de la duración del sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

I.3. Justificación del estudio

Ante las situaciones que se ven día a día en la universidad sobre las estudiantes del X ciclo que se duermen en hora de clase, que constantemente están bostezando, se les nota cansadas y la preocupación de las profesoras por su bajo nivel de aprendizaje significativo, nos resulta de especial interés conocer de qué manera la calidad de sueño influye en el aprendizaje significativo en las estudiantes, dado que no existe la suficiente información de este tema a nivel nacional y local, es por eso, que la presente investigación conviene realizar para brindar un mejor conocimiento sobre las causas que puede ocasionar las pocas horas de sueño y la importancia de este en nuestra vida.

La presente investigación se justifica en cuanto a las prácticas educativas porque permitirá conocer cómo las pocas horas de descanso afectan el aprendizaje de los estudiantes, con el propósito de realizar encuestas a los estudiantes para conocer si duermen las horas adecuadas durante la noche. La investigación tiene como finalidad brindar información pertinente que servirá a los estudiantes, a las profesoras y a todo el conjunto educativo para que de esa manera estén más informados ante este problema.

Asimismo, esta investigación proporcionará y ampliará la información teórica sobre la calidad de sueño y la influencia en el aprendizaje significativo; los cuales servirán como fuentes de investigación a quienes tengan el interés de conocer más sobre estas variables.

Nuestro trabajo de investigación presenta una utilidad metodológica, porque de esa manera se podrían realizar investigaciones futuras donde puedan utilizar metodologías compatibles y donde se pudiera llevar a cabo recomendaciones para una mejor calidad en el dormir y la relación que tiene en el aprendizaje significativo. Nuestro proyecto es viable, dado que se cuenta con los medios suficientes para poder realizarla.

II. MARCO DE REFERENCIA

II.1. Antecedentes del estudio

Buttazzoni y Casadey (2018), realizaron un trabajo de investigación titulado: "Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios", trabajo para optar la licenciatura de Psicopedagogía en la Pontificia Universidad Católica Argentina, Facultad Teresa de Ávila, Sede Paraná. Es un trabajo de tipo básico con diseño descriptivo-correlacional, tuvo una muestra de 106 estudiantes, utilizó como técnica la observación y como instrumentos el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y el cuestionario. Llegó a las siguientes conclusiones:

- A diferencia de los alumnos que tienen una buena calidad al dormir, los alumnos que no la tienen, se puede ver que presentan un inadecuado rendimiento académico. Se deduce entonces que, una buena calidad de sueño va a mejorar el aprendizaje y también se va a tener un mejor proceso en la memoria.
- Además, cabe señalar que la calidad de sueño muestra mayores consecuencias significativas en el desempeño universitario de los alumnos, así mismo, también cabe señalar que los alumnos que presentan un rendimiento bajo, son aquellos que están con un estrés muy alto.
- Los autores concluyen además que, los estudiantes universitarios presentaban dificultad en la latencia del sueño, presentando a su vez disfunción diurna. Por lo cual deducen que la mayoría de estudiantes presentan mala calidad de sueño, lo cual disminuye su rendimiento académico por la disminución del rendimiento de actividades motoras y cognitivas.
- Concluyen que, los estudiantes universitarios tenían tendencia hacia la reducción del tiempo total del sueño, que, sumado a hábitos no saludables como el uso excesivo de tecnologías, consumo de alcohol, tabaco, cafeína provocaban mala calidad de sueño reflejado en estrés académico y poca concentración en sus estudios.

Méndez y Pérez (2017), realizaron un trabajo de investigación titulado: "Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la universidad santo tomas, sede Villavicencio", trabajo para optar el título de Psicólogo en la Universidad Santo Tomás, Villavicencio. Es un trabajo de tipo básico con diseño correlacional, tuvo una muestra de 113 estudiantes, utilizó como técnica la observación y como instrumento el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Considerando las muestras encontradas a raíz de los estudios, se encontró que el 45.1% de alumnos tenían calidad de sueño bastante mala y 5.3% extremadamente mala, además afirmaron que las dos variables están estrechamente ligadas, es decir que se relacionan entre sí, debido a que se puede constatar que de acuerdo al cuestionario que se realizó sobre la Calidad de Sueño de Pittsburgh, mientras mayor sea esta, hay la posibilidad de que menor sea los resultados de puntuación que logran los estudiantes, por lo tanto, se deduce que un rendimiento académico bajo se debe a una inadecuada calidad en el dormir.
- Es importante considerar que mientras haya una mejor restauración cognitiva, se debe tener en cuenta al sueño. Es por ello, que, para tener un mejor rendimiento, se debe de tener en cuenta que el sueño ayuda a que los alumnos tengan un aprendizaje significativo.
- En su estudio encontraron una inadecuada calidad en el dormir que presentan los alumnos universitarios repercute en su rendimiento académico, debido a que en una de sus dimensiones sobre perturbaciones de sueño los estudiantes salieron bajos con una correlación de ($p=0.000$) altamente significativa.
- Los autores concluyen que, es necesario considerar la incidencia que tiene el sueño en la restauración de los sistemas cognitivos; por ello, los alumnos deben dormir bien, sin perturbaciones, pues esto aporta a sus procesos de aprendizaje.

Álvarez y Muñoz (2016), realizaron un trabajo de investigación titulado: "Calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca" trabajo de investigación previo a la obtención del título de medicina en la Universidad de Cuenca, Ecuador. Es un trabajo de

tipo básico con diseño descriptivo-correlacional, tuvo una muestra de 244 estudiantes, utilizó como técnica la observación y como instrumentos la encuesta y el cuestionario de Pittsburg de calidad de sueño. Llegó a las siguientes conclusiones:

- El objetivo central de este estudio fue demostrar la buena calidad en el dormir y desempeño en los alumnos universitarios, en el tiempo previsto (marzo-julio 2015), y después relacionar estas dos variables.
- Después de revisar los estudios se afirma que, la calidad del sueño no es el adecuado en la gran mayoría de la población estudiada, siendo un 66 %.
- Es por ello, que es importante dar a conocer que el desenvolvimiento académico de casi todos los universitarios es "bueno" con el 39,5 %), la minoría consiguió un aprovechamiento sobresaliente del 3, 1 % y los que obtuvieron un rendimiento "Inadecuado" forman el 7%. La hipótesis propuesta en esta investigación sobre la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los alumnos de dicha carrera profesional ha sido negada, puesto que no existe una relación o un estudio que demuestre lo contrario.
- Así mismo, los estudiantes presentan una mala latencia de sueño, según los resultados obtenidos, lo cual no afecta en el desenvolvimiento y participación de los estudiantes durante las horas de clase.
- Finalmente, los autores en su investigación concluyen que alumnos universitarios tienden a trasnochar con riesgo de padecer somnolencia pero que como resultado obtienen buenas puntuaciones académicas, pues sacrifican horas de sueño por el compromiso de obtener un buen rendimiento académico.

Pineda (2020), realizó un trabajo de investigación titulado: "Estrategia didáctica para desarrollar el Aprendizaje Significativo en los estudiantes del Nivel Básico de inglés de un Centro Universitario Privado de Lima", trabajo de investigación para obtener el grado de Maestro en Educación con mención en Docencia en Educación Superior. Es un trabajo de tipo aplicada con diseño experimental, tuvo una muestra de 70 estudiantes, utilizó como técnicas la

observación, la encuesta y la entrevista, y como instrumentos la guía observacional y el cuestionario. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Después de lo observado en el presente capítulo se apreció que, algunos de los alumnos no favorecen un adecuado saber previo, ya que muchos de ellos se sienten desmotivados y por otro lado, no tienen la confianza suficiente con sus profesores para consultar sus dudas con respecto a los temas tratados y esto hace que el alumno no favorezca el desarrollo de un aprendizaje significativo, por eso se cree conveniente que el profesor es un factor principal para generar nuevos aprendizajes en sus alumnos.
- Se señala existe un alto porcentaje de maestros que no estimulan la participación entre sus estudiantes, sin embargo, se pudo observar que solo dos maestros si promueven la participación, pero los que participan siempre son los mismos, y el resto de los estudiantes se quedan callados debido a la timidez, inseguridad o tal vez a la falta de conocimiento en las respuestas.
- Es por ello, que se puede afirmar que todas las estrategias que use el profesor de manera adecuada van a lograr a que los alumnos alcancen un significativo aprendizaje, sin dejar de lado los saberes previos, ya que estos ayudan en gran manera a la construcción de nuevos aprendizajes y a lograr los objetivos deseados.

Vizcardo (2019), realizó un trabajo de investigación titulado: "Calidad del sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Pública, Rímac 2019, trabajo de investigación para obtener el grado de docencia universitaria. Es un trabajo de tipo básica con diseño descriptivo-correlacional, tuvo una muestra de 80 estudiantes, utilizó como técnica la observación y como instrumento el cuestionario. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Se ha comprobado que hay un lazo directo entre la calidad de sueño ($Rho=0,782$) y significativamente ($p=0.000$) con el tipo de aprendizaje en los alumnos estudiados. Por lo tanto, la hipótesis planteada tiene una alta afirmación con lo propuesto.
- También se puede afirmar que existe una influencia entre la calidad de sueño ($Rho=0,731$) y significativamente ($p=0.000$) con el tipo de

aprendizaje visual en los alumnos, es decir que la hipótesis propuesta está vinculada a dichas variables.

- Además, se observó que una buena calidad en el sueño tiene una relación señalada ($Rho=0,765$) y significativamente ($p=0.000$) con el tipo de aprendizaje lectoescritor de los alumnos, por tanto, se concluye que la hipótesis tiene una gran relación con las variables.

Ancco (2018), realizó un trabajo de investigación titulado: "Calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de la clínica odontológica de la escuela profesional de odontología de la Universidad de Puno" trabajo de investigación para obtener el título profesional de cirujano dentista. Es un trabajo de tipo básico con diseño correlacional-no experimental, tuvo una muestra de 116 estudiantes, utilizó como técnica la observación y como instrumento el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Los alumnos de la clínica Odontológica presentan una alteración en cuanto a su calidad de sueño, dichos estudiantes tienen aproximadamente entre 23 a 26 años de edad, la alteración de sueño que presentan se puede deducir que merecen atención médica y tratamiento.
- Se afirma que, hay un porcentaje alto en el sexo masculino en lo que respecta a la alteración del sueño de los estudiantes, que en las de sexo femenino.
- Se señala que el desenvolvimiento académico se ve afectada por la inadecuada calidad en el dormir de los alumnos de la clínica Odontológica; pero, también se debe tener en cuenta que es relativamente baja la correlación que existe entre ambas variables.

Díaz (2019), realizó un trabajo de investigación titulado: "El sueño y las calificaciones de los estudiantes en una Institución pública en Colombia" Lima – Perú, investigación realizada para obtener el título de Maestro en Neurociencia. Es un trabajo de tipo descriptivo transversal, tuvo una muestra de 185 estudiantes; llegó a las siguientes conclusiones:

- Se encontró, por medio del ICSP y la escala de Epworth, que 53% de los estudiantes presenta baja calidad de sueño y el 47% de ellos presenta somnolencia.
- La perturbación del sueño es un factor de la somnolencia de los alumnos durante el día por lo cual no logran atender debidamente las clases ni logran captar lo impartido por los docentes.
- Se encontró que, un estudiante sin somnolencia tiene más posibilidad de aprobar el curso de matemáticas que aquellos que tienen somnolencia y un estudiante con latencia del sueño apropiada tiene mayor probabilidad de aprobar lengua castellana en el mismo periodo.

Osorio (2017), realizó un trabajo de investigación titulado: “Los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo de los estudiantes de Electrotecnia Industrial del Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Manuel Seoane Corrales de San Juan de Lurigancho- Lima”, trabajo de investigación para obtener el grado académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Educación Tecnológica. Es un trabajo de tipo básica con diseño descriptivo-correlacional, tuvo una muestra de 64 estudiantes, utilizó como técnica la observación y como instrumentos el cuestionario para la variable de aprendizaje significativo y la prueba de t-student para comprobar las hipótesis. Llegó a la siguiente conclusión:

- Se afirma que los hábitos tienen un papel fundamental en el proceso significativo del aprendizaje, los datos finales demuestran un total de 51 por ciento, mientras que el aprendizaje significativo obtuvo un promedio de 53 por ciento, por consiguiente, existe una relación afirmativa.

Muñoz (2019), había realizado un trabajo de investigación titulado: “Consumo de bebidas energéticas asociado a mala calidad del sueño en estudiante de medicina humana en una Universidad Privada”, trabajo de investigación para obtener el título de médico cirujano. Es un trabajo de tipo básica con diseño observacional, analítico y de corte transversal, tuvo una muestra de 310 estudiantes, utilizó como técnica la observación y como instrumento un cuestionario. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Se afirma que no es un factor asociado el consumo de bebidas energéticas y mal descanso en los alumnos de medicina.
- Se concluye, que el mal descanso no tiene relación directa en con los factores de edad, género y somnolencia en los estudiantes universitarios de la profesión de medicina.

Rivas (2019), realizó un trabajo de investigación titulado: "El uso de los mapas conceptuales para incrementar el Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada Antenor Orrego en la asignatura de Genética-Histoembriología", trabajo de investigación para obtener el grado de Maestro en Educación con mención Didáctica de la Educación Superior. Es un trabajo de tipo aplicada con diseño cuasi-experimental, tuvo una muestra de 45 estudiantes, se utilizó como técnica la observación y como instrumentos la guía de observación y, un pre test y un post test. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Se encontró que el nivel de aprendizaje significativo de los estudiantes de medicina es malo, donde obtuvieron un 68 %.
- Se desarrolló significativamente un aprendizaje a través de la aplicación estratégica de mapas conceptuales en el curso de Genética Histoembriología, consiguiendo incrementar su desarrollo académico en los alumnos a través de un aprendizaje significativo.
- Por otro lado, en cuanto a la dimensión de asimilación- aprendizaje, se observó que los dos grupos que fueron estudiados lograron un mejor aprendizaje significativo gracias a la estrategia de los mapas conceptuales. Sabiendo que los la muestra obtuvo 5.91 puntos, logrando así un aumento en su rendimiento académico.
- Se concluye que el estudiante al sentirse motivado va a poner un mayor interés por aprender y de esa manera logrará mejores resultados, entonces es preciso resaltar que el rendimiento académico progresa poco a poco y de manera segura cuando el aprendizaje es significativo.

Villanueva (2018), realizó un trabajo de investigación titulado: "Calidad de sueño como factor asociado a depresión en profesionales médicos", trabajo de investigación para obtener el título de médico cirujano. Es un trabajo

de tipo básica con diseño descriptivo, tuvo una muestra de 192 médicos, utilizó como técnica la observación y como instrumento el cuestionario. Llegó a las siguientes conclusiones:

- Se observó que, la calidad en el dormir de los alumnos que realizan sus prácticas y guardias nocturnas, se ven significativamente afectados el grupo que presenta depresión, a diferencia de los que no presentan signos de depresión ($p < 0.05$).
- Se concluye que la depresión de los médicos afecta de manera significativa en que tengan un buen descanso al dormir, afirmando de esa manera que las dos variables están asociadas.
- Por lo tanto, se concluye que las variables propuestas tienen una gran significancia con los factores que están asociados a la depresión.

II.2. Marco teórico

II.2.1. Calidad del sueño

II.2.1.1. Sueño

Ancco (2018), infiere que, el sueño es una necesidad fundamental en la vida del ser humano donde entra en estado de inconsciencia, pero que distinto al estado de coma, dado que el sueño tiene diferentes fases que viene hacer desde los más ligero hasta lo más profundo.

Dormir es fundamental en la vida de los seres vivos, en tal sentido Muñoz (2019), afirma que el dormir es algo importante de la vida humana; por ser una función fisiológica indispensable para la vida; porque su satisfacción nos hace posible restablecer las funciones psicológicas y físicas fundamentales para lograr un mejor aprendizaje.

Para Vizcardo (2019), el sueño es parte fundamental de nuestra vida y a su vez es necesario dado que permite reparar las funciones del organismo, se puede afirmar que hasta el día de hoy existen aún muchas incógnitas acerca del sueño, ya que de ser entendido como un estado pasivo en el cual no sucedían mayores acontecimientos, ha pasado a ser un estado en el que se da una actividad cerebral muy activa, por ejemplo: variaciones en la presión arterial, ritmo cardiaco, temperatura

corporal entre otros y todo ello se comprobó gracias a diversos métodos utilizados, los cuales miden la actividad cerebral.

Así mismo, Martínez (2016), asegura que el sueño es elemento fundamental de nuestro organismo, debido a que todo aquello que sucede en el por dentro, se verá reflejado en nuestras acciones durante el día, se han realizado diversos estudios donde se indica que cuando las personas se privan del sueño totalmente, sobreviene la muerte y cuando existe la privación del sueño de forma parcial, el organismo se va a sentir fatigado, cansado y con la necesidad de conciliar o recuperar el sueño perdido, es decir de dormir durante muchos días posteriores para que pueda sentirse estable o al menos lograr ese equilibrio que necesita durante el día.

Según Álvarez y Muñoz (2016), consideran que hay varias necesidades básicas fisiológicas que tiene el ser humano, y las cuales deben ser satisfechas, ya que son importantes para lograr un equilibrio físico y psicológico, entre estas necesidades básicas tenemos al sueño.

Todos los seres humanos somos diferentes y por ende no se puede establecer una definición clara acerca de la calidad de sueño, no obstante, Huamán y García (2013) consideran que se puede vincular con la cantidad de horas que la persona duerme. Además, es necesario recalcar que las horas necesarias de sueño en las personas está equilibrada por diferentes factores entre estos tenemos al ambiente, el organismo y el comportamiento.

II.2.1.2. Calidad del sueño

Sierra, Virgilio, y Delgado (2005), afirman que la calidad de sueño es un factor fundamental para la salud física y emocional, es la acción de tener un buen dormir a lo largo de la noche, de esa manera, las personas tendrán un buen desempeño en todo el día.

Según Legger (1994), afirma que la calidad de sueño es vital para el ser humano porque no existe persona que pueda vivir sin dormir, ni organismo que lo soporte.

Por otro lado, Ancco (2018), considera que el sueño de calidad se da cuando la persona logra dormir sin dificultad alguna, es decir, cuando la persona logra tener una buena latencia en la noche, también cuando logra obtener una mejor duración del sueño sin verse afectado por las perturbaciones del sueño consiguiendo un adecuado descanso para que la persona al despertarse al día siguiente, esté cargado de energía nuevamente.

Para Becerra (2018), la calidad de sueño se relaciona con el estado fisiológico de todas las personas, logrando equilibrio pleno o adecuado estado de homeostasis, lo cual influye en su desarrollo fisiológico, en su inteligencia, estado anímico, en sus relaciones interpersonales.

Así mismo, Vizcardo (2019), afirma que el sueño es un tema que aún causa cierta incertidumbre ya que es uno de los aspectos con mucha amplitud, sin embargo, uno de los menos comprendido, dado que implica conocer los factores que determinan y afectan a cada persona.

De acuerdo con los autores leídos, se infiere que la calidad de sueño es un determinante, fundamental e imprescindible en la vida de los seres humanos, porque genera un buen bienestar físico y emocional, es decir que, ayuda a las personas a tener un mejor desempeño durante el día y un mejor equilibrio emocional.

II.2.1.3. Dormir bien

Para Huamán y García (2013), consideran que el sueño es parte de los hábitos diarios, pero muchas veces a las personas les dificulta dormir durante la noche, y esto les sucede más a los estudiantes, ya que por diferentes factores normalmente duermen de 3 a 4 horas, las cuales

no son suficientes llegando hacer un verdadero problema, porque el dormir bien mantiene nuestro cuerpo y mente sano para rendir adecuadamente durante el día y en clase.

Según Martínez (2016), el dormir es algo rutinario que hacen todos los seres vivos, ya que es fundamental para la vida, sin embargo, muchas personas presentan dificultades al momento de dormir, esto se debe a diversos factores, uno de ellos es el más común llamado insomnio, y se da debido al estrés, nerviosismo, ansiedad, preocupación, entre otros, por otro lado si estos problemas son solucionados las personas van a poder dormir adecuadamente y tener un sueño de calidad, sino logran solucionarlo, entonces habrá dificultad ya que el sueño nos hace bien y reconforta nuestra mente y cuerpo sano.

II.2.1.4. Tipos de sueño para una buena calidad

Según Carrillo, Ramírez y Magaña (2013), existen dos principales tipos de sueño:

- A. Sueño REM (Rapid Eye Movement): En este tipo de sueño nuestro cerebro está activado, al igual que nuestros ojos, a que están en constante movimiento cuando soñamos, sin embargo, nuestros músculos están en descanso.
- B. Sueño no-REM: En este tipo de sueño nuestro sistema nervioso descansa; sin embargo, nuestro cuerpo si tiene movimiento, además hay una liberación de hormonas, mientras el cuerpo empieza a recuperarse de la actividad diaria. Existe cuatro etapas acerca de este sueño las cuales son:
 - Pre-sueño: Nuestros músculos descansan, la temperatura corporal baja y nuestro corazón late cada vez más lento.
 - Sueño ligero: La persona puede despertarse rápidamente sin sentirse abrumado.
 - Sueño de onda lenta: Aquí la persona puede decir palabras e incluso caminar dormido y además la tensión sanguínea baja.

- Sueño de onda lenta y profunda: En esta etapa, es muy difícil que pueda despertarse la persona con facilidad, y si esto ocurriera la persona se sentiría abrumada.

II.2.1.5. Fases del sueño

Según Ancco (2018), existen 4 fases del sueño, las cuales son:

- a) Fase I:** en esta fase se presenta el sueño muy leve o ligero, más conocida como la fase de adormecimiento, ya que la persona puede despertarse con mucha facilidad al escuchar la voz de alguien o cualquier sonido que se produzca en el ambiente, esta fase se presenta entre los primeros 5 o 10 minutos del sueño.
- b) Fase II:** aquí el sueño se caracteriza porque en esta etapa es donde el cuerpo se libera poco a poco del entorno que lo rodea y nuestra respiración como nuestro ritmo del corazón van volviéndose más lento y además suceden más actividades cerebrales, logrando que la persona quede envuelta en un sueño donde cuesta despertarla.
- c) Fase III:** Este tipo de fase se caracteriza por ser un sueño intenso, con un descenso de temperatura en el cuerpo, variaciones de frecuencia tanto cardíacas como respiratorias de magnitud lenta, también conocida como fase de transición, ya que es la que se acerca al sueño profundo, es decir que el cuerpo se va a empezar a sentir más relajado.
- d) Fase IV:** esta fase es la más importante de todas, porque es considerada como la determinante para tener un sueño o un descanso de calidad, en esta fase también es muy difícil o poco probable que la persona se despierte, también su presión arterial desciende entre 15 a 25 por ciento.

II.2.1.6. Tiempo necesario para dormir

El sueño es factor fundamental que sirve para mantener un adecuado estado del nuestro cuerpo, tanto psíquica como física, García (2016), afirma que con el transcurrir del tiempo las necesidades de este se ven sujetas de acuerdo a la edad de cada persona; sin embargo, también a factores genéticos. A través de un artículo publicado por un grupo de expertos de la National Sleep Foundation que brindan consejos sobre cuál es el tiempo de duración de sueño para jóvenes estudiantes universitarios, afirman que es de aproximadamente 7-9 horas, para que de esa manera los alumnos puedan realizar sus actividades rutinarias con energía, sin sentirse cansados o de sueño, así mismo, se verá reflejado en su estado de ánimo y en su desenvolvimiento en aula.

Según Martínez (2016), Los estudiantes necesitan un promedio de ocho horas aproximadamente durante la noche, para que puedan tener necesaria energía durante el día, y de esa manera estar activos durante la clase. La mayoría de los alumnos no duermen como debe ser, es decir no tienen una buena calidad de sueño.

Así mismo, Álvarez y Muñoz (2016), nos dice que las horas promedio de sueño que el universitario necesita, va a estar regulada por diferentes factores y estos dependerán del ambiente, de su actitud o comportamiento, de su alimentación, de su organismo, de su estado de ánimo o emocional, es por eso, que en un día es decir de 24 horas, los estudiantes necesitan dormir de 7 a 9 horas para estar bien durante el día.

También, Vizcardo (2019), afirma que, aunque el promedio estándar de sueño es de 7 a 9 horas, los alumnos de la universidad descansan menos de cinco horas, por las mismas exigencias que demanda estar en la universidad, por un lado, estar temprano en la universidad y por otro, los trabajos, entre otras cosas, es por ello, que la calidad de sueño no es óptima para dichos alumnos.

II.2.1.7. Horario que propicia un sueño de calidad

Según Pérez (2016), de acuerdo a la edad y según cada organismo las personas presentan distintos horarios de sueño; pero es difícil afirmar cuales son estos horarios que dependen de nosotros es decir según nuestro ritmo de vida y edad en la que nos encontremos, se puede decir que al inicio de nuestra vida nuestro sueño se puede tornar polifásico y con el transcurrir del tiempo se va estableciendo hasta llegar monofásico con horarios que dependen de la edad y ritmo de vida.

Así mismo, Healthwise (2019), afirma que se produce un sueño de calidad cuando se logra alcanzar ciento veinte minutos después del inicio de la elaboración de melatonina que se relaciona justo con el tiempo en que la temperatura del cuerpo baja y asciende la temperatura distal de la piel.

II.2.1.8. Funciones del sueño

El sueño tiene diferentes funciones, algunas de ellas son:

- La facilitación del aprendizaje
- La cognición

Estás dos funciones son fundamentales, ya que ayudan a consolidar el aprendizaje, Hamui, Barragán, Fuentes, Monsalvo y Morales (2013), señalan que cuando una persona logra tener un sueño adecuado durante la noche, al día siguiente va tener toda la energía que necesita para realizar diferentes actividades de su rutina, en cuanto a los estudiantes, si estos duermen bien, va a ayudar a que tengan un mejor entendimiento de sus clases, van a estar más activos y van a poder recibir la nueva información para complementarla con sus saberes previos, de esta manera su conocimiento se irá incrementando y se verá reflejado en su participación y desempeño durante el día.

II.2.1.9. Dimensiones de la calidad de sueño

Según Hualde (2017), refiere las siguientes dimensiones de acuerdo a la variable calidad de sueño:

- A. Latencia de sueño:** Según estudios realizados por la fundación Nacional del Sueño de Estados Unidos, manifiestan que para que exista una adecuada calidad de sueño, es fundamental no demorar más de media hora en conciliar el sueño desde que la persona se dispone a dormir durante la noche. Dicha organización menciona que de todo el periodo que uno está en la cama, por lo menos el 85 por ciento debe ser para dormir.

- B. Perturbaciones de sueño:** es todo aquello que afecta el dormir, interrupciones a lo largo de noche y tiene consecuencias durante el día, afecta el desempeño de las personas, hay dos causas identificadas en estos trastornos, unas tienen que ver con el estilo de vida; es decir el estrés, la ansiedad, desarrollar múltiples actividades durante el día, tener muchas responsabilidades ocasiona que las preocupaciones se intensifiquen a la hora del dormir y entonces eso crea dificultad, el estilo de vida entonces influye en la manera en que las personas duermen. Por otro lado existen problemas físicos, hay alteraciones propias del organismo que hacen que las personas duerman mal, dos grupos de trastorno podemos identificar en este sentido, uno es el ronquido intenso es algo que trastorna el dormir de la mayoría de las personas que acuden a una clínica de sueño y existen también alteraciones del movimiento donde principalmente las extremidades, personas que mueven las piernas estando dormidos o que mueven los brazos o que tienen movimientos bruscos son ejemplos claros de como un problema físico puede afectar el dormir de una persona. Dichas perturbaciones, cuando son identificados tienen solución, es decir pueden ser corregidos

C. Duración de sueño: La duración del sueño nocturno varía en cada persona, debido a que cada organismo es diferente, es decir que en una misma persona, la necesidad de sueño cambia de acuerdo a la edad, estado de salud, estado emocional y otros factores por ende cada uno necesita dormir un número de horas de acuerdo a lo que requiera el organismo, este número de horas oscila entre 4 y doce horas, siendo la duración más frecuente de 7 a 8 horas. Por tanto, el número de horas que necesita cada persona es diferente, es decir que el tiempo ideal de sueño que necesita cada persona es aquel que les permita realizar las actividades diarias con normalidad.

II.2.2. Aprendizaje significativo

II.2.2.1. Definiciones

Según Ausubel (1968), el aprendizaje significativo consiste en la adquisición y el almacenamiento de información relevante que favorece el campo educativo, ya que el conocimiento que se llega adquirir tiene un sinnúmero de información e ideas que sirven para un mejor desarrollo del aprendizaje. Así mismo, afirma que el alumno utiliza sus saberes previos para llegar a adquirir un nuevo conocimiento, de esta manera el aprendizaje llega a ser significativo.

Rodríguez (2004), afirma que un alumno puede adquirir un aprendizaje significativo, siempre y cuando le llame la atención lo que está aprendiendo, y donde se verá involucrado su experiencia previa, tener definiciones previas, de esta manera el alumno podrá relacionarlo para crear un nuevo aprendizaje. El aprendiz tiene que ser un receptor activo, el cual utilice los conocimientos previos adquiridos, asimilándolos y relacionándolos para que de esta manera pueda tener una construcción progresiva de sus aprendizajes.

Asimismo, Osorio (2017), considera que un aprendizaje es significativo cuando el estudiante tiene una participación activa, es decir cuando se ve involucrado en el proceso de enseñanza- aprendizaje,

también cuando el estudiante adquiere y organiza los nuevos datos y por último cuando este procesa una nueva información.

Sotomayor (2011), manifiesta que todo profesor debería cuestionarse cuándo realmente un estudiante aprende; sin embargo, no siempre pasa que un profesor sabe dar respuesta a esta interrogante, ya que muchos de ellos están preocupados solo en desarrollar su clase, y además otros profesores ignoran la respuesta a dicha pregunta. Existen 3 factores importantes que muestran cuando un alumno aprende significativamente:

- Un contexto o escenario que orienta la experiencia del estudiante hacia un resultado: para ello es importante que el profesor brinde la ayuda necesaria para que sus estudiantes puedan lograr sus objetivos.
- Producción autónoma por parte del estudiante: este punto trata acerca de que el estudiante logra aprender cuando él mismo produce o articula, además es importante tener en cuenta que el profesor debe brindar en sus contenidos los insumos adecuados para que el estudiante pueda procesar y comprender la información dada.
- Retroalimentación pertinente: realizar una retroalimentación adecuada por parte de los profesores para que los estudiantes tengan una mejor comprensión según sus necesidades.

Para profundizar un poco más sobre la definición del aprendizaje significativos consideramos citar a diferentes autores:

a) Aprendizaje significativo: pensamiento y acción Según Novak (1998, citado en Rodríguez, 2004), en su teoría de Educación nos dice que para que se logre un aprendizaje significativo tiene mucho que ver las emociones del estudiante, es decir hay un carácter más humanista, para que el alumno tenga la acción de pensar e intercambiar ideas, tiene que estar con un buen estado de ánimo y de esa manera va a lograr un aprendizaje significativo.

- b) Aprendizaje significativo: significados y responsabilidades compartidas** Según Ausubel (1976, citado en Rodríguez, 2004), nos dice que para que una persona pueda lograr un aprendizaje significativo depende del grado de interés que está posea, es decir que el alumno debe tener una motivación intrínseca, debe asumir sus responsabilidades y a la vez compartirlas con sus compañeros de clase, también es necesario contar con los recursos y materiales necesarios y de esa manera habrá un mejor aprendizaje significativo.
- c) Aprendizaje significativo: un constructo subyacente** Según Moreira (1997, citado en Rodríguez, 2004), para que un aprendizaje pueda alcanzar su relevancia, es necesario que en el estudiante ocurran distintos procesos como la asimilación, acomodación y equilibrio, transformando los nuevos conocimientos y otorgándoles un significado completo y lógico. A su vez se puede afirmar que este aprendizaje adquiere más fuerza cuando la persona tiene mayor capacidad de elaborar sus modelos mentales, por otra parte, es necesario que el alumno relacione sus experiencias previas con el nuevo conocimiento y de esta manera le será más fácil internalizar lo aprendido para lograr un aprendizaje significativo.
- d) Aprendizaje significativo: un proceso crítico** Para Postman y Weingartner (1969, citado en Rodríguez, 2004), el estudiante debe ser proactivo durante todo el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje, y esto va a depender de cuán motivado esté, por otro parte, también es necesario el interés que le ponga a lo explicado en clase y a su predisposición por aprender, asimismo, es crucial que el alumno tenga una postura crítica ante un tema, es decir que no puede pasar por alto, engañarse o de una manera vaga dar generalizaciones sin ningún significado que aporte algo reflexivo, entonces cabe recalcar que es fundamental que el alumno tenga una participación activa en cuanto a la organización de los conocimientos y siempre estar preguntándose qué es lo que quiero aprender, por qué y para qué aprenderlo.

De acuerdo con los autores, podemos inferir que el aprendizaje significativo es el conjunto de nuevos conocimientos que se complementan con los saberes previos que posee el alumno, logrando que esta información sea duradera y relevante para el alumno.

II.2.2.2. Tipos de aprendizaje significativo

Según Ausubel (1976, citado en Pineda, 2020), hay los siguientes tipos de aprendizaje significativo:

A. Aprendizajes de preposiciones: en este tipo de aprendizaje los conceptos están representados a través de categorías o símbolos, es decir aquí la persona adquiere conceptos por medio de procesos tan importantes como lo son la asimilación y formación. Todo ello ocurre a través de la experiencia directa y con la formulación de hipótesis.

B. Aprendizajes de concepto: en este tipo de aprendizaje lo que se busca es combinar las ideas que son expresadas en proposiciones con las ideas previas, de esta manera se podrá obtener una idea nueva y por ende un nuevo conocimiento, que se irá incorporando en la parte cognoscitiva del estudiante.

II.2.2.3. Los 4 pilares de la educación, en el aprendizaje significativo

A inicios del siglo XXI la educación se ha visto enfrentada a distintos retos, por ende, se necesita una nueva visión la cual renueve a la educación y ofrezca a los estudiantes la oportunidad de despertar su creatividad e innovar todo lo referente con lo que es la educación. Por lo tanto, se necesita estudiantes que no solo adquieran conocimientos, sino que a su vez los pongan en práctica tanto en su vida personal como profesional.

Para hacer frente a estos retos, Delors (1996), considera 4 pilares fundamentales del aprendizaje significativo, es decir lograr conseguir las herramientas necesarias para poder entender; aprender a hacer para poder conducir el entorno; aprender a vivir juntos, para poder relacionarse

de manera armoniosa y por último aprender a ser, el cual es de suma importancia en el desarrollo de la vida, los cuales son:

A. Aprender a conocer:

Hace referencia al medio y a la finalidad, en lo que respecta al medio es cuando el ser humano aprende a conocer el mundo, desarrolla sus capacidades, tiene comunicación con los demás y el fin es la satisfacción de lograr entender. En cuanto más incrementa el saber de la persona, mayor entendimiento y una mejor perspectiva del medio que lo rodea desarrollando, tanto la curiosidad, como un juicio crítico.

Aprender a conocer abarca además una serie de procesos que son necesarios como son: la atención la cual implica acción voluntaria mental, la memoria la cual debe ser utilizada de manera positiva eligiendo todo aquello que sea necesario y el pensamiento el cual refiere la capacidad de formar ideas y las representaciones de la realidad.

B. Aprender a hacer:

Este saber se encuentra ligado al aprender a conocer, sin embargo, en lo que respecta a lo segundo, tiene una connotación con el aspecto profesional, se refiere a la manera de como al enseñar al estudiante para que luego este pueda desenvolverse en diferentes circunstancias que se le presenten haciendo uso de sus conocimientos. Es por ello que se afirma que los conocimientos no deben quedar de forma teórica sino también deben ser empleados de manera práctica. Además, este pilar educativo involucra un deber con un mejor bienestar de la sociedad.

C. Aprender a convivir juntos:

La educación cumple funciones fundamentales como mostrar la variedad en la especie humana y a su vez contribuir a la reflexión y respeto por las diferencias de los demás. Es por ello que la escuela debe brindar todo aquello que pueda generar en sus estudiantes lazos de respeto, amor y cooperación.

Además, se afirma que para que el ser humano pueda aprender a convivir junto a otro, este debe primero conocerse o descubrirse desde el seno familiar, como en el periodo de la escuela, por consiguiente, solo de esta manera tendrá la capacidad de colocarse en el lugar de la otra persona.

La búsqueda de un mismo objetivo, contribuye a unir a distintos grupos para el logro de la meta en común, disminuye notablemente las diferencias o conflictos que se puedan tener. Por lo tanto, actividades u estudios que involucren la unión de grupos benefician de gran manera a la buena convivencia de las relaciones interpersonales.

D. Aprender a ser:

La educación tiene la responsabilidad de ayudar en el desarrollo de cada persona de forma integral, es decir no solo basada en impartir conocimientos, sino también en lo que respecta a valores. Desarrollando un pensamiento crítico, reflexivo y así tenga su propio juicio de valor, convirtiéndose en el artífice de su propio destino.

Se puede inferir, que la educación juega un rol fundamental en el desarrollo de la persona ya que esta contribuye de gran manera en forjar gran parte de su identidad, con un propio pensamiento, juicio de valor y el respeto hacia los demás.

II.2.2.4. Fases del aprendizaje significativo

Según Díaz y Hernández (2012, citado en Pineda 2020), infieren que el aprendizaje significativo tiene tres fases:

- a) Fase inicial:** el alumno recibe información, luego la compara con sus saberes previos.
- b) Fase intermedia:** en esta fase, el estudiante utiliza la información adquirida de la primera fase, para luego poder dar solución a los problemas que se le presenten, y de esta manera se va añadiendo a la estructura cognitiva.

- c) **Fase terminal:** por último, aquí el alumno se encuentra en la plena habilidad de resolver varios problemas de manera fácil, porque las ideas fluyen de una forma espontánea.

II.2.2.5. Ventajas del aprendizaje significativo

Según Rodríguez (2011), hay diversas ventajas del aprendizaje significativo, las cuales son las siguientes:

- A través del aprendizaje significativo el estudiante desarrolla un aprendizaje más duradero elaborando cambios para ampliar los conocimientos previos.
- Cuando el estudiante tiene experiencias previas, le será más fácil internalizar la nueva información y por lo tanto su entendimiento será permanente.
- Es mucho más fácil que la nueva información al relacionarse con las experiencias, se guarde automáticamente en la memoria a largo plazo, favoreciendo el aprendizaje del estudiante.
- Llega a ser activo, necesitando la implicancia del estudiante.

Se puede inferir que el aprendizaje significativo tiene muchas ventajas, sin embargo, muchos de las estudiantes prefieren hacer uso de su memoria y no llegan a comprender el tema, olvidándolo rápidamente y ocasionando que no se llegue a conseguir un aprendizaje duradero y significativo.

II.2.2.6. Características del universitario cuando adquiere un aprendizaje significativo

Rodríguez (2011), en su investigación sobre el aprendizaje significativo actual de las estudiantes, menciona algunas características:

- El estudiante adquiere nuevos conocimientos y los va incorporando en su parte cognitiva.
- Tiene que existir un esfuerzo e interés por parte del alumno por relacionar la nueva información.

- Para que el aprendizaje pueda ser entendido y duradero en definitiva tiene que existir una participación activa por parte del estudiante, es decir tiene que darse un verdadero interés por parte del estudiante de querer aprender.

II.2.2.7. Requisitos para lograr un aprendizaje significativo

Según Ausubel (1968), afirma que hay muchos requisitos para que el alumno consiga un aprendizaje significativo, entre los cuales son:

- Es importante que el material o información que se presente tenga coherencia lógica, es decir que se encuentre bien organizado para que de esta manera pueda lograr una construcción de significados.
- Además, podemos decir que es importante que el alumno tenga una conectividad con la nueva información y que el maestro debe proporcionar temas entendibles.
- Contar con una predisposición por parte del estudiante para aprender es necesario, ya que su situación emocional y actitudinal es fundamental si es que quiere aprender o no.

II.2.2.8. Categorías del aprendizaje significativo

Asimismo, Ausubel (1976, citado en Rodríguez, 2011) clasifica al aprendizaje significativo en 4 categorías diferentes:

- a) Intrapersonal:** Son todos aquellos conocimientos que el alumno ha ido adquiriendo a lo largo de su desarrollo, en esta categoría influye diversos factores como lo es la actitud, motivación, capacidad intelectual la cual guarda relación con sus capacidades de aprender y su aptitud, por último, la personalidad del estudiante.
- b) Situacional:** Son todos aquellos factores de los diferentes ámbitos del estudiante como: el ordenamiento de la enseñanza, los procesos y usos de apoyo educativo, luego tenemos a los factores sociales y grupales los cuales engloba estrato social, cultura, raza y aspectos psicológicos. Además, también incluye las características del

profesor, es decir sus capacidades, habilidades, actitudes y aptitudes frente a su desarrollo como profesional.

- c) Cognoscitiva:** Son todas aquellas características intelectuales como: su estructura cognitiva y su aptitud frente a diversos aprendizajes que se le presenten.
- d) Afectivo –Social:** Este tipo de categoría abarca todo lo relacionado social afectivo: la personalidad, cualidades, motivaciones, actitudes y factores sociales.

II.2.2.9. El papel del profesor en el aprendizaje significativo

Según Ausubel (1983, citado en Pineda, 2019), el profesor debe tener en cuenta distintos aspectos como las características del contenido que se va a enseñar más que la suma del contenido, teniendo en cuenta los conocimientos previos de sus alumnos para de esta manera poder hacerle llegar los nuevos conocimientos, buscando siempre que la enseñanza sea de manera natural y no forzada, fomentando siempre al estudiante a internalizar y poner en práctica los nuevos conocimientos.

Es por ello que Inferimos que el profesor se encuentra siempre en un reto constante ya que tiene el deber de plantear diversas actividades que despierten en sus alumnos un interés, siempre buscando un clima afectivo y de confianza que brinde la seguridad al alumno para sentirse cómodo de opinar e intercambiar ideas.

II.2.2.10. El papel del estudiante universitario en el aprendizaje significativo

Según Ausubel (1976, citado en Pineda, 2019), el papel del alumno en el aprendizaje es fundamental ya que él participa como actor principal en el proceso aprendizaje- enseñanza, es decir por parte de él debe existir una participación activa que refleje una actitud de predisposición frente a la nueva información presentada para que de esta manera la nueva

información pueda ser conectada con aquellos conocimientos previos que el estudiante ya guarde consigo y de esta manera se evite el aprendizaje memorístico.

II.2.2.11. Dimensiones del Aprendizaje Significativo:

A. Participación Activa

Hace referencia a la participación del alumno en el aula, el alumno se compromete con algo, o es parte de algo. De acuerdo a la pedagogía activa, es importante que, en el aula, los alumnos sean protagonistas activos de su aprendizaje, que adquieran paulatinamente un compromiso por aprender, que los pueda preparar para la sociedad moderna de conocimiento. A más participación activa del alumno en el aula, mayor probabilidad de un aprendizaje significativo. (Marzano, 1992).

Para lograr una adecuada participación del alumno, deben contemplarse dos componentes: interactividad e interacciones. Según Ferreiro (2005), la interactividad está referida a la relación que entabla el alumno con el objeto de conocimiento, y la interacción hace mención a las actividades y las comunicaciones entre los sujetos involucrados en una actividad de aprendizaje.

Interactividad, es un concepto piagetiano; es decir, se debe crear un ambiente o una situación para que el alumno aprenda o actúe; y la interacción se fundamenta en un concepto vigostkiano, el cual refiere que las relaciones sociales entre los alumnos son un elemento necesario para la construcción del conocimiento. (Ferreiro, 2005).

Para Gonzáles (2010), la participación es importante para mejorar el aprendizaje de los alumnos, potenciando su implicación o grado de compromiso con la institución académica, motivado por aprender.

B. Adquisición y organización del conocimiento

Según Marzano (1992), el proceso de adquisición y organización del conocimiento incluye operaciones cognoscitivas, como: unión del conocimiento nuevo con el viejo, realizar predicciones, verificarlas y dar información que no esté explícita. Lo que se busca es la construcción de significados con la información presentada, para fomentar la adquisición de conocimientos se necesita involucrar a los alumnos en actividades que los ayuden a unir el conocimiento anterior con información presente; se necesitan habilidades para la adquisición y organización de la información, estas son: la observación, el análisis y la síntesis.

Piaget (1956), sostiene dos procesos complementarios de adaptación, los cuales son: la asimilación y la acomodación, a través de los cuales la persona interioriza el conocimiento del mundo exterior. El proceso de asimilación se refiere a la adquisición de la información a través de esquemas cognitivos preexistentes; y el proceso de acomodación se refiere a la modificación de la organización actual en respuesta a las demandas del medio, es decir es el proceso de modificación de esquemas para acomodar la nueva información.

C. Procesamiento y aplicación de la Información

Marzano y Pickering (1992), hace referencia a la búsqueda e interiorización de la información, procesarla de modo tal, que se la pueda recordar en ocasiones posteriores cuando se la necesite. Organizar implica realizar operaciones mentales como, la deducción, inducción, la comparación, la clasificación, la abstracción, operaciones todas que constituyen una base de pensamiento que habilita al sujeto para trabajar con todo tipo de información.

En el procesamiento de la información interviene la comparación que se define como el proceso básico que constituye el paso previo para establecer relaciones entre las características de objetos o situaciones, nos ayuda a identificar atributos que normalmente no identificamos. Otra forma de procesamiento sería la clasificación que consiste en un proceso

mental que permite realizar dos tipos de operaciones mentales, una, agrupar conjuntos de objetos en categorías denominadas clases y otra establecer categorías conceptuales.

II.2.2.12. La calidad del sueño y la importancia para lograr el aprendizaje significativo

Gracias a diversas investigaciones realizadas por el campo de estudio de la neurociencia, sobre la relación que hay entre una adecuada calidad del sueño y sobre beneficios que tiene en el aprendizaje significativo del estudiante, algunos autores sustentan:

Según Carrillo, Ramírez y Magaña (2013), afirman que el cerebro siempre está en constante trabajo realizando una serie de conexiones neuronales las cuales recibe a través de distintos estímulos, los cuales le permite a la persona adaptarse y dar respuesta a diversas situaciones es por ello que como la estudiante está en constante estímulo, es de suma importancia tener una calidad de sueño que brinde al estudiante la desconexión de todo sus ocupaciones que realizó durante el día y pueda sentirse descansado física y mentalmente logrando de esta manera tener un aprendizaje duradero.

Aguilar, Caballero, Ormea, Salazar, Loayza y Muñoz (2017), señalan que después de diversos estudios moleculares, conductuales entre otros, que fueron realizados a diferentes personas, se considera que la calidad del sueño beneficia satisfactoriamente la adquisición de nuevos aprendizajes en los estudiantes.

Además, García (2016), considera que el proceso de la codificación de la memoria al parecer depende del sueño ya que se establece una conexión en las distintas áreas del cerebro, las cuales favorecen de manera significativa en el aprendizaje, es por eso que los estudiantes universitarios al tener un buen descanso o un buen dormir, tendrá repercusiones favorables en su desempeño académico.

Según Ancco (2018), señala que la calidad del sueño es imprescindible para consolidación de la memoria del estudiante y además se afirma que unas horas de privarse del sueño ocasiona una carencia importante en la actividad cerebral con respecto a la codificación de la nueva información. Es por ello que se afirma el importante rol que juega la calidad del sueño ya que a través de este se beneficiaría distintas capacidades, habilidades cognitivas y perceptuales.

Por otro lado, Buttazzoni y Casadey (2018), afirman que se debe tener en cuenta que, si una persona no duerme durante una noche, no tiene repercusiones en su estructura cognitiva, sin embargo, un estudiante, debido a las presiones académicas, exige que no duerma lo suficiente durante varios días, y esto si conlleva a repercutir de una manera significativa algunas partes fundamentales del cerebro que sirven para un aprendizaje óptimo.

De acuerdo a los autores citados, se infiere que la calidad de sueño influye de gran manera en el aprendizaje significativo, porque los alumnos universitarios se encuentran en constante presiones por sus diversos trabajos académicos, practicas pre profesionales, entre otros, por tal motivo muchos de ellos no duermen las suficientes horas cada día, esto hace que haya alteraciones en su parte cognitiva, trayendo como consecuencia que no puedan estar activos durante la clase, también se ve afectada su concentración y atención, lo cual se ve reflejado en su desempeño universitario, ya que no están atentos a las clases y no tienen un activo desenvolvimiento en el desarrollo de enseñanza- aprendizaje.

II.2.2.13. Efectos en el aprendizaje significativo de los estudiantes al no dormir bien

Según Huamán y García (2013), cuando el estudiante no duerme bien, de vez en cuando no habrá problema; sin embargo, cuando ello ocurre de manera frecuente esto si puede ocasionar problemas en su salud mental y física, como: sentirse cansado todo el tiempo, dificultad para concentrarse en clases, quedarse dormido en el aula, y dificultad

para la toma de decisiones, y esto será tan evidente que su entorno social como sus compañeros de clase y sus profesores van a notarlo, ya sea por su falta de participación en clase o por la falta de atención que presenta a la explicación del docente o de sus compañeros cuando exponen sobre un tema.

Para Santamaría (2003, citado en Gutiérrez, 2012), cuando el estudiante universitario se priva de dormir bien, va a causar somnolencia y se va haber afectado en su desempeño académico, va a tener una clara manifestación de cansancio durante el día, las cosas lo realizarán más lento y no podrá concentrarse o prestar atención en clase, además no solo se verá afectado su estructura cognitiva sino también su estado de ánimo, tendrá irritabilidad, ansiedad, mal humor, entre otros, se verá afectado sus relaciones interpersonales, ya que no tiene ganas de salir, simplemente se siente cansado para hacer cualquier actividad.

Según Cirelli y Tononi (2008, citado en Gutiérrez, 2012), el escaso sueño tiene graves consecuencias en el aprendizaje, ya que cuando el alumno universitario no duerme hay una alteración de su cognición, viéndose reflejados en el momento que realiza sus tareas y cuando está en clase, ya que se verá afectado su atención y concentración, también tendrá dificultad para organizarse, y debido a la falta de atención no va a poder procesar la información que le brindan los docentes, viéndose reflejada en las evaluaciones o en las opiniones que le piden los maestros.

II.2.2.14. Razones para que un estudiante duerma bien

Un estudiante universitario necesita contar con una buena noche de sueño ya que las actividades en la que debe desempeñarse son muy variadas y exigentes: exámenes, trabajos, practicas pre profesionales entre otros. Por tanto, Jakke Tamminen (2010, citado en Flores 2018), manifiesta lo siguiente:

La gran mayoría de universitarios se desvelan, ya que piensan que a través de ello podrán conseguir mayores conocimientos para las

pruebas que se les evalúe; Sin embargo, también, afirma que, amanecerse estudiando no es favorable para el estudiante debido a que la calidad del sueño afecta en la memoria y por ende en el aprendizaje.

Según estudios realizados a dos grupos de estudiantes; un grupo de ellos fueron sometidos a aprender sin dormir, y el otro grupo a aprender, pero durmiendo las horas adecuadas, los resultados fueron significantes, ya que se realizaron varias preguntas, y el grupo que no durmió, recordaban menos información que se les brindó a comparación con aquellos que si contaron con una buena calidad de sueño, por tanto, el sueño es fundamental, ya que ayuda a maximizar lo aprendido durante el día.

El sueño es la parte esencial y central del aprendizaje. Por tanto, aunque no estés estudiando cuando duermes, el cerebro sigue aprendiendo, es decir que el cerebro sigue trabajando para el beneficio de cada uno, por tal motivo se sostiene que, no se puede lograr un beneficio completo del tiempo de dedicación a los estudios, a menos que duermas.

II.3. Marco conceptual

- **Calidad:** Es el nivel en el que un conjunto de condiciones contribuye a lograr algo agradable y digno que colman las expectativas esperadas de cada individuo.
- **Latencia de sueño:** se denomina latencia de sueño al momento que la persona se toma en ir a dormir hasta que logra conciliar su sueño.
- **Perturbaciones de sueño:** se llama así, porque es una dificultad que se presenta durante el sueño, es decir que la persona con perturbaciones del sueño va a tener interrupciones en su dormir, esto puede ser debidos a muchas causas y afecta de manera significativa en la vida diaria de las personas.
- **Duración del sueño:** es el tiempo en que una persona requiere para dormir, por ejemplo, el adulto como mínimo debe dormir un promedio de 8 horas durante la noche.

- Participación activa: se denomina participación activa, al desenvolvimiento que tiene el alumno durante clase, es decir que el alumno va a intervenir de manera activa durante el desarrollo de la clase.
- Adquiere y organiza el conocimiento: es cuando el estudiante adquiere y sistematiza la nueva información, después de ello se va a convertir en un conocimiento estructurado, en este proceso la memoria cumple un papel fundamental.
- Procesamiento de información: es la capacidad que tiene la persona de percibir la información que se le brinda para luego ser procesada y almacenada, y finalmente pueda dar una respuesta.

II.4. Sistema de hipótesis

Hi: La calidad de sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Antenor Orrego, Trujillo-2020.

Ho: La calidad de sueño no influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Antenor Orrego, Trujillo-2020.

VARIABLES: Operacionalización de las variables

Variables de estudio	Definición		Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escala de medición	
	Def. Conceptual	Def. Operacional					
Variable 1: La calidad de sueño	Según Ancco (2018), La calidad de sueño es cuando la persona logra tener una buena latencia en la noche, también cuando logra obtener una mejor duración del sueño sin verse afectado por las perturbaciones del sueño. Esta variable fue medida mediante un cuestionario que se aplicó por una sola vez, el cual respondió las diferentes	La calidad de sueño es un factor determinante y fundamental en la vida de los estudiantes universitarios, ya que genera un buen bienestar físico y emocional, es decir que, ayuda a las personas a tener un mejor desempeño durante el día y un mejor equilibrio emocional.	Latencia de sueño	El estudiante se duerme al acostarse a la cama	¿Usted se duerme inmediatamente al acostarse por la noche?	Si= 2 A veces=1 NO=0	
				El estudiante demora en conciliar el sueño	¿Cuánto tiempo demora en conciliar el sueño?	Menos de 10 min.= 2 20 min. =1 Más de 30 min. =0	
					¿Cómo considera usted el tiempo que demora en conciliar el sueño?	Bueno=2 Regular=1 Malo=0	
			Perturbaciones del sueño	El estudiante presenta problemas al dormir	¿Usted se acuesta sin preocupación al dormir por la noche? Si, No, a veces	Si=2 A veces=1 No=0	
					¿Usted se siente relajado al acostarse a dormir por la noche? Si, No, a veces	Si=2 A veces=1 No=0	
					El estudiante presenta dificultad para conciliar el sueño	¿Duerme sin ayuda de algún medicamento?	Si=2 A veces=1 No=0
					¿Consideras que el ambiente donde duermes es el adecuado?	Si=2 A veces=1 No=0	

		dimensiones de estudio: latencia de sueño, perturbaciones del sueño, duración del sueño.		El estudiante se levanta durante la noche	¿Cuántas veces te levantas durante la noche?	Ninguna vez=2 De 1 a 2 veces=1 Más de tres veces=0
			Duración del sueño	El estudiante logra dormir un periodo de horas durante la noche	¿Considera que la hora en la que se acuesta a dormir por la noche es la adecuada?	Si=2 A veces=1 No=0
					¿Cuántas horas duermes durante la noche?	Más de 7 horas=2 De 5 a 6 horas=1 Menos de 4 horas=0
					¿Consideras que el número de horas que duermes es adecuado?	Si=2 A veces=1 No=0
				Horario usual en el que se levanta el estudiante por la mañana	¿Consideras que el horario que te levantas es el adecuado?	Si=2 A veces=1 No=0
				El estudiante se ha levantado de sueño durante la mañana	¿Te sientes activo durante la jornada diaria?	Si=2 A veces=1 No=0

Variable 2: Aprendizaje significativo	Según Rodríguez (2004), un aprendizaje es significativo cuando: 1.-El estudiante tiene una participación activa cuando se ve involucrado en el proceso de enseñanza-aprendizaje. 2.-El estudiante adquiere y organiza el nuevo conocimiento. 3.-Un estudiante procesa una nueva información.	El aprendizaje significativo es el conjunto de nuevos conocimientos que se complementan con los saberes previos que posee el alumno, logrando que esta información sea duradera y relevante. Esta variable fue medida con un cuestionario de aprendizaje significativo, que validó las siguientes dimensiones: participación activa, adquiere y organiza el conocimiento y el procesamiento de información.	Participación activa	El estudiante participa durante la clase	¿Participas en clase cuando tu maestra realiza preguntas del tema?	SI=2 A veces=1 NO=0
					¿Aportas en clase utilizando tus conocimientos previos?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante participa de dinámicas	¿Participas en las dinámicas que se hacen en clase como parte del proceso enseñanza-aprendizaje?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante aporta ideas en el grupo que se le asigne	¿Consideras que aportas con ideas que son de utilidad para tu grupo de trabajo?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante participa activamente en sus exposiciones	¿Consideras que tu participación en exposiciones es activa y pertinente?	SI=2 A veces=1 NO=0
			Adquisición y organización del conocimiento	El estudiante organiza sus ideas antes de dar su opinión en la clase	¿Consideras que tus aportes brindados en clase son claros?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante elabora por sí solo mapas de estudio	¿Elaboras voluntariamente mapas de estudio para organizar la información que recibiste en clase?	SI=2 A veces=1 NO=0

				El estudiante guarda coherencia en sus participaciones en clase	¿Consideras que tus participaciones con el tema tratado en clase son coherentes?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante organiza su trabajo y lo fundamenta con claridad.	¿Consideras que son claros y adecuados los trabajos y exposiciones que realizas?	SI=2 A veces=1 NO=0
			Procesamiento y aplicación de la información adquirida	El estudiante brinda un aporte crítico sobre los temas anteriores de la clase	¿Consideras que tus participaciones sobre temas anteriores sirven para fortalecer a la clase?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante participa de manera reflexiva a través de sus conocimientos previos	¿Cuándo no comprendes algún tema solicitas ayuda a tu maestra de clase?	SI=2 A veces=1 NO=0
					¿Consideras que tus aportes hacen reflexionar a tus compañeras de estudio?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante comprende satisfactoriamente la información brindada de las exposiciones de otros grupos.	¿Comprendes con claridad los temas expuestos por tus compañeras?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante es crítico y reflexivo al sistematizar sus	¿Consideras que tus aportes son críticos y pertinentes	SI=2 A veces=1 NO=0

				Aprendizajes	durante la clase? SI, NO, a veces	
				El estudiante aporta ideas coherentes al trabajar en equipo durante la clase	¿Consideras que tus aportes suman al trabajar en equipo?	SI=2 A veces=1 NO=0
				El estudiante aplica lo aprendido en su vida cotidiana	¿Consideras que aplicas en tu vida diaria los conocimientos adquiridos?	SI=2 A veces=1 NO=0

III. METODOLOGÍA EMPLEADA

III.1. Tipo y nivel de investigación

III.1.1. Tipo:

Básica: Según Muntané (2010), considera que la investigación básica es aquella donde se adquiere un sinfín de conocimientos teóricos sin ser aplicados, asimismo sirve como modelo para otras investigaciones científicas. Por tal motivo, la presente investigación es básica, ya que no va a generar un cambio en las estudiantes de educación.

III.2. Población muestral

Mandly (2012), afirma que cuando el tamaño de la población es pequeño se decide tomar a toda la población como muestra a la cual se le denomina población muestral. Por tanto, dado el número de la población se consideró trabajar con todos siendo nuestro objeto de estudio 51 alumnas de X ciclo de Educación Inicial, nivel pregrado de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-2020, tal como se presenta a continuación:

Sección	Sexo	N° de estudiantes
	F	
Aula única	51	51
Total alumnas		51

Fuente: Archivo de la Universidad Privada Antenor Orrego-UPAO, Trujillo-2020

III.3. Tipo de muestra:

El tipo de muestra es no probabilístico, que según Tamayo (2003), el muestreo no probabilístico según criterio es aquel que se ajusta de acuerdo al juicio y criterio de lo que busca el investigador, este tipo de muestreo es más accesible, ya que obtiene información de la población de una manera rápida y económica.

a) Unidad de análisis

Las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-2020.

b) Criterios de inclusión

Las alumnas de X ciclo de Educación Inicial de la UPAO que estén matriculadas en el semestre 2020-02.

Las alumnas que estén registradas en el curso de Práctica pre profesional IV de Educación Inicial en el semestre 2020-02.

Alumnas que decidan participar en la investigación firmando un consentimiento informado (Anexo 8)

c) Criterios de exclusión

Las alumnas de X ciclo de Educación Inicial de la UPAO que no se encuentren matriculadas en el semestre 2020-02.

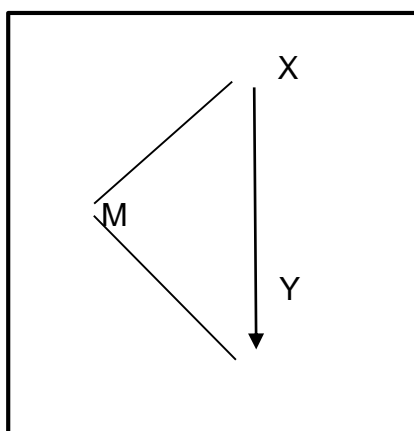
Las alumnas que estén registradas en el curso de Práctica pre profesional III de Educación Inicial en el semestre 2020-02.

Alumnas que no quieran participar en la investigación sin firmar consentimiento informado.

III.4. Diseño de investigación

Diseño correlacional causa-consecuencia:

Según Erenia (2013), indica que este diseño busca demostrar la relación que hay entre dos o más variables, asimismo busca explicar la causa y consecuencia que existe entre ambas variables. Por tal motivo, utilizaremos este tipo de diseño, ya que es conveniente para ver la relación que existe entre las dos variables de la muestra.



Donde:

M: Las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo-2020.

X: Variable 1: Calidad del sueño

Y: Variable 2: Aprendizaje significativo

III.5. Técnicas e instrumentos de investigación

III.5.1. Técnica:

En la presente investigación se utilizó como técnica la encuesta

Según García (1999, citado en Casas, 2002), la encuesta es una técnica en la cual se realiza una serie de pasos sobre la investigación, con la finalidad de recoger y analizar datos de la muestra, para luego, explicar o describir un sinnúmero de características.

De esta manera, se creyó conveniente utilizar la encuesta como técnica, aplicada de manera virtual al ser factible y eficaz de realizar debido a la coyuntura, asimismo cabe resaltar que los resultados fueron más fáciles de interpretar, incluso hubo una disminución de costos.

III.5.2. Instrumento:

En la presente investigación se utilizó como instrumento el cuestionario.

Según Hernández (2014), el cuestionario es una de las herramientas más usadas para recoger información a través de una serie de preguntas acerca de las variables a medir y a su vez implica que este sea coherente de acuerdo al campo o contexto a tratar.

Por tal motivo, se consideró conveniente utilizar dos cuestionarios (Anexo N°1 y Anexo N°3) a fin de recolectar información relevante sobre la calidad del sueño y aprendizaje significativo, de esta manera la información permitió contrastar la hipótesis de investigación.

VARIABLE	TÉCNICA	INSTRUMENTO
La calidad del sueño	La encuesta	El cuestionario
El aprendizaje significativo	La encuesta	El cuestionario

Asimismo, ambos cuestionarios cuentan con la validación de expertos en su contenido (Anexo 5) y según el análisis de fiabilidad con alfa de Cronbach (Anexo 6) también se reafirma que ambos instrumentos son aptos para aplicación, al obtener un valor de 86.9% de fiabilidad para el instrumento calidad de sueño y de 81.1% para el instrumento de aprendizaje significativo.

III.6. Procesamiento y análisis de datos

III.6.1. Procesamiento de datos

Para la recolección de datos se solicitó el permiso a la decana de la facultad de Educación de la Universidad Privada Antenor Orrego, con la finalidad de obtener la autorización de recolección de datos en los estudiantes de X ciclo de Educación Inicial a través de una encuesta, en la cual se argumentaron los objetivos.

III.6.2. Análisis de datos

La información se presentó en tablas estadísticas, con sus respectivos gráficos, que resumen los estadígrafos más relevantes y representativos luego de aplicar el instrumento.

En la investigación se empleó fórmulas de la estadística descriptiva trabajadas desde el Programa Microsoft Excel 2016 y la estadística inferencial, además se empleó el programa estadístico Spss v.24 para el cálculo de las relaciones entre dimensiones y para la prueba de hipótesis con Chi cuadrada.

Para la medición de Rho de Spearman se empleó la siguiente interpretación:

R = 1: Correlación positiva perfecta. El índice refleja la dependencia total entre ambas dos variables, la que se denomina relación directa: cuando una de las variables aumenta, la otra variable aumenta en proporción constante.

Si $0 < R < 1$: Refleja que se da una correlación positiva.

Si $R = 0$: no hay una relación lineal.

Si $-1 < R < 0$: Indica que existe una correlación negativa.

$R = -1$: correlación negativa perfecta y una dependencia total entre ambas variables lo que se conoce como "relación inversa", que es cuando una de las variables aumenta, la otra variable en cambio disminuye en proporción constante.

III.7. Consideraciones éticas

Esta investigación cumple con principios éticos como la beneficencia la cual busca bienestar para las estudiantes de X ciclo de educación inicial, no maleficencia al no perjudicar a ningún individuo; con el principio de justicia tratando con respeto a cada participante del estudio; principio de autonomía a brindar cada participante su consentimiento informado sin caer en coacción.

Además, la investigación cumple con las normas de la American Psychological Association (APA) versión 7.

IV. PRESENTACIÓN DE RESULTADOS

IV.1. Análisis e interpretación de resultados

Objetivo 1: Identificar el nivel de aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 1

Nivel de aprendizaje significativo y sus dimensiones de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego de la Ciudad de Trujillo en el año 2020.

APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	3	5.9%
Regular	7	13.7%
Malo	41	80.4%
DIMENSIONES		
Participación Activa	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	5	9.8
Regular	17	33.3
Malo	29	56.9
Adquisición y Organización del Conocimiento	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	3	5.9
Regular	3	5.9
Malo	45	88.2
Procesamiento y aplicación de la información	Frecuencia	Porcentaje
Bueno	2	3.9
Regular	1	2.0
Malo	48	94.1
Total	51	100

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño

Interpretación:

En la Tabla 1 se observa que el mayor porcentaje del aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial se encuentran

en un nivel malo en un 80.4% de estudiantes. A la vez el porcentaje mayor de alumnas en sus dimensiones se encuentran en el nivel malo: Participación activa 56.9%, Adquisición y organización del conocimiento 88.2% y Procesamiento y aplicación de la información 94.1%.

Objetivo 2: Determinar la influencia de la latencia de sueño en la participación de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 2

Relación del nivel de latencia de sueño en la participación activa del de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial.

			Latencia de sueño	Participación activa
Rho de Spearman	Latencia de sueño	Coeficiente de correlación	1.000	0,382*
		Sig. (bilateral)		0.016
		N	51	51
	Participación activa	Coeficiente de correlación	,382*	1.000
		Sig. (bilateral)	0.016	
		N	51	51

*. La correlación es significativa en el nivel 0,05 (bilateral).

Nota. Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo.

Interpretación:

Al ser $R=0.382$ se muestra una relación positiva entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión latencia de sueño influye positivamente en la dimensión participación activa del aprendizaje.

Objetivo 3: Determinar la influencia de la latencia de sueño en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 3

Relación del nivel de latencia de sueño en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial

		Latencia de Sueño	Adquisición y organización del conocimiento
Rho de Spearman	Latencia Sueño	1.000	0.037
			0.001
	N	51	51
Adquisición y organización	Latencia Sueño	0.037	1.000
		0.001	
	N	51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $R=0.037$ se muestra una relación positiva baja de poca influencia entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión latencia de sueño influye escasamente en la dimensión adquisición y organización del conocimiento.

Objetivo 4: Determinar la influencia de la latencia de sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 4

Relación del nivel de latencia de sueño y procesamiento y aplicación de la información de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial

			Latencia de Sueño	Procesamiento y aplicación de la información
Rho de Spearman	Latencia de Sueño	Coeficiente de correlación	1.000	0.265
		Sig. (bilateral)		0.008
		N	51	51
	Procesamiento y aplicación de la información	Coeficiente de correlación	0.265	1.000
		Sig. (bilateral)	0.008	
		N	51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $R=0.265$ se muestra una relación positiva entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión latencia de sueño influye de manera positiva en la dimensión procesamiento y aplicación de la información adquirida.

Objetivo 5: Establecer la influencia de las perturbaciones del sueño en la participación activa de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020

Tabla 5

Relación del nivel de perturbaciones del sueño y participación activa de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial

			Perturbación del Sueño	Participación activa
Rho de Spearman	Perturbación Sueño	Coeficiente de correlación	1.000	0.357
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	51	51
	Participación activa	Coeficiente de correlación	0.357	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $R=0.357$ se muestra una relación positiva entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión perturbación del sueño influye de manera positiva en la dimensión participación activa del aprendizaje.

Objetivo 6: Establecer la influencia de las perturbaciones del sueño en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 6

Relación del nivel de perturbaciones del sueño y adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes

			Perturbación del Sueño	Adquisición y organización del conocimiento
Rho de Spearman	Perturbación Sueño	Coeficiente de correlación	1.000	0.126
		Sig. (bilateral)		0.004
		N	51	51
	Adquisición y organización	Coeficiente de correlación	0.126	1.000
		Sig. (bilateral)	0.004	
		N	51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $R=0.126$ se muestra una relación positiva baja entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión perturbación del sueño influye escasamente en la dimensión adquisición y organización del conocimiento.

Objetivo 7: Establecer la influencia de las perturbaciones del sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 7

Relación del nivel de perturbaciones del sueño y procesamiento de información de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial

			Perturbación del Sueño	Procesamiento y aplicación de la información
Rho de Spearman	Perturbación Sueño	Coeficiente de correlación	1.000	0.129
		Sig. (bilateral)		0.001
		N	51	51
	Procesamiento	Coeficiente de correlación	0.129	1.000
		Sig. (bilateral)	0.001	
		N	51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $R=0.129$ se muestra una relación positiva entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión perturbación del sueño influye de manera positiva en la dimensión procesamiento y aplicación de la información adquirida.

Objetivo 8: Establecer la influencia de la duración del sueño en la participación activa de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020

Tabla 8

Relación del nivel de duración del sueño y participación activa de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial

			Duración del Sueño	Participación Activa
Rho de Spearman	Duración de Sueño	Coefficiente de correlación	1.000	0.335
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	51	51
	Participación	Coefficiente de correlación	0.335	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $R=0.335$ se muestra una relación positiva entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión duración del sueño influye de manera positiva en la dimensión participación activa del aprendizaje.

Objetivo 9: Establecer la influencia de la duración del sueño en la adquisición y organización de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 9

Relación del nivel de duración del sueño y adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial

			Duración del Sueño	Adquisición y organización del conocimiento
Rho de Spearman	Duración de Sueño	Coeficiente de correlación	1.000	0.122
		Sig. (bilateral)		0.899
		N	51	51
	Adquisición y organización	Coeficiente de correlación	0.122	1.000
		Sig. (bilateral)	0.899	
		N	51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $p=0.899 > 0.05$, con un $R=0.122$ no se muestra una relación de significancia entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión duración del sueño no influye en la dimensión adquisición y organización del conocimiento.

Objetivo 10: Establecer la influencia de la duración del sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020.

Tabla 10

Relación del nivel de duración del sueño y procesamiento y la aplicación de la información adquirida de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial

		Duración del Sueño	Procesamiento y aplicación de la información adquirida
Rho de Spearman	Duración de Sueño	1.000	0.241
			0.546
		51	51
	Procesamiento y aplicación de la información adquirida	0.241	1.000
		0.546	
		51	51

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo

Interpretación:

Al ser $p = 0.546 > 0.05$, con $R=0.241$ no se muestra una relación de significancia entre las dimensiones, por lo cual se afirma que la dimensión duración del sueño no influye en la dimensión procesamiento y aplicación de la información adquirida.

IV.2. Docimasia de hipótesis

Objetivo general: Determinar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020

Contrastación de Hipótesis

La hipótesis planteada se contrastó utilizando el método de la prueba de Chi cuadrado, mediante el siguiente procedimiento:

Hipótesis a contrastar:

Hi: La calidad de sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Antenor Orrego, Trujillo, 2020.

Ho: La calidad de sueño no influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Antenor Orrego, Trujillo, 2020.

Nivel de significancia:

$$\alpha = 0.05$$

Función pivotal

con (F-1) (C-1) grados de libertad

Región de aceptación y rechazo:

RA/HO: P-valor < 0.05

RR/HO: P-valor > 0.05

Tabla 11

Relación del nivel de calidad de sueño y aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego de la Ciudad de Trujillo en el año 2020.

	Valor	Df	Significación asintótica (bilateral)
Chi-cuadrado de Pearson	201,468 ^a	144	0.001
Razón de verosimilitud	92.087	144	0.000
Asociación lineal por lineal	5.754	1	0.016
N de casos válidos	51		

a. 169 casillas (100,0%) han esperado un recuento menor que 5. El recuento mínimo esperado es ,03.

Nota: Información obtenida de la base de datos del cuestionario calidad de sueño y aprendizaje significativo.

Decisión:

Como P-valor $0.001 < 0.05$ el cual es significativo, esto quiere decir que se acepta la hipótesis alternativa.

Conclusión:

Hi: La calidad de sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Antenor Orrego, Trujillo, 2020.

V. DISCUSIÓN DE LOS RESULTADOS

La presente investigación tuvo por objetivo general determinar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020; como resultado se puede apreciar que el valor de chi-cuadrada es 201,468, con significancia obtenida 0.001 siendo esta menor al nivel de significancia 0.05 y finalmente el valor chi-cuadrada obtenida es mayor a la tabulada 197,4498, lo cual refleja una agrupación directa y significativa, por lo que se puede aceptar la hipótesis afirmativa, este resultado se corrobora con Monterrosa, et al (2014), quienes en su investigación "Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en los estudiantes de medicina", indican que, el dormir bien influye en el desarrollo de procesos como: la memoria, aprendizaje, codificación y procesos restaurativos. Con respecto a la variable aprendizaje significativo, García (2016), afirma que el proceso de la codificación de la memoria, donde se establece conexiones en distintas áreas del cerebro para lograr un aprendizaje significativo, depende mucho de la calidad de sueño que tenga el estudiante, es decir, si tiene una buena calidad en el dormir entonces logrará un mejor aprendizaje significativo.

Respondiendo al objetivo de identificar el nivel de aprendizaje significativo de las estudiantes de la muestra en estudio, se observa en la Tabla 1 que, el aprendizaje significativo de las estudiantes se encuentra en nivel malo, al igual que sus dimensiones; lo cual significa que al no dormir bien pueden presentarse a su vez resultados negativos en el aprendizaje de las alumnas; los resultados se corroboran con Rivas (2019), quien, en su investigación titulada "El uso de los mapas conceptuales para incrementar el Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Privada Antenor Orrego en la asignatura de Genética-Histoembriología", obtuvo un resultado similar, siendo que, encontró que el nivel de aprendizaje significativo de los estudiantes de medicina es malo, donde obtuvieron un 68 %. Así mismo, Cirelli y Tononi (2008, citado en Gutiérrez, 2012), mencionan que, el escaso sueño afecta gravemente el nivel

de aprendizaje de los estudiantes, pues al no dormir bien produce una alteración en la cognición, la atención y concentración.

Al determinar la influencia de la latencia de sueño en la participación activa de las estudiantes se obtuvo como resultado que existe relación de influencia del nivel de latencia de sueño en la participación activa del aprendizaje (Tabla 2), estos resultados refieren que, el no conciliar el sueño prontamente una vez estando en la cama, influye en el hecho de que el alumno participe activamente en el aula. Estos resultados se corroboran con Buttazzoni y Casadey (2018), quienes en su investigación titulada “Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios”, observaron que los estudiantes universitarios presentaban dificultad en la latencia del sueño, presentando a su vez disfunción diurna, disminuyendo su rendimiento académico, mostrando dependencia entre ambas dimensiones. Con respecto a este objetivo Gonzáles (2010), considera que la participación activa es importante para mejorar el aprendizaje de los alumnos, potenciando su implicación o grado de compromiso con la institución académica, motivado por aprender, sin embargo, cuando los estudiantes demoran más de media hora en conciliar el sueño y se levantan más de una vez por la noche, al siguiente día su participación en clase se verá disminuida, ya que, se sentirán cansadas.

Se buscó determinar la influencia de la latencia de sueño en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes, obteniendo como respuesta la existencia de una relación de influencia escasa entre el nivel de latencia de sueño en la adquisición y organización del conocimiento de las alumnas; (Tabla 3); esto quiere decir que, el no conciliar rápidamente el sueño no logra influir significativamente en el proceso de adquirir y organizar el conocimiento, lo cual incluye operaciones cognoscitivas para lograr unir conocimientos previos con nuevos; este resultado se refuta con Hualde (2017) en su publicación “Muy saludable” en la que menciona que según estudios realizados por la Fundación Nacional del Sueño de USA, se recomienda que para que exista una adecuada calidad de sueño, es necesario no demorar más de media hora en conciliar el sueño desde que

uno se dispone a dormir. A su vez se refuta con Marzano (1992), el proceso de adquisición y organización del conocimiento incluye operaciones cognoscitivas, que se ven afectadas cuando el estudiante tiene dificultad para conciliar el sueño rápidamente, llegando a demorar como más de una hora al momento en que se predispone a dormir.

Al determinar la influencia de la latencia de sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes se aprecia en la Tabla 4 que, el nivel de latencia de sueño influye en el procesamiento de información de las estudiantes, estos resultados se corroboran con Díaz (2019) en su investigación “El sueño y las calificaciones de los estudiantes en una institución pública de Colombia” en la que menciona que un estudiante con latencia del sueño apropiada tiene mayor probabilidad de aprobar un curso. Con respecto a este objetivo Marzano y Pickering (1992), afirma que el procesamiento y aplicación de la información hace referencia a la búsqueda e interiorización de la información, procesarla de modo tal, que se la pueda recordar en ocasiones posteriores cuando se la necesite, sin embargo, se ve afectado cuando el estudiante demora en conciliar el sueño y cuando se despierta más de una vez durante la noche, ya que, al tener un sueño continuo durante la noche, favorece en el procesamiento del conocimiento aprendido durante el día, para que en un futuro pueda ser utilizado y aplicado durante su vida.

Para establecer la influencia de las perturbaciones de sueño en la participación activa de las estudiantes podemos indicar, según la Tabla 5 que, existe relación entre el nivel de perturbaciones de sueño y la participación activa de las estudiantes; esto significa que, las interrupciones a lo largo de noche pueden tener consecuencias durante el día y puede verse complicado el aprendizaje de las alumnas. Estos resultados se refutan con Álvarez y Muñoz (2016), en su investigación “Calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca” quienes afirman que, la calidad de sueño no influye en el aprendizaje, pues los alumnos hacen sobre esfuerzos en clase, logrando participar activamente en el aprendizaje. Con respecto a este objetivo, Hualde

(2017), indica que las perturbaciones del sueño es todo aquello que afecta el dormir, interrupciones a lo largo de noche y tiene consecuencias durante el día, afecta el desempeño de las personas y sobre todo su participación de los alumnos en clase, ya que muchos de ellos se encuentran de sueño.

Respecto al objetivo de determinar la influencia de las perturbaciones de sueño en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes se puede observar en la Tabla 6, que existe una relación muy baja entre el nivel de perturbaciones de sueño y la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes, por tanto, el no tener buen sueño, con muchas interrupciones nocturnas no afecta significativamente al momento de adquirir nuevos conocimientos y en su modo de organización, por el hecho de ser procesos de estructuración mental. Este resultado se refuta con Méndez y Pérez (2017), quienes en su estudio “Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la universidad santo tomas, sede Villavicencio”, quienes encontraron una inadecuada calidad en el dormir que presentan los alumnos universitarios, lo cual repercute en su rendimiento académico, debido a que en una de sus dimensiones sobre perturbaciones de sueño los estudiantes salieron bajos con una correlación de ($p=0.000$) altamente significativa. Los resultados obtenidos, se corrobora con Díaz (2019), quien indica que la perturbación del sueño se debe a la preocupación de los estudiantes por presentar a tiempo sus trabajos y aprobar los cursos, por ende ellos prefieren acortar sus horas de sueño para obtener buenas calificaciones.

Respondiendo al objetivo de establecer la influencia de las perturbaciones de sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes se obtuvo como resultado que sí existe relación entre el nivel de perturbaciones de sueño y el procesamiento de información de las estudiantes, (Tabla 7); esto se refiere a que las interrupciones nocturnas influyen al momento de realizar operaciones mentales como, la deducción, inducción, la comparación, la clasificación, la abstracción, operaciones con las que las personas trabajan todo tipo de información; resultados corroborados con Méndez y Pérez (2017) en su investigación

“Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio”, afirman que es necesario considerar la incidencia que tiene el sueño en la restauración de los sistemas cognitivos pues los alumnos deben dormir bien, sin perturbaciones, esto aporta a sus procesos de aprendizaje, como el procesamiento de la información de los estudiantes. Con respecto a este objetivo Huamán y García (2013), indican que cuando el estudiante no duerme bien de manera frecuente, debido a las perturbaciones del sueño, si puede ocasionar problemas en la salud tanto física como mental, como: sentirse cansado todo el tiempo, dificultad para concentrarse y no procesar adecuadamente la información brindada en clase.

Según el objetivo de establecer la influencia de la duración del sueño en la participación activa de las estudiantes notamos en la Tabla 8, que sí existe relación entre ambas dimensiones, pues el tiempo que dura una persona durmiendo logra influir en la participación del alumno en clases, resultados que se refutan con los de Álvarez y Muñoz (2016), quienes concluyen en su investigación titulada “Calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca” que los alumnos universitarios tienden a trasnochar con riesgo de padecer somnolencia pero que como resultado obtienen buenas puntuaciones académicas, pues sacrifican horas de sueño por el compromiso de obtener un buen rendimiento académico. Respondiendo al objetivo Martínez (2016), indica que los estudiantes necesitan un promedio de ocho horas aproximadamente durante la noche, para que puedan tener necesaria energía durante el día, y de esa manera estar activos durante la clase en cuanto a sus participaciones.

Respondiendo al objetivo de establecer la influencia de la duración del sueño en la adquisición y organización de las estudiantes se aprecia según la Tabla 9, no existe una relación de influencia entre ambas variables, por lo cual, esto significa que el no dormir horas completas y suficientes no afecta el desarrollo de habilidades para la adquisición y organización de la información, como la observación, el análisis y la síntesis que permiten

adquirir y organizar nuevos conocimientos; resultados que se refutan con Buttazzoni y Casadey (2018), quienes en su investigación titulada “Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios”, quienes observaron que los estudiantes universitarios tenían tendencia hacia la reducción del tiempo total del sueño, originando mala calidad de sueño, lo cual se reflejaba en la falta de concentración en sus estudios. En cuanto a los resultados obtenidos, Huamán y García (2013), afirman que cuando el estudiante no duerme todas sus horas de sueño, es poco probable que haya problemas al momento de adquirir y organizar sus conocimientos.

Referente al objetivo de establecer la influencia de la duración del sueño en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes, se aprecia en la Tabla 10 que no existe una relación de influencia entre ambas dimensiones, pues el tiempo que la persona duerme no logra influir en el procesamiento de la información. Podemos refutar estos resultados con Vizcardo (2019) en su investigación “Calidad del sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Pública de Rímac” quien menciona en su investigación que, la duración del sueño influye en el procesamiento de la información. Por otro lado, Aguilar, et al (2017), señalan que cuando los estudiantes trasnochan varios días, no van a tener un adecuado procesamiento de la información y al momento de aplicar sus conocimientos a través un examen oral o escrito, muchos de ellos saldrán desaprobados.

VI. CONCLUSIONES

- Se determinó que la variable calidad del sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de educación inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego Trujillo, 2020. (Según lo establecido en la Tabla 11).
- Se identificó que el nivel de aprendizaje significativo de las estudiantes se encuentra en un nivel malo al igual que sus dimensiones: Participación activa, Adquisición y organización del conocimiento y Procesamiento de información. (Según la Tabla 1).
- Se determinó que existe una influencia significativa entre las dimensiones latencia de sueño y la participación activa de las estudiantes (Según lo establecido en la Tabla 2).
- Se determinó que la latencia de sueño tiene poca influencia en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes (Según la Tabla 3)
- Se determinó que la latencia de sueño influye en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes. (Según la Tabla 4)
- Se logró establecer que las perturbaciones de sueño logran influir en la participación activa de las estudiantes. (Según la Tabla 5)
- Se establece que las perturbaciones de sueño tienen poca influencia en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes. (Según la Tabla 6)
- Se establece que las perturbaciones de sueño influyen en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes. (Según la Tabla 7)
- Se establece que la duración del sueño influye en la participación activa del aprendizaje de las estudiantes. (Según lo señalado en la Tabla 8)
- Se establece que la duración del sueño no influye en la adquisición y organización del conocimiento de las estudiantes. (Según la Tabla 9)
- Se ha logrado establecer que la duración del sueño no influye en el procesamiento y aplicación de la información adquirida de las estudiantes. (Según lo establecido en la Tabla 10)

VII. RECOMENDACIONES

- Se recomienda que la directora de la escuela de educación en conjunto con sus profesores promueva la realización de tareas en horario académico y evitar aglomeración de trabajos, para cuidar la calidad de sueño de las alumnas.
- Se recomienda al decano en conjunto con la directora de escuela fomentar la realización de charlas para promover la salud de las alumnas, enfatizando la importancia del dormir bien para la obtención de un mejor rendimiento académico.
- Se recomienda a los docentes de la universidad realizar actividades que permitan a las alumnas relajarse, empleando técnicas como el mindfulness y prácticas de respiración.
- Se recomienda a la directora de escuela de educación inicial coordinar con el personal responsable para capacitar a las estudiantes en el manejo de técnicas para organizar el tiempo además de establecerse horarios para cumplir tareas en horas diurnas.
- Se recomienda a las estudiantes del X ciclo de educación inicial y alumnado universitario en general elaborar una programación de actividades diaria que les permita optimizar su tiempo, teniendo como prioridad sus horas para dormir en horario nocturno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Adorno, I., Gatti, L., Gómez, L., Mereles, L. & Segovia, J. (2017). Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad Católica de Asunción. *Rev CIMEL* [internet];21(1) [aprox. 4 p.]. <https://www.cimel.felsocem.net/index.php/CIMEL/article/view/596>
- Aguilar, L., Caballero, S., Ormea, V., Salazar, G., Loayza, L., & Muñoz, A. (2017). La importancia del sueño en el aprendizaje: Bisos desde la perspectiva de la neurociencia . *La importancia del sueño en el aprendizaje significativo*, 129-137.
- Álvarez, A. S., & Muñoz, E. T. (2016). *Calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad de Cuenca*. Trabajo de investigación para optar el título de medicina, Universidad de Cuenca, Cuenca. Recuperado de: <http://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/25328>
- Ancco, P. (2018). *Calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de la clínica odontológica de la escuela profesional de Odontología de la Universidad de Puno*. Tesis para obtener el título profesional de cirujano dentista, Universidad Nacional del Altiplano, Puno. Recuperado de: http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11960/Ancco_Ticahuanca_Percy.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ascue, I. (2021). *Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina De Cusco, Año 2020*. Universidad Andina del Cusco, Cusco - Perú. https://repositorio.uandina.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12557/4724/IIIar_y_Tesis_maestro_2021.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Ausubel, D. (1963). *The Psychology of Meaningful Verbal Learning*. New York: Grune & Stratton.
- Ausubel, D. (1968). *Psicología Educativa: Un Punto de vista cognoscitivo*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Azad, M., Fraser, K., Rumana, N., Abdullah, A., Shahana, N. & Hanly, P. (2015). *Sleep disturbances among medical students: a global perspective*. *J Clin Sleep Med*. 2015;11(1):69-74.

- Becerra, A. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. Universidad Católica del Perú.
- Buttazzoni, M., & Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. Tesis de licenciatura en Psicopedagogía, Pontificia Universidad Católica Argentina, Paraná. Recuperado el 7 de junio de 2020, de <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres>
- Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: Antología para el estudiante universitario. *Neurobiología del sueño*.
- Casas, J. (2002). La encuesta como técnica de investigación: Elaboración de cuestionarios y tratamiento estadístico de los datos. (Elsevier, Ed.) *Investigación*, 143-162. Recuperado el 2020 de julio de 23, de <https://core.ac.uk/reader/82245762>
- Clarke, L., Chisholm, K., Cappuccio, F., Tang, N., Miller, M. & Elahi, F. (2020). *Sleep disturbances and the At Risk Mental State: A systematic review and meta-analysis*. Schizophr Res. 2020.
- Delors, J. (1996). Los cuatro pilares de la educación. En *La educación encierra un tesoro. Informe a la UNESCO de la Comisión internacional sobre la educación para el siglo XXI*. Madrid: Santillana/UNESCO.
- Díaz, D. (2019). *El sueño y las calificaciones de los estudiantes en una institución pública de Colombia*. Universidad Cayetano Heredia. Lima - Perú. Recuperado de: http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/7333/Sueno_DiazPaez_Dina.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Erenia (05 de noviembre de 2013). *Investigación correlacional*. Obtenido de <https://www.clubensayos.com/Psicolog%C3%ADa/INVESTIGACI%C3%93N-CORRELACIONAL/1219782.html>
- Filip, I., Tidman, M., Saheba, N., Bennett, H., Wick, B. & Rouse, N. (2018). Public health burden of sleep disorders: underreported problem. *Journal of Public Health*. 2017;25(3):243- 8.
- Flores, A. (16 de octubre de 2018). ¿Tienes un estudiante en casa? Déjalo dormir. El sueño, parte central del aprendizaje. *Juntos nos informamos*.

- García, D. (2016). Principales retos en la investigación sobre los hábitos de sueño. *Revista de neurología*, 23-24.
- García, A. (2017). *Calidad del sueño en estudiantes de la Universidad de Ciencias Médicas de La Habana. III Jornada Habanera de Psicología de la Salud 2017*. La Habana: Universidad de Ciencias Médicas de La Habana.
- Guavativa, J. & Pérez, V. (2017). *Relación entre la calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomás, Sede Villavicencio*. Trabajo de grado para optar al título de Psicólogos, SEVILLA.
- Gutiérrez, D. (2012). *Privación crónica de sueño en adolescentes universitarios y su influencia en el rendimiento académico*. Monografía .
- Hamui, L., Barragán, V., Fuentes, R., Monsalvo, E., & Morales, C. (2013). Efectos de la privación de sueño en las habilidades cognitivas, psicomotoras y su relación con las características personales de los médicos residentes. *Cirujía y cirujanos*, 317-327.
- Healthwise. (28 de mayo de 2019). *Sueño y reloj biológico*. Obtenido de <https://www.cigna.com/individuals-families/health-wellness/hw-en-espanol/temas-de-salud/sueno-y-reloj-biologico-uz2304>
- Hernández, R. (2014). *Metodología de la Investigación* (Sexta edición ed.). (INTERAMERICANA, Ed.) México D. F.: S.A. DE C.V.
- Hualde, M. (01 de agosto de 2017). *Muy saludable*. Obtenido de <https://muysaludable.sanitas.es/salud/dormir-menos-con-la-edad-por-que-sucede/>
- Huamán, S., & García, D. (2013). *La Calidad de sueño y Los Hábitos de estudio explican los Problemas en el Rendimiento Académico de los estudiantes de la Universidad Peruana Unión*. Investigación para optar el bachiller, Tarapoto.
- Legger, D. (1994). The cost of sep-related accidents: A report for the National Comision on sleep Disorders research. *Sleep*, 17(84-93).
- León, G., Kautzman, V., López, V. & Coronel, F. (2014). El impacto del insomnio en el rendimiento académico. *Revista de Psicología y Ciencias del Comportamiento*, 5(2), 47.

- Li, L., Wang, Y., Wang, S., Lu, L. & Ng, C. (2017). Sleep Duration and Sleep Patterns in Chinese University Students: A Comprehensive Meta-Analysis. *J Clin Sleep Med.* 2017;13(10):1153-62
- Mandly, A. (2012). *Población y muestra*. Obtenido de http://cedec/mat3/contenidos/u11/M3_U11_contenidos/11_poblacin_y_muestra.html
- Marzano, R., & Pickering, D. (1992). *Dimensiones del aprendizaje* (Vol. 2). (Aurora, Ed.) Colorado: McRel.
- Méndez, R. & Pérez, T. (2017) *Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio*. Universidad Santo Tomás. Colombia, recuperado de: <https://repository.usta.edu.co/handle/11634/12370>
- Monterrosa, A., Ulloque, L., & Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en los estudiantes de medicina. *Duazary*, II(2), 85-97.
- Muntané Relat, J. (2010). Introducción a la investigación básica. *Revisiones Temáticas*, 221.
- Muñoz Alvarado, C. (2019). *Consumo de bebidas energéticas asociado a mala calidad del sueño en estudiante de medicina humana en una Universidad Privada*. Tesis para optar el título de médico cirujano, Trujillo.
- Osorio, A. (2017). *Los hábitos de estudio y el aprendizaje significativo de los estudiantes de Electrotecnia Industrial*. Tesis para optar al Grado Académico de Maestro en Ciencias de la Educación con mención en Educación Tecnológica, Instituto de Educación Superior Tecnológico Público Manuel Seoane Corrales- San Juan de Lurigancho, Lima.
- Pandi-Perumal SR, Monti JM, Burman D, Karthikeyan R, BaHammam AS, Spence DW, et al. (2020). Clarifying the role of sleep in depression: A narrative review. *Psychiatry Res.* 2020;291:113239
- Pérez, J. (2016). Importancia de los horarios de sueño. *Revista de neurología*, 12.
- Piaget, J. (1956). *The Origins of Intelligence in Children*. New York: International Universities Press.
- Pineda, D. (2019). *Estrategia Didáctica para Desarrollar el Aprendizaje Significativo en los estudiantes del nivel básico de inglés de un Centro Universitario Privado de Lima*. Tesis para optar el grado de Maestro en Educación con

mención en Docencia en Educación Superior, Universidad San Ignacio de Loyola, Lima.

Riva, J. (2009). *Cómo estimular el aprendizaje*. Barcelona: Océano.

Rivas, C. (2019). *El uso de los mapas conceptuales para incrementar el Aprendizaje Significativo de los Estudiantes de Medicina Humana*. tesis para obtener el grado de Maestro en Educación, mención didáctica de la Educación Superior, Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo.

Rodríguez, L. (2004). *La teoría del aprendizaje significativo*. España.

Rodríguez, L. (2011). La teoría del aprendizaje significativo: una revisión aplicable a la escuela actual. *Electrónica de Investigación e Innovación Educativa y Socioeducativo*, 29-50.

Sierra, J., Virgilio, I. & Delgado, D. (2005). Evaluación de la relación entre rasgos psicopatológicos de la personalidad y la calidad de sueño. *Revista de Salud Mental.*, 28 (3): 13-21.

Tamayo, G. (2003). Diseños muestrales en la investigación. *Estadístico*, 4(7).

Vidal, V. (2011). ¿Cuándo realmente aprende un estudiante? *Una mirada a la "caja negra" de la interacción docente universitaria*. Recuperado el 31 de junio de 2020, de <https://desarrolloacademic.wordpress.com/2011/08/11/%C2%BFcuando-realmente-aprende-un-estudiante/>

Vidal, M.(2003). Información sobre códigos deontológicos y directrices sobre ética en internet. *Bioética y Ciencias de la Salud*, 5(4). Recuperado el 10 de julio de 2020, de https://www.bioeticacs.org/iceb/seleccion_temas/deontologia/CODIGOS_DEONTOLOGICOS.pdf

Vignolo, A. (27 y 28 de octubre de 2001). *Aprobado en el XXII Congreso Nacional de la Federación de Periodistas del Perú: Código de ética Periodística*. Recuperado el 16 de julio de 2020, de <http://www.periodistasdelperu.org/2009/10/codigo-de-etica-de-la-fpp.html>

Vilchez, J., Quiñones, D., Failoc, V., Acevedo, T., Larico, G. & Mucching, S. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*. 2016;54(4):272-81.

- Villanueva, V. (2018). *Calidad de sueño como factor asociado a depresión en profesionales médicos*. Tesis para optar el título de médico cirujano, Trujillo.
- Vizcardo, J. (2019). *Calidad del sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Pública de Rímac*. Tesis para obtener el grado académico de: Maestro en Docencia Universitaria, Lima.
- Wolf, M.& Rosenstock, J. (2017). Inadequate sleep and exercise associated with burnout and depression among medical students. *Acad Psychiatry*. 2017;41(2):174-9.

ANEXOS

ANEXO N° 1

Cuestionario de la Calidad del sueño

Fecha:

Edad:

Instrucciones:

Estimadas compañeras se les está alcanzando el presente instrumento para que ustedes tengan la amabilidad de responder con la sinceridad y responsabilidad que les caracteriza, de la veracidad de su respuesta dependerá la objetividad de nuestros resultados en la presente investigación, a continuación, se te presentan las siguientes preguntas que se tratan acerca de los hábitos de sueño durante el último semestre académico: Seleccione la respuesta correcta

Periodo universitario:

1. ¿Usted se duerme inmediatamente al acostarse por la noche?

SI	A VECES	NO

2. ¿Cuánto tiempo demora en conciliar el sueño?

10 minutos	20 minutos	Más de 30 min

3. ¿Cómo considera usted el tiempo que demora en conciliar el sueño?

Bueno	
Regular	
Malo	

4. ¿Usted se acuesta sin preocupación la dormir por la noche?

SI	A VECES	NO

5. ¿Usted se siente relajado al acostarse a dormir por la noche?

SI	A VECES	NO

6. ¿Duerme sin ayuda de algún medicamento?

SI	A VECES	NO

7. ¿Consideras que el ambiente donde duermes es el adecuado?

SI	A VECES	NO

8. ¿Cuántas veces te levantas durante la noche?

Ninguna vez	2 veces	Más de 3 veces

9. ¿Considera que la hora en la que se acuesta a dormir por la noche es la adecuada?

SI	A VECES	NO

10. ¿Cuántas horas duermes durante la noche?

Más de 7 horas	
De 5 a 6 horas	
Menos de 4 horas	

11. ¿Consideras que el número de horas que duermes es adecuado?

SI	A VECES	NO

12. ¿Consideras que el horario que te levantas es el adecuado? Si, No, A veces

SI	A VECES	NO

13. ¿Te sientes activo durante la jornada diaria?

SI	A VECES	NO

ANEXO N° 2

FICHA TÉCNICA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO

1. **Nombre del instrumento:** CUESTIONARIO DE LA CALIDAD DEL SUEÑO PARA ESTUDIANTES DE X CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL
2. **Autor:** Ximena Quesquén-Sandra Rodríguez
3. **Objetivo:** Demostrar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo, 2020.
4. **Usuarios:** Estudiantes de X ciclo de educación inicial
5. **Tiempo:** 15 minutos
6. **Procedimientos de aplicación:**
 - Para poder encuestar a las estudiantes de educación, se solicitó permiso a la Escuela de Educación inicial.
 - Se validó los instrumentos por el juicio de expertos, para poder hacer su aplicación y análisis correspondientes.
 - Se aplicó el cuestionario sobre la calidad del sueño a nuestra muestra, con la finalidad de obtener datos relevantes sobre su calidad de sueño que ayuden a fortalecer la investigación.
 - Después, se procedió a clasificar la información y a procesar los datos de la muestra.
 - Se analizó los resultados de la información haciendo uso de la estadística descriptiva.
 - Por último, se procedió a redactar el informe final con ayuda de nuestra asesora para la presentación, sustentación y defensa de nuestro trabajo.

7. Organización de ítems:

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMES	ESCALA
Latencia de sueño	El estudiante se duerme al acostarse a la cama El estudiante demora en conciliar el sueño	<p>1. ¿Usted se duerme inmediatamente al acostarse por la noche? Si, No, A veces</p> <p>2. ¿Cuánto tiempo demora en conciliar el sueño? Menos de 10 min., 20 min., Más de 30 min.</p> <p>3. ¿Cómo considera usted el tiempo que demora en conciliar el sueño? Bueno, Regular, Malo</p>	<p>Si= 2 A veces=1 NO=0</p> <p>Menos de 10 min. = 2 20 min. =1 Más de 30 min. =0</p> <p>Bueno=2 Regular=1 Malo=0</p>
Perturbaciones de sueño	El estudiante presenta problemas al dormir. El estudiante presenta dificultad para conciliar el sueño El estudiante se levanta durante la noche	<p>4. ¿Usted se acuesta sin preocupación al dormir por la noche? Si, No, a veces</p> <p>5. ¿Usted se siente relajado al acostarse a dormir por la noche? Si, No, a veces</p> <p>6. ¿Duerme sin ayuda de algún medicamento? Si, No, A veces</p> <p>7. ¿Consideras que el ambiente donde duermes es el adecuado? Si, No, A veces</p> <p>8. ¿Cuántas veces te levantas durante la noche? Ninguna vez, De 1 a 2 veces, Más de tres veces.</p>	<p>Si=2 A veces=1 No=0</p> <p>Si=2 A veces=1 No=0</p> <p>Si=2 A veces=1 No=0</p> <p>Si=2 A veces=1 No=0</p> <p>Ninguna vez=2 De 1 a 2 veces= 1 Más de 3 veces= 0</p>
Duración del sueño	➤ El estudiante logra dormir un periodo de horas durante la noche.	<p>9. ¿Considera que la hora en la que se acuesta a dormir por la noche es la adecuada? Si, No, A veces</p> <p>10. ¿Cuántas horas duermes durante la noche? Más de 7 horas, De 5 a 6 horas, Menos de 4 horas.</p>	<p>Si=2 A veces=1 No=0</p> <p>Más de 7 horas=2</p>

	<p>➤ Horario usual en el que se levanta el estudiante por la mañana.</p> <p>➤ El estudiante se ha levantado de sueño durante la mañana</p>	<p>11. ¿Consideras que el número de horas que duermes es adecuado? Si, No, A veces</p> <p>12. ¿Consideras que el horario que te levantas es el adecuado? Si, No, A veces</p> <p>13. ¿Te sientes activo durante la jornada diaria? Si, No, A veces</p>	<p>De 5 a 6 horas=1 Menos de 4 horas=0</p> <p>Si=2 A veces=1 No=0</p> <p>Si=2 A veces=1 No=0</p> <p>Si=2 A veces=1 No=0</p>
--	--	--	---

8. Escala:

8.1. Escala General: Calidad de sueño

ESCALA	RANGOS
BUENO	19 – 26
REGULAR	10 – 18
MALO	0 – 9

8.2. Escala Especifica: Dimensiones

ESCALA	LATENCIA DE SUEÑO	PERTURBACIONES DE SUEÑO	DURACIÓN DEL SUEÑO
BUENO	5 – 6	8 – 10	8 – 10
REGULAR	3 – 4	5 – 7	5 – 7
MALO	0 – 2	0 – 4	0 – 4

9. Validación:

Para la validación del Instrumento se procedió a realizar el proceso de validez estadístico con el Coeficiente de validez (Resultado de Pearson), cuyo resultado son mayores a 0.21, por lo tanto, los ítems son válidos. El Nivel de Confiabilidad de Alfa Cronbach, se obtuvo como resultado 0.85858048, demostrando la confiabilidad del instrumento por ser mayor a 0.70.

ANEXO 3

Cuestionario del Aprendizaje Significativo

Fecha:

Edad:

Instrucciones:

Estimadas compañeras se les está alcanzando el presente instrumento para que ustedes tengan la amabilidad de responder con la sinceridad y responsabilidad que les caracteriza, de la veracidad de su respuesta dependerá la objetividad de nuestros resultados en la presente investigación, a continuación, se te presentan las siguientes preguntas que se tratan acerca de tu desempeño universitario durante el último semestre académico: Seleccione la respuesta correcta

Periodo universitario:

1. ¿Participas en clase cuando tu maestra realiza preguntas del tema?

SI	A VECES	NO

2. ¿Aportas en clase utilizando tus conocimientos previos?

SI	A VECES	NO

3. ¿Participas en las dinámicas que se hacen en clase como parte del proceso enseñanza-aprendizaje?

SI	A VECES	NO

4. ¿Consideras que aportas con ideas que son de utilidad para tu grupo de trabajo?

SI	A VECES	NO

5. ¿Consideras que tu participación en exposiciones es activa y pertinente?

SI	A VECES	NO

6. ¿Consideras que tus aportes brindados en clase son claros?

SI	A VECES	NO

7. ¿Elaboras voluntariamente mapas de estudio para organizar la información que recibiste en clase?

SI	A VECES	NO

8. ¿Consideras que tus participaciones con el tema tratado en clase son coherentes?

SI	A VECES	NO

9. ¿Consideras que son claros y adecuados los trabajos y exposiciones que realizas?

SI	A VECES	NO

10. ¿Consideras que tus participaciones sobre temas anteriores sirven para fortalecer a la clase?

SI	A VECES	NO

11. ¿Cuándo no comprendes algún tema solicitas ayuda a tu maestra de clase?

SI	A VECES	NO

12. ¿Consideras que tus aportes hacen reflexionar a tus compañeras de estudio?

SI	A VECES	NO

13. ¿Comprendes con claridad los temas expuestos por tus compañeras?

SI	A VECES	NO

14. ¿Consideras que tus aportes son críticos y pertinentes durante la clase?

SI	A VECES	NO

15. ¿Consideras que tus aportes suman al trabajar en equipo?

SI	A VECES	NO

16. ¿Consideras que aplicas en tu vida diaria los conocimientos adquiridos?

SI	A VECES	NO

ANEXO 4

FICHA TÉCNICA DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO

1. **Nombre del instrumento:** CUESTIONARIO DEL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO PARA ESTUDIANTES DE X CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL
2. **Autor:** Ximena Quesquén-Sandra Rodríguez
3. **Objetivo:** Demostrar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo, 2020.
4. **Usuarios:** Estudiantes de X ciclo de educación inicial
5. **Tiempo:** 15 minutos
6. **Procedimientos de aplicación:**
 - Para poder encuestar a las estudiantes de educación, se solicitó permiso a la Escuela de Educación inicial.
 - Se validó los instrumentos por el juicio de expertos, para poder hacer su aplicación y análisis correspondientes.
 - Se aplicó el cuestionario sobre el aprendizaje significativo a nuestra muestra, con el objetivo de tener información fundamental de las estudiantes acerca de su aprendizaje significativo.
 - Después, se procedió a clasificar la información y a procesar los datos de la muestra.
 - Se analizó los resultados de la información haciendo uso de la estadística descriptiva.
 - Por último, se procedió a redactar el informe final con ayuda de nuestra asesora para la presentación, sustentación y defensa de nuestro trabajo.

7. Organización de ítems:

DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	ESCALA
Participación activa	<p>El estudiante participa durante la clase.</p> <p>El estudiante participa de dinámicas.</p> <p>El estudiante aporta ideas en el grupo que se le asigne.</p> <p>El estudiante participa activamente en sus exposiciones.</p>	<p>1. ¿Participas en clase cuando tu maestra realiza preguntas del tema?</p> <p>2. ¿Aportas en clase utilizando tus conocimientos previos?</p> <p>3. ¿Participas en las dinámicas que se hacen en clase como parte del proceso enseñanza-aprendizaje?</p> <p>4. ¿Consideras que aportas con ideas que son de utilidad para tu grupo de trabajo?</p> <p>5. ¿Consideras que tu participación en exposiciones es activa y pertinente?</p>	<p>SI=2</p> <p>A</p> <p>VECES=1</p> <p>NO=0</p>
Adquisición y organización	<p>El estudiante organiza sus ideas antes de dar su opinión en la clase</p>	<p>6. ¿Consideras que tus aportes brindados en clase son claros?</p>	

<p>del conocimiento</p>	<p>El estudiante elabora por si solo mapas de estudio</p> <p>El estudiante guarda coherencia en sus participaciones en clase</p> <p>El estudiante organiza su trabajo y lo fundamenta con claridad</p>	<p>7. ¿Elaboras voluntariamente mapas de estudio para organizar la información que recibiste en clase?</p> <p>8. ¿Consideras que tus participaciones con el tema tratado en clase son coherentes?</p> <p>9. ¿Consideras que son claros y adecuados los trabajos y exposiciones que realizas?</p>	<p>SI=2</p> <p>A</p> <p>VECES=1</p> <p>NO=0</p>
<p>Procesamiento y aplicación de la información adquirida</p>	<p>➤ El estudiante brinda un aporte crítico sobre los temas anteriores de la clase.</p> <p>➤ El estudiante participa de manera reflexiva a través de</p>	<p>10. ¿Consideras que tus participaciones sobre temas anteriores sirven para fortalecer a la clase?</p> <p>11. ¿Cuándo no comprendes algún tema solicitas ayuda a tu maestra de clase?</p>	

	<p>sus conocimientos previos.</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ El estudiante comprende satisfactoriamente la información brindada de las exposiciones de otros grupos. ➤ El estudiante es crítico y reflexivo al sistematizar sus Aprendizajes ➤ El estudiante aporta ideas coherentes al trabajar en equipo durante la clase ➤ El estudiante aplica lo aprendido en su vida cotidiana. 	<p>12. ¿Consideras que tus aportes hacen reflexionar a tus compañeras de estudio?</p> <p>13. ¿Comprendes con claridad los temas expuestos por tus compañeras?</p> <p>14. ¿Consideras que tus aportes son críticos y pertinentes durante la clase?</p> <p>15. ¿Consideras que tus aportes suman al trabajar en equipo?</p> <p>16. ¿Consideras que aplicas en tu vida diaria los conocimientos adquiridos?</p>	<p>SI=2</p> <p>A</p> <p>VECES=1</p> <p>NO=0</p>
--	---	---	---

8. Escala:

a. Escala General

ESCALA	RANGOS
BUENO	23 – 32
REGULAR	12 – 22
MALO	0 – 11

b. Escala Especifica

ESCALA	PARTICIPACIÓN ACTIVA	ADQUISICIÓN Y ORGANIZACIÓN DEL CONOCIMIENTO	PROCESAMIENTO DE INFORMACIÓN
BUENO	7 – 10	7 – 8	11 – 14
REGULAR	4 – 6	4 – 6	6 – 10
MALO	0 – 3	0 – 3	0 – 5

9. Validación:

Para la validación del Instrumento se procedió a realizar el proceso de validez estadístico con el Coeficiente de validez (Resultado de Pearson), cuyo resultado son mayores a 0.21, por lo tanto, los ítems son válidos. El Nivel de Confiabilidad de Alfa Cronbach, se obtuvo como resultado 0.811625512, demostrando la confiabilidad del instrumento por ser mayor a 0.70.

ANEXO 5
FICHA DE VALIDACIÓN DE EXPERTOS
FICHA 1

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: LA CALIDAD DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DE X CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO DE LA CUIDAD DE TRUJILLO, 2020.

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo, 2020.

HIPÓTESIS: La calidad del sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo.

JUEZ EXPERTO: CYNTHIA FIORELLA LÁZARO CHÁVEZ



FIRMA:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: MAGÍSTER EN GESTIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO REGIONAL

TIPO DE INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE CONCEPTUAL V.I	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Redacción clara y precisa	Tiene coherencia con los indicadores	Tiene coherencia con las dimensiones	Tiene coherencia con la variable	OBSERVACIONES
La calidad del sueño	Latencia de sueño	El estudiante se duerme al acostarse a la cama	¿Usted se duerme inmediatamente al acostarse por la noche? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante demora en conciliar el sueño	¿Cuánto tiempo demora en conciliar el sueño? Menos de 10 min., 20 min., Más de 30 min.	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Cómo considera usted el tiempo que demora en conciliar el sueño? Bueno, Regular, Malo	SI	SI	SI	SI	SI
	Perturbaciones del sueño	El estudiante presenta problemas al dormir	¿Usted se acuesta sin preocupación al dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Usted se siente relajado al acostarse a dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante presenta	¿Duerme sin ayuda de algún medicamento? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI

		dificultad para conciliar el sueño	¿Consideras que el ambiente donde duermes es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante se levanta durante la noche	¿Cuántas veces te levantas durante la noche? Ninguna vez, De 1 a 2 veces, Más de tres veces.	SI	SI	SI	SI	SI
	Duración del sueño	El estudiante logra dormir un periodo de horas durante la noche	¿Considera que la hora en la que se acuesta a dormir por la noche es la adecuada? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
¿Cuántas horas duermes durante la noche? Más de 7 horas, De 5 a 6 horas, Menos de 4 horas.			SI	SI	SI	SI	SI	
¿Consideras que el número de horas que duermes es adecuado? Si, No, A veces			SI	SI	SI	SI	SI	
Horario usual en el que se levanta el estudiante por la mañana		¿Consideras que el horario que te levantas es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI	
El estudiante se ha levantado de sueño durante la mañana		¿Te sientes activo durante la jornada diaria? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI	
El aprendizaje significativo	Participación activa		¿Participas en clase cuando tu maestra realiza	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante participa durante la clase	preguntas del tema? SI, NO, a veces					
			¿Aportas en clase utilizando tus conocimientos previos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante participa de dinámicas	¿Participas en las dinámicas que se hacen en clase como parte del proceso enseñanza-aprendizaje? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aporta ideas en el grupo que se le asigne	¿Consideras que aportas con ideas que son de utilidad para tu grupo de trabajo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante participa activamente en sus exposiciones	¿Consideras que tu participación en exposiciones es activa y pertinente? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
	Adquisición y organización del conocimiento	El estudiante organiza sus ideas antes de dar su opinión en la clase	¿Consideras que tus aportes brindados en clase son claros? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante elabora por si solo mapas de estudio	¿Elaboras voluntariamente mapas de estudio para organizar la información que recibiste en clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante guarda	¿Consideras que tus participaciones con el tema	SI	SI	SI	SI	SI

		coherencia en sus participaciones en clase	tratado en clase son coherentes? SI, NO, a veces					
		El estudiante organiza su trabajo y lo fundamenta con claridad.	¿Consideras que son claros y adecuados los trabajos y exposiciones que realizas? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
Procesamiento y aplicación de la información adquirida		El estudiante brinda un aporte crítico sobre los temas anteriores de la clase	¿Consideras que tus participaciones sobre temas anteriores sirven para fortalecer a la clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante participa de manera reflexiva a través de sus conocimientos previos	¿Cuándo no comprendes algún tema solicitas ayuda a tu maestra de clase? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Consideras que tus aportes hacen reflexionar a tus compañeras de estudio? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante comprende satisfactoriamente la información brindada de las exposiciones de otros grupos.	¿Comprendes con claridad los temas expuestos por tus compañeras? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante es crítico y	¿Consideras que tus aportes son críticos y	SI	SI	SI	SI	SI

		reflexivo al sistematizar sus Aprendizajes	pertinentes durante la clase? SI, NO, a veces					
		El estudiante aporta ideas coherentes al trabajar en equipo durante la clase	¿Consideras que tus aportes suman al trabajar en equipo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aplica lo aprendido en su vida cotidiana	¿Consideras que aplicas en tu vida diaria los conocimientos adquiridos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

LA QUE SUSCRIBE: CYNTHIA FIORELLA LÁZARO CHÁVEZ

TÍTULO: Licenciada en Educación Inicial

GRADO ACADÉMICO – MENCIÓN: MAGISTER EN GESTIÓN EDUCATIVA Y DESARROLLO REGIONAL

HACE CONSTAR:

Que, habiendo verificado la validación del Instrumento de Evaluación, mediante la técnica a juicio de expertos y siendo viable su aplicación, firmo la presente a solicitud verbal del interesado para los fines que estimen conveniente.

Trujillo, 24 de octubre del 2020

MG. CYNTHIA FIORELLA LÁZARO CHÁVEZ

DNI N°44946212

N°4047

N° DE REGISTRO DEL GRADO ACADÉMICO / TÍTULO

FICHA 2

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: LA CALIDAD DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DE X CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO DE LA CUIDAD DE TRUJILLO, 2020.

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo, 2020.

HIPÓTESIS: La calidad del sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo.

JUEZ EXPERTO: MARÍA JULIA SÁNCHEZ SÁNCHEZ



FIRMA:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: MAGISTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

TIPO DE INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE CONCEPTUAL V.I	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Redacción clara y precisa	Tiene coherencia con los indicadores	Tiene coherencia con las dimensiones	Tiene coherencia con la variable	OBSERVACIONES
La calidad del sueño	Latencia de sueño	El estudiante se duerme al acostarse a la cama	¿Usted se duerme inmediatamente al acostarse por la noche? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante demora en conciliar el sueño	¿Cuánto tiempo demora en conciliar el sueño? Menos de 10 min., 20 min., Más de 30 min.	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Cómo considera usted el tiempo que demora en conciliar el sueño? Bueno, Regular, Malo	SI	SI	SI	SI	SI
	Perturbaciones del sueño	El estudiante presenta problemas al dormir	¿Usted se acuesta sin preocupación al dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Usted se siente relajado al acostarse a dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante presenta dificultad para conciliar el sueño	¿Duerme sin ayuda de algún medicamento? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Consideras que el ambiente donde duermes es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante se levanta durante la noche	¿Cuántas veces te levantas durante la noche? Ninguna vez, De 1 a 2 veces, Más de tres veces.	SI	SI	SI	SI	SI
	Duración del sueño	El estudiante logra dormir un periodo de horas durante la noche	¿Considera que la hora en la que se acuesta a dormir por la noche es la adecuada? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
¿Cuántas horas duermes durante la noche? Más de 7 horas, De 5 a 6 horas, Menos de 4 horas.			SI	SI	SI	SI	SI	
¿Consideras que el número de horas que duermes es adecuado? Si, No, A veces			SI	SI	SI	SI	SI	
Horario usual en el que se levanta el estudiante por la mañana		¿Consideras que el horario que te levantas es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI	
El estudiante se ha levantado de sueño durante la mañana		¿Te sientes activo durante la jornada diaria? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI	
El aprendizaje significativo	Participación activa	El estudiante participa durante la clase	¿Participas en clase cuando tu maestra realiza preguntas del tema? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Aportas en clase utilizando tus conocimientos previos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante participa de dinámicas	¿Participas en las dinámicas que se hacen en clase como parte del proceso enseñanza-aprendizaje? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aporta ideas en el grupo que se le asigne	¿Consideras que aportas con ideas que son de utilidad para tu grupo de trabajo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante participa activamente en sus exposiciones	¿Consideras que tu participación en exposiciones es activa y pertinente? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
	Adquisición y organización del conocimiento	El estudiante organiza sus ideas antes de dar su opinión en la clase	¿Consideras que tus aportes brindados en clase son claros? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante elabora por si solo mapas de estudio	¿Elaboras voluntariamente mapas de estudio para organizar la información que recibiste en clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante guarda coherencia en sus participaciones en clase	¿Consideras que tus participaciones con el tema tratado en clase son coherentes? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante organiza su trabajo y lo	¿Consideras que son claros y adecuados los trabajos y exposiciones que realizas? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

		fundamenta con claridad.						
Procesamiento y aplicación de la información adquirida	El estudiante brinda un aporte crítico sobre los temas anteriores de la clase	¿Consideras que tus participaciones sobre temas anteriores sirven para fortalecer a la clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
	El estudiante participa de manera reflexiva a través de sus conocimientos previos	¿Cuándo no comprendes algún tema solicitas ayuda a tu maestra de clase? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
		¿Consideras que tus aportes hacen reflexionar a tus compañeras de estudio? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
	El estudiante comprende satisfactoriamente la información brindada de las exposiciones de otros grupos.	¿Comprendes con claridad los temas expuestos por tus compañeras? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
	El estudiante es crítico y reflexivo al sistematizar sus Aprendizajes	¿Consideras que tus aportes son críticos y pertinentes durante la clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	

		El estudiante aporta ideas coherentes al trabajar en equipo durante la clase	¿Consideras que tus aportes suman al trabajar en equipo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aplica lo aprendido en su vida cotidiana	¿Consideras que aplicas en tu vida diaria los conocimientos adquiridos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

LA QUE SUSCRIBE: María Julia Sánchez Sánchez

TÍTULO: Licenciada en Educación Inicial

GRADO ACADÉMICO – MENCIÓN MAGÍSTER EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

HACE CONSTAR:

Que, habiendo verificado la validación del Instrumento de Evaluación, mediante la técnica a juicio de expertos y siendo viable su aplicación, firmo la presente a solicitud verbal del interesado para los fines que estimen conveniente.

Trujillo, 25 de octubre del 2020

MG. MARÍA JULIA SÁNCHEZ SÁNCHEZ DNI N° 40684752

N° DE REGISTRO DEL GRADO ACADÉMICO / TÍTULO :43006

FICHA 3

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: LA CALIDAD DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DE X CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO DE LA CUIDAD DE TRUJILLO, 2020.

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo, 2020.

HIPÓTESIS: La calidad del sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo.

JUEZ EXPERTO: Dr. Jaime Alba Vidal



GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: Dr. En Gestión y ciencias de la educación

TIPO DE INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE CONCEPTUAL V.I	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Redacción clara y precisa	Tiene coherencia con los indicadores	Tiene coherencia con las dimensiones	Tiene coherencia con la variable	OBSE RVACIONES
La calidad del sueño	Latencia de sueño	El estudiante se duerme al acostarse a la cama	¿Usted se duerme inmediatamente al acostarse por la noche? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante demora en conciliar el sueño	¿Cuánto tiempo demora en conciliar el sueño? Menos de 10 min., 20 min., Más de 30 min.	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Cómo considera usted el tiempo que demora en conciliar el sueño? Bueno, Regular, Malo	SI	SI	SI	SI	SI
	Perturbaciones del sueño	El estudiante presenta problemas al dormir	¿Usted se acuesta sin preocupación al dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Usted se siente relajado al acostarse a dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante presenta dificultad para conciliar el sueño	¿Duerme sin ayuda de algún medicamento? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Consideras que el ambiente donde duermes es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante se levanta durante la noche	¿Cuántas veces te levantas durante la noche? Ninguna vez, De 1 a 2 veces, Más de tres veces.	SI	SI	SI	SI	SI
	Duración del sueño	El estudiante logra dormir un periodo de horas durante la noche	¿Considera que la hora en la que se acuesta a dormir por la noche es la adecuada? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Cuántas horas duermes durante la noche? Más de 7 horas, De 5 a 6 horas, Menos de 4 horas.	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Consideras que el número de horas que duermes es adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		Horario usual en el que se levanta el estudiante por la mañana	¿Consideras que el horario que te levantas es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante se ha levantado de sueño durante la mañana	¿Te sientes activo durante la jornada diaria? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
El aprendizaje significativo	Participación activa	El estudiante participa durante la clase	¿Participas en clase cuando tu maestra realiza preguntas del tema? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Aportas en clase utilizando tus conocimientos previos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante participa de dinámicas	¿Participas en las dinámicas que se hacen en clase como parte del proceso enseñanza-aprendizaje? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aporta ideas en el grupo que se le asigne	¿Consideras que aportas con ideas que son de utilidad para tu grupo de trabajo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante participa activamente en sus exposiciones	¿Consideras que tu participación en exposiciones es activa y pertinente? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
	Adquisición y organización del conocimiento	El estudiante organiza sus ideas antes de dar su opinión en la clase	¿Consideras que tus aportes brindados en clase son claros? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante elabora por si solo mapas de estudio	¿Elaboras voluntariamente mapas de estudio para organizar la información que recibiste en clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante guarda coherencia en sus participaciones en clase	¿Consideras que tus participaciones con el tema tratado en clase son coherentes? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante organiza su trabajo y lo	¿Consideras que son claros y adecuados los trabajos y exposiciones que realizas? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

		fundamenta con claridad.						
Procesamiento y aplicación de la información adquirida	El estudiante brinda un aporte crítico sobre los temas anteriores de la clase	¿Consideras que tus participaciones sobre temas anteriores sirven para fortalecer a la clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
	El estudiante participa de manera reflexiva a través de sus conocimientos previos	¿Cuándo no comprendes algún tema solicitas ayuda a tu maestra de clase? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
		¿Consideras que tus aportes hacen reflexionar a tus compañeras de estudio? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
	El estudiante comprende satisfactoriamente la información brindada de las exposiciones de otros grupos.	¿Comprendes con claridad los temas expuestos por tus compañeras? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	
	El estudiante es crítico y reflexivo al sistematizar sus Aprendizajes	¿Consideras que tus aportes son críticos y pertinentes durante la clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI	

		El estudiante aporta ideas coherentes al trabajar en equipo durante la clase	¿Consideras que tus aportes suman al trabajar en equipo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aplica lo aprendido en su vida cotidiana	¿Consideras que aplicas en tu vida diaria los conocimientos adquiridos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

El que suscribe; hace contar que se ha verificado la validación del Instrumento de Evaluación, mediante la técnica a juicio de expertos y siendo viable su aplicación, firmo la presente a solicitud verbal del interesado para los fines que estimen conveniente.

Trujillo, 24 de octubre del 2020

Dr. Jaime Alba Vidal



FICHA 4

TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN: LA CALIDAD DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN EL APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO DE LAS ESTUDIANTES DE X CICLO DE EDUCACIÓN INICIAL DE LA UNIVERSIDAD PRIVADA ANTENOR ORREGO DE LA CUIDAD DE TRUJILLO, 2020.

OBJETIVO GENERAL: Demostrar la influencia de la calidad del sueño en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo, 2020.

HIPÓTESIS: La calidad del sueño influye en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la universidad privada Antenor Orrego de la ciudad de Trujillo.

JUEZ EXPERTO: Evelin Merino Carranza



FIRMA:

GRADO ACADÉMICO DEL EXPERTO: DOCTORA EN PSICOLOGIA

TIPO DE INSTRUMENTO: Cuestionario

VARIABLE CONCEPTUAL V.I	DIMENSIONES	INDICADORES	ÍTEMS	Redacción clara y precisa	Tiene coherencia con los indicadores	Tiene coherencia con las dimensiones	Tiene coherencia con la variable	OBSERVACIONES
La calidad del sueño	Latencia de sueño	El estudiante se duerme al acostarse a la cama	¿Usted se duerme inmediatamente al acostarse por la noche? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante demora en conciliar el sueño	¿Cuánto tiempo demora en conciliar el sueño? Menos de 10 min., 20 min., Más de 30 min.	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Cómo considera usted el tiempo que demora en conciliar el sueño? Bueno, Regular, Malo	SI	SI	SI	SI	SI
	Perturbaciones del sueño	El estudiante presenta problemas al dormir	¿Usted se acuesta sin preocupación al dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Usted se siente relajado al acostarse a dormir por la noche? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante presenta dificultad para conciliar el sueño	¿Duerme sin ayuda de algún medicamento? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Consideras que el ambiente donde duermes es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante se levanta durante la noche	¿Cuántas veces te levantas durante la noche? Ninguna vez, De 1 a 2 veces, Más de tres veces.	SI	SI	SI	SI	SI
	Duración del sueño	El estudiante logra dormir un periodo de horas durante la noche	¿Considera que la hora en la que se acuesta a dormir por la noche es la adecuada? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Cuántas horas duermes durante la noche? Más de 7 horas, De 5 a 6 horas, Menos de 4 horas.	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Consideras que el número de horas que duermes es adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		Horario usual en el que se levanta el estudiante por la mañana	¿Consideras que el horario que te levantas es el adecuado? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante se ha levantado de sueño durante la mañana	¿Te sientes activo durante la jornada diaria? Si, No, A veces	SI	SI	SI	SI	SI
El aprendizaje significativo	Participación activa	El estudiante participa durante la clase	¿Participas en clase cuando tu maestra realiza preguntas del tema? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Aportas en clase utilizando tus conocimientos previos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante participa de dinámicas	¿Participas en las dinámicas que se hacen en clase como parte del proceso enseñanza-aprendizaje? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aporta ideas en el grupo que se le asigne	¿Consideras que aportas con ideas que son de utilidad para tu grupo de trabajo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante participa activamente en sus exposiciones	¿Consideras que tu participación en exposiciones es activa y pertinente? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
Adquisición y organización del conocimiento		El estudiante organiza sus ideas antes de dar su opinión en la clase	¿Consideras que tus aportes brindados en clase son claros? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante elabora por si solo mapas de estudio	¿Elaboras voluntariamente mapas de estudio para organizar la información que recibiste en clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante guarda coherencia en sus participaciones en clase	¿Consideras que tus participaciones con el tema tratado en clase son coherentes? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante organiza su trabajo y lo fundamenta con claridad.	¿Consideras que son claros y adecuados los trabajos y exposiciones que realizas? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
	Procesamiento y aplicación de la información adquirida	El estudiante brinda un aporte crítico sobre los temas anteriores de la clase	¿Consideras que tus participaciones sobre temas anteriores sirven para fortalecer a la clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante participa de manera reflexiva a través de sus conocimientos previos	¿Cuándo no comprendes algún tema solicitas ayuda a tu maestra de clase? Si, No, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
			¿Consideras que tus aportes hacen reflexionar a tus compañeras de estudio? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante comprende satisfactoriamente la información brindada de las exposiciones de otros grupos.	¿Comprendes con claridad los temas expuestos por tus compañeras? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

		El estudiante es crítico y reflexivo al sistematizar sus aprendizajes	¿Consideras que tus aportes son críticos y pertinentes durante la clase? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aporta ideas coherentes al trabajar en equipo durante la clase	¿Consideras que tus aportes suman al trabajar en equipo? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI
		El estudiante aplica lo aprendido en su vida cotidiana	¿Consideras que aplicas en tu vida diaria los conocimientos adquiridos? SI, NO, a veces	SI	SI	SI	SI	SI

LA QUE SUSCRIBE: EVELIN MERINO CARRANZA

TÍTULO: LIC EN PSICOLOGIA

GRADO ACADÉMICO – MENCIÓN DOCTORA EN PSICOLOGIA HACE CONSTAR:

Que, habiendo verificado la validación del Instrumento de Evaluación, mediante la técnica a juicio de expertos y siendo viable su aplicación, firmo la presente a solicitud verbal del interesado para los fines que estimen conveniente.

Trujillo, 24 de octubre del 2020

Dra. Evelin Merino Carranza

DOCTORA EN PSICOLOGIA DNI N° 40247043

N° 13209

N° DE REGISTRO DEL GRADO ACADÉMICO / TÍTULO

ANEXO 6

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO CALIDAD DE SUEÑO – PEARSON

ITEMS / ESTUDIANTES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	0	2	2
2	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	2	2
3	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0	2
4	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	2	2
5	0	0	0	0	0	0	1	0	0	0	0	0	1
6	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	2	2
7	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
9	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
10	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
11	2	2	2	0	0	2	2	2	2	2	1	2	2
12	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	0	0	2
13	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	2
14	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
15	2	0	0	2	0	2	2	0	2	0	2	0	2
C.V.	0.939	0.936	0.936	0.579	0.654	0.939	0.420	0.936	0.939	0.936	0.564	0.936	0.420

EL VALOR DE COEFICIENTE DE VALIDACIÓN ES MAYOR A 0.21, ITEMS VÁLIDOS.

CONCLUSIÓN: TODOS LOS ITEMS SON VÁLIDOS

NIVEL DE CONFIABILIDAD DE ALFA CRONBACH

NIVEL DE CONFIABILIDAD α 0.85858048

EL VALOR DE ALFA ES > 0.70, INSTRUMENTO MAS CONFIABLE

CONCLUSIÓN: INSTRUMENTO CONFIABLE

VALIDEZ DEL INSTRUMENTO APRENDIZAJE SIGNIFICATIVO – PEARSON

ITEMS / ESTUDIANTES	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1
2	0	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	0	2	2
3	0	1	2	1	2	1	2	0	2	1	2	2	2	2	2	2
4	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1
5	0	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	0	2	1
6	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
7	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2
8	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1
9	0	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	0	2	0
10	0	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	0	2	2

11	0	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	0	2	0
12	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	0	1	0	1	1
13	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	0	2	0	2
14	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2
15	0	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	0	2	2
C.V.	0.56 9	0.341 3	0.46 3	0.34 1	0.46 3	0.34 1	0.73 1	0.25 9	0.28	0.34 1	0.32 8	0.54 3	0.45 1	0.58 9	0.44 1	0.25 5

EL VALOR DE COEFICIENTE DE VALIDACIÓN ES MAYOR A 0.21, ITEMS VALIDOS.

CONCLUSIÓN: TODOS LOS ITEMS SON VALIDOS

NIVEL DE CONFIABILIDAD DE ALFA CRONBACH

NIVEL DE CONFIABILIDAD	α	0.811625512
-------------------------------	----------	-------------

EL VALOR DE ALFA ES > 0.70, INSTRUMENTO MAS CONFIABLE

CONCLUSIÓN: INSTRUMENTO CONFIABLE

ANEXO 7

Base de Datos

Calidad de Sueño de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego de la Ciudad de Trujillo en el año 2020.

ITEMS / PARTICIPANTES	Latencia de sueño					Perturbaciones de sueño							Duración del sueño						TOTAL		
	1	2	3	Ptje	Nivel	4	5	6	7	8	Ptje	Nivel	9	10	11	12	13	Ptje	Nivel	Ptje	Nivel
1	0	1	1	2	Malo	0	0	0	0	1	1	Malo	1	1	0	0	2	4	Malo	7	Malo
2	2	1	1	4	Regular	2	2	0	2	1	17	Bueno	1	1	2	1	0	5	Regular	26	Bueno
3	0	1	1	2	Malo	0	2	0	0	2	4	Malo	1	1	0	0	2	4	Malo	10	Regular
4	2	1	1	4	Regular	2	0	2	0	0	4	Malo	2	2	0	2	2	8	Bueno	16	Regular
5	0	0	1	1	Malo	0	0	0	2	2	4	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	9	Malo
6	2	1	1	4	Regular	1	0	1	2	1	5	Regular	1	1	0	1	0	3	Malo	12	Regular
7	2	1	1	4	Regular	2	0	0	0	2	4	Malo	0	2	0	2	0	4	Malo	12	Regular
8	0	1	1	2	Malo	0	2	0	2	0	4	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	10	Regular
9	0	1	0	1	Malo	2	2	0	0	1	5	Regular	1	0	0	0	2	3	Malo	9	Malo
10	2	0	0	2	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	0	1	0	2	0	3	Malo	9	Malo
11	0	1	1	2	Malo	0	2	2	0	0	4	Malo	1	2	0	0	0	3	Malo	9	Malo
12	0	1	1	2	Malo	0	2	0	2	0	4	Malo	1	1	0	2	0	4	Malo	10	Regular
13	0	1	1	2	Malo	0	2	0	0	1	3	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	9	Malo
14	0	1	1	2	Malo	2	0	2	0	0	4	Malo	0	1	0	2	0	3	Malo	9	Malo
15	2	2	1	5	Bueno	2	2	0	2	2	8	Bueno	2	2	0	2	2	8	Bueno	21	Bueno

16	2	1	1	4	Regular	0	2	0	2	0	4	Malo	1	1	0	1	0	3	Malo	11	Regular
17	2	1	0	3	Regular	2	0	0	0	1	3	Malo	0	1	0	0	0	1	Malo	7	Malo
18	0	1	1	2	Malo	2	0	2	0	0	4	Malo	2	0	0	0	0	2	Malo	8	Malo
19	2	0	1	3	Regular	0	0	0	2	1	3	Malo	2	0	0	0	0	2	Malo	8	Malo
20	0	1	1	2	Malo	0	0	2	0	1	3	Malo	0	1	0	1	2	4	Malo	9	Malo
21	2	0	0	2	Malo	2	2	0	0	1	5	Regular	2	1	0	0	0	3	Malo	10	Regular
22	0	0	0	0	Malo	0	0	0	0	1	1	Malo	0	2	0	2	0	4	Malo	5	Malo
23	2	1	1	4	Regular	0	2	0	2	1	5	Regular	1	2	0	0	2	5	Regular	14	Regular
24	0	1	1	2	Malo	2	2	2	0	1	7	Regular	1	1	2	0	0	4	Malo	13	Regular
25	2	1	0	3	Regular	0	0	0	0	0	0	Malo	2	1	0	0	2	5	Regular	8	Malo
26	0	1	1	2	Malo	0	0	0	0	2	2	Malo	1	1	0	0	2	4	Malo	8	Malo
27	0	1	0	1	Malo	0	0	0	2	0	2	Malo	0	0	0	0	2	2	Malo	5	Malo
28	0	1	1	2	Malo	0	0	0	2	1	3	Malo	2	0	2	0	0	4	Malo	9	Malo
29	0	1	1	2	Malo	0	2	0	0	1	3	Malo	1	1	0	2	0	4	Malo	9	Malo
30	0	2	1	3	Regular	0	2	2	2	1	7	Regular	2	1	2	2	0	7	Regular	17	Regular
31	0	1	0	1	Malo	2	0	0	2	2	6	Regular	2	1	2	2	2	9	Bueno	16	Regular
32	2	0	0	2	Malo	0	2	0	0	1	3	Malo	0	1	0	2	0	3	Malo	8	Malo
33	2	2	2	6	Bueno	0	0	0	2	1	3	Malo	0	0	0	0	0	0	Malo	9	Malo
34	0	2	0	2	Malo	0	2	0	2	1	5	Regular	0	1	0	1	0	2	Malo	9	Malo
35	0	1	1	2	Malo	0	0	2	0	1	3	Malo	1	1	0	0	2	4	Malo	9	Malo
36	0	1	1	2	Malo	0	0	0	0	1	1	Malo	1	2	2	0	0	5	Regular	8	Malo
37	2	1	1	4	Regular	2	0	2	0	0	4	Malo	2	2	0	2	2	8	Bueno	16	Regular
38	0	0	1	1	Malo	0	0	0	2	2	4	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	9	Malo

39	2	1	1	4	Regular	1	0	1	2	1	5	Regular	1	1	0	1	0	3	Malo	12	Regular
40	2	1	1	4	Regular	2	0	0	0	2	4	Malo	0	2	0	2	0	4	Malo	12	Regular
41	0	1	1	2	Malo	0	2	0	2	0	4	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	10	Regular
42	0	1	0	1	Malo	2	2	0	0	1	5	Regular	1	0	0	0	2	3	Malo	9	Malo
43	2	0	0	2	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	0	1	0	2	0	3	Malo	9	Malo
44	2	2	2	6	Bueno	0	0	0	2	1	3	Malo	0	0	0	0	0	0	Malo	9	Malo
45	0	2	0	2	Malo	0	2	0	2	1	5	Regular	0	1	0	1	0	2	Malo	9	Malo
46	0	1	1	2	Malo	0	0	2	0	1	3	Malo	1	1	0	0	2	4	Malo	9	Malo
47	0	1	1	2	Malo	0	0	0	0	1	1	Malo	1	2	2	0	0	5	Regular	8	Malo
48	2	1	1	4	Regular	2	0	2	0	0	4	Malo	2	2	0	2	2	8	Bueno	16	Regular
49	0	0	1	1	Malo	0	0	0	2	2	4	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	9	Malo
50	2	1	1	4	Regular	1	0	1	2	1	5	Regular	1	1	0	1	0	3	Malo	12	Regular
51	0	0	1	1	Malo	0	0	0	2	2	4	Malo	2	2	0	0	0	4	Malo	9	Malo

Base de Datos Aprendizaje Significativo de las estudiantes de X ciclo de Educación Inicial de la Universidad Privada Antenor Orrego de la Ciudad de Trujillo en el año 2020.

ITEMS / PARTICIPANTES	Participación Activa							Adquisición y Organización del Conocimiento						Procesamiento de Información								
	1	2	3	4	5	Ptj e	Nivel	6	7	8	9	Ptje	Nivel	10	11	12	13	14	15	16	Ptje	Nivel
1	0	1	1	0	1	3	Malo	1	1	0	0	2	Malo	1	0	1	0	0	0	0	2	Malo
2	1	2	1	1	1	6	Regular	1	2	2	0	5	Regular	2	0	0	0	2	0	0	4	Malo
3	0	1	2	1	2	6	Regular	0	2	0	0	2	Malo	1	0	0	1	0	1	2	5	Malo
4	2	1	2	1	1	7	Bueno	2	2	2	2	8	Bueno	2	2	2	2	1	1	1	11	Bueno
5	0	1	0	1	0	2	Malo	1	1	0	0	2	Malo	0	1	0	1	0	2	0	4	Malo
6	2	1	1	1	1	6	Regular	1	2	1	2	6	Regular	2	1	2	1	1	1	2	10	Regular
7	2	2	2	2	2	10	Bueno	0	1	0	1	2	Malo	1	0	1	1	1	0	0	4	Malo
8	2	0	2	2	2	8	Bueno	2	2	2	2	8	Bueno	1	0	1	0	1	0	1	4	Malo
9	1	0	0	0	1	2	Malo	0	2	0	1	3	Malo	1	0	0	1	1	1	1	5	Malo
10	2	0	0	0	1	3	Malo	2	1	0	0	3	Malo	1	0	1	0	1	1	1	5	Malo
11	1	1	0	1	0	3	Malo	1	1	0	1	3	Malo	1	1	1	0	1	1	0	5	Malo
12	1	0	1	0	1	3	Malo	0	1	1	1	3	Malo	0	1	1	1	0	1	1	5	Malo
13	1	1	0	0	1	3	Malo	0	1	1	1	3	Malo	2	0	1	0	0	0	1	4	Malo
14	1	1	0	1	0	3	Malo	1	1	0	1	3	Malo	1	1	1	1	0	0	1	5	Malo

15	2	2	2	0	2	8	Bueno	2	2	2	1	7	Bueno	2	2	2	0	2	2	1	11	Bueno
16	1	1	0	1	0	3	Malo	0	1	0	1	2	Malo	0	1	0	0	0	0	1	2	Malo
17	2	1	1	1	1	6	Regular	0	1	0	1	2	Malo	0	1	1	1	1	1	0	5	Malo
18	1	1	1	1	1	5	Regular	0	0	2	0	2	Malo	0	1	1	1	0	1	0	4	Malo
19	1	1	1	0	1	4	Regular	1	1	0	0	2	Malo	2	2	0	0	0	1	0	5	Malo
20	1	0	1	1	0	3	Malo	2	0	1	0	3	Malo	2	0	0	1	0	1	0	4	Malo
21	2	0	1	0	2	5	Regular	2	0	0	0	2	Malo	0	2	0	0	0	1	0	3	Malo
22	0	1	0	1	1	3	Malo	1	0	1	1	3	Malo	1	0	0	1	0	1	0	3	Malo
23	0	0	1	0	0	1	Malo	1	0	0	0	1	Malo	0	1	1	0	1	0	1	4	Malo
24	0	0	1	2	0	3	Malo	0	1	0	1	2	Malo	1	0	1	1	1	0	0	4	Malo
25	0	0	1	2	0	3	Malo	2	0	0	0	2	Malo	1	2	0	1	1	0	0	5	Malo
26	2	1	1	1	0	5	Regular	1	1	1	0	3	Malo	1	1	0	1	1	0	1	5	Malo
27	2	0	0	0	2	4	Regular	2	0	1	0	3	Malo	1	0	0	1	1	0	1	4	Malo
28	0	1	1	0	1	3	Malo	1	0	1	1	3	Malo	0	1	0	1	2	0	1	5	Malo
29	1	0	1	0	1	3	Malo	2	0	0	1	3	Malo	1	0	1	0	0	0	1	3	Malo
30	1	1	1	1	1	5	Regular	0	1	1	0	2	Malo	0	1	1	0	0	1	1	4	Malo
31	2	0	1	0	0	3	Malo	0	0	0	2	2	Malo	0	0	0	0	0	0	0	0	Malo
32	2	2	1	2	1	8	Bueno	1	0	2	0	3	Malo	1	0	1	1	1	0	0	4	Malo
33	1	1	0	1	0	3	Malo	0	2	0	1	3	Malo	0	1	0	0	1	1	1	4	Malo
34	1	0	1	1	0	3	Malo	0	1	1	1	3	Malo	1	1	0	1	0	1	1	5	Malo
35	1	1	0	1	0	3	Malo	0	1	0	1	2	Malo	2	1	1	0	0	1	0	5	Malo
36	1	0	1	0	1	3	Malo	1	0	1	0	2	Malo	0	1	0	0	0	0	2	3	Malo
37	2	0	1	0	2	5	Regular	2	0	0	0	2	Malo	0	2	0	0	0	1	0	3	Malo
38	0	1	0	1	1	3	Malo	1	0	1	1	3	Malo	1	0	0	1	0	1	0	3	Malo
39	0	0	1	0	0	1	Malo	1	0	0	0	1	Malo	0	1	1	0	1	0	1	4	Malo

40	0	0	1	2	0	3	Malo	0	1	0	1	2	Malo	1	0	1	1	1	0	0	4	Malo
41	0	0	1	2	0	3	Malo	2	0	0	0	2	Malo	1	2	0	1	1	0	0	5	Malo
42	2	1	1	1	0	5	Regular	1	1	1	0	3	Malo	1	1	0	1	1	0	1	5	Malo
43	0	1	1	0	1	3	Malo	1	1	0	0	2	Malo	1	0	1	0	0	0	0	2	Malo
44	1	2	1	1	1	6	Regular	1	2	2	0	5	Regular	2	0	0	0	2	0	0	4	Malo
45	2	1	1	1	1	6	Regular	0	1	0	1	2	Malo	0	1	1	1	1	1	0	5	Malo
46	1	1	1	1	1	5	Regular	0	0	2	0	2	Malo	0	1	1	1	0	1	0	4	Malo
47	1	1	1	0	1	4	Regular	1	1	0	0	2	Malo	2	2	0	0	0	1	0	5	Malo
48	1	0	1	1	0	3	Malo	2	0	1	0	3	Malo	2	0	0	1	0	1	0	4	Malo
49	2	0	1	0	2	5	Regular	2	0	0	0	2	Malo	0	2	0	0	0	1	0	3	Malo
50	0	1	0	1	1	3	Malo	1	0	1	1	3	Malo	1	0	0	1	0	1	0	3	Malo
51	0	0	1	0	0	1	Malo	1	0	0	0	1	Malo	0	1	1	0	1	0	1	4	Malo

ANEXO 8

Consentimiento Informado

Consentimiento Informado para Participar en la Investigación

Institución: Universidad Privada Antenor Orrego
Investigadores: Quesquén Villanueva Ximena Natalí (Estudiante)
Rodríguez Díaz Sandra Liliana (Estudiante)
Dra. Quezada García Sonia Llaquelin (Asesora)

Título: Calidad del sueño y su influencia en el aprendizaje significativo de las estudiantes de X Ciclo de Educación Inicial, Trujillo – 2020

INTRODUCCIÓN:

Lo estamos invitando a participar del estudio de investigación con la intención de determinar la influencia de la calidad de sueño en el aprendizaje significativo, para lo cual solicitamos su cordial participación.

MOLESTIAS O RIESGOS:

No se reporta ninguna; sin embargo usted es libre de aceptar o de no aceptar.

BENEFICIOS:

El beneficio que Ud. recibirá es el conocimiento acerca de su calidad de sueño y su nivel de aprendizaje significativo, lo cual le será de gran utilidad en su rendimiento académico y en las tareas que realice diariamente, se le informará de manera personal y confidencial de algún resultado que se crea conveniente que usted tenga conocimiento.

COSTOS E INCENTIVOS:

Usted no deberá pagar nada por participar en el estudio, su participación no le generará ningún costo.

CONFIDENCIALIDAD:

Las investigadoras mantendremos los datos en completo anonimato, no se mostrará ningún dato que permita la identificación de las personas que participan en este estudio, sus respuestas no serán mostradas a ninguna persona ajena al estudio sin su consentimiento.

CONSENTIMIENTO:

Acepto voluntariamente participar en esta investigación, he comprendido perfectamente la información que se me ha brindado, también entiendo que puedo decidir no participar y que puedo retirarme de la investigación.

Firma del Participante

Fecha

Nombre:

DNI: