



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL
INTERCULTURAL BILINGÜE



**INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL
INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA
CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023**

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. YENIFER WENDY TICONA ADCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL
BILINGÜE

JULIACA – PERÚ

2024



UNIVERSIDAD ANDINA
NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
ESCUELA PROFESIONAL DE EDUCACIÓN INICIAL
INTERCULTURAL BILINGÜE
INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL
INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA
CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023

TESIS PRESENTADA POR:

Bach. YENIFER WENDY TICONA ADCO

PARA OPTAR EL TÍTULO PROFESIONAL DE:
LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL
BILINGÜE

APROBADA POR EL JURADO REVISOR:

PRESIDENTE	:	 _____ Dr. FELIX CRISTOBAL OCHATOMA PARAVICINO
PRIMER MIEMBRO	:	 _____ Dr. FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS
SEGUNDO MIEMBRO	:	 _____ Dr. HUGO NEPTALI CAVERO AYBAR
ASESOR DE TESIS	:	 _____ Dr. JESUS MAMANI MAMANI
LINEA DE INVESTIGACIÓN	:	DIDÁCTICA INTERCULTURAL – P03



RESOLUCIÓN DECANAL N° 177-2024-D-CF-FACE-UANCV

Juliaca, 04 de diciembre de 2024.

VISTOS:

El Expediente N° 18022-2024 presentado por el (la) Bachiller: **YENIFER WENDY TICONA ADCO** quien solicita, fecha y hora de Sustentación de tesis titulada: **INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023**; Para optar el Título Profesional de Licenciada en Educación Inicial Intercultural Bilingüe.

CONSIDERANDO:

Qué, el jurado dictaminador de la Tesis titulada: **INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023**; ha emitido su dictamen favorable para su sustentación.

Qué, La Unidad de Investigación y la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad de Ciencias de Educación ha sorteado la fecha y hora de sustentación.

Qué, es necesario dar cumplimiento a la ley N°30220, al Estatuto Universitario y al Reglamento de Grados y Títulos de la Universidad y de la Facultad de Ciencias de la Educación.

En uso de las atribuciones que conferidas a la Facultad de Ciencias de la Educación y, estando el dictamen de aprobación de los Jurados, asesor, Dictamen de la Oficina de Investigación, y el Informe del Presidente de la Comisión de Grados y Títulos de la Facultad:

SE RESUELVE:

PRIMERO: RATIFICAR al jurado dictaminador de la tesis titulada: **INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023**; para la sustentación de la Tesis, el mismo que está conformada por los siguientes docentes:

PRESIDENTE	:	Dr. Felix Cristobal Ochatoma Paravicino
1ER. Miembro	:	Dr. Fredy Toribio Chalco Vargas
2DO Miembro	:	Dr. Hugo Neptali Caveró Aybar

SEGUNDO: Fijar fecha y hora para la sustentación de la Tesis, para el miércoles 11 de diciembre a horas 08:00 am. en el Auditorio de la Facultad de Ciencias de la Educación.

TERCERO: Ratificar y reconocer como asesor (A) de la Tesis al docente **Dr. Jesus Mamani Mamani**

CUARTO: El Decano, Secretaria académica, Unidad de Investigación, Presidente de Grados y Títulos, de la Facultad de Ciencias de la Educación y demás dependencias académicas quedan encargadas de dar cumplimiento a la presente resolución

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y CUMPLASE.



DISTRIBUCIÓN:

Jurados (3)
Asesor de tesis (1).
Interesado (1)
C.c.
Arch.



RESOLUCIÓN N° 126-2024-D-SA-FACE-UANCV

Juliaca, 09 de octubre de 2024

VISTOS:

El Expediente: **2024-CU-14321** de fecha **04 de octubre de 2024**, del Bach. **YENIFER WENDY TICONA ADCO**, quien solicita Revisión del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis) y el **Anexo (04 o 05) "Ficha de Opinión del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis)"** que fue revisado por el Comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación

CONSIDERANDO:

Que, las Unidades de Investigación son unidades académicas que agrupan a docentes y estudiantes de diversas disciplinas, en razón del desarrollo de investigación científica, tecnológica y humanista de acuerdo al Estatuto Universitario Modificado 2020 de nuestra primera Casa Superior de Estudios.

Que, el (la) Bach. **YENIFER WENDY TICONA ADCO**, quien solicita la revisión del Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis) del tema titulado: **INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARIA JULIACA - 2023**, conducente para optar el Título profesional de Licenciado (a) en Educación Inicial Intercultural Bilingüe.

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos plasmado en la Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R.

Que, el Comité de Investigación emitió su opinión favorable al Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis).

Que, el Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación, corroboro el asesoramiento en el Informe Final de la Investigación (borrador de Tesis) del (la) ASESOR (a) Dr. **JESÚS MAMANI MAMANI**,

Estando, la opinión favorable del comité de Investigación, en concordancia con el Reglamento Interno de Trabajo de Investigación Conducente a Grados y Títulos Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R, de conformidad a lo que establece la Ley Universitaria N° 30220, Ley de Creación de la UANCV N° 23738 y Modificatoria N° 24661 y el Estatuto de la UANCV, que confiere facultades a la unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación.

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- APROBAR Y AUTORIZAR EL INFORME FINAL DE LA INVESTIGACIÓN (BORRADOR DE TESIS) para la **REVISIÓN DE SIMILITUD TURNITIN**, del tema titulado: **INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARIA JULIACA – 2023**, para optar el Título Profesional de Licenciado (a) en Educación Inicial Intercultural Bilingüe, en virtud de los considerandos expuestos.

ARTICULO SEGUNDO.- RATIFICAR, como ASESOR al (la) **JESÚS MAMANI MAMANI**,

ARTICULO TERCERO.- DISPONER que la facultad, secretarías académicas y administrativas, quedan encargados del cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, comuníquese y archívese





RESOLUCIÓN DECANAL N° 053-2024-D-UI-SA-FACE-UANCV

Juliaca, 10 de setiembre del 2024

VISTO: El expediente N° 2024-CU-10548, presentado por el señor (a) **YENIFER WENDY TICONA ADCO** solicitando **APROBACION DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN Anexo (01) el PROVEIDO N° 053-2024-UI-FACE-UANCV/J**, y la **FICHA DE OPINION DE LA PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN** formato N°053-2024 del integrante del comité de Investigación de la Escuela Profesional de **educación** de la Facultad de Ciencias de la Educación, según al reglamento interno de trabajos de investigación conducente a grados y títulos.

CONSIDERANDO:

Que, el señor (a) **YENIFER WENDY TICONA ADCO** ha presentado su **PROPUESTA DE INVESTIGACIÓN TITULADO: INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023**; Para optar el Título Profesional de **Licenciado (a) en: Educación Inicial Intercultural Bilingüe**.

Que, al haberse cumplido con los requisitos exigidos por el reglamento interno de trabajo de Investigación conducente a Grados y Títulos, con fines de obtención de Grados Académicos y Títulos Profesionales; el integrante del Comité de Investigación **Mgtr. Luis Chayña Aguilar** de la Escuela Profesional de Educación de la Facultad de Ciencias de la Educación, emitió la ficha de opinión de la propuesta de investigación formato N° **053-2024-** aprobado la propuesta de investigación titulado: **INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023**;

Que, es requisito indispensable contar con un asesor Docente Ordinario y/o contratado de la Facultad de Ciencias de la Educación con un mínimo de cinco años de docencia, grado de doctor o magister y experiencia en la línea a investigar, o deberá estar acreditado por resolución 0989-2022-UANCV-CU-R, quien asumirá como asesor de la propuesta de Investigación, según el área o grado.

Estando, con la opinión favorable de la Propuesta de Investigación del comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación y en concordancia al Reglamento Interno de trabajos de Investigación conducente a Grados y Títulos aprobado con Resolución N° 0294-2023-UANCV-CU-R y en mérito al Art. 25 del Reglamento, con fines de obtención de Grados y Títulos Profesionales, y en uso a las atribuciones, que le concede la Ley Universitaria N° 30220, Ley de creación de la UANCV N° 23738 y modificatoria N° 24661, y el Estatuto de la UANCV, el Decano y el Director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación.

RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO - APROBAR, la **PROPUESTA DE INVESTIGACION**, presentado por el señor (a) **YENIFER WENDY TICONA ADCO**, para optar el título profesional de **Licenciado (a) en: Educación Inicial Intercultural Bilingüe**; con el tema titulado: **INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023**; Correspondiente a la línea de Investigación **Didáctica Intercultural**.

La misma que deberá proceder con la ejecución de la propuesta de Investigación aprobado de acuerdo a lo establecido en el reglamento interno de trabajo de investigación conducente a Grados y Títulos, con fines de obtención de grados académicos y títulos profesionales.

SEGUNDO ARTICULO - RECONOCER como **ASESOR DE INVESTIGACIÓN** al (a la) Docente **Dr. Jesús Mamani Mamani**.

ARTICULO TERCERO - DISPONER que, la Unidad de Investigación, responsables del Comité de Investigación de la Facultad de Ciencias de la Educación quedan encargados del cumplimiento de la presente resolución.

Regístrese, Comuníquese y Archívese


UNIVERSIDAD ANDINA
"NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
DECANATURA
Dr. Félix C. Pacheco Paravicino
DIRECTOR
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

Cc
Archivo, 2024


UNIVERSIDAD ANDINA "NÉSTOR CÁCERES VELÁSQUEZ"
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
DIRECCIÓN
Dr. Fredy Chaiyo Vargas
DIRECTOR
UNIDAD DE INVESTIGACIÓN
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN



INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA - 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

25%

INDICE DE SIMILITUD

23%

FUENTES DE INTERNET

9%

PUBLICACIONES

10%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	3%
2	hdl.handle.net Fuente de Internet	2%
3	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	2%
4	repositorio.uap.edu.pe Fuente de Internet	1%
5	alicia.concytec.gob.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.unid.edu.pe Fuente de Internet	1%
7	Submitted to Universidad Nacional Federico Villarreal Trabajo del estudiante	1%



Metadatos Complementarios

TÍTULO DE LA TESIS	
INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023	
Datos de autor	
Nombres y apellidos	YENNIFER WENDY TICONA ADCO
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	70157061
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0002-6322-4258
Datos de asesor	
Nombres y apellidos	JESUS MAMANI MAMANI
Tipo de documento de identidad	DNI
Número de documento de identidad	40492310
URL de ORCID	https://orcid.org/0009-0006-9857-8231
Datos del jurado	
Presidente del jurado	
Nombres y apellidos	FELIX CRISTOBAL OCHATOMA PARAVICINO
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	02436114
Miembro del jurado 1	
Nombres y apellidos	FREDY TORIBIO CHALCO VARGAS
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01233951
Miembro del jurado 2	
Nombres y apellidos	HUGO NEPTALI CAVERO AYBAR
Tipo de documento	DNI
Número de documento de identidad	01332589

Datos de investigación	
Línea de investigación	Didáctica intercultural– P03
Grupo de investigación	No aplica.
Agencia de financiamiento	Sin financiamiento
Ubicación geográfica de la investigación	<p>Ubicación: INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA PONTIFICIA CATOLICA SANTA MARIA País: Perú Departamento: Puno Provincia: San Román Distrito: Juliaca</p> <p>Coordenadas GMS Longitud: -15.485682175094169 Latitud: -70.13393801543634</p> <p>URL maps https://maps.app.goo.gl/PgSKCp3rk4PprncB7</p> 
Año o rango de años en que se realizó la investigación	Setiembre del 2024 – Diciembre del 2024
URL de disciplinas OCDE https://concytec-pe.github.io/Peru-CRIS/vocabularios/ocde_ford.html - Librería	<p>Ciencias de la Educación https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.00.00</p> <p>Educación general https://purl.org/pe-repo/ocde/ford#5.03.01</p>



Chaleo Vargas
DIRECTOR
VICERRECTORADO DE INVESTIGACIÓN
UNIVERSIDAD NACIONAL DEL ALTIPLANO



DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD Y RESPONSABILIDAD

Yo YENIFER WENDY TICONA ADCO, identificado con DNI Nro. 70157061 en mi condición de egresado de:

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

EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE

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

INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATOLICA SANTA MARIA

Asesorado por: DR. JESUS MAMANI MAMANI

Es un tema original.

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

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


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

El incumplimiento de lo declarado da lugar a responsabilidad del declarante, en consecuencia; a través del presente documento asumo frente a terceros, la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez y/o la Administración Pública toda responsabilidad que pueda derivarse por el trabajo final presentado. Lo señalado incluye responsabilidad pecuniaria incluido el pago de multas u otros por los daños y perjuicios que se ocasionen.

Juliaca 17 de Diciembre del 2024



FIRMA DEL ASESOR (obligatoria)



FIRMA (obligatoria)



Huella



DEDICATORIA

Dedico mi tesis lleno de alegría, amor y esperanza a Dios por permitirme vivir y tener buena salud para poder cumplir con mis metas en mi carrera profesional.



AGRADECIMIENTO

Mi agradecimiento a la "Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez" quién me brindó la oportunidad De mi formación académica profesional, quien me vio iniciar y culminar mis estudios con total, éxito.



INDICE

INDICE v

ÍNDICE DE TABLASvii

RESUMEN..... viii

ABSTRACTix

INTRODUCCION x

CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA..... 1

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA..... 3

1.2.1. Problema general 3

1.2.2. Problema específico..... 3

1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN 4

1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN 6

1.4.1. Objetivo general 6

1.4.2. Objetivos específicos 6

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. BASES TEÓRICAS 7

2.1. SUEÑO..... 7

2.2.1. Calidad de sueño 7

2.2.2. Ciclo de sueño..... 17

2.2.3. Patrones de sueño según etapas de vida..... 17

2.2.4. Definición de calidad del sueño 19

2.2.5. Factores determinantes de las características del dormir 20

2.2.6. Dimensiones del índice de calidad de sueño..... 23

2.2.7. Rendimiento escolar..... 25

2.2.8. Escala de calificación de la educación básica regular..... 25

2.2.9. Papel del sueño en el aprendizaje 26

2.2.10. Influencia del sueño sobre el rendimiento escolar 27

2.3. HIPÓTESIS 27



2.3.1. Hipótesis general 27

2.3.2. Hipótesis secundarias 27

2.4. VARIABLES E INDICADORES 28

2.4.1. Variable independiente..... 28

2.4.2. Variable dependiente 28

CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN..... 29

3.2. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN..... 30

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN 30

3.4. NIVEL DE INVESTIGACIÓN..... 30

3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN 31

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA 32

3.6.1. Población..... 32

3.6.2. Muestra..... 32

3.7. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS. 32

3.7.1. Técnica..... 32

3.7.1. Instrumento..... 33

3.8. CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INSTRUMENTO..... 33

3.8.1. Confiabilidad. 33

3.8.1. Validez de Instrumento..... 33

3.9. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS..... 33

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN 36

CONCLUSIONES

RECOMENDACIONES

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ANEXOS



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1 Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de la institución inicial.	34
Tabla 2 Datos sociodemográficos con relación a calidad de sueño académico en niños de la institución inicial.	35



RESUMEN

Objetivo Influencia de la calidad del sueño en el rendimiento académico en niños del nivel inicial de 3-4 años, Institución Pontificia Católica Santa María Juliaca - 2023

Material y método: El presente estudio según su tendencia es de enfoque cuantitativo diseño correlacional de corte transversal no experimental, la población estuvo constituido por 50 alumnos. La técnica utilizada fue la encuesta. El instrumento que se utilizó fue un test índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP), que contiene 10 ítems. **Resultados:** Se encontró que el 50.1% de alumnos de la institución Pontificia Católica Santa María Juliaca - 2023 tienen una calidad de sueño mala, y solo el 49.9% de alumnos tienen una calidad de sueño buena. Se concluye que el 55.4% de dicho colegio tienen un rendimiento académico bueno, el 37.5% tienen promedio regular, el 5.45% rendimiento destacado y solo el 1.8% rendimiento desaprobado. Predominando la calidad de sueño mala en los estudiantes, rechazando la hipótesis afirmativa debido a que no existe una relación estadísticamente afirmativa entre estas variables. **Conclusión:** Se determinó que la calidad de sueño en los alumnos es evidenciada como mala en Pontificia Católica Santa María Juliaca - 2023

Palabras claves: Calidad de sueño Rendimiento Académico,



ABSTRACT

Objective: To determine the quality of sleep and its relation hit academic performance in students of level initial Pontifical catholic institution Santa Maria Juliaca 2023. **Material and method:** The present study according to its tendency is of a quantitative approach, non- experimental cross-sectional correlational design, the population was consisting of 50 students. The technique used was the survey. The instrument used was a Pittsburgh Sleep Quality Index Test (ICSP), which contains 10 items. **Results:** It was found that 50.1% of students from the Pontifical catholic institution Santa Maria Juliaca 2023 have a poor quality of sleep, and only 49.9% of students have a good quality of sleep. It is concluded that 55.4% of said school have a good academic performance, 37.5% have a regular average, 5.45% outstanding performance and only 1.8% disapproved performance. Prevailing poor sleep quality in students, rejecting the affirmative hypothesis because there is no statistically affirmative relationship between these variables. **Conclusion:** It was determined that the quality of sleep in the students is evidenced as poor in the Pontifical catholic institution Santa Maria Juliaca 2023.

Key words: "Sleep quality", "Academic Performance", "



INTRODUCCION

El presente trabajo busca explorar la conexión entre la influencia de la calidad del del sueño en el rendimiento académico en niños del nivel inicial de 3 a 4 años del nivel inicial de la Institución pontificia católica Santa María.

El sueño es una actividad biológica significativa que representa aproximadamente un tercio de nuestras vidas y juega un papel clave en la salud y en el buen desarrollo de todas sus etapas (Del Arco, 2020). En la infancia, la importancia del sueño toma aún más valor debido a la relación que tiene con el crecimiento, el desarrollo cerebral y la consolidación del aprendizaje (Sadeh et al., 2003). Durante los primeros años de vida, en el momento que el cerebro está experimentando un rápido crecimiento y desarrollo, el sueño tiene un rol significativo tanto en la creación de conexiones neuronales, como en su mantenimiento (Guzman-Marín et al., 2005), y plasticidad cerebral (Aguilar et al., 2017; Del Arco, 2020).

Desde que los niños nacen y hasta los seis años de edad, atraviesan transformaciones importantes en la manera en que duermen y en sus necesidades para ello. A lo largo de los primeros meses de vida, los recién nacidos suelen dormir en intervalos cortos y fragmentados, con periodos de vigilia frecuentes debido a las necesidades de alimentación y cuidado. A medida que los niños crecen, se van formando patrones del sueño más fortalecidos, afianzando periodos nocturnos de mayor duración por la noche y siestas regulares (Martínez et al., 2012). Sin embargo, a pesar de la importancia del sueño en la infancia, muchos niños muestran



dificultades para conciliar el sueño, mantenerlo o conseguir una buena calidad. Esto puede deberse a una variedad de factores, como dificultades de salud, trastornos de sueño, alteraciones en el contexto familiar o malos hábitos de sueño. (Del Arco, 2020; Yokomaku et al., 2008; Sánchez-Carpintero, 2015). La falta de sueño adecuado durante la infancia puede tener consecuencias significativas en el desarrollo físico, cognitivo y emocional del niño, además del funcionamiento familiar y la calidad de vida en general.

En la actualidad el ritmo de vida es cada vez más acelerado y las demandas familiares y laborales pueden entorpecer las rutinas de sueño, por lo que es fundamental reconocer la trascendencia de instaurar hábitos de sueño saludables desde una edad temprana. Las familias, maestros y profesionales de la salud infantil tienen un importante rol en la creación de un sueño sano en la infancia, brindando un contexto apto para dormir, creando rutinas sólidas y ofreciendo apoyo y orientación adecuada para afrontar cualquier dificultad que se pueda presentar relacionada con el sueño (Del Arco, 2020). En este contexto, el presente trabajo tiene como objetivo entender la importancia del sueño en el desarrollo de niños de 4 a 5 años, examinando los patrones del sueño habituales en esta etapa de la vida, identificando las causas que afectan la calidad y cantidad del sueño infantil, y descubriendo las consecuencias del sueño en el crecimiento físico, el desarrollo cognitivo y el bienestar emocional de los niños en esta franja de edad.

A través de encuestas, seguimiento del patrón de sueño y análisis de resultados académicos, pretendemos identificar posibles correlaciones



entre la cantidad y calidad del sueño y el rendimiento escolar. Además, el proyecto se propone brindar recomendaciones prácticas para mejorar los hábitos de sueño de los estudiantes, con el objetivo de fomentar un entorno propicio para el aprendizaje y el rendimiento académico óptimo. Este estudio no solo aborda la importancia del sueño en la vida estudiantil, sino que también busca ofrecer soluciones tangibles para optimizar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes de 3-4 AÑOS del nivel inicial.

El objetivo general de este trabajo de investigación consiste en determinar la relación que existe, entre las características del dormir y el rendimiento escolar, entre los alumnos de 3-4 años del nivel inicial, de la IEP. Pontificia Católica Santa María, de la ciudad de Juliaca, 2023.

El nivel de investigación es descriptivo, en el cual se determinará, la presencia de los alumnos de 3-4 años del nivel inicial, de la IEP. Pontificia Católica Santa María, el presente año, para lo cual se segmentó una población de 50 personas como a las cuales se estima que están insertas en esta problemática para lo que se lleva a cabo ese trabajo de investigación.

El capítulo I contiene la importancia de las características del dormir para un buen rendimiento escolar, en estudiantes, de 3-4 años del nivel inicial, de la IEP. Pontificia Católica Santa María, Juliaca-2023.

Así mismo se verá el problema principal, se detallará también los problemas secundarios y los objetivos que se lograrán de la investigación.

En el capítulo II se mostrará el objetivo general de la investigación



presente, así como los objetivos específicos.

En el capítulo III se dará a conocer el marco teórico de referencia, también se verán las investigaciones que se tomará como antecedentes a esta investigación, se verá también el marco conceptual el mismo que es principal y de gran importancia en el entendimiento del contenido planteado. En este capítulo se verán también la contratación de las hipótesis que se plantearon.

El capítulo IV de esta investigación está conformado por el planteamiento de la hipótesis general y por las hipótesis específicas, también el detalle de las variables y de la operacionalización de estas.

En el capítulo V podremos ver la metodología que se ha utilizado en la investigación presente, este apartado muestra el enfoque a utilizar en la investigación, el método, el tipo, el nivel y el diseño de investigación, así como la determinación de la población y la muestra. Se detallará la técnica y el instrumento a utilizar en la recolección de datos.

El contenido del capítulo VI contiene los resultados que se obtuvieron a partir de la recolección de datos y la interpretación de estos datos. En la última parte podremos ver las conclusiones y recomendaciones a partir de la investigación presente.



CAPÍTULO I

EL PROBLEMA

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Los estilos de vida están cambiando de manera radical en las últimas décadas; los hábitos de sueño englobados en ellos no son, por tanto, una excepción.

El universo de la comunidad universitaria presta poca importancia a las necesidades fisiológicas imprescindibles como; alimentarse y dormir, van pasando a un segundo plano, en la medida que las responsabilidades se incrementan; muy a pesar de conocer su importancia para la salud. Hoy en día, las personas viven en una sociedad más compleja, haciéndose inconscientes de la importancia del sueño para un adecuado desarrollo personal y social en sus vidas. Las consecuencias que genera el no dormir lo suficiente, va más allá del descanso físico o la restauración neurológica; alterando el desenvolvimiento en el ámbito laboral, afectando la seguridad vial, la vida estudiantil y las relaciones interpersonales, Sin embargo, para los estudiantes universitarios que realizan innumerables actividades académicas que sobrepasan las horas y desgaste físico, emocional e intelectual; promueven la falta de sueño; algunos



quedándose despiertos gran parte de la noche; estudiando o haciendo trabajos.

Al día siguiente están somnolientos, con dificultades de concentración y de retención de nuevos conocimientos; por consiguiente, obtienen bajas calificaciones. Los que se quedan despiertos hasta muy tarde, tienen problemas para despertarse; traduciéndose en tardanzas o faltas a clases, perdiéndose temas importantes y afectando directamente sus calificaciones. A veces, minimizan la importancia del sueño para la salud, duermen poco en períodos de estrés, sin darse cuenta que están afectando su salud física, mental y restauración neurológica.

Como estimaciones que afirman que el hombre actual duerme 25 % menos que sus antepasados del siglo anterior. En Sudamérica, en países como Argentina, Colombia, Perú y México la población tiene una incidencia elevada en trastornos de sueño, con cifras entre el 40% y 27%. En Perú justamente el 40% de la población adulta tiene dificultades para dormir.

La Organización Mundial de la Salud (OMS), estableció que las personas deben dormir 7 a 8 horas al día, para mantener un buen estado físico, emocional y mental. Pero las 16 diversas actividades, los estilos de vida y el avance tecnológico; están condicionando a reducir las horas dedicadas para dormir y cada vez hay más seres humanos, con problemas de calidad de sueño y como consecuencia están desconcentrados, torpes, somnolientos, cansados; con problemas para procesar la información y tomar decisiones. A pesar de ello, la mayoría



ignora, las graves consecuencias que, a largo plazo, puede causar la falta de sueño.

Las consecuencias que produce la mal dormir bien recientemente se ha puesto especial atención en la detección de este tipo de trastornos en la población joven, debido a que estos trastornos se asocian con los problemas de aprendizaje; bajo rendimiento escolar, así como con distintas patologías crónicas así hemos detectado problema, en la gran unidad escolar Jose Antonio Encinas, de nuestra ciudad de Juliaca.

1.2. FORMULACIÓN DEL PROBLEMA

1.2.1. Problema general

- ¿De qué forma influye la calidad del sueño en el rendimiento académico en niños, de 3-4 años del nivel inicial, de la Institución Pontificia Católica Santa María, Juliaca-2024?

1.2.2. Problema específico

- **PE1:** ¿Cómo determina la calidad del sueño en el rendimiento académico, en niños de 3-4 años del nivel inicial, de la Institución Pontificia Católica Santa María, Juliaca-2024?
- **PE2:** ¿Será importante la calidad del sueño para un buen rendimiento académico en niños de 3-4 años del nivel inicial, de la Institucion Pontificia Católica Santa María, Juliaca-2024?



1.3. JUSTIFICACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

La investigación sobre el sueño en la primera infancia es fundamental debido a su significativo impacto en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños, así como en la dinámica familiar y la calidad de vida en general. A continuación, se presentan algunas razones que destacan la importancia de este tema:

1. Impacto en el desarrollo infantil: El sueño ejerce un papel esencial en el desarrollo cerebral durante los primeros años de vida. A su vez, en el curso del sueño, se llevan a cabo procesos esenciales para el desarrollo cognitivo, como la consolidación de la memoria y el aprendizaje (Chadan, 2022). Por ello, es importante comprender la manera en la que el sueño afecta al desarrollo infantil, pues de este modo se promueve un crecimiento saludable, al mismo tiempo que se prevén posibles problemas de desarrollo.
2. Rendimiento académico y habilidades cognitivas: Varios estudios han demostrado que el sueño adecuado en la infancia está relacionado con un mejor rendimiento académico, una mayor capacidad de concentración y mejores habilidades cognitivas, como la resolución de problemas y la toma de decisiones. Por lo que, garantizar un sueño de calidad en la infancia suele tener un impacto positivo en el éxito académico (Edwards, 2008).
3. Regulación emocional y comportamiento: En estos aspectos, el sueño también tiene un papel importante. Dado que la falta de



sueño puede fomentar problemas de conducta, irritabilidad, dificultades en la regulación emocional y trastornos del estado de ánimo en la infancia. Lo que significa que, dar respuesta a los problemas relacionados con el sueño infantil posiblemente beneficie considerablemente el bienestar emocional y el comportamiento de los niños

Por otro lado, la importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de salud sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida por tal motivo en la presente investigación se propone generar información que le ayude al estudiante a conocer y mejorar su salud psíquica y mental y su rendimiento escolar.

A través de esta investigación se pudo identificar las características del dormirse relaciona con el rendimiento académico, sobre todo en niños de 3 a 4 años por lo tanto afectando directamente su rendimiento escolar.

Por eso resulta importante que se tome en cuenta nuestros resultados para que se establezcan mecanismos mediante la tutoría para ayudar al estudiante a que afronte este problema y sobre todo que las personas responsables realicen acciones para identificar estos trastornos y de esta manera no solo mejorar el rendimiento escolar sino su desenvolvimiento en la parte clínica.



1.4. OBJETIVOS DE INVESTIGACIÓN

1.4.1. Objetivo general

- Describir la importancia de la calidad del sueño en el rendimiento académico en niños de 3 a 4 años del nivel inicial de la Institución. Pontificia Católica Santa María, de la ciudad de Juliaca, 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

- Identificar los factores que influyen en la calidad y cantidad del sueño infantil. Se trata de investigar los diferentes componentes que pueden afectar al sueño en niños pequeños, tales como el entorno de sueño, las rutinas diarias, los trastornos del sueño y las condiciones de salud física y emocional en niños de 3-4 años del nivel inicial, de la Institucion Pontificia Católica Santa María, de la ciudad de Juliaca, 2024.
- Analizar los efectos de la falta de sueño en la infancia, investigando aquellas consecuencias que ocurren tanto a corto como a largo plazo, en las áreas de salud física, de rendimiento académico, de comportamiento y de bienestar emocional en niños de 3-4 años del nivel inicial, de la Institucion Pontificia Católica Santa María, de la ciudad de Juliaca, 2024



CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. BASES TEÓRICAS

Las notas obtenidas, son el mejor indicador que certifica el logro alcanzado por el estudiante, es la manera más precisa y asequible para valorar el rendimiento escolar; asumiendo que las notas reflejan los logros escolares en las distintas áreas de evaluación; que incluye aspectos personales, escolares, sociales y profesionales; es decir que evalúa el perfil completo de la formación

Requena, confirma que el rendimiento escolar es el resultado de la capacidad de trabajo y del esfuerzo del alumno; del tiempo dedicado al estudio, de la perseverancia y de las habilidades para concentrarse.

2.2. SUEÑO

2.2.1. Calidad de sueño

Existen necesidades básicas fisiológicas indispensables presentes en todo ser humano; que deben ser satisfechas de una forma natural para sobrevivir y lograr el equilibrio en el cuerpo y en sus funciones corporales entre ellas se encuentra la necesidad de



sueño y descanso.

2.2.1.1. Sueño

El sueño es una necesidad humana básica definida como el estado de inconsciencia del que puede ser despertada una persona mediante estímulos sensitivos o de otro tipo. Hay que distinguirlo del coma, que es el estado de inconsciencia del que no puede despertarse a una persona el sueño está integrado por múltiples fases desde el más ligero hasta el más profundo; los investigadores que se dedican a este tema lo dividen en dos tipos el sueño No REM el cual presenta 4 (fase I, II, III, IV) y el sueño REM (Rapid eye movement) cuyas cualidades y características son totalmente distintas en las diferentes fases del sueño.

El sueño es parte fundamental de la vida cotidiana de todo ser humano; 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 adecuado rendimiento.

Para los estudios del sueño se recurre a un aparato o instrumento sofisticado denominado polisomnografía (PSG) en la que se registran tres parámetros con características distintas que describe cada parámetro las cuales son: El electroencefalograma (EEG), el electrooculograma (EOG) y el electromiograma (EMG) realizados en sujetos estudiados durante la noche por un periodo de 8 a 10 horas; con este estudio se puede diferenciar claramente



las distintas fases del sueño.

2.2.1.2. Funciones del sueño

Se ha postulado que el sueño sirve para muchas funciones, como son:

- 1) La madurez nerviosa
- 2) La facilitación del aprendizaje o la memoria
- 3) La cognición
- 4) La conservación de energía metabólica.

Existen algunas evidencias de cada una de estas 4 funciones mencionadas, así como de objetivos fisiológicos del sueño, pero las pruebas que apoyen a estas ideas suponen un reto científico. Podríamos proponer que el valor principal del sueño consiste en restablecer los equilibrios naturales entre los centros neuronales. No obstante, las funciones fisiológicas específicas del sueño siguen siendo un misterio y constituyen el tema de muchas investigaciones.

2.2.1.3. Fisiología del sueño

De forma general mencionaremos que desde el punto de vista funcional se conceptualiza que en la regulación global del sueño participan tres subsistemas anatómico-funcionales, los cuales son.

- 1) Un sistema homeostático que regula la duración, la cantidad y la profundidad del sueño, en este sistema se ha involucrado especialmente el área pre óptica de hipotálamo.



- 2) Un sistema responsable de la alternancia cíclica entre el sueño REM y no REM que ocurre en cada episodio de sueño, en el que se ha involucrado primordialmente al tallo cerebral rostral.
- 3) Un sistema circadiano que regula el momento en el que ocurre el sueño y el estado de alerta, en el cual se ha involucrado el hipotálamo anterior donde encuentra el núcleo supraquiasmático (NSQ) para la regulación (reloj) o "marcapaso" del ciclo sueño vigilia.

La estimulación de diversas zonas específicas del encéfalo puede producir un sueño dotado de unas características próximas a las del sueño natural.

La zona de estimulación para generar un sueño casi natural más constante son los núcleos del rafe en la mitad inferior de la protuberancia y el bulbo raquídeo, los cuales forman una lámina fina de neuronas especiales situadas en la línea media. Los neurotransmisores, situados dentro de las neuronas del cerebro, afectan a los ciclos de sueño-vigilia.

Por ejemplo, la serotonina reduce la respuesta a la estimulación sensorial y que el ácido gammaminobutírico (GABA) apaga la actividad en las neuronas del sistema activador reticular. Otro factor clave para el sueño es la exposición a la oscuridad.

La oscuridad y la preparación para el sueño disminuyen la estimulación del RAS. Durante este tiempo, la glándula pineal del cerebro comienza a segregar activamente la hormona natural



melatonina y la persona se siente menos alerta.

Durante el sueño, se segrega hormona del crecimiento y se inhibe el cortisol. Cuando aparece la luz diurna, la melatonina se encuentra en el nivel más bajo en el cuerpo y la hormona estimuladora del cortisol, se encuentra en su máximo.

La vigilia se asocia también a niveles altos de acetilcolina, dopamina y noradrenalina.

La acetilcolina se libera desde la formación reticular, la dopamina en el mesencéfalo y la noradrenalina, en la protuberancia. Estos neurotransmisores están localizados dentro de la formación reticular e influyen en la excitación de la corteza cerebral

2.2.1.4. Neurotransmisores y neuromoduladores del sueño

Las investigaciones actuales han demostrado que el sueño es regulado a través de diversas sustancias y neurotransmisores cerebrales estimulantes; dopamina, histamina, orexina, glutamato; sustancias y neurotransmisores cerebrales inhibitorias; GABA, adenosina, glicina; y sustancias y neurotransmisores regulatorias; acetilcolina, serotonina y melatonina.

La dopamina juega un rol importante en el mantenimiento de la vigilia, mientras que la histamina, otro neurotransmisor excitatorio generado en áreas como el hipotálamo posterior, en especial el núcleo tubero mamilar, es fundamental en el mantenimiento del estado de alerta; mientras que las orexinas,



hormonas excitadoras que son producidas en el hipotálamo promueven la vigilia, junto al glutamato el mayor neurotransmisor cerebral que se regula tanto química como eléctricamente.

2.2.1.5. El GABA (Ácido gamma aminobutírico).

Es el principal neurotransmisor inhibitorio, junto a la adenosina que es liberada en el área pre óptica y en el hipotálamo anterior e induce el sueño NREM, mientras que la glicina interviene en el control de la atonía en el sueño REM.

En el sistema regulador la acetilcolina que se encuentra en grandes concentraciones en la formación reticular activadora ascendente se encarga de regular el sueño REM, mientras que la serotonina es un inhibidor del sueño REM, también participa en la regulación la melatonina es la principal hormona que es secretada en la glándula pineal se libera en respuesta a la disminución de la luz ambiental, regulando el ciclo sueño – vigilia, produciendo somnolencia para iniciar el sueño principal.

2.2.1.6. Tipos de sueño

2.2.1.6.1. SUEÑO NO REM (sueño de ondas lentas)

También denominado NMOR, No REM o sueño de ondas lentas (SL) por las características de las ondas en el registro del electroencefalograma (EEG). Aparece cuando se inhibe la actividad del sistema activador reticular (RAS). En torno al 75-80% del sueño cada noche es sueño No REM.

La mayor parte del sueño de cada noche pertenece a la variedad de ondas lentas; es el tipo de sueño profundo y reparador



que la persona experimenta durante la primera hora dormido después de haber estado despierto muchas horas.

Este sueño resulta sumamente reparador y va asociado a un descenso del tono vascular periférico y de otras muchas funciones vegetativas del cuerpo.

Por ejemplo, se produce una disminución del 10 al 30% en la presión arterial, la frecuencia respiratoria y el índice metabólico basal.

Aunque el sueño de ondas lentas se llama a menudo (sueño sin sueños), durante su transcurso hay sueños y, en ocasiones, hasta pesadillas.

Además, los del sueño de ondas lentas no suelen recordarse porque no tiene lugar la consolidación de los sueños en la memoria.

FASE I

Esta fase corresponde con la somnolencia o el inicio del sueño ligero, en ella es muy fácil despertarse, la actividad muscular disminuye paulatinamente y pueden observarse algunas breves sacudidas musculares, en el electroencefalograma (EEG) se observa actividad de frecuencias mezcladas, pero de bajo voltaje y algunas ondas agudas (ondas agudas del vertex).

Es una etapa de sueño ligero, el voltaje de las ondas en el electroencefalograma (EEG) se vuelve bajo. Esta fase queda interrumpida por los (husos de sueño), es decir, unas ráfagas



fusiformes cortas de ondas (alfa) que suceden periódicamente.

FASE II

En el electroencefalograma (EEG) se caracteriza por que aparecen patrones específicos de actividad cerebral llamados husos de sueño (primera señal de que el sujeto está realmente dormido) y complejos K (consistentes en ondas bipolares de gran voltaje que acompañan a los usos) físicamente la temperatura, la frecuencia cardíaca y respiratoria comienzan a disminuir paulatinamente, hay una presencia característica de ondas (theta).

FASE III

Se encuentra aproximadamente 30 minutos después del inicio del sueño (fase I), es un sueño profundo caracterizado por la presencia de ondas delta, muy lentas que se acompañan de descenso en la temperatura corporal evidente y cambios en la frecuencia del pulso y en la presión arterial.

Ausencia de movimientos oculares, frecuencias cardíaca y respiratoria muy lentas, ausencia de sueños.

Es la fase de sueño No MOR profunda, y en el electroencefalograma (EEG) se observa actividad de frecuencia muy lenta menor a 2 Hz.



FASE IV

Llamado sueño más profundo, las funciones vitales están reducidas al mínimo y con movimientos casi nulos. Se considera que en esta fase se descansa realmente, aparece 90 minutos después de dormirse y dura entre 20 y 30 minutos.

La frecuencia del electroencefalograma (EEG) va bajando paulatinamente hasta que llega a un valor de solo 1 a 3 ondas por segundo durante esta fase hay presencia de ondas delta.

2.2.1.6.2. SUEÑO REM. (Rapid Eye Movement, o sueño paradójico)

El sueño REM aparece después de 70-100 minutos de sueño NREM, aparece el primer periodo de sueño REM.

Se caracteriza por una pauta electroencefalográfica de baja amplitud y de frecuencia rápida, por descargas de movimientos oculares y por un acentuado descenso del tono muscular, hay presencia de ondas (beta).

El sueño REM se da en episodios que ocupan en torno al 25% del tiempo total en los jóvenes; estos episodios normalmente se repiten más o menos cada 90 min.

Es un tipo de sueño no tan reparador, el sueño REM va asociados a una mayor actividad muscular del cuerpo.

A lo largo de una noche de sueño normal suelen aparecer brotes de sueño REM que duran de 5 a 30 min como promedio



cada 90 min.

Cuando la persona se encuentra muy somnolienta, cada episodio de sueño REM es corto, e incluso puede faltar.

En cambio, a medida que va estando más descansada según avanza la noche, la duración de los brotes REM crece.

El sueño REM posee varias características importantes.

1.- Todavía cuesta más despertar a una persona mediante estímulos sensitivos que durante el sueño profundo de ondas lentas y, con todo, la gente suele amanecer espontáneamente por la mañana durante un episodio de sueño REM.

2.- El tono muscular de todo el cuerpo se encuentra enormemente deprimido, lo que indica una potente inhibición de las áreas de control muscular en la medula.

3.- Las frecuencias cardíaca y respiratoria normalmente se vuelven irregulares, lo que resulta característico de los estados de ensoñación.

4.- A pesar de la extrema inhibición de los músculos periféricos, existen movimientos musculares irregulares. Se producen aparte de los movimientos rápidos de los ojos.

5- El encéfalo se encuentra muy activo en el sueño REM y el metabolismo cerebral global puede aumentar hasta un 20%. El electroencefalograma (EEG) muestra un patrón de ondas cerebrales semejante al que se aparece durante la vigilia.



Este tipo de sueño también se llama sueño paradójico porque no es sino una paradoja que una persona todavía pueda estar dormida a pesar de la acusada actividad que presenta el encéfalo.

2.2.2. Ciclo de sueño

En una persona adulta el patrón normal de sueño inicia con un período de pre-sueño de 10 a 30 minutos, luego pasa a la NREM I, II, III IV, III, II y termina con una fase REM. A medida que pasan los ciclo, la duración de las fases III y IV NREM disminuyen y se incrementa la REM.

Si la persona se despierta vuelve a iniciar desde la fase I.

No todas las personas desarrollan de forma similar todas las fases del sueño; cada fase varía de tiempo en cada persona.

En los recién nacidos la fase REM es más larga en comparación a la de los ancianos.

2.2.3. Patrones de sueño según etapas de vida

2.2.3.1. Recién nacidos (0-3 meses)

Se recomienda una duración diaria de sueño de 14-17 horas.

2.2.3.2. Niños pequeños (1-2 años)

Se recomienda una duración diaria de sueño de 11-14 horas.

Los estudios de investigación han demostrado la



asociación entre sueño de corta duración, obesidad, hiperactividad, impulsividad y desarrollo cognitivo bajo.

2.2.3.3. Escolares (6-13 años)

Se recomienda una duración de sueño diaria de 9-11 horas.

Estudios de investigación han demostrado la asociación de un sueño de corta duración con un bajo funcionamiento cognitivo y menor rendimiento escolar en esta franja de edad.

2.2.3.4. Adolescentes (14-17 años)

Se recomienda una duración de sueño diaria de 8-10 horas.

Un sueño de corta duración a esta edad puede llegar a provocar un descenso en el nivel de alerta, accidentes de tráfico, depresión, obesidad y bajo rendimiento escolar.

El desarrollo de estrategias orientadas a retrasar el inicio de las clases ha demostrado un incremento notable en el tiempo total de sueño nocturno en este grupo de edad.

2.2.3.5. Adultos jóvenes (18-25 años) y adultos de edad media (26-64 años)

Se recomienda una duración de sueño diaria de 7-9 horas.

Se ha encontrado relación entre un sueño de corta duración y la presencia de fatiga diurna, afectación psicomotora, accidentes, deterioro de la salud física y psicológica y bajo rendimiento



escolar o laboral.

2.2.3.5. Ancianos (≥ 65 años)

Se recomienda una duración de sueño diaria de 7-8 horas. Las necesidades del sueño en el anciano difieren poco de las del adulto.

Los ancianos que duermen las horas necesarias tienen mejor funcionamiento cognitivo, menos enfermedades físicas y mentales y mejor calidad de vida en general. Un sueño de una duración superior a nueve horas en el anciano se asocia a una mayor morbilidad (hipertensión, diabetes, fibrilación auricular) y mayor mortalidad.

2.2.4. Definición de calidad del sueño

(CS) las características del dormir (CS) se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día, siendo un factor determinante de la salud y un elemento propiciador de una buena calidad de vida.

El dormir bien abarca una de los aspectos clínicos más amplios pero el menos entendido, por lo que hace falta conocer de modo preciso la incidencia y los factores que lo están determinando en cada individuo.



2.2.5. Factores determinantes de las características del dormir

Los factores determinantes del dormir bien están clasificados en intrínseco (edad, ciclo circadiano, rasgos de personalidad, etc.) y extrínseco (tipo de alimentación, practica de ejercicios físico, etc.), y por último los factores ambientales, pero en la investigación se detalló los más importantes que influyen directamente en las características del dormir del individuo:

a). Tiempo circadiano

Durante la mayor parte de la vida, el sueño se ajusta a un ciclo circadiano de 24 horas, coincidiendo con la noche, aunque ese ciclo no caracteriza todo el ciclo vital, pues durante los primeros meses de vida, el sueño sigue un ciclo circadiano de 3-4 horas.

Por desgracia en las sociedades actuales un gran porcentaje de la población adulta sufre alteraciones del ciclo circadiano, sobre todo como consecuencia de los horarios laborales.

Ello lleva emparejado graves alteraciones del sueño, problemas de salud general e inestabilidad emocional, en un estudio reciente se pone de manifiesto que las características del dormir de los trabajadores por turnos es peor que la de los trabajadores con horarios convencionales, para lograr fortalecer el ciclo circadiano del sueño y la vigilia, es indispensable tratar de acostarse y levantarse a la misma hora todos los días; se



recomienda que, aunque algún día nos acostemos tarde, a la mañana siguiente nos levantemos a la hora habitual.

No obstante, entre los jóvenes a menudo resulta común la desorganización del reloj interno por la transgresión de los horarios de sueño dando lugar a un exceso o un defecto del sueño.

b). Conductas facilitadoras e inhibidoras del sueño

Los alimentos y bebidas ingeridos proporcionan los ingredientes necesarios para sintetizar los diferentes neurotransmisores que intervienen en la vigilia y el sueño.

Por ello es interesante conocer qué alimentos pueden ayudar a facilitar o dificultar el sueño e incluso el momento más propicio del día para consumirlos; por otro lado, también afirma que la serotonina es la principal hormona implicada en la regulación del sueño y debe ingerirse pre sintetizada en sustancias como el triptófano ya que como tal no atraviesa la barrera hematoencefálica. La melatonina induce y mantiene el sueño.

El mejor momento del día para ingerirlos es en la tarde o en la noche.

Uno de los pilares básicos en la vida del deportista es el descanso nocturno, siendo un componente esencial en períodos de entrenamiento, competiciones y en la recuperación.



Así, se ha sugerido que el sueño es la mejor estrategia aislada disponible para la recuperación atlética; la intensidad del entrenamiento se ha asociado a un aumento en la latencia de inicio del sueño y a la sobreexcitación previa al mismo, especialmente si el ejercicio ha sido intenso y cercano a la hora de acostarse; entrenamientos a horas muy tempranas provocan restricción de las horas de sueño.

c). Factores ambientales

Existen diversos factores que se relacionan con el ambiente en el que duerme una persona, influyen de forma clara sobre el dormir bien.

Así, el ruido y la luz ambiental, la temperatura y la calidad del colchón se han asociado a diferentes perturbaciones del sueño.

A pesar de que existen grandes diferencias individuales en cuanto al efecto que tiene el ruido sobre el sueño (puede oscilar entre 15 y 100 decibelios) se estima que a partir de los 40 db. es negativo para el dormir bien, pues reduce el sueño de ondas lentas, por lo que una persona sometida a un ruido excesivo durante la noche puede considerar que duerme bien, pero el sueño no será restaurador, y se encontrará cansada al día siguiente.

La sensibilidad al ruido aumenta con la edad y es mayor en las mujeres que en los hombres. Dormir con luz es



contraproducente, siendo lo recomendable la oscuridad para una buena calidad de sueño.

La temperatura de la habitación debe oscilar entre 19 y 20 grados centígrados y la humedad ambiental no debe ser excesivamente baja ni alta (en torno al 40-70%).

Por último, el colchón de la cama no deberá ser ni muy blanda, y la cama no deberá ser muy estrecha.

2.2.6. Dimensiones del índice de calidad de sueño

En 1988 Daniel Buse, J., y col. Diseñaron el cuestionario de calidad del sueño de Pittsburgh, en Estados Unidos y validado en 1989, con una consistencia interna de 0,83 (Alfa de Cronbach) con la intención de disponer de un instrumento que analizase la calidad del sueño y que pudiera ser utilizado en ensayos clínicos, este test de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg fue ampliamente utilizado en clínica e investigación, este instrumento consta de 19 preguntas que pretende valorar la mayor o menor calidad de sueño.

Dicho cuestionario consta de siete componentes, que se clasifican en una escala del 0 a 3 (0 = no existe dificultad y 3 = grave dificultad). De la suma de los componentes se obtiene un puntaje global que varía entre 0 y 21 puntos; logrando distinguir entre "buenos" y "malos" dormidores; el resultado de 0 – 4 indica buena calidad de sueño, y el resultado de 5 a 21 mal dormir bien.



El instrumento del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) menciona siete componentes que son; calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna. Componentes:

1. Calidad de sueño subjetiva; refiriéndose a la percepción de cada persona sobre su calidad de sueño. Componente
2. Latencia de sueño; cuantifica el tiempo en que la persona cree que demora para quedarse dormido. Componente
3. Duración del sueño; determina el tiempo que duerme una persona, en horas. Componente
4. Eficiencia de sueño; cuantifica el tiempo total que la persona permanece en su cama, para luego determinar las horas que realmente ha dormido.
5. Perturbaciones del sueño; interroga sobre la constancia de las interrupciones del sueño a causa de; los ronquidos, la tos, el calor o frío, las preocupaciones o la obligación de interrumpir el sueño por alguna causa.
6. Uso de medicamentos para dormir; pregunta sobre la necesidad que tiene la persona de tomar medicamentos para que logre conciliar el sueño.
7. Disfunción diurna; hace referencia al desmesurado sueño que presenta la persona durante el día, para realizar o durante la realización de sus actividades; refiriéndose a la somnolencia diurna.



2.2.7. Rendimiento escolar

Existen variedad de definiciones sobre el rendimiento escolar, considerando a éste como la evaluación del aspecto cognitivo y la expresión de las habilidades adquiridas por el estudiante durante su proceso estudiantil.

En seguida, se mencionan algunas de ellas. Hablar de rendimiento escolar es referirse a la evaluación del conocimiento adquirido en el marco estudiantil, de la primaria, secundaria o universitario.

Un estudiante con buen rendimiento, es aquel que saca buenas calificaciones en las evaluaciones.

2.2.8. Escala de calificación de la educación básica regular

Cuando el estudiante muestra el logro de los aprendizajes, mostrando un mensaje satisfactorio en todas las tareas planteadas MUY BUENO 14 – 17

Cuando el estudiante manifiesta la obtención de los aprendizajes previstos en el tiempo planteado BUENO 13 – 11

Cuando el estudiante se encuentra en camino para lograr los aprendizajes previstos; pero que a un necesita ayuda, por un tiempo más para lograrlo REGULAR < 11 Cuando el estudiante se encuentra iniciando a adquirir los aprendizajes previstos, pero muestra inconvenientes para su desarrollo y requiere de un tiempo mayor de acompañamiento e intervención del maestro



según su ritmo y estilo de aprendizaje.

2.2.9. Papel del sueño en el aprendizaje

En la actualidad diversos estudios tanto experimentales como clínicos han demostrado que el sueño tiene efectos positivos sobre distintos tipos de memoria. La evidencia más consistente respecto al efecto positivo del sueño se ha observado en 2 tipos de memoria; la memoria declarativa (memoria que es fácilmente expresada verbalmente; información de hechos y eventos), y la memoria procedimental (memoria acerca de habilidades y destrezas motoras).

Hasta el momento prácticamente no existe ninguna evidencia que sugiera lo contrario.

La forma en la que participa el sueño promoviendo la consolidación de la memoria no se conoce con precisión (consolidación en este contexto se conceptualiza como el proceso mediante el cual la información de corto plazo –lábil y limitada – pasa a convertirse en información de largo plazo – más resistente e ilimitada. Sin embargo, la observación de que las mismas áreas cerebrales que se ven activadas durante el aprendizaje de una tarea son nuevamente activadas durante el sueño (principalmente durante el sueño No MOR) e incluso siguiendo la misma secuencia de activación, ha llevado a proponer que durante el sueño se realiza una recapitulación o reactivación de la información previamente aprendida, con lo cual se favorece la



consolidación.

2.2.10. Influencia del sueño sobre el rendimiento escolar

No dormir lo necesario o tener mal dormir bien, afecta la vida de los estudiantes; debido a que padecen de somnolencia diurna, se alteran sus actividades cognitivas, motoras, el metabolismo, el funcionamiento hormonal e inmunológico y el humor.

Los estudiantes de 3-4 años del nivel inicial presentan promedios de notas más elevados cuando tienen una mejor calidad de sueño en relación a los que tienen dormir bien.

Mientras que otro estudio en niños de 6 y 7 años encontró que dormir menos de nueve horas y acostarse tarde y de forma irregular afecta al rendimiento escolar.

2.3. HIPÓTESIS

2.3.1. Hipótesis general

- **HE:** Existe relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en niños de 3-4 años del nivel inicial, de la Institución Pontificia Católica Santa María, Juliaca-2023.

2.3.2. Hipótesis secundarias

- **HE1:** Determinar la relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en niños de 3-4 años del nivel inicial, de la Institución Pontificia Católica Santa María, Juliaca-2023.



- **HE2:** Determinar como afecta la calidad del sueño en el rendimiento académico de los niños de 3-4 años del nivel inicial, de la Institución Pontificia Católica Santa María, Juliaca-2023.

2.4. VARIABLES E INDICADORES

2.4.1. Variable independiente.

Calidad de sueño

Indicadores.

- Edad.
- Sexo.

2.4.2. Variable dependiente

Rendimiento Académico

Indicadores.

- Bueno.
- Regular.
- Malo.



CAPÍTULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN.

En este estudio, se aplicará el enfoque cuantitativo como método de investigación. Según Sánchez (2017, p.25), el método puede entenderse como un conjunto de operaciones y reglas predefinidas que nos guían hacia la consecución de un resultado deseado. Se considera que el método es un proceso de indagación que nos permite abordar problemas desconocidos, empleando principalmente el pensamiento lógico. En otras palabras, el método se refiere al enfoque sistemático que utilizamos para llevar a cabo la reflexión y el proceso de investigación científica.

El presente trabajo de investigación a realizarse es no experimental de tipo descriptivo básico según Hernández Sampieri (2004), "donde su propósito busca ampliar y profundizar el caudal de conocimientos científicos, su objeto son las teorías científicas.



3.2. MÉTODO DE LA INVESTIGACIÓN.

El método empleado fue deductivo. Según la definición de Bernal (2010), depende de un sistema que secciona las aseveraciones en calidad de suposiciones y busca replicar o falsear esas suposiciones, infiriendo por los desenlaces que corresponde confrontarse con los sucesos (va de lo particular a lo general) (p.60).

Para resumir, es un proceso que consiste en identificar la problemática mediante la observación, formulándose hipótesis y la deducción de posibles consecuencias a partir de las suposiciones ya formuladas, así mismo el investigador debe corroborar si acepta el valor alterno o nulo en la enunciación

3.3. TIPO DE INVESTIGACIÓN

La investigación realizada se enmarcó dentro del tipo de investigación básica.

Los estudios de esta índole tratan de obtener información acerca del estado actual de los fenómenos. Con ello se pretende precisar la naturaleza de una situación tal como existe en el momento del estudio.

3.4. NIVEL DE INVESTIGACIÓN

El nivel de la investigación que se realizó, es correlacional y sobre todo en Cómo se describía elementos y componentes de ese trabajo, por lo que es descriptivo.



3.5. DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

El diseño de investigación corresponde básicamente al correlacionar en la medida que los resultados obtenidos son comparados de la variable independiente a la variable dependiente.

Este diseño parte de la consideración de dos o más investigaciones descriptivas simples; esto es, recolectar información relevante en varias muestras con respecto a un mismo fenómeno o aspecto de interés y luego caracterizar este fenómeno en base a la comparación de los datos recogidos, pudiendo hacerse esta comparación en los datos generales o en una categoría de ellos.

El diseño de investigación corresponde básicamente al correlacional en la medida que los resultados obtenidos son comparados de la variable independiente a la variable dependiente.

Este diseño parte de la consideración de dos o más investigaciones descriptivas simples; esto es, recolectar información relevante en varias muestras con respecto a un mismo fenómeno o aspecto de interés y luego caracterizar este fenómeno en base a la comparación de los datos recogidos, pudiendo hacerse esta comparación en los datos generales o en una categoría de ellos.

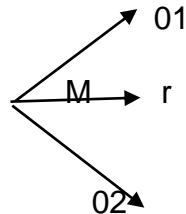
Para el siguiente desarrollo de la investigación que se aplicara diseño no experimental transversal según lo menciona el autor (Pino, 2010).



❖ Diseño descriptivo



❖ Diseño correlacional



Dónde:

M= Muestra de estudio

O= Observación o información recogida

r= Correlación

3.6. POBLACIÓN Y MUESTRA

3.6.1. Población

Se ha considerado a todos los alumnos, 50 en total de la Institución educativa privada Pontificia Católica Santa María, De La Ciudad De Juliaca-2023

3.6.2. Muestra

El grupo con el que trabajamos, es una muestra, de 50 alumnos tanto hombres como mujeres muestreo no probabilístico.

3.7. TÉCNICA E INSTRUMENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS.

5.7.1. Técnica.

Para el desarrollo de la investigación se realizará, con la técnica de la encuesta.



3.7.1. Instrumento.

El instrumento con la que se desarrolla es con la medida de la escala de Likert.

3.8. CONFIABILIDAD Y VALIDEZ DEL INSTRUMENTO.

5.8.1. Confiabilidad.

Sera aplicada con la herramienta estadística de análisis Alfa de Cronbach tal como lo plantea Vara-Horna (2010) procedimiento realizado con el Software Statistical Package for the Social Sciences (SPSS versión 25).

3.8.1. Validez de Instrumento.

Sera sometida a Juicio de tres expertos para su respectiva validación. Los que, de acuerdo a la hoja de validación, aprobarán o denegarán el instrumento a aplicar

3.9. CONTRASTACIÓN DE HIPÓTESIS.

La contrastación de hipótesis se desarrollará con la estadística descriptiva

CAPÍTULO IV

RESULTADOS

Tabla 1

Calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de la institución inicial.

Calidad de Sueño	Desaprobado		Regular		Bueno		Destacado		Total	
	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%	(N)	%
Buena	0	0%	6	12%	9	18%	2	4%	17	
Mala	1	2%	12	24%	19	38%	1	2%	33	
Total	1	2%	18	36%	28	56%	3	6%	50	

R-Pearson: 0,556 correlación: 0,056

Se observa que la relación entre la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico no es significativa, Rechaza la H_1 y acepta H_0 . Manifiesta que el 50% tiene una calidad de sueño mala, en los de promedio "Desaprobados". El 36.7% tiene una calidad de sueño mala mientras el 13.3% tiene una calidad de sueño buena, en los de promedio "Regular". El 17.7% (42) tiene una calidad de sueño mala, por lo tanto 32.3% (20), tiene una calidad de sueño buena, en los de promedio "Bueno" y en los de promedio "Destacado", el 36.7% (4) tiene una calidad de sueño buena mientras el 13.3% (2) tiene calidad de sueño malo.

Tabla 2

Datos sociodemográficos con relación a calidad de sueño académico en niños de la institución inicial.

Calidad de Sueño	Femenino (N)	%	Masculino (N)	%	3 años (N)	%	4 años (N)	%	Total (N)
Buena	13	26	14	28	12	24	15	30	27
Mala	12	24	11	22	13	26	12	24	23
Total	25	50	25	50	25	50	27	54	50

Se observa en los datos sociodemográficos con relación a la calidad de sueño los de Sexo femenino tienen 55.9% (33) de calidad de sueño mala y el 44.2% (26) calidad de sueño buena. Los de Sexo masculino el 54.7% (29) calidad de sueño buena y 45.3% (24) tienen calidad de sueño mala. En la Edad de los niños de la institución inicial, los de "03 años" el 54.8% (17) tienen calidad de sueño mala y 45.2% (04) calidad de sueño buena. Los de "05 años" 59.3% (16) tienen calidad de sueño buena .



4.1. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

La calidad de sueño es muy necesaria para la salud física y mental. El no dormir bien causa la disminución de la función cerebral, quedando dormido durante las horas de clase, el dormir no solo es durante la noche sino tener una actividad adecuada durante el día. El presente trabajo tuvo como propósito fundamental determinar la calidad de sueño y su relación con el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria del colegio Túpac Amaru 2020, para ello se analizó la calidad de sueño. La muestra estuvo conformada por 112 alumnos quienes tiene las siguientes características: siendo el 52.7% femenino y el 47.3% masculino, el 27.7% tienen la edad de 03 años de edad y el 24.1% tienen 04 años de edad mientras que el 15.2 % son de 05 años de edad .

- Consistencia en hallazgos sobre la duración y calidad del sueño: Existe un consenso general que recoge la idea de que tanto la duración como la calidad del sueño son fundamentales para todas las áreas del desarrollo de los niños (cognitiva, emocional y física). Varios estudios indican que se asocia con mejoras en el rendimiento académico, la regulación emocional y el comportamiento. Debido a que el sueño actúa como un regulador que contrarresta los efectos negativos de la emocionalidad negativa y la timidez en sus logros escolares. Además, se hace referencia a la idea de que aumentar las horas de sueño nocturno se ve reflejado un año después en la reducción de problemas emocionales y de comportamiento, especialmente en niños de muy corta edad y aquellos cuya madre tiene un nivel educativo más bajo.



Variabilidad en los factores de influencia: Los estudios destacan que factores como la actividad física, el sedentarismo, y el nivel socioeconómico influyen en la duración y calidad del sueño. Con ello, a su vez, se recalca la importancia de identificar los factores de protección y/o riesgo que influyen en la duración y calidad del sueño infantil; siendo crucial para mejorarlo, ya que una higiene del sueño adecuada se asocia con un desarrollo positivo.

Relevancia del sueño para la regulación emocional y del comportamiento: Los estudios coinciden en que el sueño de calidad es esencial para la regulación emocional y la reducción de problemas de comportamiento.

DISCUSIÓN

Este trabajo tiene como objetivo principal indagar en la importancia del sueño en el desarrollo de niños de 3 a 4 años. Para alcanzarlo, se establecieron los siguientes objetivos específicos:

1. Examinar los patrones del sueño habituales en niños de 3 a 4 años.
2. Identificar los factores que influyen en la calidad y cantidad del sueño infantil.
3. Explorar el impacto del sueño en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños.
4. Analizar los efectos de la falta de sueño en la infancia.
5. Exponer estrategias para impulsar un sueño saludable en la infancia temprana.



A lo largo de la investigación, se han ido obteniendo varios resultados que permiten comprender la importancia del sueño en el desarrollo de niños de 3 a 4 años (objetivo principal), encontrando resultados significativos que muestran la importancia del sueño para un adecuado desarrollo en todas las áreas de los niños. Para observar lo hallado, respecto al objetivo principal es interesante hacer un análisis de los datos recabados, y su relación con cada objetivo específico.

Patrones habituales de sueño en niños de 3 a 4 años Los resultados obtenidos exponen que los patrones del sueño varían notablemente durante los primeros seis años de vida, con diversas características en cada etapa. En el caso de los recién nacidos, su sueño es fragmentado y distribuido a lo largo del día y la noche, caracterizándose por ciclos de sueño cortos y con una alta proporción de sueño REM, el cual está asociado con procesos de consolidación de la memoria y el desarrollo neurológico, lo que genera que este patrón del sueño sea importante para el desarrollo cerebral.

A medida que los niños crecen, se contempla una consolidación progresiva del sueño nocturno, con ciclos de sueño más largos. Reduciéndose las siestas diurnas y aumentando la duración de los ciclos de sueño no REM, esencial para la recuperación física y el crecimiento. Momento de vital importancia para el bienestar general del niño, siendo por ello fundamental tener un sueño profundo y continuo.

De esta manera, se observa la maduración del sistema nervioso central, que juega un papel fundamental en la regulación del ciclo sueño-vigilia.



Además, se encontró que los patrones del sueño tienden a estabilizarse, experimentando menos despertares, alrededor de los cinco años, coincidiendo con el final de la etapa de educación infantil.

Esta estabilidad se ve relacionada con un desarrollo neurológico más avanzado. Estos hallazgos no solo son consistentes con el marco teórico existente, que vincula la evolución con la regulación del sueño, sino que permite a las familias y maestros comprender estos problemas y ayudarles a ofrecer un entorno y unos hábitos que apoyen al sueño de calidad desde una temprana edad.

Factores que influyen en la calidad y cantidad del sueño infantil

La actividad física, el sedentarismo y el nivel socioeconómico se muestran como factores determinantes en la calidad y cantidad del sueño, teniendo influencia tanto en el sueño diurno como nocturno, y con ello en el bienestar de los niños. Es decir, parece haber una vinculación entre aspectos del estilo de vida y el entorno familiar.

Es fundamental entender estos factores para implementar estrategias efectivas que promuevan un sueño saludable en los niños. No obstante, considero interesante valorar de una manera más detallada los tres factores mencionados en los documentos seleccionados para la investigación:

- La actividad física de manera habitual está asociada con una mejor calidad del sueño diurno, disfrutando de un sueño más profundo, así como de una mayor cantidad pues suelen quedarse dormidos más



rápidamente, siendo más probable, gracias a todo ello, que disfruten de un sueño suficiente; algo crucial para un preciso desarrollo.

- El sedentarismo causado por el excesivo tiempo frente a las pantallas, conlleva una falta de actividad física y a su vez a un sueño nocturno de menor duración y calidad. El sedentarismo que está directamente relacionado con actividades de aprendizaje silencioso, no influye negativamente de la misma manera que el anterior, puesto que implica una actividad mental.

Impacto del sueño en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños

Se ha encontrado relación entre el sueño de calidad y en la cantidad recomendada con mejoras significativas en el rendimiento académico, la regulación emocional y el comportamiento. En relación con la influencia sobre el desarrollo físico, sólo se ha encontrado una referencia en los estudios revisados, siendo necesarios más estudios en este ámbito para poder garantizar el impacto del sueño en el desarrollo físico. Al analizar cada apartado por separado, se pueden identificar los siguientes hallazgos.

- Los niños que duermen adecuadamente tienden a tener un mejor desempeño académico. El sueño facilita la consolidación de la memoria y mejora la capacidad de atención y concentración.

- Un sueño de calidad ayuda a los niños a manejar mejor sus emociones, actuando como regulador que contrarresta los efectos negativos de la emocionalidad negativa y la timidez en los logros escolares.



Efectos de la falta de sueño en la infancia

Los efectos que conlleva la falta de sueño infantil son todos negativos. En los estudios analizados se ha podido observar una alusión a como dicha falta de sueño puede afectar de manera perjudicial tanto al rendimiento académico como a la salud emocional, sin hacer referencia al área del desarrollo físico. Los niños con problemas de sueño tienden a mostrar dificultades en la autorregulación y el comportamiento, lo cual puede impactar negativamente en su bienestar general y su desarrollo a largo plazo. Sin embargo, un reconocimiento precoz de las dificultades y el apoyo continuo pueden ayudar a mitigar los efectos adversos, para conseguir un desarrollo adecuado en la infancia. Para ello es importante el contexto familiar y escolar, proporcionando a los niños un apoyo integral. En especial, si analizamos los efectos más reconocidos de la falta de sueño en la infancia, observamos:

- No dormir lo suficiente puede provocar dificultades en el control de impulsos y emociones, lo que puede generar comportamientos problemáticos tanto en casa como en la escuela.

- Dormir menos de la cantidad recomendada para cada grupo de edad, puede afectar negativamente las funciones cognitivas, incluyendo la memoria, la atención y la capacidad de aprendizaje.

Estrategias para impulsar un sueño saludable en la infancia temprana.

La colaboración entre familias, maestros, e incluso pediatras, es importante para establecer rutinas de sueño saludables. Crear una rutina



constante y un ambiente adecuado para dormir. Tal y como se detallará a continuación en las conclusiones, he propuesto una serie de estrategias que fomentan el sueño saludable, las cuales implementaría como futura maestra infantil.

crear talleres prácticos. Algunas ideas son talleres de creación de rutinas de sueño, o de entornos para dormir. Donde se cree un ambiente en el que guiar a las familias de manera personalizada en la creación de hábitos y/o ambientes para sus hijos. Proporcionando ejemplos de actividades relajantes, horarios recomendados, maneras de oscurecer una habitación, entre otros. Bajo mi opinión, las charlas informativas y talleres prácticos son una excelente oportunidad para formar a las familias y responder a sus dudas. Implementarlo de manera conjunta proporciona un enfoque integral, pues obtienen el conocimiento necesario y las habilidades prácticas para mejorar los hábitos de sueño de sus hijos. Como maestra, facilitar estos eventos tiene numerosos beneficios, pues se apoya a las familias, se fortalece la relación familia-escuela, y se favorece el funcionamiento de la escuela, pues como hemos visto en la investigación el sueño de calidad mejora el desarrollo de los niños. Sin olvidar tener una comunicación continua y abierta con las familias. Ofreciéndoles nuestro apoyo en todo momento, permitiéndoles abordar cualquier duda o problema de manera directa y eficaz.



- Actividades que fomenten la actividad física.

Cómo comentan Chang y Lei (2021), es interesante incluir ejercicios moderados en la rutina diaria de los niños, ya que la actividad física regular funciona como un factor protector para la duración del sueño diurno, y el comportamiento sedentario (lo cual se evita con la actividad física) es un riesgo para la duración del sueño nocturno. Implementar actividades físicas regulares en el entorno escolar no solo ayuda a los niños a quemar energía y mantenerse saludables, sino que también les proporciona un medio para liberar el estrés acumulado durante el día escolar, facilitando así una transición más fluida hacia un estado de relajación y preparación para el sueño.

- Actividades relajantes en el aula con los niños.

Considero interesante crear una rutina de relajación en el aula. Debido a que, establecer una rutina constante de relajación puede mejorar significativamente la calidad del sueño de los niños, lo que a su vez influye positivamente en su desarrollo. Además, tiene otros muchos beneficios como la transición de actividades, calmar sus mentes y cuerpos después de momentos de actividad, les enseña técnicas de relajación que pueden usar ellos en otros momentos, entre otros.

Algunas ideas de actividades serían:

- Leer cuentos tranquilos y relajantes. Elegir historias con tramas sencillas y positivas que fomenten un estado de tranquilidad.



- Poner música suave o sonidos de la naturaleza para crear un ambiente relajante.
- Enseñar a los niños ejercicios de respiración profunda para ayudarles a relajarse. Guiándoles y enseñándoles a inhalar por la nariz y exhalar por la boca, ayudando a liberar la energía acumulada a través de una respiración lenta y profunda.
- Introducir el yoga con posturas sencillas y suaves, como “la mariposa” o el “niño” que ayuden a los niños a estirar y relajar sus cuerpos.
- Ofrecer un tiempo de dibujo donde los niños pueden dibujar libremente en un ambiente tranquilo, permitiéndoles expresar sus emociones y relajarse. Estas actividades pueden mejorar la calidad del sueño de los niños, enseñándoles diversas técnicas de relajación que pueden usar en una variedad de situaciones a lo largo de sus vidas. Pudiendo ser fácilmente aplicadas por las familias en su rutina de sueño; lo cual crearía una cohesión entre el trabajo del entorno escolar y el hogar, reforzando los hábitos de sueño saludables.
- Crear entornos de descanso en el aula.

Establecer un rincón tranquilo en el aula, permite a los niños relajarse y descansar favorece que regulen su energía de manera autónoma y efectiva a lo largo del día escolar, pudiendo contribuir a una mejora en la calidad del sueño. Pues como ya se ha mencionado en el anterior apartado, Ancheta-Arrabal y Francia (2021), remarcan la importancia de tener en cuenta la necesidad de sueño y descanso de los niños en la organización del tiempo escolar y las prácticas educativas.



Con estas ideas, se tiene el objetivo de desarrollar estrategias efectivas que promuevan hábitos de sueño saludables desde la primera infancia, y así impulsar un entorno educativo integral. Creando un aula donde no solo se fomente el aprendizaje académico, sino que también se dé prioridad al bienestar de los niños en todos sus niveles. Al centrarnos en un sueño saludable desde una edad temprana, estamos sentando las bases para que los niños puedan desarrollarse de manera equilibrada y maximizar su potencial en todos los aspectos de su vida escolar y personal.



CONCLUSIONES

- PRIMERA. -** La hipótesis planteada relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de la Institución inicial ha sido rechazada, aceptando la hipótesis nula debido a que no existe una relación estadísticamente significativa entre estas variables: pues a través de los datos se evidencio que la calidad de sueño no es un factor primordial que influye de forma negativa en el rendimiento académico,
- SEGUNDA. -** Se determinó que la calidad de sueño en los alumnos es evidenciado como "calidad de sueño mala" con un 61.6% y un 38.4% de "calidad de sueño buena"
- TERCERA. -** Los estudiantes de la Institución inicial tienen calidad de sueño mala en las dimensiones: Latencia de sueño con 91.1%, eficiencia habitual de sueño con un 88.4% y perturbación del sueño 78.6%.lo que en la mayoría de los casos afecta el normal rendimiento académico.



RECOMENDACIONES

- PRIMERA.** - Se sugiere a las autoridades educativas nuevas investigaciones con evidencia científica más relevantes, los cuales expliquen el porqué de la calidad de sueño siempre influye en el rendimiento académico en el niño.
- SEGUNDA.** - La institución inicial Pontificia puede realizar programas educativos constante sobre calidad de sueño en los alumnos que permitan fortalecer aspectos que mejoren su descanso. De igual manera educándolos en una mejor forma de calidad de vida para mantener una salud física y mental de ese modo mantener rendimiento académico destacado.
- TERCERA.** - Se recomienda a cada tutor de cada grado darle seguimiento a puntos de quiebre en la mejora de descanso de cada alumno. Se debe iniciar con actividades de meditación y relajación que pueda contribuir con su calidad de sueño.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Marin, H., Sosa, S., Vivanco, D., Aristizabal, N., Berrio, M., Vinaccia, S., et al. (2011). Cultural factors that produce sleep deprivation and cause excessive daytime sleepiness in university students: A preliminary study. *Psicología y salud*, Mexico.
- Fontana, S., Raimondi, W., Rizzo, M., et al. (2014). Quality of sleep and selective attention in university students: Descriptive cross-sectional study. *Medwave*, Argentina.
- Collado, A., Sanchez, O., Almanza, J., Archb, E., Arana, Y., et al. (2016, April). Epidemiología de los trastornos del sueño en población Mexicana: Seis años de experiencia en un centro de tercer nivel. *Anales Medicos*, 2(61).
- Veldi, M., Aluoja, A., Vasar, V., et al. (2005, June). Sleep quality and more common sleep-related problems in medical students. *Sleep Medicine*, 75(269).
- Granados, Z., Bartra, A., Bendezu, D., Huamanchumo, J., Hurtado, E., Jimenez, J., et al. (2013). Calidad del sueño en una Facultad de Medicina en Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4).
- Larosa, F. (1994). *El rendimiento academico*. Inst. de cultura Juan Gil-Alber, España.
- Rodriguez, S., Torres, A., et al. (2000). Programa de habilidades sociales para mejorar el rendimiento academico del área de ingles en los estudiantes del IESP - David Sanchez Infante. [Tesis doctoral]. Universidad Privada



Antenor Orrego, Trujillo.

Cladellas, R. (2011). Dormir menos de nueve horas afecta al rendimiento escolar. [Tesis]. Universidad Autónoma de Barcelona, Barcelona.

Carskadon, M. (1990). Patterns of sleep and sleepiness in adolescents. PubMed, 17(1).

Kanla. (2010). La relación entre sueño, salud y estrés. Canal Woman Mujeres 2.0. Retrieved from <http://www.canalwoman.com/blog/la-relacin-entre-sueo-salud-y-estres/>

Philip. (2005, January). Sleepiness of occupational drives. Industrial Health, 10(30-33).

Philips. (2016). Philips.com.mx. Retrieved from <https://www.philips.com.mx/aw/about/news/archive/standard/news/pre-ss/2016/2>



ANEXOS



ANEXO 1: MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCION PONTIFICIA CATOLICA SANTA MARIA JULIACA – 2024

FORMULACIÓN DEL PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>General</p> <p>¿Cuáles serán las consecuencias de no descansar las horas debidas en niños, del nivel Inicial de 3--5 años, de la institución educativa Pontificia Católica Santa María Juliaca- 2024?</p> <p>Específicos</p> <p>¿De qué manera la ausencia del sueño influirá en el rendimiento académico en niños de 3-5 años del nivel inicial, de la institución educativa Pontificia Católica Santa María Juliaca- 2024?</p>	<p>General</p> <p>¿Determinar cómo repercute la ausencia del sueño en el rendimiento académico en niños de 3 - 5 años de la Institución educativa Pontificia Católica Santa María Juliaca- 2024?</p> <p>Específicos</p> <p>Determinar el comportamiento de los niños de 3-5 años ante la ausencia de sueño frente al rendimiento académico, en la institución educativa Pontificia Católica Santa María Juliaca- 2024.</p>	<p>General</p> <p>Cuál es la repercusión que existe entre la ausencia del sueño y el rendimiento académico en niños de 3-5 años del nivel inicial de la Institución Educativa Católica Santa María 2024.</p> <p>Específicas</p> <p>La ausencia de sueño traerá como consecuencias bajos rendimientos académicos en niños de 3-5 años de edad del nivel inicial en la Institución Educativa Católica Santa María</p>	<p>Variable Independiente:</p> <p>Calidad de sueño</p> <p>Indicadores</p> <p>Problemas psicologicos</p> <p>Variable dependiente</p> <p>Rendimiento escolar</p>	<p>Tipo de investigación: Investigación cuantitativa.</p> <p>Nivel de investigación: Descriptivo y Explicativo.</p> <p>Método de investigación: Científico y Deductivo.</p> <p>Diseño de Investigación: No Experimental de tipo Transaccional.</p> <p>Población y Muestra: Población: está constituido por un grupo de estudiantes de 3-4 años del nivel inicial, de la IEP. Pontificia Católica Santa María</p> <p>Muestra: Tamaño de muestra aleatoria</p> <p>Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos: Técnica: Encuesta. Instrumento: Cuestionario.</p> <p>Técnicas Estadísticas de Análisis y Procesamiento de Datos:</p>



<p>¿Determinar cuál es la importancia de dormir las horas adecuadas para un buen rendimiento escolar, en niños, del nivel Inicial de 3--5 años, de la institución educativa Pontificia Católica Santa María Juliaca- 2024?</p>	<p>Especificar qué características presentan los niños de 3-5 años de edad ante la falta de descanso adecuado en la Institución Educativa Pontificia Católica Santa María Juliaca 2024.</p>	<p>2024. Evaluar el comportamiento conductual de los niños de 3-5 años del nivel inicial ante la ausencia de sueño.</p>	<p>Indicadores</p> <ul style="list-style-type: none"> -Bueno -Regular -Malo 	<p>Tabla de Distribución de frecuencias. Las medidas de correlación para validación de instrumentos. La prueba "z" para la prueba de hipótesis</p> <ul style="list-style-type: none"> - Además, se hará uso del software SPSS para el procesamiento de
--	---	---	--	---



I. DATOS INFORMATIVOS:

- 1.1 UGEL : SAN ROMÁN
- 1.2 I.E.P. :
- 1.3 DIRECTOR(A) :
- 1.4 GRADO/SECCIÓN : 4-3 AÑOS
- 1.5 DOCENTE : TICONA ADCO YENIFER WENDY
- 1.6 ÁREA : MATEMATICA
- 1.7 FECHA :

II. PROPOSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE:

AREA	COMPETENCIAS/CAPACIDADES	DESEMPEÑOS	¿QUE NOS DARA DE EVIDENCIA EL APRENDIZAJE?
MATEMÁTICA	Construye la noción de cantidad ➤ Comunica su comprensión sobre los números y las operaciones	Utiliza como estrategias los conteos espontáneos con objetos hasta 10 para resolver situaciones cotidianas.	Los niños reconocen e identifican el números

ENFOQUES TRANSVERSALES	ACTITUDES Y/O ACCIONES OBSERVABLES
Búsqueda de la excelencia	Disposición a adquirir cualidades que mejoran el propio desempeño y aumentan el estado de satisfacción consigo mismo y con las circunstancias Los niños agrupan objetos de la cantidad que están trabajando

III. PREPARACION DE LA SESIÓN:

¿QUE NECESITAMOS HACER ANTES DE LA SESION?	¿QUE MATERIALES SE UTILIZAN?
Planificación y organización de la actividad de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Siluetas del numeros • Colores • Videos • Lápices objetos



MOMENTOS	ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS	MATERIALES Y TIEMPO
INICIO	I. ENTRADA:	
	II. <ul style="list-style-type: none"> - Antes de ingresar.. - Nos saludamos - Nos echamos alcohol - Nos protegemos con mascarilla - Entramos al salón 	✓ Cartel de asistencia
DESARROLLO	III. Dentro del salón <ul style="list-style-type: none"> - Dejamos nuestras cosas - Oramos - Cantamos - Recordamos la asistencia - Planificamos el trabajo de hoy día - Jugamos en los sectores o áreas - Recogen los materiales de cada área 	✓ Calendarios ✓ Jabón líquido ✓ Alimentos
	IV. REFRIGERIO Y ASEO <ul style="list-style-type: none"> - Se lavan las manos - Se secan con sus toallas - Sacan sus alimentos - Comen sus alimentos 	✓ Agua ✓ Cuaderno
	V. SALIDA <ul style="list-style-type: none"> - Ordenan sus materiales - Llevamos los cuadernos y agendas en su mochila - Nos despedimos con una canción 	✓ Fichas



MOMENTOS	ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS	MATERIALES Y TIEMPO
INICIO	<p>MOTIVACION:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ cantamos la canción de los números. Estos son los números que vamos a aprender tenemos que estudiarlos al derecho y al revés Estos son los números que vamos a aprender tenemos que estudiarlos al derecho y al revés El uno es como un palito el dos es como un patito el tres la e al revés el cuatro la silla es el cinco la boca del sapo el seis la cola del gato el siete que raro es el ocho los lentes de Andrés casi me olvido del nueve y del diez mama mía que difícil es. <p>RECUPERACION DE SABERES PREVIOS:</p> <ul style="list-style-type: none">¿De qué numeros trata la canción?¿Cómo son los numeros?¿A qué se parece cada numero? <p>PROBLEMATIZACION:</p> <ul style="list-style-type: none">¿Cómo podemos representar los numeros?¿Qué objetos puedo utilizar para agrupar?	Videos Canciones 15 MIN



MOMENTOS	ACTIVIDADES Y ESTRATEGIAS	MATERIALES
DESARROLLO	<p>➤ GESTION DEL APRENDIZAJE: cantando la canción de los números.</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Jugamos a agruparnos formando conjuntos empezando del número 1 ✓ Contamos con los niños distintos recursos y elementos cercanos a su entorno ✓ Agrupamos los distintos objetos formando conjuntos con cada número. <ul style="list-style-type: none"> • ¿Cómo podemos representar los números? • ¿Cómo son los números? • ¿juntos con los niños dibujamos en el aire cada número? • ¿con la técnica del modelado de plastilina formaremos cada número. 	<p>Video</p> <p>Ficha gráfica</p> <p>Impreso</p> <p>Crayolas plastilina</p> <p>20 MIN</p>
CIERRE	<p>➤ EVALUACION: La docente indica que dibujen conjuntos de acuerdo al número que se trabajo</p> <p>➤ METACOGNICION: ¿Qué número trabajamos hoy? ¿Qué objetos pudimos agrupar? ¿Les gusto lo que aprendimos?</p>	<p>Plumones</p> <p>Fichas</p> <p>10 MIN</p>

VII. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VIII. BIBLIOGRAFIA

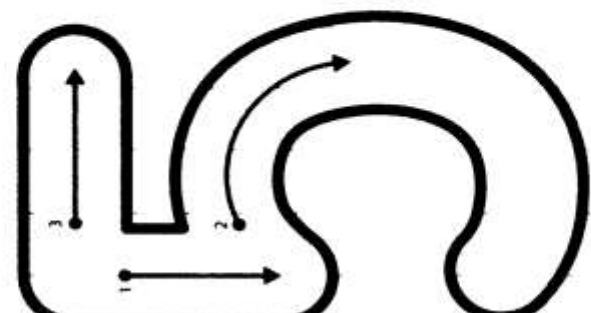
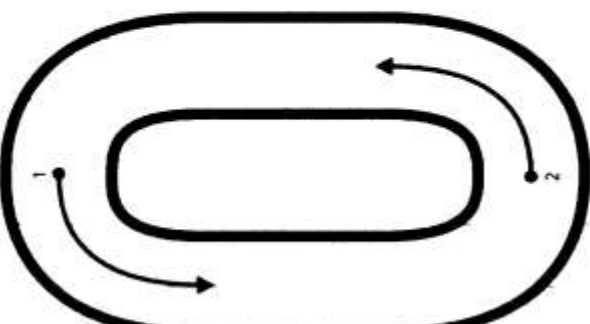
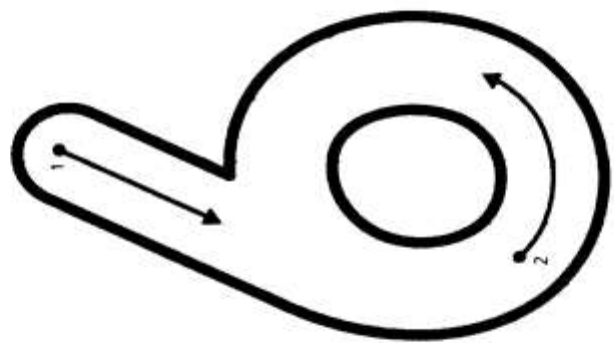
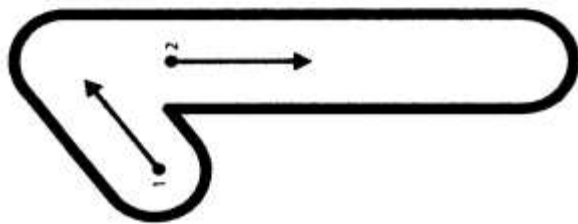
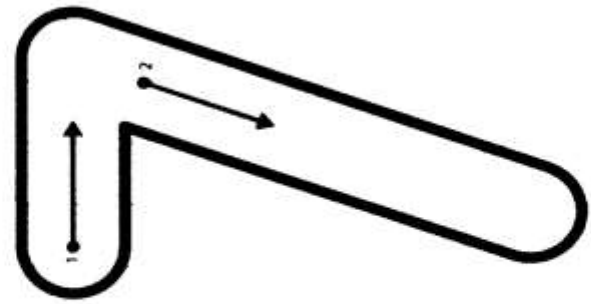
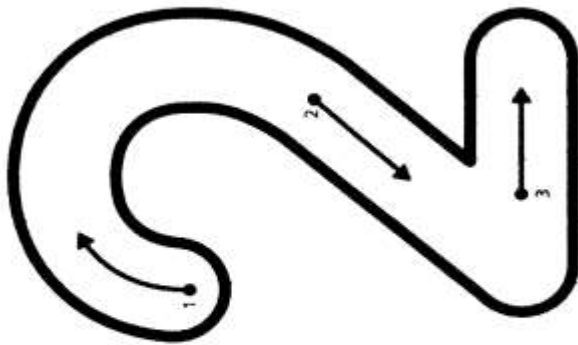
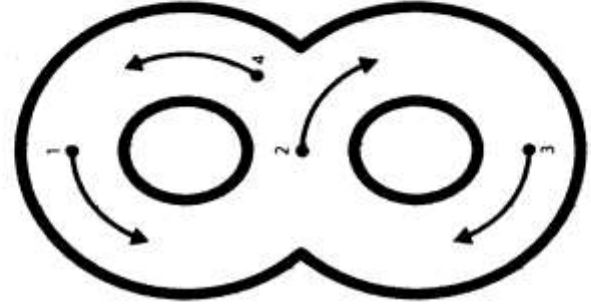
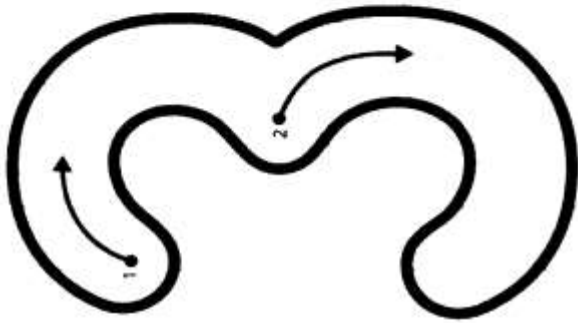
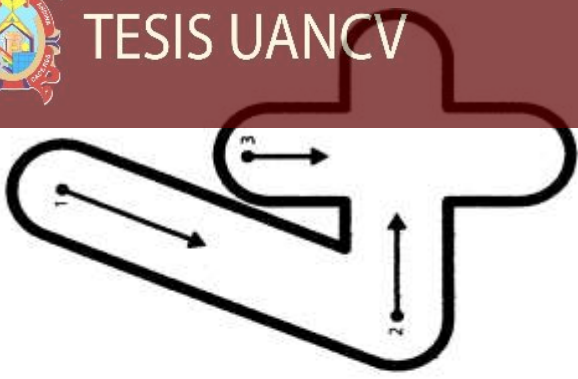
.....

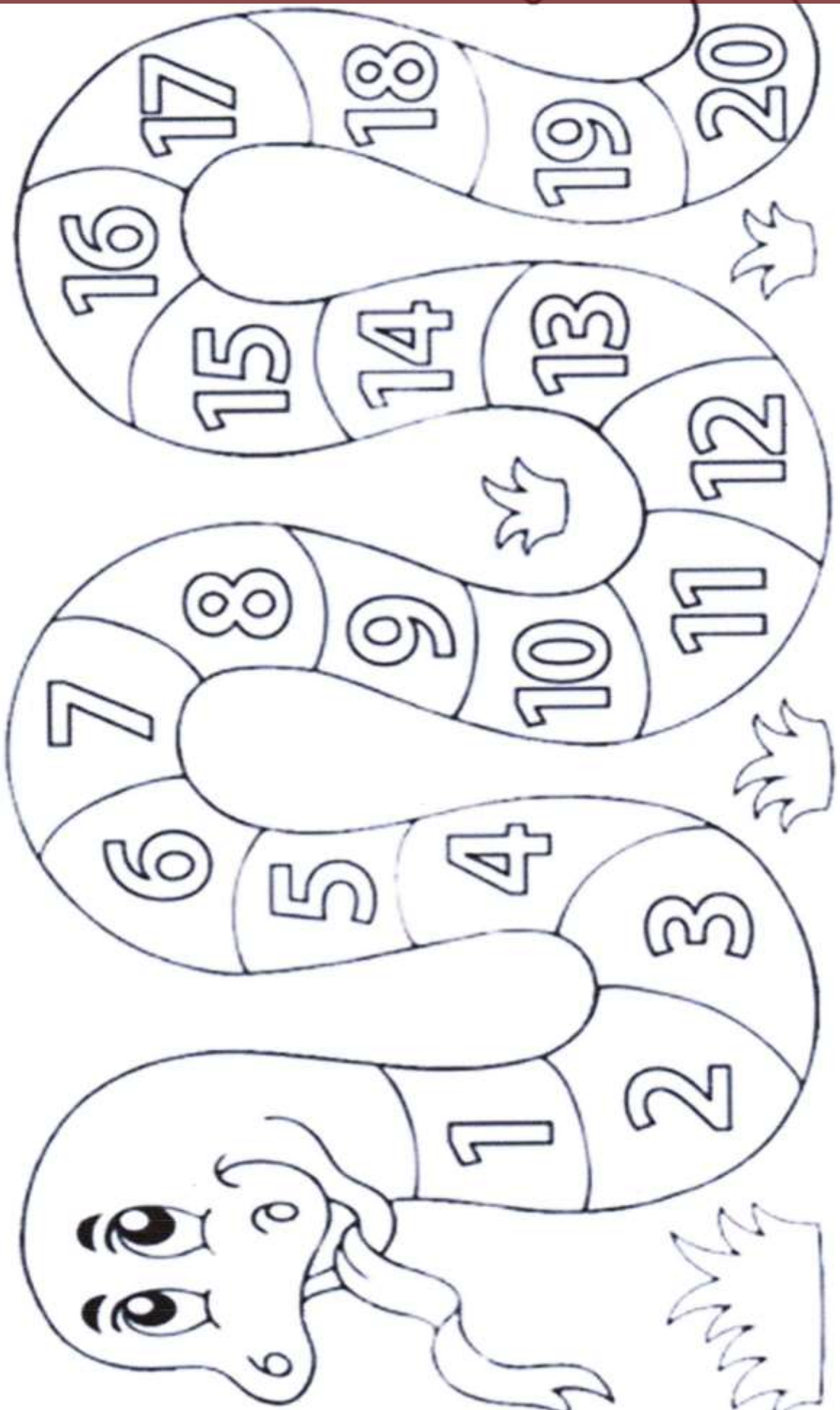
IX. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

.....

.....
FIRMA DEL DOCENTE

.....
FIRMA DEL DIRECTOR (A)







SESIÓN DE APRENDIZAJE N° 18

TÍTULO DE LA SESIÓN: PARTES DE MI CUERPO

I. DATOS INFORMATIVOS

- INSTITUCIÓN EDUCATIVA : Bethel Christian School
- DOCENTE : Yenifer Wendy Ticona Adco
- ÁREA : PERSONAL SOCIAL
- GRADO/SECCIÓN : 4 años "A"
- DURACIÓN : 45 minutos
- FECHA : 01/02/2021

II. PROPOSITOS Y EVIDENCIAS DE APRENDIZAJE

COMPETENCIA/CAPACIDAD	DESEMPEÑO	EVIDENCIA DE APRENDIZAJE	INSTRUMENTO
- CONSTRUYE SU IDENTIDAD	Se identifica como niño o niña reconociendo sus características corporales y espirituales	Los niños reconocen e identifican las partes de su cuerpo.	Fichas de observación

ENFOQUE TRANSVERSAL	VALORES	ACTITUD O ACCIONES OBSERVABLES
INTERCULTURAL	Respeto a la identidad cultural	Reconocimiento al valor de las diversas identidades culturales y relaciones de pertenencia de los estudiantes

III. PREPARACIÓN DE LA SESIÓN

¿Qué se debe hacer antes de la sesión?	¿Qué recursos o materiales se utilizarán en la sesión?
Planificación y organización de la actividad de aprendizaje	<ul style="list-style-type: none"> • Siluetas • Colores • Videos • Lápices



IV. MOMENTOS (SECUENCIA DIDACTICA)

INICIO	TIEMPO APROXIMADO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ MOTIVACION: canción: Nuestro Cuerpo ¡Cuerpo, cuerpo! ¡Cuerpo-po! ¡Cuerpo, cuerpo! ¡Cuerpo-po! La cabeza y los hombros. ¡Cuerpo, cuerpo-po! La barriga y las pompis. ¡Cuerpo, cuerpo-po! ¡Cuerpo, cuerpo! ¡Cuerpo-po! Los ojitos y nariz. ¡Cuerpo, cuerpo-po! La boquita y orejas. ¡Cuerpo, cuerpo-po! ¡Cuerpo, cuerpo! ¡Cuerpo-po! ¡Cuerpo, cuerpo! ¡Cuerpo-po! Los bracitos y las piernas. ¡Cuerpo, cuerpo-po! Los deditos y los pies. ¡Cuerpo, cuerpo-po! ¡Cuerpo, cuerpo! ¡Cuerpo-po! Mueve el codo y rodillas. ¡Cuerpo, cuerpo-po! Mueve las manos y los pies. ¡Cuerpo, cuerpo-po! ¡Cuerpo! ¡Cuerpo, cuer-po-po! ➤ RECUPERACION DE SABERES PREVIOS: ¿De qué trataba la canción? ¿Conocemos algunas partes de nuestro cuerpo? ¿qué partes conocemos? ➤ PROBLEMATIZACION: ¿Todas las partes de nuestro cuerpo serán importantes? ¿ Cómo podemos utilizarlos? 	15 minutos

DESARROLLO	TIEMPO APROXIMADO
<ul style="list-style-type: none"> ✓ GESTION DEL APRENDIZAJE: cantando la canción ESTA ES EL BAILE DEL MOVIMIENTO ✓ Jugamos a agrupamos las partes del cuerpo ✓ Contamos cuantos partes conocemos ✓ Observamos el video atentamente ✓ Los niños reconocen sus partes del cuerpo. ✓ ¿Cómo podemos cuidar nuestras partes del cuerpo? ✓ ¿Cómo es el cuerpo humano? ✓ ¿junto con los niños dibujamos el cuerpo humano? ✓ ¿con la técnica del modelado de plastilina formamos nuestro cuerpo? 	20 minutos

CIERRE	TIEMPO APROXIMADO
<ul style="list-style-type: none"> ➤ EVALUACION: Los niños exponen sobre las partes de nuestro cuerpo. 	10 minutos



<p>➤ METACOGNICION: ¿Qué aprendimos hoy? ¿Para qué nos sirve lo que aprendimos? ¿Cuáles eran nuestras partes de nuestro cuerpo?</p>	
---	--

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. BIBLIOGRAFIA

.....

.....

.....

.....

VII. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

.....

.....

.....

.....

.....
Estudiante Practicante

.....
Docente de Aula

.....
Director(a) de la I.E.

.....
Docente de Practicas



FICHA DE OBSERVACION N° 18

I.- DATOS INFORMATIVOS.

INSTITUCION EDUCATIVA N°	Bethel Christian School
SECCION	4 años
TITULO DE PROYECTO O SESION	PARTES DE MI CUERPO
DOCENTE/PRACTICANTE	Yenifer Wendy Ticona Ado
DOCENTE DE AULA	REYNA POCOHUANCA QUISPE
LUGAR Y FECHA	01/02/2021

II.- APRECIACION AL ESTUDIANTE:

2.1.- CUALIDADES PERSONALES Y PROFESIONALES

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESCALAS			
	1	2	3	4
1.- Presentación personal y puntualidad				
2.- lenguaje oral (expresión, modulación de voz y otros)				
3.- Solución de situaciones imprevistas				
4.- Creatividad, innovación, iniciativa y dinamismo.				
5.- Responsabilidad				
6.- Demuestra capacidad y dominio en el aula				
7.- Relaciones humanas				
8.- Demuestra seguridad y equilibrio emocional				

2.2.- PLANIFICACION Y ACTIVIDAD DEL APRENDIZAJE

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESCALAS			
	1	2	3	4
1.- Considera procesos pedagógicos, didácticos y evidencias.				
2.- Involucra activamente a los estudiantes (motiva, problematiza, saberes previos)				
3.- Comunica y logra el propósito de aprendizaje con los estudiantes				
4.- Promueve la participación activa de los estudiantes (dialogan)				
5.- Utiliza estrategias didácticas				
6.- Uso de materiales didácticos, herramientas y recursos del aula				
7.- Propicia y conduce el trabajo grupal e individual				
8.- Durante el desarrollo de aprendizaje (orienta, guía, responde preguntas)				
9.- Recuerda normas de convivencia durante las actividades a desarrollar				
10.- Dominio del contenido como medio para el desarrollo de la competencia				
11.- Realiza la metacognición				
12.- Considera los enfoques transversales y propicia la práctica de valores				
TOTAL				



COMENTARIOS DE LAS OBSERVACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESCALA DE VALORACION			
1	2	3	4
Insatisfactorio No alcanza a demostrar los aspectos mínimos del desempeño	En proceso Se evidencia algunos logros como deficiencias en su rol docente	Satisfactorio Su evidencia la mayoría de logros en el desempeño o como futuro docente	Destacado Su desempeño es el adecuado, sus conductas son deseadas en el desempeño docente

Indicadores de Desempeño	Total			
	Insatisfactorio	Mínimamente Satisfactorio	Medianamente Satisfactorio	Satisfactorio
	1	2	3	4
CUALIDADES PERSONALES				
PROGRAMACION				
total				

.....
DOCENTE DE AULA

.....
DOCENTE DE PRACTICA

.....
V°B DEL ESTUDIANTE



<ul style="list-style-type: none"> ➤ EVALUACION: La docente indica que dibujen conjuntos de acuerdo al número que se trabajo ➤ METACOGNICION: ¿Qué número trabajamos hoy? ¿Qué objetos pudimos agrupar? ¿Les gusto lo que aprendimos? 	<p>10 minutos</p>
---	-------------------

V. REFLEXIONES SOBRE EL APRENDIZAJE

- ¿Qué avances tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué dificultades tuvieron los estudiantes?
- ¿Qué aprendizajes debo reforzar en la siguiente sesión?
- ¿Qué actividades, estrategias y materiales funcionaron y cuáles no?

VI. BIBLIOGRAFIA

.....

.....

.....

.....

VII. OBSERVACIONES Y SUGERENCIAS:

.....

.....

.....

.....

.....
Estudiante Practicante

.....
Docente de Aula

.....
Director(a) de la I.E.

.....
Docente de Practicas



FICHA DE OBSERVACION N° 16

I.- DATOS INFORMATIVOS.

INSTITUCION EDUCATIVA N°	Bethel Christian School
SECCION	4 años
TITULO DE PROYECTO O SESION	CONOCEMOS EL NUMERO 5
DOCENTE/PRACTICANTE	Yenifer Wendy Ticona Ado
DOCENTE DE AULA	Silvia APAZA SUCAPUCA
LUGAR Y FECHA	25/01/2021

II.- APRECIACION AL ESTUDIANTE:

2.1.- CUALIDADES PERSONALES Y PROFESIONALES

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESCALAS			
	1	2	3	4
1.- Presentación personal y puntualidad				
2.- lenguaje oral(expresión, modulación de voz y otros)				
3.-Solucion de situaciones imprevistas				
4.-Creatividad, innovación, iniciativa y dinamismo.				
5.-Responsabilidad				
6.-Demuestra capacidad y dominio en el aula				
7.-Relaciones humanas				
8.-Demuestra seguridad y equilibrio emocional				

2.2.-PLANIFICACION Y ACTIVIDAD DEL APRENDIZAJE

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESCALAS			
	1	2	3	4
1.- Considera procesos pedagógicos, didácticos y evidencias.				
2.- Involucra activamente a los estudiantes (motiva, problematiza, saberes previos)				
3.-Comunica y logra el propósito de aprendizaje con los estudiantes				
4.-Promueve la participación activa de los estudiantes (dialogan)				
5.-Utiliza estrategias didácticas				
6.-Uso de materiales didácticos, herramientas y recursos del aula				
7.-Propicia y conduce el trabajo grupal e individual				
8.-Durante el desarrollo de aprendizaje(orienta, guía, responde preguntas)				
9.-Recuerda normas de convivencia durante las actividades a desarrollar				
10.- Dominio del contenido como medio para el desarrollo de la competencia				
11.-Realiza la metacognición				
12.-Considera los enfoques transversales y propicia la práctica de valores				
TOTAL				



COMENTARIOS DE LAS OBSERVACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESCALA DE VALORACION			
1	2	3	4
Insatisfactorio No alcanza a demostrar los aspectos mínimos del desempeño	En proceso Se evidencia algunos logros como deficiencias en su rol docente	Satisfactorio Su evidencia la mayoría de logros en el desempeño o como futuro docente	Destacado Su desempeño es el adecuado, sus conductas son deseadas en el desempeño docente

Indicadores de Desempeño	Total			
	Insatisfactorio	Mínimamente Satisfactorio	Medianamente Satisfactorio	Satisfactorio
	1	2	3	4
CUALIDADES PERSONALES				
PROGRAMACION				
total				

.....
DOCENTE DE AULA

.....
DOCENTE DE PRACTICA

.....
V°B DEL ESTUDIANTE



FICHA DE OBSERVACION N°8

I.- DATOS INFORMATIVOS.

INSTITUCION EDUCATIVA N°	Bethel Christian School
SECCION	4 años
TITULO DE PROYECTO O SESION	Nacimiento De Jesus
DOCENTE/PRACTICANTE	Yenifer Wendy Ticona Ado
DOCENTE DE AULA	Reyna Pochuanca Quispe
LUGAR Y FECHA	22/12/2020

II.- APRECIACION AL ESTUDIANTE:

2.1.- CUALIDADES PERSONALES Y PROFESIONALES

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESCALAS			
	1	2	3	4
1.- Presentación personal y puntualidad				✓
2.- lenguaje oral(expresión, modulación de voz y otros)				✓
3.-Solucion de situaciones imprevistas				✓
4.-Creatividad, innovación, iniciativa y dinamismo.				✓
5.-Responsabilidad			✓	
6.-Demuestra capacidad y dominio en el aula			✓	
7.-Relaciones humanas			✓	
8.-Demuestra seguridad y equilibrio emocional			✓	

2.2.-PLANIFICACION Y ACTIVIDAD DEL APRENDIZAJE

INDICADORES DE DESEMPEÑO	ESCALAS			
	1	2	3	4
1.- Considera procesos pedagógicos, didácticos y evidencias.			✓	
2.- Involucra activamente a los estudiantes (motiva, problematiza, saberes previos)			✓	
3.-Comunica y logra el propósito de aprendizaje con los estudiantes			✓	
4.-Promueve la participación activa de los estudiantes (dialogan)			✓	
5.-Utiliza estrategias didácticas		✓		
6.-Uso de materiales didácticos, herramientas y recursos del aula			✓	
7.-Propicia y conduce el trabajo grupal e individual			✓	
8.-Durante el desarrollo de aprendizaje(orienta, guía, responde preguntas)			✓	
9.-Recuerda normas de convivencia durante las actividades a desarrollar				✓
10.- Dominio del contenido como medio para el desarrollo de la competencia		✓		
11.-Realiza la metacognicion		✓		
12.-Considera los enfoques transversales y propicia la práctica de valores			✓	
TOTAL		6	36	20



COMENTARIOS DE LAS OBSERVACIONES

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ESCALA DE VALORACION			
1	2	3	4
Insatisfactorio No alcanza a demostrar los aspectos mínimos del desempeño	En proceso Se evidencia algunos logros como deficiencias en su rol docente	Satisfactorio Su evidencia la mayoría de logros en el desempeño o como futuro docente	Destacado Su desempeño es el adecuado, sus conductas son deseadas en el desempeño docente

Indicadores de Desempeño	Total			
	Insatisfactorio	Mínimamente Satisfactorio	Medianamente Satisfactorio	Satisfactorio
	1	2	3	4
CUALIDADES PERSONALES				
PROGRAMACION				
total		6	36	20

DOCENTE DE AULA

DOCENTE DE PRACTICA

.....
V*B DEL ESTUDIANTE



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

1.1. Apellidos y Nombres del experto: JESUS MAMANI MAMANI

1.2. Años de experiencia laboral: 10 AÑOS

1.3. Grado académico: DOCTOR EN EDUCACIÓN

1.4. Título de la tesis :

INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATOLICA SANTA MARIA JULIACA -2023

II. ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	CALIFICACIÓN			
		Deficiente	Regular	Buena	Muy Buena
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible.				✓
2. ABJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.			✓	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			✓	
4. ORGANIZACION	Presentación ordenada.			✓	
5. SUFICIENCIA	Comprende de aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente.				✓
6. PERTINENCIA	Permitirá conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.				✓
7. CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basado en teorías o modelos teóricos.			✓	
8. ANALISIS	Descompone adecuadamente las variables/indicadores/medidas.				✓
9. ESTRATEGIA	Los datos por conseguir responden los objetivos de investigación.			✓	
10. APLICACION	Existencia de condiciones para aplicarse.			✓	

III. CALIFICACION GLOBAL:(Marcar con un aspa)

APROBADO	DESAPROBADO	OBSERVADO
✓		

Lugar y fecha:



Firma del Experto Informante
 DNI: 02475045
 Telefono N°:



VALIDACIÓN DEL INSTRUMENTO DE INVESTIGACIÓN

I. DATOS GENERALES:

- 1.1. Apellidos y Nombres del experto: DANYA CASTILLO MONROY
- 1.2. Años de experiencia laboral: 20 AÑOS
- 1.3. Grado académico: Dr. EN EDUCACIÓN
- 1.4. Título de la tesis :

INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS
INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATOLICA SANTA MARIA JULIACA - 2023

II. ASPECTOS DE LA VALIDACIÓN:

INDICADORES	CRITERIOS	CALIFICACIÓN			
		Deficiente	Regular	Buena	Muy Buena
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado y comprensible.			✓	
2. ABJETIVIDAD	Permite medir hechos observables.			✓	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología.			✓	
4. ORGANIZACION	Presentación ordenada.			✓	✓
5. SUFICIENCIA	Comprende de aspectos de las variables en cantidad y calidad suficiente.			✓	
6. PERTINENCIA	Permitirá conseguir datos de acuerdo a los objetivos planteados.			✓	
7. CONSISTENCIA	Pretende conseguir datos basado en teorías o modelos teóricos.			✓	
8. ANALISIS	Descompone adecuadamente las variables/indicadores/medidas.			✓	
9. ESTRATEGIA	Los datos por conseguir responden los objetivos de investigación.			✓	
10. APLICACION	Existencia de condiciones para aplicarse.			✓	

III. CALIFICACION GLOBAL: (Marcar con un aspa)

APROBADO	DESAPROBADO	OBSERVADO
✓		

Lugar y fecha:

Firma del Experto Informante

DNI: 41007095

Telefono N°: 951810082



PERÚ

Ministerio de Educación



Unidad de Gestión Educativa Local
San Román
Educación Primaria



"Año de la Unidad, Paz y Desarrollo "

SOLICITUD

CONSUELO OSOLINA ZEVALLOS MENDOZA

Directora de la Institución Educativa Privada Pontificia Católica Santa María de la ciudad de Juliaca, provincia de San Román.

Extiendo un saludo cordial a su persona, así mismo, me dirijo a ud. Con el objetivo de solicitarle autorización para que mi persona Yenifer Wendy Ticona Adco, Identificada con DNI 70157061, Bachiller en Educación Inicial Intercultural Bilingüe , Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez, pueda tener el debido permiso de usted para realizar el trabajo de investigación titulada "INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023", Adicionalmente considero que este trabajo de investigación contribuirá positivamente en la Institución.

Por lo expuesto:

Solicito a Usted, tenga a bien acceder a mi solicitud, por ser de justicia

Juliaca, 12 de Marzo del 2023

YENIFER WENDY TICONA ADCO

DNI 70157061





PERÚ

Ministerio
de Educación



Unidad de Gestión Educativa Local

San Román

Juliaca - Perú



"Año de la Unidad, Paz y Desarrollo "

CONSTANCIA

LA DIRECTORA DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA DE LA CIUDAD DE JULIACA, PROVINCIA DE SAN ROMÁN.

Dra. CONSUELO OSOLINA ZEVALLOS MENDOZA

Hace constar que:

Hace constar que la bachiller YENIFER WENDY TICONA ADCO, Identificada con DNI 70157061, ha realizado la aplicación de su instrumento de investigación que correspondiente a su tesis: "INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA JULIACA – 2023", Para optar el título profesional de Licenciada En Educación Inicial Intercultural Bilingüe de la Universidad Andina Néstor Cáceres Velásquez de Juliaca.

Se expide la presente constancia a solicitud de la interesada para los fines que estime convenientes.

Juliaca, 22 de Diciembre del 2023

Atentamente:


CORPORACIÓN EDUCATIVA
PONTIFICIA CATÓLICA SANTA MARÍA
INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIMARIA Y SECUNDARIA

Dra. Consuelo Osolina Zevallos Mendoza
DIRECTORA

EVIDENCIAS FOTOGRÁFICAS







ANEXO 1
FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN

AUTORIZACIÓN PARA LA INCORPORACIÓN DE LOS
TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN
EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL UANCV

Formato digital

Fecha de entrega: 17-12-2024

1. Datos del autor (es):

Nombres y Apellidos: YENIFER WENDY TICONA ADO
 Dirección: Jr. APUYIMAC N° 1811-A JULIACA
 DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: 70157061
 Teléfono: 998 796686 email: Wendolin.refiney@gmail.com
 Nombres y Apellidos: _____
 Dirección: _____
 DNI/Carné de Extranjería/Pasaporte N°: _____
 Teléfono: _____ email: _____
 Facultad y/o Escuela de Posgrado: CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
 Escuela Profesional o Mención: EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE
 Título o Grado Académico a optar: LICENCIADA EN EDUCACIÓN INICIAL INTERCULTURAL BILINGÜE
 Asesor: DR. JESUS MAMANI MAMANI

Esta obra se encuentra dentro de las siguientes denominaciones:

Trabajo de Investigación Tesis Trabajo de Suficiencia Profesional Trabajo Académico

Título: INFLUENCIA DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DEL NIVEL INICIAL DE 3-4 AÑOS, INSTITUCIÓN PONTIFICIA CATOLICA SANTA MARIA JULIACA-2023

Palabras claves, (3 a 5 términos): CALIDAD DE SUEÑO RENDIMIENTO ACADÉMICO

¿Esta obra se desarrolló en la UANCV ^{1,2}?

¹ Indicar si su producción intelectual ha empleado recursos tales como, instalaciones, laboratorios, insumos, equipos, bases de datos, asesoría técnica por parte del personal de la UANCV, financiamiento, entre otros relacionados.

² Si su producción intelectual se desarrolló en la UANCV totalmente o parcialmente, deberá autorizar el depósito en el Repositorio de manera obligatoria.



2. Referencia de tesis:

Bachiller Titulo 2da Especialidad Maestría Doctorado

3. Licencias:

a) Licencia estándar:

Bajo los siguientes términos, autorizo el depósito de mi tesis en el Repositorio Digital de la UANCV.

Con la autorización de depósito de mi producción Intelectual, otorgo a la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" una licencia no exclusiva para reproducir, distribuir, comunicar al público, transformar (únicamente mediante su traducción a otros idiomas) y poner a disposición del público mi producción intelectual (incluido el resumen), en formato físico o digital, en cualquier medio, conocido o por conocerse, a través de los diversos servicios por la Universidad, creados o por crearse, tales como el Repositorio Digital de tesis UANCV, colección de producción intelectual, entre otros, en el Perú y en el extranjero por el tiempo y veces que considere necesarias, y libres de remuneraciones.

En virtud de dicha licencia, la Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" podrá reproducir mi producción intelectual en cualquier tipo de soporte y en más de un ejemplar, sin modificar su contenido, solo con propósitos de seguridad, respaldo y preservación.

Declaro que la producción intelectual es una creación de mi autoría y exclusiva titularidad, coautoría con titularidad compartida, y me encuentro facultado a conceder la presente licencia y, asimismo, garantizo que dicha producción intelectual no infringe derechos de autor de terceras personas.

La Universidad Andina "Néstor Cáceres Velásquez" consignará el nombre del y/o los autor(es) de la producción intelectual, y no le hará ninguna modificación más que la permitida en la licencia.

Autorizo su publicación (marque con una X)

- Sí, autorizo que se deposite inmediatamente.
- Sí, autorizo que se deposite a partir de la fecha (d/m/a): _____
- No autorizo.

b) Licencia CREATIVE COMMONS 4.0 INTERNACIONAL:

Si usted concede una licencia CREATIVE COMMONS sobre su producción intelectual, mantiene la titularidad de los derechos de autor de esta y, a la vez, permite que otras personas puedan reproducirla, comunicarla al público y distribuir ejemplares de esta, bajo las condiciones siguientes:

¿Quiere permitir usos comerciales de su producción intelectual?

Sí: significa que usted permite la reproducción, distribución y comunicación pública de la producción intelectual incluso con fines comerciales.

No: significa que usted permite la reproducción, y comunicación pública de la producción intelectual, pero sin fines comerciales.

- Sí autorizo
- No autorizo



Jurisdicción de su Licencia

Todas las licencias CREATIVE COMMONS son de ámbito mundial, sin embargo, usted puede elegir entre la opción "internacional" o una adaptada a su jurisdicción, como para el caso peruano.

La opción "internacional" emplea el lenguaje y la terminología de los tratados internacionales; en cambio, la adaptada a su jurisdicción, recoge las particularidades de la legislación peruana.

En consecuencia, **la opción "internacional" goza de una mayor eficacia a nivel mundial, gracias a que tiene jurisdicción neutral.** Mientras que la opción adaptada a la jurisdicción del Perú goza de una mayor eficacia ante los tribunales peruanos.

Internacional

Nacional

Línea de investigación: Didáctica Intercultural P-03

Firma de Autor



huella digital

17 de diciembre 2024

Fecha