



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Rímac, 2019

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:

Maestro en Docencia Universitaria

AUTOR:

Br. Vizcardo Navarro, John Peter (ORCID: 0000-0003-3334-3897)

ASESORA:

Dra. Ibarguen Cueva, Francis Esmeralda (ORCID: 0000-0003-4630-6921)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:

Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ

2019

## **Dedicatoria**

A mis estudiantes de arquitectura que aprendían durmiendo, en especial a Yhosmely Pari, que siempre se dormía en mis clases por una depresión oculta que descubrí.

A Max Richter, compositor del álbum musical “Sleep”, lanzado el 4 de setiembre de 2015, basado en la neurociencia del sueño.

## **Agradecimiento**

Al señor decano de la Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes de la Universidad Nacional de Ingeniería, por darme la oportunidad de ejercer la docencia en mi alma mater y poder desarrollar la presente investigación.

## Página del Jurado



### DICTAMEN DE LA SUSTENTACIÓN DE TESIS

EL / LA BACHILLER (ES): **VIZCARDI NAVARRO, JOHN PETER**

Para obtener el Grado Académico de *Maestro en Docencia Universitaria*, ha sustentado la tesis titulada:

**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, RÍMAC, 2019**

Fecha: 15 de agosto de 2019

Hora: 11:45 a.m.

#### JURADOS:

**PRESIDENTE:** Dr. Felipe Guizado Oscco

Firma: .....

**SECRETARIO:** Dr. Felix Fernando Goñi Cruz

Firma: .....

**VOCAL:** Dra. Francis Ibarquien Cueva

Firma: .....

El Jurado evaluador emitió el dictamen de:

..... *Aprobar por mayoría* .....

Habiendo encontrado las siguientes observaciones en la defensa de la tesis:

.....  
.....  
.....  
.....

Recomendaciones sobre el documento de la tesis:

..... *Estilo APA* .....

**Nota:** El tesista tiene un plazo máximo de seis meses, contabilizados desde el día siguiente a la sustentación, para presentar la tesis habiendo incorporado las recomendaciones formuladas por el jurado evaluador.

## Declaratoria de autenticidad

Yo John Peter Vizcardo Navarro con DNI N°10875753, a efecto de cumplir con las disposiciones vigentes consideradas en el reglamento de Grados y Títulos de la Universidad César Vallejo, Escuela de Postgrado, Programa Académico en Docencia Universitaria, declaro bajo juramento que toda la documentación que acompaño a la tesis Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Rímac, 2019, es veraz y auténtica.

Así mismo, declaro también bajo juramento que todos los datos e información que se presenta en la presente tesis son auténticos y veraces.

En tal sentido asumo la responsabilidad que corresponda ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión tanto en los documentos como de información aportada por la cual me someto a lo dispuesto en las normas académicas de la Universidad César Vallejo.

Lima, 15 de agosto de 2019

  
-----  
John Peter Vizcardo Navarro  
DNI 10875753

## Índice

Carátula	i
Dedicatoria	ii
Agradecimiento	iii
Página del Jurado	iv
Declaratoria de Autenticidad	v
Índice	vi
Índice de tablas	viii
Índice de figuras	ix
Resumen	x
Abstract	xi
<b>I. Introducción</b>	1
<b>II. Método</b>	17
2.1. Diseño de investigación	17
2.2. Variables	19
2.3. Población y muestra	21
2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad	21
2.5. Método de análisis de datos	24
2.6. Aspectos éticos	25
<b>III. Resultados</b>	26
<b>IV. Discusión</b>	44
<b>V. Conclusiones</b>	47
<b>VI. Recomendaciones</b>	48
<b>VII. Referencias</b>	49
<b>Anexos</b>	55
Anexo 01: Matriz de consistencia	56
Anexo 02: Instrumentos de recolección de datos	59
Anexo 03: Certificado de validez de expertos	61
Anexo 04: Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos	73
Anexo 05: Base de datos de las variables de estudio	75
Anexo 06: Carta de autorización	76

Anexo 07: Acta de aprobación de originalidad de tesis	77
Anexo 08: Reporte de originalidad del programa Turnitin	78
Anexo 09: Formulario de autorización para la publicación electrónica de las tesis	79
Anexo 10: Autorización de la versión final del trabajo de investigación	80

## Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Matriz de Operacionalización de la variable calidad de sueño	20
Tabla 2. Matriz de Operacionalización de la variable estilos de aprendizaje	21
Tabla 3. Resultado de la validez de contenido del cuestionario de calidad de sueño	23
Tabla 4. Estadístico de fiabilidad del instrumento de calidad de sueño	23
Tabla 5. Resultado de la validez de contenido del cuestionario de estilos de aprendizaje	24
Tabla 6. Estadístico de fiabilidad del instrumento de estilos de aprendizaje	24
Tabla 7. Niveles de la calidad de sueño	26
Tabla 8. Niveles de calidad subjetiva del sueño	27
Tabla 9. Niveles de latencia del sueño	28
Tabla 10. Niveles de duración de sueño	29
Tabla 11. Niveles de eficiencia de sueño habitual	30
Tabla 12. Niveles de perturbaciones del sueño	31
Tabla 13. Niveles de uso de medicación hipnótica	32
Tabla 14. Niveles de disfunción diurna	33
Tabla 15. Niveles de los estilos de aprendizaje	34
Tabla 16. Niveles del estilo de aprendizaje visual	35
Tabla 17. Niveles del estilo de aprendizaje auditivo	36
Tabla 18. Niveles del estilo de aprendizaje lectoescritor	37
Tabla 19. Niveles del estilo de aprendizaje cinestésico	38
Tabla 20. Correlación calidad de sueño y los estilos de aprendizaje	39
Tabla 21. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje visual	40
Tabla 22. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje auditivo	41
Tabla 23. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje lectoescritor	42
Tabla 24. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje cinestésico	43



## Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Esquema de diseño transversal relación	17
Figura 2. Niveles de la calidad de sueño	26
Figura 3. Niveles de calidad subjetiva del sueño	27
Figura 4. Niveles de latencia del sueño	28
Figura 5. Niveles de duración del sueño	29
Figura 6. Niveles de eficiencia de sueño habitual	30
Figura 7. Niveles de perturbaciones del sueño	31
Figura 8. Niveles de uso de medicación hipnótica	32
Figura 9. Niveles de disfunción diurna	33
Figura 10. Niveles de los estilos de aprendizaje	34
Figura 11. Niveles del estilo de aprendizaje visual	35
Figura 12. Niveles del estilo de aprendizaje visual	36
Figura 13. Niveles del estilo de aprendizaje lectoescritor	37
Figura 14. Niveles del estilo de aprendizaje cinestésico	38

## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la relación entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. El método se realizó bajo el enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y descriptivo-correlacional, y método hipotético-deductivo. La población censal estuvo conformada por 80 estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, del nivel de pregrado. Se les aplicó dos cuestionarios, el primero para la calidad de sueño, y el segundo para los estilos de aprendizaje; ambos siendo estandarizados, fueron validados y resultaron confiables para su aplicación. Las teorías abordadas para cada variable, pertenecen a los autores Buysse et. ál., y Fleming y Mills, respectivamente. Los resultados obtenidos evidencian que, existe una relación alta entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje ( $Rho=0,782$ ), y una relación alta entre la calidad de sueño y las dimensiones estilo de aprendizaje visual ( $Rho=0,731$ ), estilo de aprendizaje auditivo ( $Rho=0,714$ ), estilo de aprendizaje lectoescritor ( $Rho=0,765$ ), y una relación moderada con el estilo de aprendizaje cinestésico ( $Rho=0,649$ ). Por lo tanto, se probó la hipótesis planteada. Se concluyó que, a mayor calidad de sueño mejoran significativamente los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura, cuando ellos duermen de 8 a 10 horas, según lo sugerido por la National Sleep Foundation. Casi la mitad de los encuestados presenta un nivel alto para las dos variables (48,8% y 45%, respectivamente); y tienen alta preferencia por los estilos visual (51,3%), auditivo (53,8%), lectoescritor (38,8%), y moderada preferencia por el estilo cinestésico (42,5%). Se recomendó que la Universidad Nacional de Ingeniería debe diseñar un programa médico de calidad de sueño, que permitirá mejorar los estilos de aprendizaje de los estudiantes de arquitectura, y que los docentes deben ajustar sus métodos de enseñanza a los estilos de aprendizaje visual (diagramas, graficas, colores, cuadros, y textos escritos), auditivo (debates, audios, seminarios, música, y videos), lectoescritor (libros, lecturas, apuntes, ensayos, y bibliografías) y cinestésico (ejemplos de vida, demostraciones, actividad física, construcciones, y juegos de roles).

**Palabras clave:** Calidad de sueño, estilos de aprendizaje, estudiantes de arquitectura, universidad pública.

## Abstract

The main objective of this research was to determine the relationship between sleep quality and learning styles in architecture students of the Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. The method was carried out under the quantitative approach, non-experimental cross-sectional design and descriptive-correlational, and hypothetical-deductive method. The census population was made up of 80 architecture students from the Universidad Nacional de Ingeniería, at the undergraduate level. Two questionnaires were applied, the first for sleep quality, and the second for learning styles; both being standardized, were validated and were reliable for their application. The theories addressed for each variable belong to the authors Buysse et. al., and Fleming & Mills, respectively. The results obtained show that there is a high relationship between sleep quality and learning styles ( $Rho=0,782$ ), and a high relationship between sleep quality and visual learning style ( $Rho=0,731$ ), aural learning style ( $Rho=0,714$ ), read/write learning style ( $Rho=0,765$ ), and a moderate relationship with the kinesthetic learning style ( $Rho=0,649$ ). Therefore, the hypothesis raised was tested. It was concluded that, the higher the sleep quality, the learning styles in architecture students improve significantly, when they sleep from 8 to 10 hours, as suggested by the National Sleep Foundation. Almost half of the respondents present a high level for the two variables (48,8% and 45%, respectively); and have a high preference for visual (51,3%), aural (53,8%), read/write (38,8%), and moderate preference for kinesthetic style (42,5%). It was recommended that the Universidad Nacional de Ingeniería should design a medical program for sleep quality, which will improve the learning styles of architecture students, and that teachers should adjust their teaching methods to visual learning styles (diagrams, graphics, colors, pictures, and written texts), aural (debates, audios, seminars, music, and videos), read/write (books, readings, notes, essays, and bibliographies) and kinesthetic (examples of life, demonstrations, physical activity, constructions, and role plays).

**Keywords:** Sleep quality, learning styles, architecture students, public university.

## **I. Introducción**

Actualmente los estudiantes de arquitectura, debido a que deben desarrollar muchas competencias propias de la especialidad, están bajo mucho estrés y les origina mala calidad de sueño, reflejado en las aulas cuando días antes de la semana de evaluaciones teóricas y entregas de diseño arquitectónico y urbano hay ausentismo y se duermen en los otros cursos.

En el testimonio que nos dio una ex estudiante de arquitectura que estuvo a nuestro cargo, veremos claramente la problemática que motivó mi investigación: “lo malo de las universidades es que se centran demasiado en el curso de taller de diseño arquitectónico, y proyectos urbanos, nos tienen todo el tiempo preocupados por analizar los lugares y luego las intervenciones y todo eso, entonces nos amanece mucho por esos dos cursos, y luego en las otras clases nos dormíamos, por estar muy cansados”.

En primer lugar, sobre calidad de sueño, según Herrmann et. ál. (2018), afirma que la falta de sueño en estudiantes universitarios a nivel mundial puede derivar en un bajo rendimiento académico, ya que “dormir mal es perjudicial a la salud; sin embargo, el sueño adecuado a menudo no se considera una prioridad” (p. 7).

La depresión mayor es una de las principales enfermedades que atacan a los universitarios y está vinculada a la calidad de sueño. Según el National Institute of Mental Health sostiene que en el año 2017 unos “2,3 millones de adolescentes de 12 a 17 años en los Estados Unidos tuvieron al menos un episodio depresivo mayor con deterioro severo”, que lleva a ocasionar discapacidades, los síntomas presentados fueron “problemas del sueño (problemas para dormir, levantarse temprano por la mañana o quedarse dormido), de alimentación, de energía, de concentración y de autoestima” (NIMH, 2018).

La Organización Mundial de la Salud certifica que, 1,3 millones de jóvenes fallecieron por causas prevenibles o tratables el año 2012 (accidentes de tránsito, violencia interpersonal, etc.), y el 80% de adolescentes tiene poca actividad física, concluyendo que las enfermedades en edad adulta se inician en la adolescencia (OMS 2016, p. 27).

La National Sleep Foundation, organización de los Estados Unidos fundada en 1990, dedicada a optimizar la salud y bienestar a través de la educación y la defensa del sueño, en 2015 reunió a expertos en sueño, anatomía, fisiología, pediatría, neurología,

gerontología y ginecología, y establecieron las horas de sueño recomendadas para 9 grupos de edad (de recién nacidos a adultos mayores) para tener un estado físico, emocional y mental óptimo (NSF 2019).

Según nuestra experiencia docente, del presente listado escogimos tres grupos de edad que corresponden a un estudiante universitario en Perú: un adolescente (14–17 años) debe dormir entre 8 y 10 horas, un adulto joven entre (18–25 años) y un adulto (26–64 años) deben dormir de 7 a 9 horas, respectivamente.

Agrega la NSF que, para tener una alta calidad de sueño hay que dormirse en menos de 30 minutos, y si no puede, para relajarse tomar un baño caliente, un refrigerio ligero, una lectura tranquila, y mantener la habitación oscura y fresca, y hacer algo de ejercicio todos los días.

Iranzo, Stefani, Högl y Santamaría (2019) tienen un estudio interesante sobre medicina y literatura, sobre las consecuencias de la nefasta calidad de sueño en las obras literarias del escritor judío Frank Kafka a comienzo del siglo XX: “Hemos encontrado que algunos personajes fueron perturbados por la formidable somnolencia diurna y trastornos del sueño, trastornos de ataques de sueño-vigilia ritmo circadiano, alucinaciones relacionadas con el sueño en el contexto de la insuficiencia cardiaca y los comportamientos anormales del sueño” (p. 72).

Los trastornos del sueño según Carrillo, Barajas, Sánchez y Rangel (2017) derivan en muchas enfermedades cardiovasculares (hipertensión, cardiopatía isquémica, insuficiencia cardiaca, fibrilación auricular), metabólicas (obesidad, dislipidemia, síndrome metabólico, diabetes mellitus tipo 2), neurológicas (enfermedad vascular cerebral), psiquiátricas (depresión, ansiedad, suicidio) y otras (síndrome de fatiga crónica); por esto, el sueño es muy importante porque cuando dormimos, dicen, se originan procesos biológicos como conservación de la energía, activación del sistema inmunológico, regulación metabólica, consolidación de la memoria, eliminación de sustancias de desecho, etc.

Complementando la idea, Aguilar (2017) afirma que mientras dormimos los circuitos del cerebro se reparan debido a la neurogénesis post-embriónica junto a una positiva plasticidad adaptativa, y que, el ejercicio de una óptima higiene de sueño, mejora la calidad de vida y los procesos de aprendizaje de la persona (p. 103).

A nivel latinoamericano, con respecto a la calidad de sueño, Ramírez (2019), sostiene que los universitarios de la escuela de arquitectura de la Universidad de Chile afirman que tienen “exceso de carga académica” en sus horarios con clases y talleres a full, llegan a casa para seguir haciendo sus tareas y maquetas, todo esto les origina “falta de sueño y estrés”, a pesar de esta gravedad su Decanato les responde que les preocupa el estado de “salud mental, estrés y ansiedad en que podría estar afectando a parte de nuestros estudiantes”; esto sucede en todas las escuelas de arquitectura del mundo, y en Chile sus autoridades universitarias encuentran como solución solo “minimizar” el hecho cuando esto debe ser una prioridad, ya que si no duermen se enferman, si se enferman no estudian, y si no estudian no se matriculan, y si no se matriculan la universidad pierde ingresos y hasta su licenciamiento.

Finalmente Duran, Rosales, Moya y García (2017) manifiestan que estudios han concluido que problemas de sueño como mantener el sueño y dificultad para dormir son comunes quejas entre los estudiantes, ya que ellos se enfrentan a variados retos como clases, exámenes, trabajo y relaciones familiares.

A nivel nacional, el primer autor peruano que trata sobre el problema del sueño fue don Hipólito Unanue, protomédico general, fundador del Anfiteatro Anatómico y Colegio de Medicina de San Fernando, quien, a fines del periodo virreinal, describía los problemas que generaban el no dormir de noche: “Pero nosotros substituyendo estímulos artificiales, para velar en la noche y que el cuerpo cansado duerma entre día, turbamos el orden de la naturaleza, los rostros se abotagan, el mal humor se excita, la pereza crece, y se vive una vida triste. Vivid como el labrador que guarda el silencio de la noche, y saluda a la aurora, y la fortaleza, el frescor y la alegría ocuparán vuestras horas.” (p. 120).

La actual normativa peruana en educación superior, la Ley N° 30220, en su artículo 100 sobre los derechos estudiantiles, no hace ninguna mención a la calidad de sueño, solo trata sobre la lucha contra el cáncer en el artículo 126 sobre bienestar universitario.

Andina (2018) basándose en la afirmación del psiquiatra Luis Mattos, comenta que ha aumentado la tasa de trastorno del sueño (insomnio) en el Perú, porque “desde que se inventó la luz eléctrica y la iluminación artificial, el ser humano ha ido perdiendo sus reguladores naturales del sueño”, agrega que antes las personas se guiaban con el sol para irse a dormir y despertarse, en cambio ahora la gente ya no saben cuándo es de día ni de noche, dice, pues se ha invertido todo, son como el búho.

Según El Peruano (2018) el neurólogo David Lira, expone que varias actividades de la vida moderna como trabajar de noche, viajes a lugares con horarios diferentes, el uso de celulares, modifican el reloj biológico que controla el sueño, y que por ello, el 10% de trabajadores nocturnos sufren de insomnio. Basándose en la WSS e IPN, afirma que el 30% de peruanos no puede dormir.

Siendo este problema grave en nuestro país, un grupo de trabajadores de salud lo entendió, y formaron en 2007 la Asociación Peruana de Medicina del Sueño (APEMES), que entre sus objetivos está el ítem 4 impulsar el ejercicio y divulgación de la higiene del sueño en la humanidad con el fin de evitar trastornos del sueño; y está asociada a varias comunidades mundiales de medicina del sueño, como la NSF (National Sleep Foundation), WSS (World Sleep Society), Sociedad Brasileira do medicina do sono, y SOCHIMES (Sociedad Chilena de Medicina del Sueño) (Apemes, 2019). La WSS ha definido el día 15 de marzo como el Día Mundial del Sueño.

A nivel local, existen estudios universitarios sobre la calidad de sueño, en su mayoría, en carrera de medicina y ninguna en arquitectura. Las universidades están obligadas a pedir apoyo a la OMS, ya que en su artículo 2 afirma que, una de sus funciones es proporcionar información, sugerencia y apoyo en el tema de salubridad.

En segundo lugar, respecto a estilos de aprendizaje, Velandia (2009) afirma que, cuando los universitarios se enfrentan al desarrollo de ideas abstractas que debe representar, para sí mismo como medio de comunicación con docentes y estudiantes o como un ejercicio, agregando además que el lenguaje principal del arquitecto es gráfico.

Según Higareda (2015) luego de hacerse la pregunta ¿Qué diferencia a un diseñador de una persona que no lo es?, responde que es “saber observar”, luego hace una buena definición de ello (que es aplicable a un estudiante de arquitectura que es también diseñador): “No es lo mismo ver a observar lo que nos rodea. La manera más adecuada para comenzar a mejorar nuestras habilidades de diseño es aprender a observar de una manera más analítica y buscar percibir estímulos de diferentes maneras”.

A nivel nacional, la Ley N° 30220, artículo 100 sobre los derechos estilos estudiantiles, no hay ninguna mención a los estilos de aprendizaje, solo hay mención a la calidad en su inciso 1 y dice que para tener conocimientos generales para realizar investigaciones y buen desempeño profesional deben recibir formación académica de calidad.

Según DIGESU (2015), sobre la Política de aseguramiento de la calidad de la Educación Superior Universitaria, no hay ninguna mención a los estilos de aprendizaje, solo hay mención general de la visión de la universidad sobre sus estudiantes, y afirma que la universidad posee estudiantes con altos niveles de habilidad cognitiva y comprometidos con su proceso formativo. Solo hay preocupación por lo que aprenden, y no de como aprenden. Agrega finalmente que, el servicio educativo universitario respalda la formación de competencias de los universitarios para el ejercicio profesional, la producción científica y conciencia de identidad para desarrollar el país.

A nivel local, cuando laboramos en la UNI, tuvimos varios casos de estudiantes de arquitectura que se dormían todo el horario de clase, y cuando amablemente intentaba despertarlos me afirmaron que no dormían, que me estaban escuchando pero con los ojos cerrados, entonces pensé que al parecer habían desplazado el aprendizaje visual (típico para arquitectos) por el auditivo.

El único trabajo que tiene las dos variables que presentamos en este estudio, es de los autores Del Piélagos, Failoc, Plasencia y Díaz (2013) considerado por la revista Acta Medica Peruana como “artículo original”, en donde, investigaciones realizadas en Lima descubrieron mala calidad de sueño de alta frecuencia (58-64%) y concluyen que la elevada continuidad del desempeño académico extracurricular hallada en universitarios de cuarto año se correlaciona con su pésima calidad de sueño.

Otro trabajo pionero fue de los autores Úbeda y Escribano (2002) donde analizaron a estudiantes de arquitectura de Madrid y de otras naciones europeas, concluyeron que todos los estudiantes no aprenden igual y que, los docentes deben conocerlos para modificarlos, cambiarlos o aprovechar mejor sus potencialidades; y que el estilo influyente fue el cinestésico, y las mujeres superan a los hombres en el estilo auditivo. De allí adelante no existen más investigaciones semejantes.

Mi preocupación principal en mis clases siempre ha sido primero la salud de mis estudiantes, porque pienso, que si se duermen en clase no aprenden nada, y este es el motivo de la presente tesis. Según mi experiencia docente, la excesiva carga académica en las universidades del Perú donde se enseña arquitectura, hace que los estudiantes duerman poco y tengan mala calidad de sueño, y luego no pueden aprender bajo ningún estilo de aprendizaje que utilice el docente.



Emulando a René Descartes, mi frase que resume esta tesis sería: «Duermo, luego aprendo». Por tanto, nuestro estudio se orienta a conocer y explicar que relaciones hay entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

En cuanto a trabajos previos internacionales sobre calidad de sueño, Takeuchi et. ál. (2018) su estudio buscó diagnosticar el vínculo entre la duración/calidad de sueño y la densidad de tejido cerebral. Se analizó una muestra no probabilística de 1201 adultos jóvenes. Los resultados fueron que se identificaron que la pésima calidad del sueño puede llevar a un peor estado de ánimo debido a una disminución de la estructura integral de la materia blanca, y esto se asocia con un efecto negativo y un bajo rendimiento académico. De acuerdo con lo descrito es necesario elevar el nivel de calidad del sueño en adultos jóvenes para que mejoren su rendimiento académico.

Jike et. ál. (2018) en su investigación tuvieron por objetivo examinar la relación dosis-respuesta entre la duración del sueño prolongado y los resultados de salud. Se trabajó con una muestra no probabilística de 5.134.036 participantes. Las conclusiones fueron que el sueño prolongado significativamente se vinculó con la mortalidad, diabetes mellitus incidente, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, enfermedad coronaria y obesidad, el sueño prolongado no se relacionó significativamente con la hipertensión incidente. De acuerdo con lo descrito los análisis de metarregresión hallaron relaciones de forma lineal estadísticamente significativa entre una mayor duración del sueño y una mayor mortalidad y una enfermedad cardiovascular incidente.

Patrick et. ál. (2017) en su investigación tuvieron por objetivo investigar las consecuencias del no dormir en las noches en la productividad cognitiva y física de los estudiantes. Se trabajó con una muestra no probabilística de 64 participantes. Los resultados fueron cognitivos: memoria de trabajo (Simon Game), función ejecutiva (Stroop test); y físico, tiempo de reacción (regla prueba de caída), función pulmonar (espirometría), tasa de percepción esfuerzo, frecuencia cardíaca y presión arterial durante la prueba de ejercicio cardiopulmonar submáximo. De acuerdo con lo descrito la carencia de sueño es común entre los universitarios, y se ha asociado con un ínfimo nivel académico, disfunción física y rendimiento.

Hirshkowitz et. ál. (2015) en su investigación tuvieron por objetivo realizar una actualización científicamente rigurosa de las recomendaciones sobre la duración del sueño de la National Sleep Foundation. Se trabajó con un panel multidisciplinario

compuesto por 18 miembros representantes de 12 organizaciones interesadas. Los resultados fueron que para individuos sanos con sueño normal, la duración adecuada del sueño para los recién nacidos es entre 14 y 17 horas, bebés entre 12 y 15 horas, niños entre 11 y 14 horas, los de edad preescolar entre 10 y 13 horas y niños en edad escolar entre 9 y 11 horas. Para los adolescentes, de 8 a 10 horas se consideró apropiado, de 7 a 9 horas para adultos jóvenes y adultos, y de 7 a 8 horas de sueño para adultos mayores. Se recomienda que estas pautas son para individuos sanos que no sufren de un trastorno del sueño. Las personas que descansan fuera del rango sugerido, podrían presentar síntomas de deterioro grave de su salud.

Kabrita, Hajjar-Muça y Duffy (2014) en su investigación tuvieron por objetivo realizar una investigación nacional para diagnosticar los factores que contribuyen al sueño y la salud en general. Se examinó una muestra no probabilística de 540 estudiantes de universidades públicas y privadas en el Líbano. Los resultados fueron que los estudiantes informaron dormir  $7.95 \pm 1.34$  horas por noche, aunque el 12.3% informó que durmió <6.5 horas y más de la mitad de los calificados en la categoría de personas con sueño deficiente en el PSQI. De acuerdo con lo descrito el predominio de la pésima calidad de sueño entre estudiantes del Líbano se asocia con una menor permanencia del sueño y alteración en su respectivo tiempo de dormir en la semana. Aumenta la conciencia sobre la importancia de obtener un sueño nocturno adecuado en el desempeño diario y evitar comportamientos de riesgo.

Con relación a trabajos previos nacionales sobre calidad de sueño, Martínez, Morales y Vera (2019) en su tesis cuyo objetivo fue describir las características del sueño en individuos limeños con depresión. Se trabajó con una muestra de 4445 adultos, aplicándoles el referido cuestionario de Pittsburgh. El producto indica que personas con episodio depresivo presentaron importantes alteraciones en su calidad de sueño, y relación significativa, en varones la duración de sueño es menor a 6 horas, y disfunción diurna, mientras que en damas hay importante relación en la baja calidad del sueño subjetivo, mayor latencia de sueño, mayor perturbación del sueño y uso de medicación para dormir. De acuerdo con lo descrito se hallaron desigualdades entre hombres y mujeres con depresión con respecto a su calidad de sueño.

Herrmann et. ál. (2018) en su investigación tuvieron por objetivo diagnosticar el vínculo entre hábitos de sueño y calidad de vida en discentes de una universidad cristiana. Se analizó una muestra de 122, aplicándoles una encuesta con 6 ítems demográficos y 19

declaraciones utilizando una escala tipo Likert de 4 puntos. El producto señala que un universitario promedio mantiene separados sus espacios de dormir y estudio, se despiertan a una hora regular todos los días, un hallazgo interesante fue que los estudiantes no pensaron que las actividades extracurriculares (tareas en casa) afectarían negativamente su calidad de sueño. De acuerdo con lo descrito un gran porcentaje de estudiantes utiliza la tecnología antes de ir a dormir, les hace tener irregularidades en sus patrones de sueño y los pone en peligro de tener una calidad de vida negativa.

Becerra (2018) en su tesis cuyo objetivo fue especificar el vínculo entre calidad de sueño y estrés académico y bienestar en universitarios de Lima. Se analizó una muestra de 224 en 10 facultades de Lima, utilizando el referido cuestionario de Pittsburgh (ICSP), el Inventario SISCO de Estrés Académico y las escalas de estrés académico. Los resultados fueron que el ICSP se correlaciona de manera reveladora con todas las escalas de estrés académico, también que a mayor ICSP, existe pésima calidad de sueño, donde el 67% de los estudiantes tienen mala calidad de sueño, el 85.7% tiene preocupación o nerviosismo entre intensidad media y alta, existiendo mayor presencia de afecto positivo que negativo. De acuerdo con lo descrito los alumnos de mayor edad que laboran tienen más estrés académico, con respecto a los que están finalizando la carrera.

Vásquez (2018), en su tesis su objetivo fue delimitar el vínculo entre trastornos temporomandibulares y calidad de sueño en discentes que estudian la carrera de odontología. Recogió información de 76 estudiantes, a través del Índice RDC / TMD y el cuestionario de Pittsburgh. Los resultados fueron que el 69.9% sufrían de TTM, de los cuales 85,7% en mujeres y 50% en hombres; y 73,7% sufrían de pésima calidad de sueño, de los cuales 85,7% en mujeres y 58,8% en hombres. De acuerdo con lo descrito se halló entre las variables relación significativa ( $p < 0,001$ ) asociada con cada género.

Chero (2018) en su tesis buscó determinar el vínculo entre la somnolencia diurna y la inteligencia emocional en universitarios limeños de terapia física. Analizó una muestra de 214 universitarios y 140 mujeres como muestra, utilizando el cuestionario de epworth (para somnolencia diurna) y la escala Trait Meta Mood Scale (inteligencia emocional). Los resultados fueron que las horas de sueño promedio son  $5.86 \pm 1.28$ , somnolencia diurna media  $9.95 \pm 3.6$  con un nivel de somnolencia ligero (69,65%) y moderado (12,5%), y la inteligencia emocional promedio  $78,66 \pm 13,08$ . De acuerdo con lo descrito se recomienda no privarse de las horas de sueño recomendadas, ya que el

dormir bien es una necesidad fisiológica, sino originará problemas de salud, estado de ánimo e inteligencia emocional, el trabajo de noche, y la carga académica domiciliaria.

En cuanto a trabajos previos internacionales sobre estilos de aprendizaje, Diago, Cuetos y González (2018) en su investigación tuvieron por objetivo elaborar una actualizada relación de herramientas para identificar los variados estilos de aprendizaje, realizando una búsqueda bibliográfica en distintos buscadores web. Se trabajó con cuatro criterios mínimos, sus características métricas y si sus cuestionarios están validados o no. Los productos fueron que, mientras que el CSI (Allison y Hayes, 1996) es muy poderoso, los que tienen más presencia en los buscadores son VARK (Fleming y Mills, 1992), CHAEA (Alonso, Gallego y Honey, 1994) e ILS (Felder y Soloman, 1997). De acuerdo con lo descrito la ponderación porcentual de los cuestionarios varía en función del idioma de rastreo y el buscador empleado.

Gümüşburun, Şenyiğit y Erman (2016) en su investigación tuvieron por objetivo explorar los referidos estilos en universitarios de arquitectura en Turquía y correlacionar sus estilos de aprendizaje con el género, edad y el tipo de universidad. Se analizó una muestra de 442 estudiantes de pregrado de 7 universidades de Turquía mediante el uso de The Kolb Learning Style Inventory. Los resultados fueron que se encontró conexión entre estilos de aprendizaje, edad y tipo de universidad. Los individuos aprenden de diferentes maneras, por lo tanto, cada estudiante tiene diferentes estilos de aprendizaje. De acuerdo con lo descrito es necesario recomendar que los docentes en arquitectura deben ser conscientes de las preferencias de los referidos estilos de sus discentes, con el fin de organizar los materiales del curso que sean comprensibles y aprendibles. Educar a los universitarios según sus estilos de aprendizaje puede ser una buena solución para lograr su éxito académico.

Gómez, Jaimes y Severiche (2017), en su investigación tuvieron por objetivo estudiar en los universitarios sus referidos estilos con alto rendimiento académico para un curso en Cartagena de educación a distancia, de primero hasta decimo semestre. Se analizó a 60 estudiantes, aplicándoles los cuestionarios VARK y CHAEA. Los resultados fueron que los del primer semestre destacaron los estilos visual y auditivo, los que se correlacionan de manera positiva con el estilo activo. En los del décimo semestre, sobresalen los estilos cinestésico y lectoescritor, y se correlacionan significativamente con el estilo reflexivo. De acuerdo con lo descrito se sugiere que los docentes identifiquen

los referidos estilos en universitarios para planear estrategias de evaluación para verificar su rendimiento académico y progreso.

Con relación a trabajos previos nacionales sobre estilos de aprendizaje, Purizaca (2017) en su tesis tuvo por objetivo determinar cómo aprendían los universitarios de medicina humana en Lambayeque. Se analizó a 562 personas (235 varones y 327 damas), aplicándoles el cuestionario VARK 7.0. Los resultados fueron que el 28% de estudiantes mostró un tipo de aprendizaje, y el 72% más de una; de éstos, el 48% desarrolló los cuatro tipos. Ningún discente bimodal eligió el grupo visual/lectoescritor. Fueron al 100% cuatrimodales los estudiantes entre los 26 y 30 años. De acuerdo con lo descrito se verificó la existencia de vínculo estadístico entre el estilo unimodal y el tipo de centro de estudio de origen ( $p < 0,05$ ).

Colonio (2017) en su tesis buscó el vínculo entre el rendimiento académico y los estilos de aprendizaje en universitarios de construcción. Se estudió una muestra de 244 universitarios de ingeniería civil (UNI), aplicándoles el cuestionario CHAEA. El producto resultante manifiesta que los discentes poseen un nivel de moderada predilección por los aprendizajes, reflexivo, activo, teórico, y pragmático, siendo el de más predominio el reflexivo. De acuerdo con lo descrito no hay relación entre variables.

Con respecto a las teorías relacionadas al tema, en primer lugar, para la variable calidad de sueño utilizamos el texto de Daniel J. Buysse et. ál. (1989), médico psiquiatra y docente en la Escuela de Medicina de la Universidad de Pittsburgh, quien asociado a otros, sustentaron la calidad de sueño («Sleep Quality») en base a los estudios previos de Karacan, Bixler, Lugaresi, y Mellinger, como un constructo importante por dos razones principales: primero, por las protestas sobre calidad de sueño, las encuestas señalan (en esa época) que la tercera parte de los adultos sufren de trastornos del sueño como problema para lograr dormir; y segundo, la pésima calidad de sueño es un síntoma de muchos trastornos psiquiátricos (insomnio, depresión, esquizofrenia, ansiedad), que tienen asociación directa con la mortalidad. Afirman que la calidad de sueño es subjetiva y varía entre los individuos, y que esta presenta elementos cuantitativos del sueño (acto de dormir), como, duración del sueño, latencia del sueño, e ítems altamente subjetivos, como profundidad o descanso del sueño. (Buysse et al., 1989, pp. 193-194).

Ohayon (2017) refirió que una persona logra tener calidad de sueño si cumple con los cuatro indicadores clave de la buena calidad de sueño determinada por la National Sleep Foundation (NSF): dormir más tiempo en la cama (al menos el 85% del tiempo

total); quedarse dormido en 30 minutos o menos; despertarse no más de una vez por noche; y estar despierto durante 20 minutos o menos después de quedarse dormido inicialmente.

Paico (2016) dice que significa dormir bien de noche y tener óptima performance diurna, muy importante para lograr salud y tener óptima calidad de vida. Dinis y Bragança (2018) definieron a la calidad de sueño como una medida relacionada con la higiene del sueño, y cuando su calidad es baja, es un factor predictivo de depresión o síntomas depresivos, al menos en adultos jóvenes que asisten a universidades y colegios.

Vásquez (2018) afirmó que las personas carentes de sueño son menos ambiciosas y productivas. La pérdida de sueño modifica el ejercicio de habilidades cognitivas que compromete la memoria, el aprendizaje, el razonamiento lógico, las matemáticas, patrones de reconocimiento, procesamiento verbal complejo y la toma de decisiones (p. 35).

Luna, Robles, y Agüero (2015) refieren que estudios sobre calidad de sueño señalan que, la pésima calidad de vida es producto de dormir de siete a ocho horas, o que afecta la salud, tanto psicológica como física. Por último, la calidad de sueño es singular en cada individuo, no obstante vinculada al número de horas descansadas y al periodo de sueño/vigilia. Sintetizando las anteriores interpretaciones, sustentamos que la calidad de sueño es el grado de alta satisfacción que una persona percibe de su acto de dormir, luego de haber descansado de noche las horas dentro del rango óptimo de acuerdo a su edad, no tiene cansancio al despertar y durante el día, evitando que adquiera enfermedades psiquiátricas (insomnio, depresión, esquizofrenia, y ansiedad) que le conduzca hacia la muerte, y la disminución de las habilidades cognitivas como la memoria, aprendizaje, patrones de reconocimiento, razonamiento lógico, toma de decisiones, complejo procesamiento verbal, y razonamiento matemático.

Con relación a los componentes de la calidad de sueño, Luna, Robles y Agüero (2015, p. 24), afirman que, Buysse y col., desarrollaron el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, validado en Estados Unidos en 1989, es un diagnóstico de calidad de sueño y su variación al mes, por medio de un cuestionario de 19 interrogantes (autoevaluación) y 5 más (si duerme con otros), que incluye 7 componentes como son calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia de sueño habitual, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica, y disfunción diurna.

En primer lugar, sobre la calidad subjetiva del sueño. Valiño, Vergara, Cuartero y López (2006), señalaron que la calidad subjetiva del sueño es aquella que percibió el mismo individuo y queda declarada en un cuestionario.

En segundo lugar, sobre la latencia del sueño, González (1993) definió que el periodo entre el comienzo del sueño hasta la llegada de REM se nombra ‘latencia de REM’, y es un importante parámetro para la investigación. El mismo autor define REM como los movimientos oculares rápidos (del inglés Rapid Eye Movements), cuyas funciones principales las describe como la reparación fisiológica de las funciones mentales, la consolidación de la memoria y la resolución de problemas de manera inconsciente (p. 3).

En tercer lugar, sobre la duración del sueño, Hirshkowitz et. ál. (2015) dicen que la duración del sueño es el tiempo que dura el sueño de una persona medido en horas. Los autores hicieron en representación de la National Sleep Foundation un listado del tiempo que deben dormir las personas según su edad dividida en 9 categorías.

En cuarto lugar, sobre la eficiencia de sueño habitual, Cruz (2017) refirió que la eficiencia del sueño habitual es la relación entre el tiempo de sueño y el tiempo total registrado, y cuando la eficiencia es mayor de 85% se le considera normal.

En quinto lugar, sobre las perturbaciones del sueño, Gallego, Toledo, Urrestarazu e Iriarte (2007) afirman que las alteraciones del dormir forman un conjunto abundante y diverso de medios, siendo muy fácil encontrar enfermedades que hacen que no se duerma de noche y si de día. Los autores presentaron un listado sobre trastornos del sueño: insomnio, trastornos respiratorios, hipersomnias, alteraciones del ritmo circadiano, parasomnias del despertar, parasomnias asociadas al sueño REM, movimientos anormales relacionados con el sueño, y, síntomas aislados.

En sexto lugar, sobre el uso de medicación hipnótica, Estivil et. ál. (2006) refirieron que se toman fármacos hipnóticos para mantener el sueño cuando se sufre de insomnio crónico, cuya causa es la existencia de ansiedad diurna somatizada con la unión equivocada de hábitos de sueño. Generalmente se utilizan las “pastillas para dormir” como las benzodiazepinas y los no benzodiazepínicos (zolpidem, zopiclona y zaleplón), de baja toxicidad y de seguridad y eficacia para su uso clínico.

En último lugar, sobre la disfunción diurna, Merino y Hidalgo (2010) definieron la disfunción diurna como la insuficiencia de mantenerse atento y despierto durante la

vigilia, con episodios sin intenciones de sueño y/o somnolencia. Existe interrupción de la calidad de vida que perjudica el desempeño en la sociedad, y deben ocurrir los 3 anteriores meses.

Con respecto a la variable estilos de aprendizaje utilizamos la teoría de Neil Fleming y Collen Mills (1992), de la Universidad de Lincoln, Nueva Zelanda, sustentaron el modelo VARK (ampliando la categoría de Stirling (1987) que proponía solo 3 estilos), un cuestionario de 16 preguntas que sirve para reconocer estilos de aprendizaje en universitarios para determinan prioridades sensoriales, su proceso y elaboración de información durante sus procesos de aprendizaje (Purizaca 2017, p. 6). La palabra en ingles VARK son las iniciales de los cuatro modos sensoriales de aprender: visual, auditivo, lectoescritor, y cinestésico.

En primer lugar, el estilo de aprendizaje visual, es cuando se tiene predilección por la gráfica y los símbolos para interpretar la información (Ortega 2019, p. 1012), las actividades que deben realizarse para apoyar este aprendizaje son diagramas, graficas, colores, cuadros, y textos escritos (Espinoza, Miranda y Chafloque 2019, p. 4).

En segundo lugar, el estilo de aprendizaje auditivo, es cuando se tiene preferencia por escuchar la información (Ortega 2019, p. 1012), las actividades que deben realizarse para apoyar este aprendizaje son debates, discusiones, audios, seminarios, y música (Espinoza, Miranda y Chafloque 2019, p. 4).

En tercer lugar, el estilo de aprendizaje lectoescritor, es cuando se tiene preferencia por la información traducida en texto o palabras (Ortega 2019, p. 1012), las actividades que deben realizarse para apoyar este aprendizaje son libros, textos, lecturas, toma de notas, ensayos, y bibliografías (Espinoza, Miranda y Chafloque 2019, p. 4).

En último lugar, el estilo de aprendizaje cinestésico, es cuando se tiene preferencia por actividades que se relacionan con el uso de la experiencia y la práctica, sea real o simulada (Ortega 2019, p. 1012), las actividades que deben realizarse para apoyar este aprendizaje son ejemplos de vida, demostraciones, actividad física, construcciones, y juegos de roles (Espinoza, Miranda y Chafloque 2019, p. 4).

En cuanto a la clasificación de esta variable, hoy existen muchos, pero según Diago, Cuetos y González (2018) son 10 los cuestionarios que realmente evalúan predilecciones de aprendizaje, canales de percepción o estilos cognitivos, de los cuales



para nuestra tesis elegimos el Modelo VARK, porque incluye el aprendizaje visual, típico en universitarios que estudian arquitectura.

Con respecto al concepto, Aguilar (2018) refirió que el estilo de aprendizaje es cuando un individuo personaliza su método, procedimiento, técnica o estrategia, al momento de aprender. Paico (2016) refirió que son las características fisiológicas, afectivas y cognitivas, que ayudan como permanentes indicadores de cómo los discentes distinguen interacciones y replican a sus entornos de aprendizaje. Ortega (2019) afirmó que son los hábitos que señalan las preferencias de cómo aprendemos e integramos el espacio cognitivo, afectivo, orientación exclusiva observada y la personalidad, interpretar y replicar sobre el testimonio recibido.

Purizaca (2017) refirió que la investigación sobre estilos de aprendizaje otorga un juicio sobre los discentes con un alto grado objetivo y técnico que la contemplación básica, proponiendo datos para saber cómo gustan instruirse, colaborando con los docentes a la acumulación de información real para preferir materiales educativos, la formación de conjuntos de trabajo, siendo un método fascinante de mostrar la información, y establecer idóneos procedimientos de evaluación. Ortega (2019) afirmó que es en la psicología donde se originan los tipos de aprendizaje de cada persona para mejorar su conocimiento (p. 8).

De acuerdo a las definiciones descritas podemos inferir que, los estilos de aprendizaje, son la particular forma del aprendizaje de un estudiante, de acuerdo a su personalidad, área cognitiva y afectiva, y que los docentes deben utilizar para ajustar sus materiales educativos para mejorar el ambiente de aprendizaje de sus estudiantes.

Con relación a la formulación del problema, en primer lugar, el problema general plantea ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?

Con relación a los problemas específicos, el primer problema específico plantea ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?, el segundo problema específico plantea ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?, el tercer problema específico plantea ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje lectoescritor en

estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?, y el cuarto problema específico plantea ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?

En segundo lugar, con respecto a la justificación del estudio, la presente investigación será utilizada para ampliar el conocimiento teórico acerca de la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje, ya que no encontramos suficientes estudios previos que hayan medido su relación, siendo el único estudio de los autores Del Piélago, Failoc, Plasencia y Díaz (2013).

En cuanto a la justificación práctica, en función a los resultados obtenidos en la investigación, se requiere planificar un programa de mejora de la calidad de sueño que permita mejorar el nivel de los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería.

Con respecto a la justificación metodológica, se justifica porque la investigación se llevó a cabo siguiendo los lineamientos metodológicos del método científico, y se identificaron las dos variables de la investigación, las cuales son: calidad de sueño y estilos de aprendizaje, buscando la percepción de los niveles de ambas a través de cuestionarios confiables y validos que fueron aplicados a los estudiantes durante el desarrollo del estudio y pueden ser útiles a otras investigaciones similares.

En tercer lugar, acerca de la hipótesis, se plantea la hipótesis general: La calidad de sueño se relaciona con los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

Con relación a las hipótesis específicas, la primera hipótesis específica plantea: La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019; la segunda hipótesis específica plantea: La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019; la tercera hipótesis específica plantea: La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019; y la cuarta hipótesis específica plantea: La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

En último lugar, con respecto a los objetivos, el objetivo general plantea: Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

En relación a los objetivos específicos, el primer objetivo específico plantea: Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019, el segundo objetivo específico plantea: Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019, el tercer objetivo específico plantea: Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019, y el cuarto objetivo específico plantea: Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

## II. Método

### 2.1. Diseño de investigación

#### Tipo

Básica. Al respecto: Hernández et. ál. (2018), dicen que significa crear conocimientos y teorías (p. 37) y, Ñaupas, Valdivia, Palacios y Romero (2018), “se dice que es básica por que sirve de cimiento a la investigación aplicada o tecnológica” (p. 134).

#### Diseño

No experimental. Cabezas, Andrade y Torres (2018), explicaron que en este tipo de estudio, las variables no se manipulan en forma intencionada, ya que el fin de la investigación es examinar los comportamientos de los acontecimientos en su contexto natural para analizarlos despues (p. 79). Su representación es la siguiente:

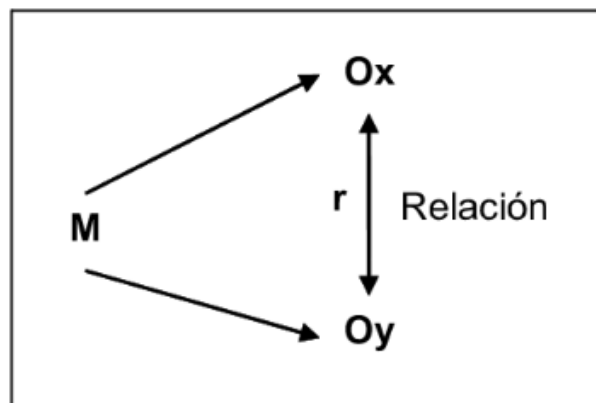


Figura 1. Esquema de diseño transversal relación. Fuente: Adaptado de Cáceres y Gutiérrez (2018)

Donde:

M: *Muestra*

Ox: *Variable X*

Oy: *Variable Y*

## **Método**

Hipotético deductivo. Hernández, et. ál. (2018) dicen que es un método teórico de función epistemológica para construir y desarrollar teorías científicas, basadas a partir de principios, teorías o leyes que concluyen en respuestas que argumentan el fenómeno confirmadas luego en la práctica (pp. 94-95).

## **Corte**

Transversal. Hernández et. ál. (2018), dicen que los proyectos transaccionales o transversales son diseños simples empleados y tienen la virtud de que se fundamentan en la simple medición u observación, y, también, en la aplicación de técnicas de encuestas o entrevistas, o la combinación de ellas, para lograr datos sobre presencia, estado o nivel de una o varias características (p. 88).

## **Nivel**

Correlacional. Hernández et. ál. (2018), afirmaron que el nivel describe vínculos entre dos o más variables, definiciones o categorías, en un respectivo tiempo (p. 88) y, Ñaupás, Valdivia, Palacios y Romero (2018), “se utilizan cuando se quiere establecer el grado de correlación o de asociación entre una variable (x) y otra variable (z) que no sean dependiente una de la otra” (p. 368).

## **Enfoque**

Cuantitativo. Según los autores: Hernández, et. ál. (2018) afirmaron que corresponde al enfoque, la observación, la experimentación, la encuesta y la medición (p. 95) y, Gallardo (2017), busca la rigurosa verificación de hipótesis, utilizando la observación empírica y ensayo de muestras de magnitud amplia, con un acercamiento cuantitativo, para comprobar y perfeccionar leyes (p. 22).

## **2.2. Variables**

### **Variable 1: Calidad de sueño**

#### **Definición conceptual**

Becerra (2018) sostuvo:

Calidad de sueño es un concepto complejo, que compromete componentes de naturaleza objetiva como dormir las adecuadas horas, despertarse la mínima cantidad de veces en la noche, reducir el consumo de medicamentos para poder dormir, ausencia de trastornos del sueño, y, subjetivas, como la percepción del individuo sobre el porcentaje de descanso que logró o el nivel de fatiga al despertarse, desempeño diurno, y eficiencia habitual del sueño. (pp. 2-3)

#### **Definición operacional**

Para analizar la variable x se usó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh de los autores Buysse et. ál. (1989) que está compuesto por 19 indicadores divididas en 7 dimensiones.

### **Variable 2: Estilos de aprendizaje**

#### **Definición conceptual**

García, Santizo y Alonso (2009) afirmaron que son los aspectos afectivos, fisiológicos y cognitivos de predilecciones en el empleo de los sentidos que se utilizan como estables indicadores, para saber cómo las personas perciben, interrelacionan y responden a sus personalizadas estrategias para aprender (p.3).

#### **Definición operacional**

Para valorar los estilos de aprendizaje se usó el Cuestionario VARK de los autores Fleming y Mills (1992) que está estructurado por 16 indicadores clasificados en 4 dimensiones: visual, auditivo, lectoescritor, cinestésico.

## Operacionalización de variables

Tabla 1

Operacionalización de la variable calidad de sueño

Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles y Rangos
Calidad subjetiva del sueño	Valorar la calidad de sueño	1	<b>Ordinal</b>	Malo
Latencia del sueño	Demorar y tener problemas para dormir	2 al 3	Nunca (1)	(19-44)
			Casi nunca (2)	Regular (45-70)
			A veces (3)	
Duración del sueño	Crear verdaderamente que se ha dormido en la noche	4	Casi siempre (4)	Bueno
			Siempre (5)	(71-96)
Eficiencia de sueño habitual	Dormir en la noche y despertarse en la mañana a la misma hora	5 al 6		
Perturbaciones del sueño	Problemas por perturbaciones varias y por dormir acompañado	7 al 16		
Uso de medicación hipnótica	Tomar medicinas para dormir por automedicación o por receta médica	17		
Disfunción diurna	Tener cansancio y sueño y ganas de realizar actividades de día	18 al 19		

Nota: Adaptado de Buysse et. ál. (1989)

Tabla 2

Operacionalización de la variable estilos de aprendizaje

<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escalas</b>		<b>Niveles y Rangos</b>
Estilo de aprendizaje visual	Aprender con los ojos	1 al 4	<b>Ordinal</b>		Malo
Estilo de aprendizaje auditivo	Aprender con los oídos	5 al 8	Nunca	(1)	(16-37)
			Casi nunca	(2)	Regular
Estilo de aprendizaje lectoescritor	Aprender con la lectura y escritura	9 al 12	A veces	(3)	(38-59)
			Casi siempre	(4)	Bueno
Estilo de aprendizaje cinestésico	Aprender con las manos	13 al 16	Siempre	(5)	(60-81)

Nota: Adaptado de Fleming y Mills (1992)

### 2.3. Población y muestra

Levin y Rubin (2004) afirmaron que:

Población, es un grupo infinito o finito de objetos o personas que representan todos los elementos de la investigación, de los cuales sacamos conclusiones. Como las poblaciones por lo general son extensas y observar cada componente es imposible, por ello se trabaja con subconjuntos o muestras de esa población (p. 30).

La población censal para esta tesis estará compuesta por 80 estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, del nivel de pregrado, ubicada en el distrito del Rímac; asimismo la población es de tipo censal por cuanto la presente investigación abordará el trabajo con todos sus elementos, en consecuencia no existe muestreo ni muestra.

### 2.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad

El procedimiento elegido es la encuesta. Gallardo (2017) afirma que la encuesta tiene como objetivo recolectar información de un grupo o parte de la población de interés



utilizando procedimientos estandarizados, y estos pueden ser de dos tipos: encuesta oral y encuesta escrita.

### **Instrumento**

El cuestionario, es un listado de preguntas propuestos para diversos fines, son típicos ejemplos los cuestionarios de evaluación, sociológicos y sondeos de opinión (Morales 2011, p. 3). El test es un instrumento experimental cuya finalidad es medir una característica psicológica peculiar, y/o las características generales de la personalidad de una persona (Palomino, Peña, Zevallos y Orizano 2015, p. 180). En nuestro estudio se empleó el Cuestionario VARK y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, los cuales fueron adaptados por el autor de la presente tesis.

### **Variable 1: Calidad de sueño**

#### **Ficha técnica**

Denominación:	Calidad de sueño
Autores:	Buysse et. ál. (1989)
Adaptación:	John Vizcardo (2019)
Objetivo:	Medir la percepción sobre la calidad de sueño
Administración:	Individual
Tiempo:	30 minutos
Total de ítems:	19 ítems
Nivel de medición:	Escala politómica

#### **Validez**

Hernández et. ál. (2018, p. 80) indicaron que es la competencia que tienen los datos conseguidos para reproducir el aspecto de la realidad estudiada. Se ejecutó a través de opinión de expertos. Se invitó a tres entendidos en el tema, y manifestaron su puntuación.

Tabla 3

Resultado de la validez de contenido del cuestionario de calidad de sueño

<b>Juez experto</b>	<b>Resultado</b>
Dra. Francis Ibarguen Cueva	Aplicable
Dr. José Valqui Oxolón	Aplicable
Dr. Yolvi Ocaña Fernández	Aplicable

Fuente: Certificado de validez

### **Confiabilidad**

Se utilizó una prueba piloto en 80 personas con el fin de evaluar la fiabilidad sobre el cuestionario de calidad de sueño, usando el software SPSS que definió el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ ).

Tabla 4

Estadístico de fiabilidad del instrumento de calidad de sueño

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
0,754	19

Fuente: Base de datos de la prueba piloto

## **Variable 2: Estilos de aprendizaje**

### **Ficha técnica**

Denominación:	Estilos de aprendizaje
Autores:	Fleming y Mills (1992)
Adaptación:	John Vizcardo (2019)
Objetivo:	Medir la percepción sobre los estilos de aprendizaje
Administración:	Individual
Tiempo:	30 minutos
Total de ítems:	16 ítems
Nivel de medición:	Escala politómica

## Validez

Similar al caso anterior, se ejecutó a través de opinión de expertos. Se invitó a tres entendidos en el tema, y manifestaron su puntuación.

Tabla 5

Resultado de la validez de contenido del cuestionario de estilos de aprendizaje

<b>Juez experto</b>	<b>Resultado</b>
Dra. Francis Ibarguen Cueva	Aplicable
Dr. José Valqui Oxolón	Aplicable
Dr. Yolvi Ocaña Fernández	Aplicable

Fuente: Certificado de validez

## Confiabilidad

Similar al caso anterior, se administró una prueba piloto en 80 personas para evaluar la fiabilidad del cuestionario de estilos de aprendizaje, usando el software SPSS que definió el coeficiente alfa de Cronbach ( $\alpha$ ).

Tabla 6

Estadístico de fiabilidad del instrumento de estilos de aprendizaje

<b>Alfa de Cronbach</b>	<b>N° de elementos</b>
0,828	16

Fuente: Base de datos de la prueba piloto

## 2.5. Método de análisis de datos

Recogidas las cifras suministradas por los instrumentos, se empleó la estadística descriptiva con el objetivo de organizar dicha información, por cada variable, calidad de sueño y estilos de aprendizaje, y sus correspondientes dimensiones. Se continuó con una base de datos, luego se realizó análisis de la estadística, usando el paquete estadístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences). Las cifras fueron examinadas y exhibidas en gráficos y tablas con respecto a dimensiones y variables. Luego, se empleó el análisis estadístico inferencial para verificar las hipótesis de investigación, por tanto, se desarrolló el coeficiente de correlación de Spearman, y para nuestra investigación las variables son cuantitativas con escala ordinal.

## **2.6. Aspectos éticos**

Nuestra tesis está argumentada bajo la ética y moral definidas por la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo, asimismo pediremos autorización a la UNI, ubicada en el distrito del Rímac, para realizar la aplicación de los cuestionarios ya referidos anteriormente, a los estudiantes de arquitectura. Esta autorización será aceptada por parte del señor decano.

### III. Resultados

#### 3.1. Descripción de resultados

Tabla 7

Niveles de la calidad de sueño

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	15	18,8
Regular	26	32,5
Buena	39	48,8
Total	80	100,0

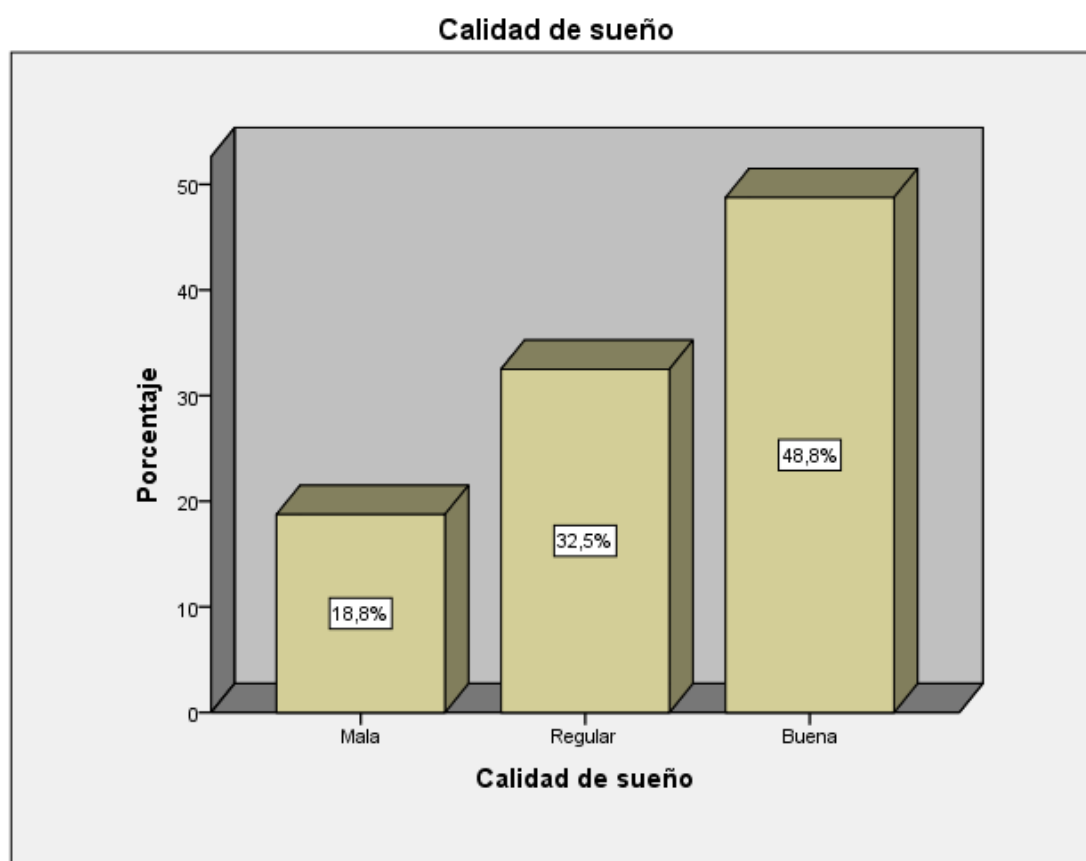


Figura 2. Niveles de la calidad de sueño

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 18.8%, nivel regular 32.5%, y nivel bueno 48.8%.

Tabla 8

Niveles de calidad subjetiva del sueño

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	16	20,0
Regular	28	35,0
Buena	36	45,0
Total	80	100,0

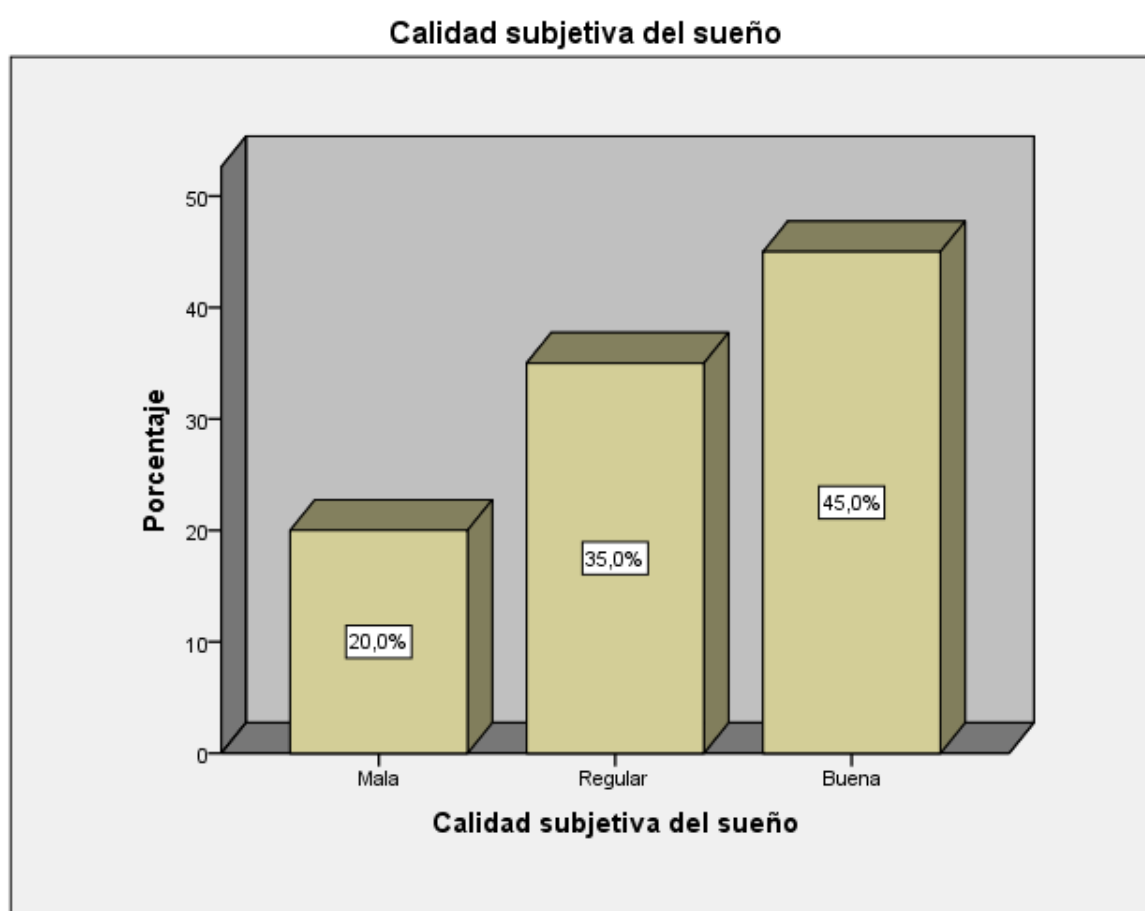


Figura 3. Niveles de calidad subjetiva del sueño

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 20%, nivel regular 35%, y nivel bueno 45%.

Tabla 9

Niveles de latencia del sueño

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	19	23,8
Regular	21	26,3
Buena	40	50,0
Total	80	100,0

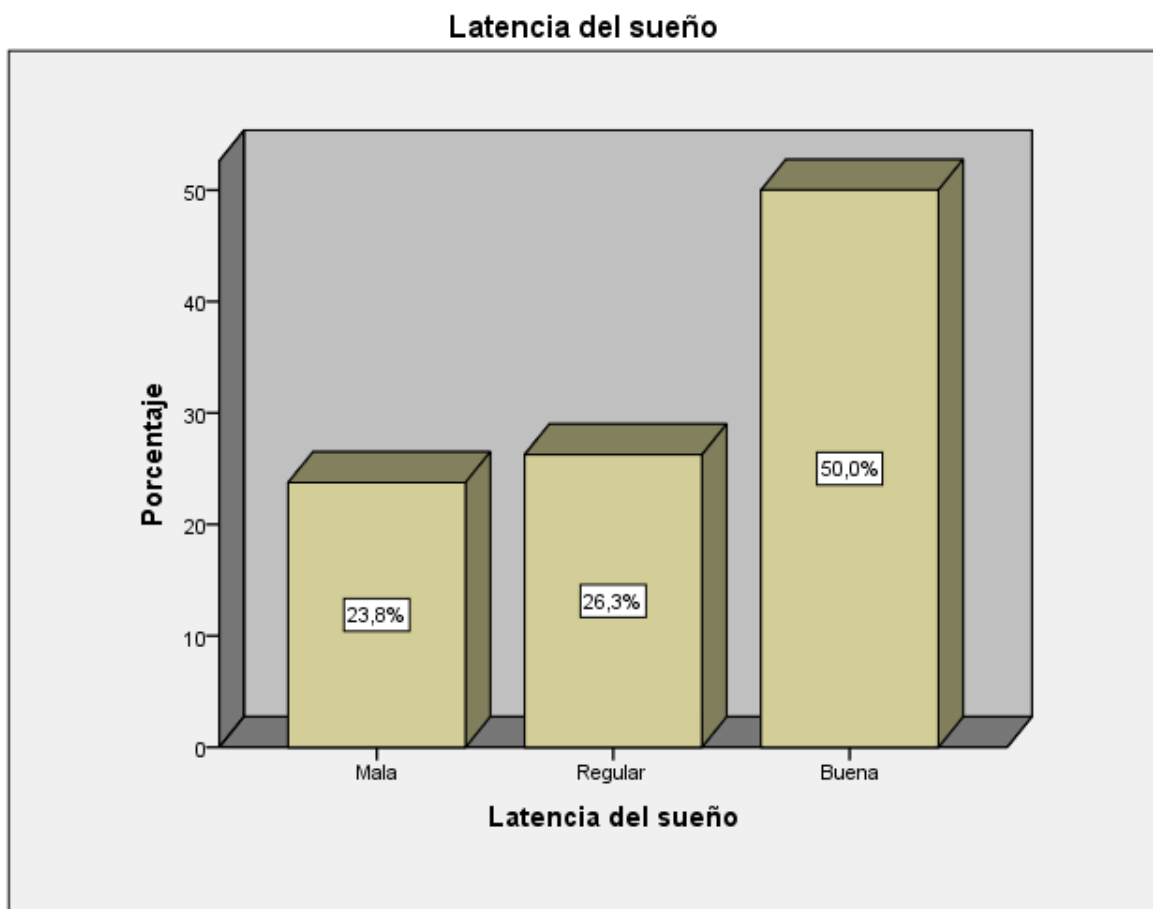


Figura 4. Niveles de latencia del sueño

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 23.8%, nivel regular 26.3%, y nivel bueno 50%.

Tabla 10

Niveles de duración del sueño

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	22	27,5
Regular	15	18,8
Buena	43	53,8
Total	80	100,0

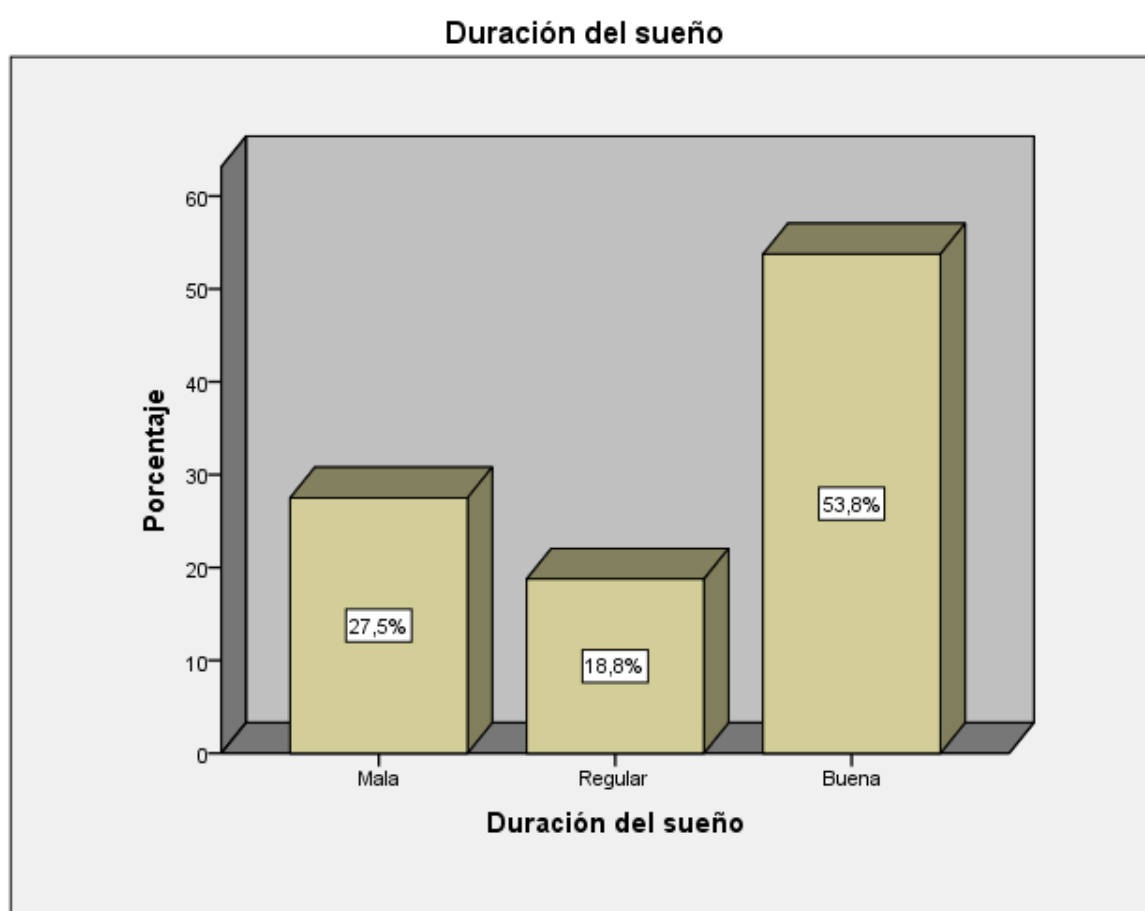


Figura 5. Niveles de duración del sueño

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 27.5%, nivel regular 18.8%, y nivel bueno 53.8%.



Tabla 11

Niveles de eficiencia de sueño habitual

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	22	27,5
Regular	27	33,8
Buena	31	38,8
Total	80	100,0

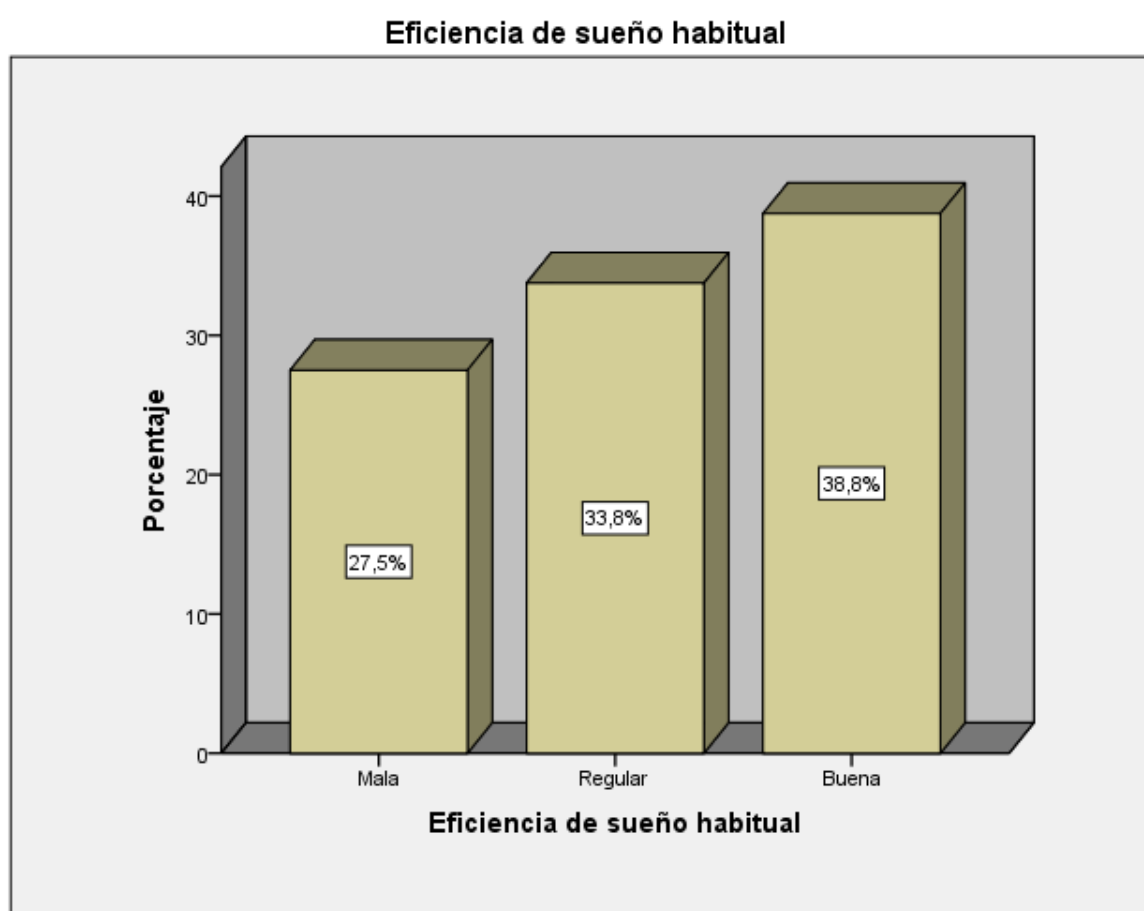


Figura 6. Niveles de eficiencia de sueño habitual

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 27.5%, nivel regular 33.8%, y nivel bueno 38.8%.

Tabla 12

Niveles de perturbaciones del sueño

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	12	15,0
Regular	35	43,8
Buena	33	41,3
Total	80	100,0

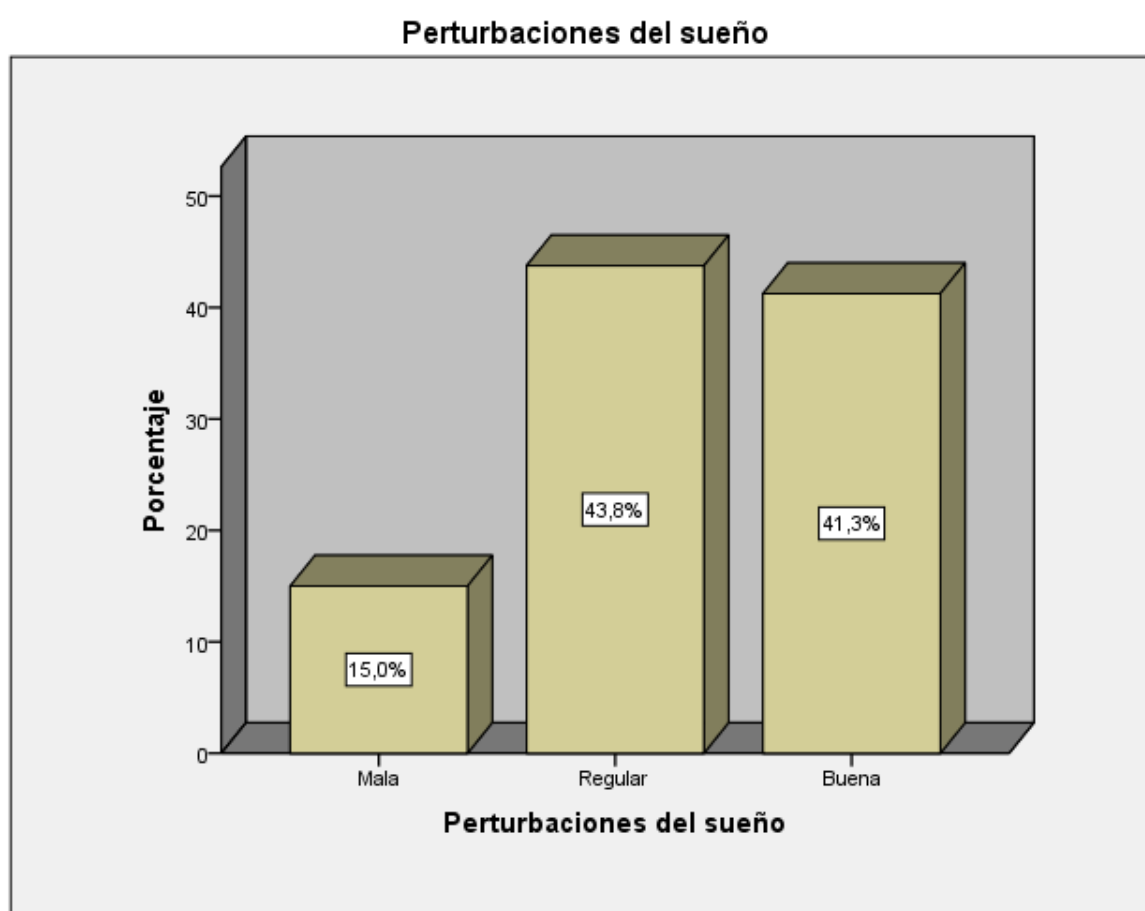


Figura 7. Niveles de perturbaciones del sueño

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 15%, nivel regular 43.8%, y nivel bueno 41.3%.

Tabla 13

Niveles de uso de medicación hipnótica

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	15	18,8
Regular	26	32,5
Buena	39	48,8
Total	80	100,0

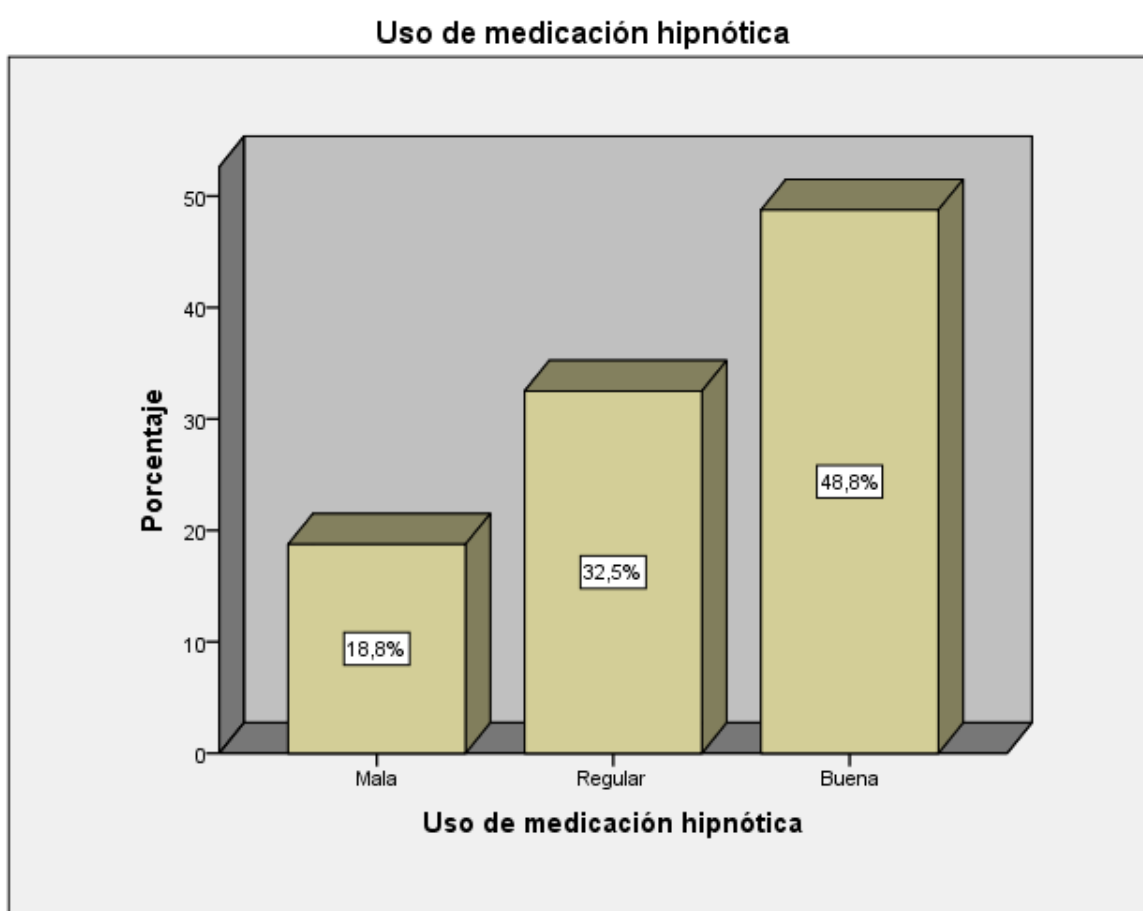


Figura 8. Niveles de uso de medicación hipnótica

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 18.8%, nivel regular 32.5%, y nivel bueno 48.8%.

Tabla 14

Niveles de disfunción diurna

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	15	18,8
Regular	29	36,3
Buena	36	45,0
Total	80	100,0

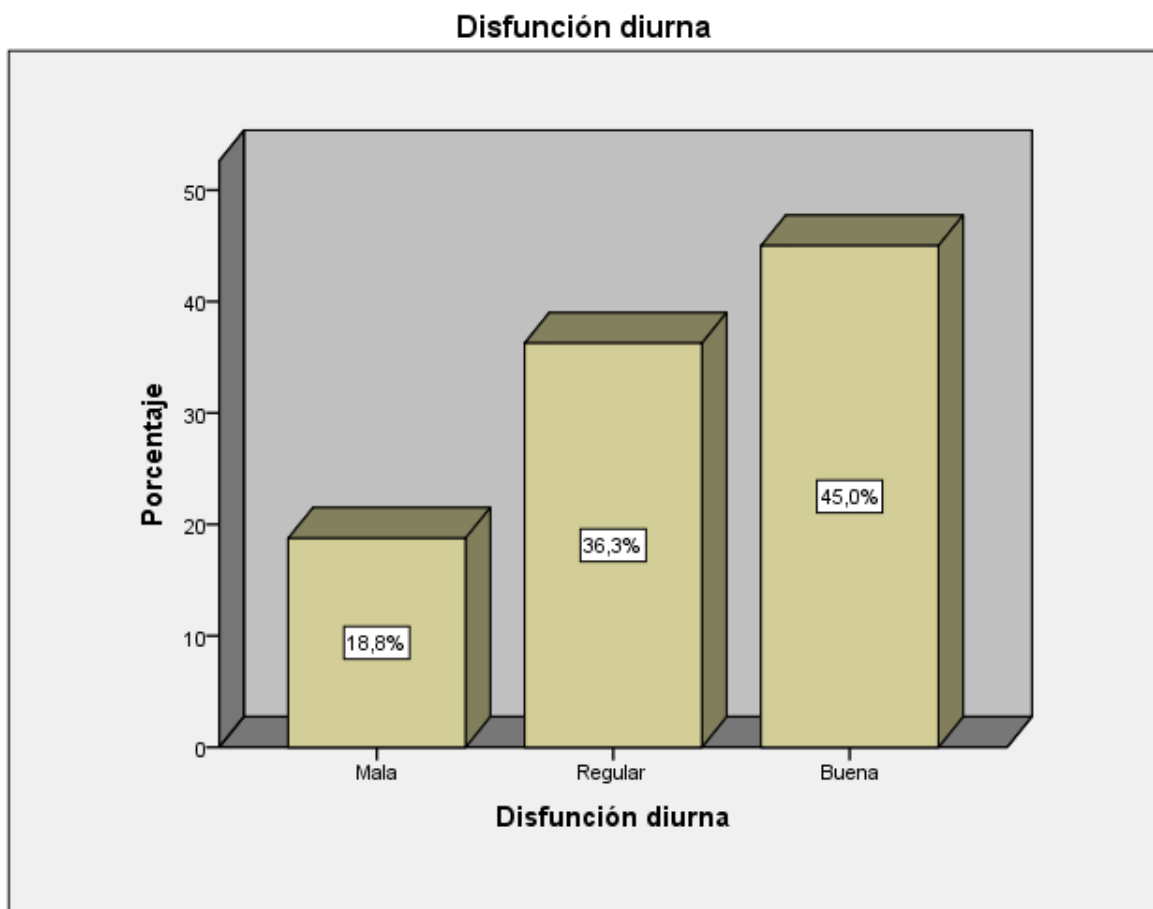


Figura 9. Niveles de disfunción diurna

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 18.8%, nivel regular 36.3%, y nivel bueno 45%.

Tabla 15

Niveles de los estilos de aprendizaje

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	16	20,0
Regular	28	35,0
Buena	36	45,0
Total	80	100,0

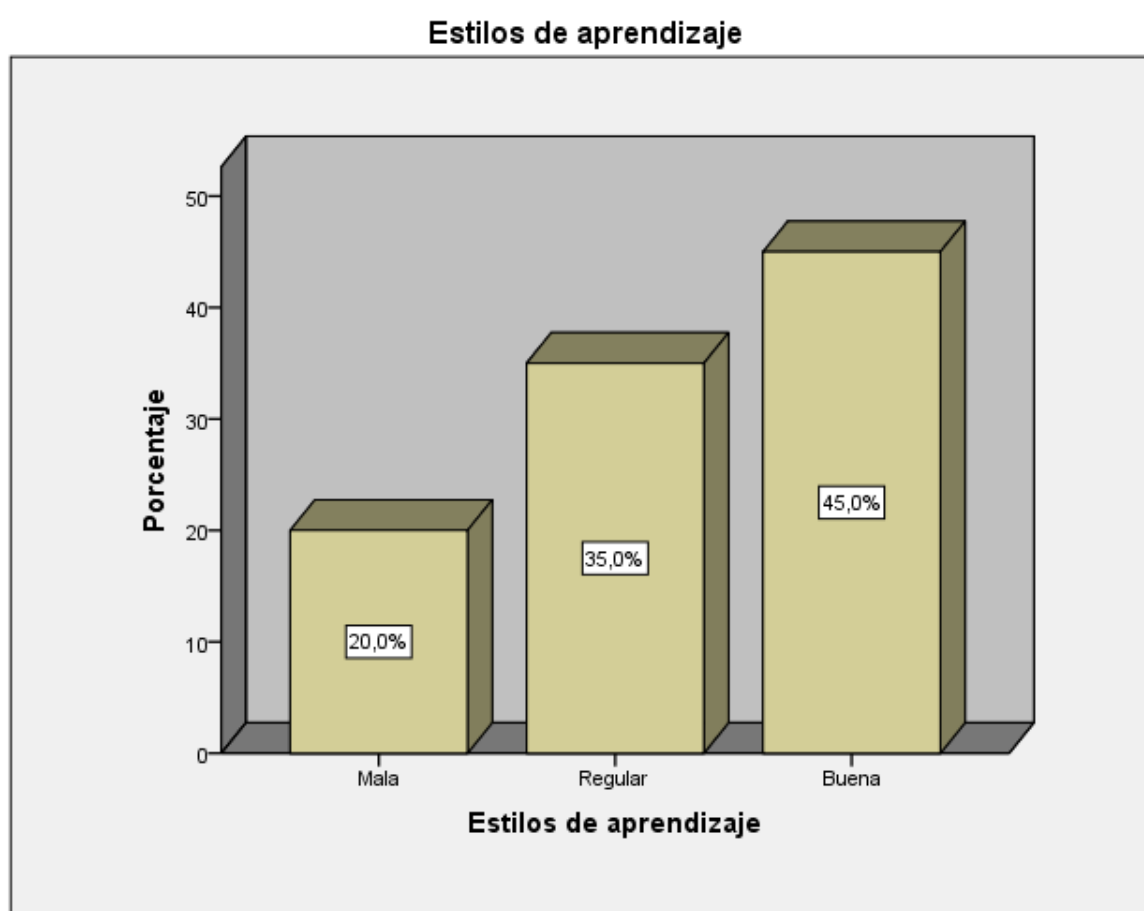


Figura 10. Niveles de los estilos de aprendizaje

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 20%, nivel regular 35%, y nivel bueno 45%.

Tabla 16

Niveles del estilo de aprendizaje visual

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	18	22,5
Regular	21	26,3
Buena	41	51,3
Total	80	100,0

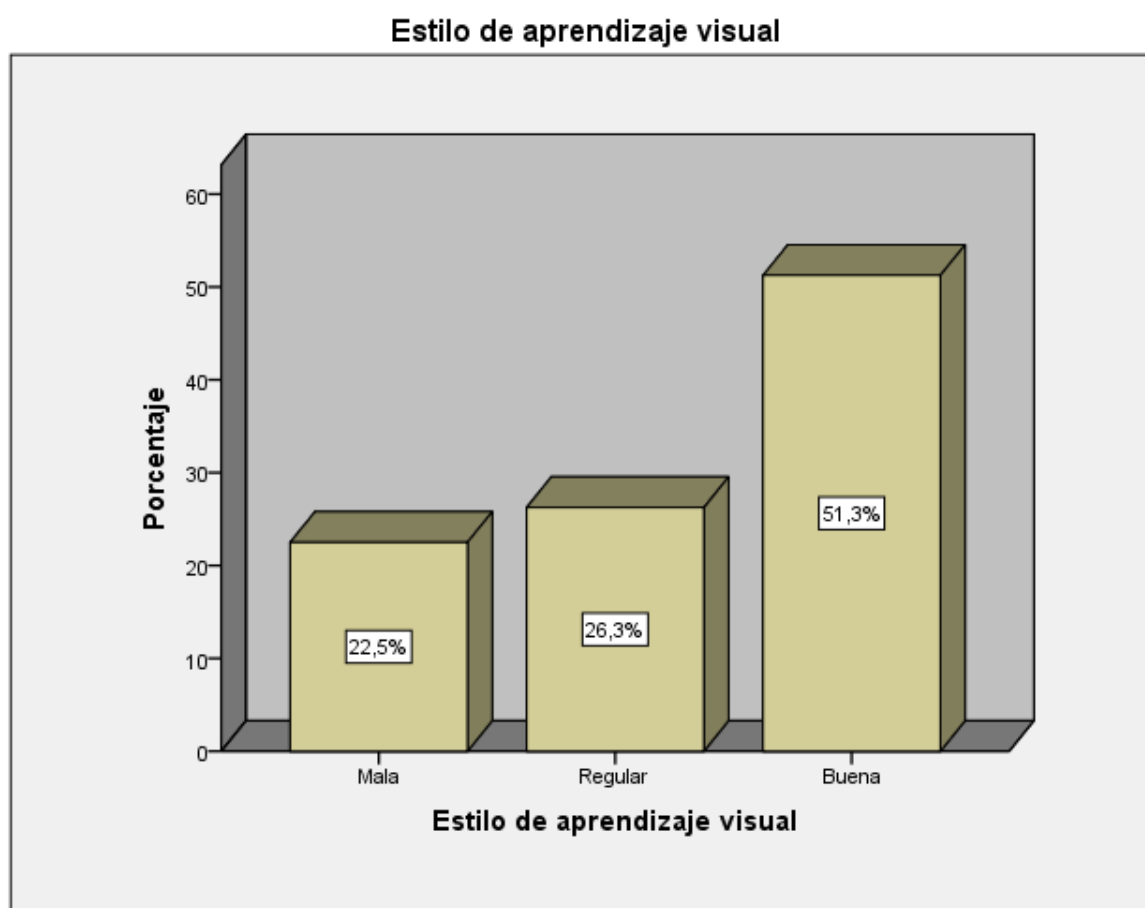


Figura 11. Niveles del estilo de aprendizaje visual

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 22.5%, nivel regular 26.3%, y nivel bueno 51.3%.

Tabla 17

Niveles del estilo de aprendizaje auditivo

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	22	27,5
Regular	15	18,8
Buena	43	53,8
Total	80	100,0

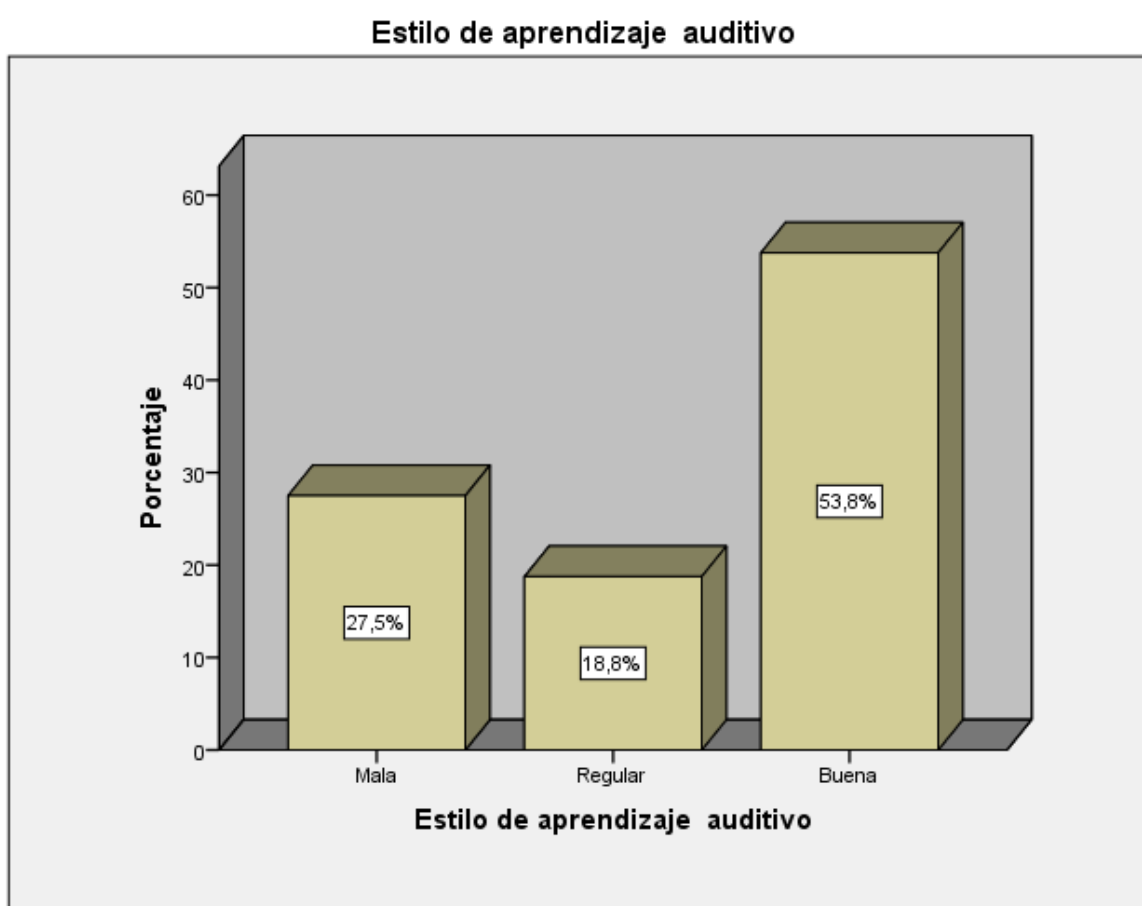


Figura 12. Niveles del estilo de aprendizaje auditivo

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 27.5%, nivel regular 18.8%, y nivel bueno 53.8%.

Tabla 18

Niveles del estilo de aprendizaje lectoescritor

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	22	27,5
Regular	27	33,8
Buena	31	38,8
Total	80	100,0

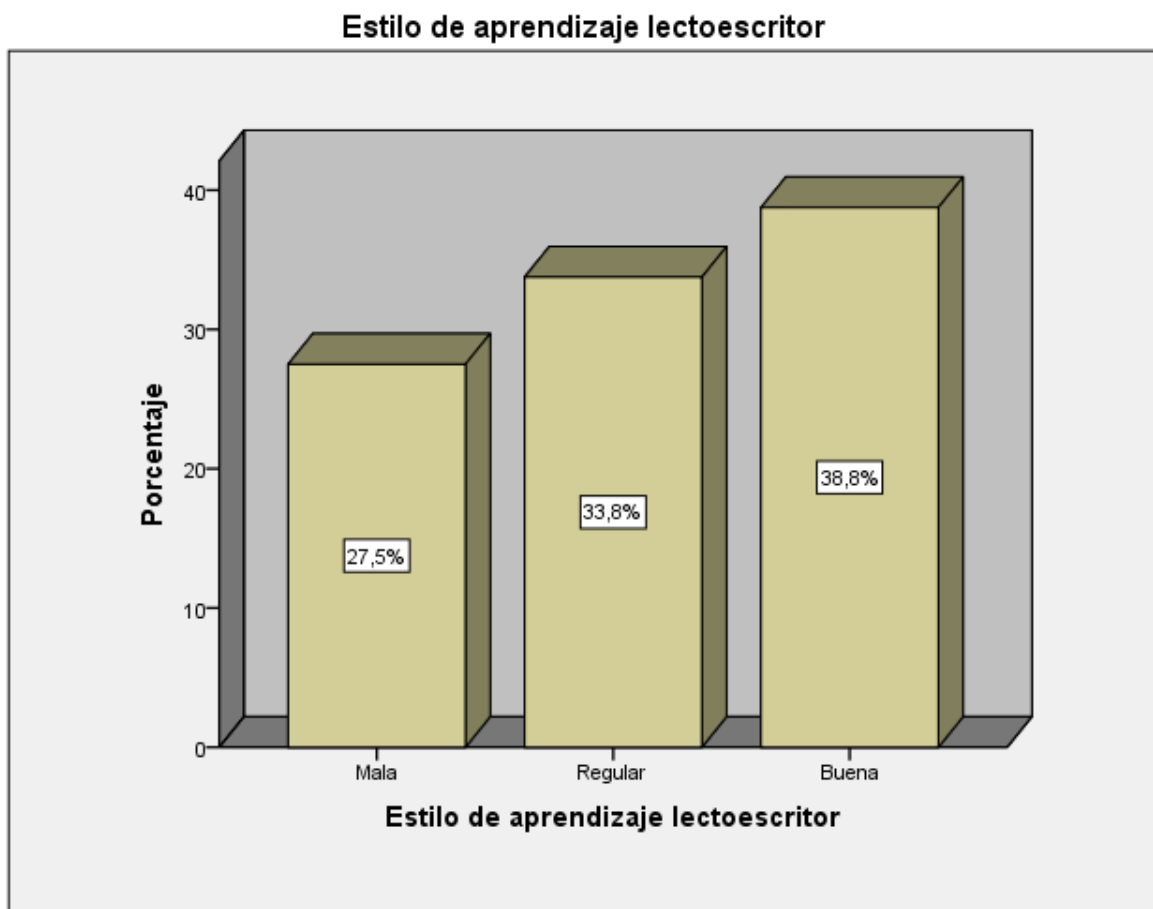


Figura 13. Niveles del estilo de aprendizaje lectoescritor

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 27.5%, nivel regular 33.8%, y nivel bueno 38.8%.



Tabla 19

Niveles del estilo de aprendizaje cinestésico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje
Mala	19	23,8
Regular	34	42,5
Buena	27	33,8
Total	80	100,0

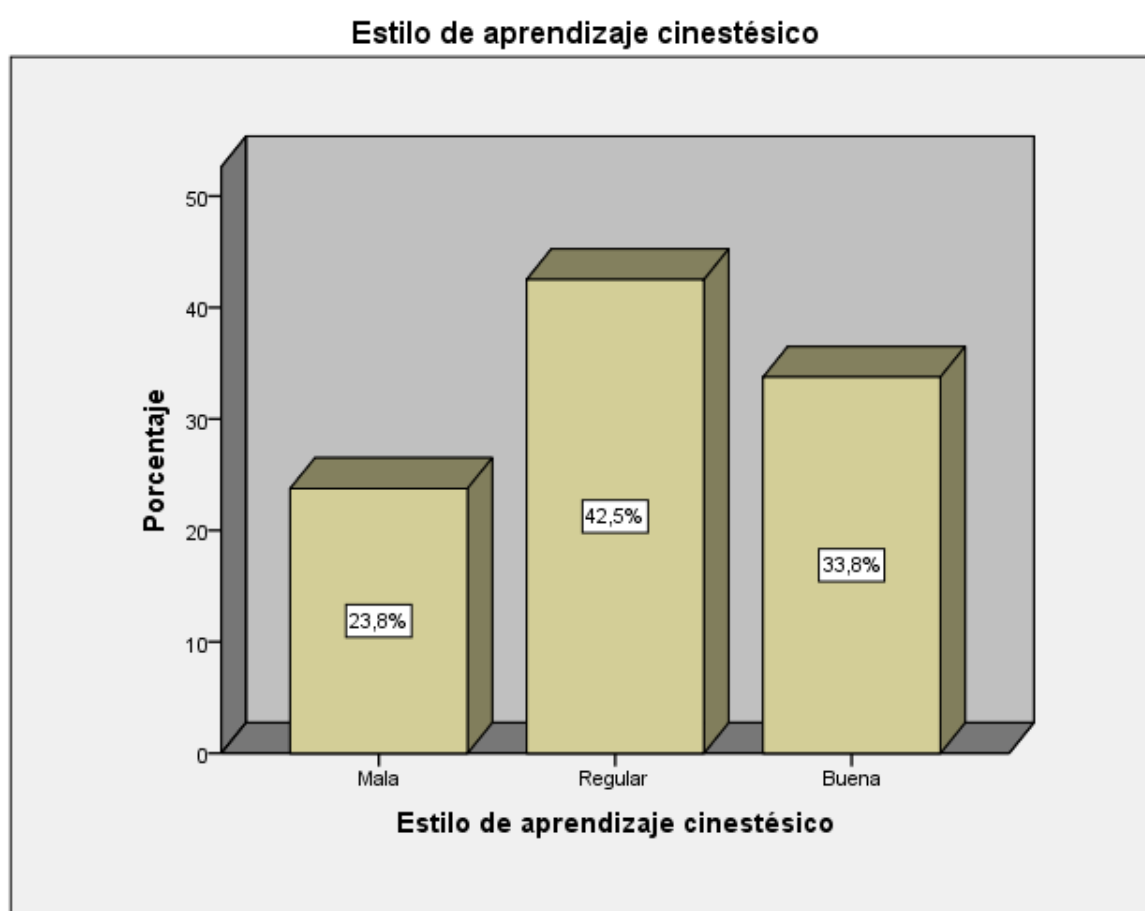


Figura 14. Niveles del estilo de aprendizaje cinestésico

De la anterior tabla y figura, con respecto a la calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019, se deduce que del total de encuestados, presentan nivel malo 23.8%, nivel regular 42.5%, y nivel bueno 33.8%.

## 3.2. Resultados correlacionales

### 3.2.1. Correlación calidad de sueño y los estilos de aprendizaje

#### Hipótesis general

**Ho.** La calidad de sueño no se relaciona con los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

**Hi.** La calidad de sueño se relaciona con los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

Tabla 20

Correlación calidad de sueño y los estilos de aprendizaje

		Calidad de sueño	Estilos de aprendizaje
Rho de Spearman	Coeficiente de correlación	1,000	,782**
	Sig. (bilateral)	.	,000
	N	80	80
	Coeficiente de correlación	,782**	1,000
	Sig. (bilateral)	,000	.
	N	80	80

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

De la tabla 20, se aprecian los estadísticos que muestran el grado de correlación entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019. El Rho de Spearman fue 0,782, el cual indica que existe relación directa alta, y significativa entre dichas variables, siendo el nivel de significación estadística,  $p=0,000$ , por lo tanto, se descarta la nula hipótesis y se toma la alterna hipótesis. Se concluye que entre las variables existe una relación directa alta, positiva y significativa.

### 3.2.2. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje visual

#### Hipótesis específica 1

**Ho.** La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

**Hi.** La calidad de sueño no se relaciona con el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

Tabla 21

Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje visual

			Calidad de sueño	Estilo de aprendizaje visual
Rho de Spearman	Calidad de sueño	Coefficiente de correlación	1,000	,731**
		Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Estilo de aprendizaje visual	Coefficiente de correlación	,731**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

De la tabla 21, se aprecian los estadísticos que muestran el grado de correlación entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019. El Rho de Spearman fue 0,731, el cual indica que existe relación directa alta, y significativa entre dichas variables, siendo el nivel de significación estadística,  $p=0,000$ , por lo tanto, se descarta la nula hipótesis y se toma la alterna hipótesis. Se concluye que entre las variables existe una relación directa alta, positiva y significativa.

### 3.2.3. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje auditivo

#### Hipótesis específica 2

**Ho.** La calidad de sueño no se relaciona con el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

**Hi.** La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

Tabla 22

Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje auditivo

			Calidad de sueño	Estilo de aprendizaje auditivo
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	,714**
	Calidad de sueño	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Estilo de aprendizaje auditivo	Coefficiente de correlación	,714**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

De la tabla 22, se aprecian los estadísticos que muestran el grado de correlación entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019. El Rho de Spearman fue 0,714, el cual indica que existe relación directa alta, y significativa entre dichas variables, siendo el nivel de significación estadística,  $p=0,000$ , por lo tanto, se descarta la nula hipótesis y se toma la alterna hipótesis. Se concluye que entre las variables existe una relación directa alta, positiva y significativa.

### 3.2.4. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje lectoescritor

#### Hipótesis específica 3

**Ho.** La calidad de sueño no se relaciona con el estilo de aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

**Hi.** La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

Tabla 23

Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje lectoescritor

			Calidad de sueño	Estilo de aprendizaje lectoescritor
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	,765**
	Calidad de sueño	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Estilo de aprendizaje lectoescritor	Coefficiente de correlación	,765**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

De la tabla 23, se aprecian los estadísticos que muestran el grado de correlación entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019. El Rho de Spearman fue 0,765, el cual indica que existe relación directa alta, y significativa entre dichas variables, siendo el nivel de significación estadística,  $p=0,000$ , por lo tanto, se descarta la hipótesis nula y se toma la alterna hipótesis. Se concluye que entre las variables existe una relación directa alta, positiva y significativa.

### 3.2.5. Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje cinestésico

#### Hipótesis específica 4

**Ho.** La calidad de sueño no se relaciona con el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

**Hi.** La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.

Tabla 24

Correlación calidad de sueño y el estilo de aprendizaje cinestésico

			Calidad de sueño	Estilo de aprendizaje cinestésico
Rho de Spearman		Coefficiente de correlación	1,000	,649**
	Calidad de sueño	Sig. (bilateral)	.	,000
		N	80	80
	Estilo de aprendizaje cinestésico	Coefficiente de correlación	,649**	1,000
		Sig. (bilateral)	,000	.
		N	80	80

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

De la tabla 24, se aprecian los estadísticos que muestran el grado de correlación entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la UNI, Rímac, 2019. El Rho de Spearman fue 0,649, el cual indica que existe relación directa moderada, y significativa entre dichas variables, siendo el nivel de significación estadística,  $p=0,000$ , por lo tanto, se descarta la nula hipótesis y se toma la alterna hipótesis. Se concluye que entre las variables existe una relación directa moderada, positiva y significativa.

## IV. Discusión

En nuestro estudio: “Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Rímac, 2019”, los hallados tienen vínculo con el procesamiento de los datos por medio de los cuestionarios utilizados.

Con respecto a la hipótesis general, “La calidad de sueño se relaciona con los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019”, según Rho de Spearman lanza una alta y positiva correlación de 0,782 entre las variables estudiadas, igualmente se aprueba la alterna hipótesis con un valor  $p=0,000$  significativa entre calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Nuestros resultados son avalados por Takeuchi et. ál. (2018) concluyeron que la literatura actual aun apoya vínculo bidireccional entre el sueño y la depresión, sin embargo, la importancia de la calidad del sueño se está convirtiendo en una variable muy relevante, ya que las dificultades relacionadas con el sueño son frecuentes entre universitarios, entre 10% y 50% de esa población. Martínez, Morales y Vera (2019) concluyeron que las personas que sufren de episodio depresivo presentaron significativas alteraciones en la totalidad de variables sobre calidad de sueño, y relación significativa, en varones la duración de sueño es menor a 6 horas y disfunción diurna, mientras que en damas hay significativa relación en la baja calidad del sueño subjetivo, alta latencia de sueño, alta perturbación del sueño, y uso de medicación para dormir. De acuerdo con lo descrito se hallaron desigualdades en la calidad del sueño de varones y damas con episodio depresivo.

Con respecto a la hipótesis específica 1, “La calidad de sueño no se relaciona con el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac 2019”, el Rho de Spearman lanza una correlación de 0,731 alta y positiva entre las variables estudiadas, igualmente se aprueba la alterna hipótesis con valor  $p=0,000$  significativa entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Asimismo, Jike et. ál. (2018) concluyeron que el sueño prolongado se asoció significativamente con la mortalidad, diabetes mellitus incidente, enfermedad cardiovascular, accidente cerebrovascular, enfermedad coronaria y obesidad, el sueño prolongado no se relacionó significativamente con la hipertensión incidente. De acuerdo con lo descrito los análisis de metarregresión hallaron vínculos lineales con estadística

significativa entre una mayor duración del sueño y una mayor mortalidad y una enfermedad cardiovascular incidente. Al respecto Herrmann et. ál. (2018) concluyeron que los estudiantes universitarios promedio mantienen separados sus espacios de dormir y estudio, se despiertan a una hora regular todos los días, un hallazgo interesante fue que los estudiantes no pensaron que las actividades extracurriculares (tareas en casa) afectarían negativamente su calidad de sueño. De acuerdo con lo descrito un gran porcentaje de estudiantes utiliza la tecnología antes de ir a dormir, les hace tener irregularidades en sus patrones de sueño y los pone en un riesgo alto de tener una mala calidad de vida.

Con respecto a la hipótesis específica 2, “La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019”, el Rho de Spearman lanza una alta y positiva correlación de 0,714 entre las variables estudiadas, igualmente se aprueba la alterna hipótesis con valor  $p=0,000$  significativa entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Nuestros resultados son avalados por Patrick et. ál. (2017) concluyeron que los resultados fueron cognitivos: memoria de trabajo (Simon Game), función ejecutiva (Stroop test); y físico, tiempo de reacción (regla prueba de caída), función pulmonar (espirometría), tasa de percepción esfuerzo, frecuencia cardíaca y presión arterial durante la prueba de ejercicio cardiopulmonar submáximo. De acuerdo con lo descrito es común la carencia de sueño entre los estudiantes universitarios, y está asociado a un bajo nivel académico, rendimiento y disfunción física. Becerra (2018) concluyó que el ICSP se correlaciona de manera significativa con todas las escalas de estrés académico, también que a mayores puntajes en el ICSP, existe peor calidad de sueño, donde el 67% de universitarios presentan pésima calidad de sueño, el 85.7% tiene preocupación o nerviosismo entre intensidad media y alta, existiendo mayor presencia de afecto positivo que negativo. De acuerdo con lo descrito los alumnos de mayor edad que laboran tienen más estrés académico, con respecto a los que están finalizando la carrera.

Con respecto a la hipótesis específica 3, “La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac 2019”, el Rho de Spearman lanza una alta y positiva correlación de 0,765 entre las variables estudiadas, igualmente se aprueba la alterna hipótesis con valor  $p=0,000$  significativa entre la calidad de sueño y el estilo de



aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Nuestros resultados son avalados por Hirshkowitz et. ál. (2015), concluyeron que para individuos sanos con sueño normal, la duración adecuada del sueño para los recién nacidos es entre 14 y 17 horas, bebés entre 12 y 15 horas, niños pequeños entre 11 y 14 horas, niños en edad preescolar entre 10 y 13 horas y niños en edad escolar entre 9 y 11 horas. Para los adolescentes, de 8 a 10 horas se consideró apropiado, de 7 a 9 horas para adultos jóvenes y adultos, y de 7 a 8 horas de sueño para adultos mayores. Se recomienda que estas pautas son para personas sanas que no sufren de trastorno del sueño. Los que duermen fuera del rango sugerido, presentan síntomas de problemas de salud graves. Vásquez (2018) concluyó que el 69.9% sufrían de TTM, de los cuales 85,7% en mujeres y 50% en hombres; y 73,7% sufrían de mala calidad de sueño, de los cuales 85,7% en mujeres y 58,8% en hombres. De acuerdo con lo descrito se halló entre las variables relación significativa ( $p < 0,001$ ) asociada con cada género.

Con respecto a la hipótesis específica 4, “La calidad de sueño se relaciona con el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019”, el Rho de Spearman lanza una moderada y positiva correlación de 0,649 entre las variables estudiadas, igualmente se aprueba la alterna hipótesis con valor  $p=0,000$  significativa entre la calidad de sueño y el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Nuestros resultados son avalados por Kabrita, Hajjar-Muça y Duffy (2014) concluyeron que los estudiantes informaron dormir  $7.95 \pm 1.34$  horas por noche, aunque el 12.3% informó que durmió  $< 6.5$  horas y más de la mitad de los calificados en la categoría de personas con sueño deficiente en el PSQI. De acuerdo con lo descrito entre universitarios libaneses prevalece la mala calidad del sueño asociada a una menor duración del sueño y modificaciones en el tiempo de sueño, sobre todo los fines de semana. Aumenta la conciencia sobre la importancia de obtener un sueño nocturno adecuado en el desempeño diario y evitar comportamientos de riesgo, Chero (2018) concluyó que las horas de sueño promedio son  $5.86 \pm 1.28$ , somnolencia diurna promedio  $9.95 \pm 3.6$  con un nivel ligero de somnolencia (69,65%) y moderado (12,5%), y la inteligencia emocional promedio  $78,66 \pm 13,08$ .

Se recomienda no privarse de las horas de sueño recomendadas, ya que dormir bien es una necesidad fisiológica, y si se duerme mal, deteriorará tanto, la salud, estado de ánimo e inteligencia emocional, el trabajo nocturno, y la carga académica domiciliaria.

## V. Conclusiones

**Primera:** La calidad de sueño se relaciona directa ( $Rho=0,782$ ) y significativamente ( $p=0.000$ ) con los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Se demostró la hipótesis propuesta y alto es su vínculo.

**Segunda:** La calidad de sueño se relaciona directa ( $Rho=0,731$ ) y significativamente ( $p=0.000$ ) con el estilo de aprendizaje visual en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Se demostró la hipótesis propuesta y alto es su vínculo.

**Tercera:** La calidad de sueño se relaciona directa ( $Rho=0,714$ ) y significativamente ( $p=0.000$ ) con el estilo de aprendizaje auditivo en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Se demostró la hipótesis propuesta y alto es su vínculo.

**Cuarta:** La calidad de sueño se relaciona directa ( $Rho=0,765$ ) y significativamente ( $p=0.000$ ) con el estilo de aprendizaje lectoescritor en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Se demostró la hipótesis propuesta y alto es su vínculo.

**Quinta:** La calidad de sueño se relaciona directa ( $Rho=0,649$ ) y significativamente ( $p=0.000$ ) con el estilo de aprendizaje cinestésico en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019. Se demostró la hipótesis propuesta y moderado es su vínculo.

## VI. Recomendaciones

**Primera:** Diseñar un plan médico sobre calidad de sueño que mejore el nivel de, estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la UNI.

**Segunda:** Formar docentes para que ajusten sus métodos de enseñanza al estilo de aprendizaje visual (diagramas, graficas, colores, cuadros, y textos escritos) que se verá beneficiado por la mejora de, calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI.

**Tercera:** Formar docentes para que ajusten sus métodos de enseñanza al estilo de aprendizaje auditivo (debates, audios, seminarios, música, y videos) que se verá beneficiado por la mejora de, calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI.

**Cuarta:** Formar docentes para que ajusten sus métodos de enseñanza al estilo de aprendizaje lectoescritor (libros, lecturas, apuntes, ensayos, y bibliografías) que se verá beneficiado por la mejora de, calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI.

**Quinta:** Formar docentes para que ajusten sus métodos de enseñanza al estilo de aprendizaje cinestésico (ejemplos de vida, demostraciones, actividad física, construcciones, y juegos de roles) que se verá beneficiado por la mejora de, calidad de sueño en estudiantes de arquitectura de la UNI.

## VII. Referencias

- Aguilar, F. (2018). Implicaciones del conocimiento de los estilos de aprendizaje en el ejercicio profesional del docente universitario. *Journal of Learning Styles* 9(18), 165-204. Recuperado de <http://bit.ly/2WkYdL7>
- Aguilar, L. et. ál. (2017). Neurociencia del sueño: rol en los procesos de aprendizaje y calidad de vida. *Apuntes de ciencia & sociedad*, 7(2), 103-109. Recuperado de <http://bit.ly/2VBcfnr>
- Andina (23 de marzo de 2018). ¿Cuánto influye la calidad de sueño en los años que viviremos?. Recuperado de <https://bit.ly/30yCkHx>
- APEMES (2019). Enlaces. Asociación Peruana de Medicina del Sueño. Recuperado de <https://bit.ly/2Hv2dk8>
- Becerra, A. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios* (Tesis de licenciatura). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima. Recuperada de <http://bit.ly/2JYeQpl>
- Buyse, D. et ál. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research* 28, 193-213. Recuperado de <https://bit.ly/2YWUvW0>
- Buyse, D. (2019). Cuestionario VARK. *VARK a guide to learning styles*. Recuperado de <https://bit.ly/2HPe4bM>
- Cabezas, E. Andrade, D. y Torres, J. (2018). *Introducción a la metodología de la investigación científica*. Sangolquí: Universidad de las Fuerzas Armadas ESPE. Recuperado de <http://bit.ly/2HNysKf>
- Cáceres, V. y Gutiérrez, A. (2018). Diagnóstico para la ejecución de proyectos de investigación y su relación con la mejora del aprendizaje de la asignatura de máquinas eléctricas en los estudiantes de la Facultad de Ingeniería Eléctrica y Electrónica de la Universidad Nacional de Ingeniería, año 2016. *Revista Tecnia* 27(1). Enero-Junio. Recuperado de <https://bit.ly/2YMZZGO>
- Carmona, J. et. ál. (2017). *El suicidio y otros comportamientos autodestructivos en jóvenes universitarios de Colombia y Puerto Rico: acciones, interacciones y*

*significaciones*. Manizales: Universidad de Manizales. Recuperado de <http://bit.ly/2M4bOT6>

Carrillo, P. Barajas, K. Sánchez, I. y Rangel, M. (2017). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 61(1), ene-feb, 6-20. Recuperado de <http://bit.ly/2Jybl9T>

Colonio, L. (2017). *Estilos de aprendizaje y rendimiento académico de los estudiantes de los cursos comprendidos dentro de la línea de construcción –DAC-FIC-UNI* (Tesis de maestría). Universidad Peruana Cayetano Heredia, Lima. Recuperada de <http://bit.ly/2WiLTLt>

Chero, S. (2018). *Somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios de terapia física de una universidad de Lima, 2018* (Tesis de maestría). Universidad Cesar Vallejo, Lima. Recuperada de <http://bit.ly/2JTMiIM>

Del Piélago, A. Failoc, V. Plasencia, E. y Díaz, C. (2013). Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta Medica Peruana*, 30(4). Recuperada de <http://bit.ly/2YDUndv>

Diago, M. Cuetos, M. y González, P. (2018). Análisis de las herramientas de medición de los Estilos de Aprendizaje. *Revista de Educación* 381, 95-131. Recuperado de <http://bit.ly/2QeK7Wl>

DIGESU (2015). *Política de Aseguramiento de la Calidad de la Educación Superior*. Decreto Supremo N° 016-2015-MINEDU. Recuperado de <http://bit.ly/2VGrRGa>

Domínguez, J. (2015). *Manual de metodología de la investigación científica*. (3ª ed.). Chimbote: Universidad Católica Los Ángeles. Recuperado de <http://bit.ly/2HwnU3f>

Duran, S. Rosales, G. Moya, C. y García, P. (2017). Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. *Salud Uninorte* 33(2), 75-85. Recuperado de <http://bit.ly/2ELVnoy>

El Peruano (27 de febrero de 2018). Sueño de calidad. Recuperado de <https://bit.ly/2HJSTaZ>

- Espinoza, Miranda y Chafloque (2019). Los estilos de aprendizaje Vark en estudios universitarios de las escuelas de negocios. *Propósitos y Representaciones* 7(2), may-ago. Recuperada de <http://bit.ly/2MiEeJb>
- Fleming, N. (2019). The VARK modalities. Recuperado de <http://bit.ly/2HPWLqK>
- Gallardo, E. (2017). *Metodología de la investigación*. Huancayo: Universidad Continental. Recuperado de <http://bit.ly/2WX2PEh>
- Gallego, J. Toledo, J. Urrestarazu, E. e Iriarte, J. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra* 30(1), 19-36. Recuperado de <http://bit.ly/2YXXTzz>
- Gómez, E. Jaimes, J. y Severiche, C. (2017). Estilos de aprendizaje en universitarios, modalidad de educación a distancia. *Revista Virtual Universitaria Católica del Norte* 50, 383-393. Recuperado de <https://bit.ly/2GfjuNb>
- Gümüşburun, G. Şenyiğit, Ö. y Erman, O. (2016). Exploring the Learning Style Characteristics of Turkish Freshman Architecture Students with the Evidence of Learning Style Inventory. *BAÜ Fen Bil. Enst. Dergisi Cilt* 17(2), 72-86. Recuperado de <http://bit.ly/2VBcJtL>
- Hernández, A. et. ál. (2018). *Metodología de la investigación científica*. 3 Ciencias. Universidad Estatal de Manabí. Recuperado de <http://bit.ly/2Hv4BXQ>
- Hernández, R. Fernández, C. y Baptista, P. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.). México D.F.: McGraw-Hill. Recuperado de <https://bit.ly/2KuIRKo>
- Herrmann, M. Palmer, A. Sechrist, M. y Abraham, S. (2018). College Students' Sleep Habits and Their Perceptions Regarding Its Effects on Quality of Life. *International Journal of Studies in Nursing*, 3(2), 7-13. Recuperado de <https://bit.ly/2Q41Pvq>
- Herrera, S. (2018). *Somnolencia diurna y rendimiento académico en estudiantes de Medicina de la Facultad "Hipólito Unanue" de la Universidad Nacional Federico Villareal en el 2017: Un estudio transversal* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Federico Villareal, Lima. Recuperada de <http://bit.ly/2HV6rjL>
- Higareda, E. (11 de marzo de 2015). Diseñar es aprender a observar. Medium. Recuperado de <https://bit.ly/2YErHB9>

- Hirshkowitz, M. et. ál. (2015). National Sleep Foundation's Sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health, Journal of the National Sleep Foundation* 1(1), 40-43. Recuperado de <https://bit.ly/2x5d3tV>
- Iranzo, A. Stefani, A. Högl, B. y Santamaría, J. (2019). Sleep and sleep disorders in Frank Kafka's narrative works. *Sleep Medicine* 55, 69-73. Recuperado de <https://bit.ly/2HJ0ExW>
- Jike, M. et. ál. (2018). Long sleep duration and health outcomes: A systematic review, meta-analysis and meta-regression. *Sleep Medicine Reviews* 39, 25-36. Recuperado de <https://bit.ly/2QhQN68>
- Kabrita, C. Hajjar-Muça, T. y Duffy, J. (2014). Predictors of poor sleep quality among Lebanese university students: association between evening typology, lifestyle behaviors, and sleep habits. *Nat Science Sleep* 6, 11-18. Recuperado de <https://bit.ly/30CzuBd>
- Levin, R. y Rubin, D. (2004). *Estadística para administración y economía*. (7ª ed.). México: Pearson. Recuperado de <https://bit.ly/2JK7IxL>
- Luna, Y. Robles, Y. y Agüero, Y. (2015). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *Anales de Salud Mental* 31(2), 23-30. Recuperado de <https://bit.ly/2QhCMVV>
- Martínez, I., Morales, C. y Vera, A. (2019). *Características del sueño en personas con episodio depresivo en Lima Metropolitana* (Tesis de licenciatura). Universidad Cayetano Heredia, Lima. Recuperada de <https://bit.ly/2QcKBMD>
- Merino, M. y Hidalgo, M. (2010). Hipersomnia. Somnolencia diurna excesiva y alteraciones del ritmo circadiano en pediatría. *Pediatría Integral* 14(9), 720-734. Recuperado de <http://bit.ly/2HOYtKk>
- Morales, P. (2011). *Guía para construir cuestionarios y escalas de actitudes*. Guatemala: Universidad Rafael Landívar. Recuperada de <https://bit.ly/2XjkaaO>
- NSF (2019). National Sleep Foundation Recommends New Sleep Times. National Sleep Foundation. Recuperado de <https://bit.ly/2BKIDNz>
- NIMH (2018). Depression mayor. National Institute of Mental Health. Recuperado de <https://bit.ly/2DF67qk>

- Ñaupas, H. Valdivia, M. Palacios, J. y Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación: Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis*. Bogotá: Ediciones de la U.
- Ohayon, M. et. ál. (2017). National Sleep Foundation's sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health, Journal of the National Sleep Foundation* 3(1), 6-19. Recuperado de <https://bit.ly/2Jwnn3p>
- OMS (2016). *Estrategia mundial para la salud de la mujer, el niño y el adolescente (2016-2030)*. Recuperado de <https://bit.ly/2TxVWLg>
- Ortega, R., et. ál. (2019). Estilos de aprendizaje en estudiantes de grado de la Universidad Nacional de Pilar. *Brazilian Journal of Development* 5(2), 1010-1023. Recuperado de <https://bit.ly/2wdXZ9W>
- Paico, E. (2016). *Calidad de sueño y somnolencia diurna en internos de medicina del Hospital Dos de Mayo periodo Setiembre – Noviembre 2015* (Tesis de Licenciatura). Universidad Ricardo Palma, Lima. Recuperada de <http://bit.ly/2YN5fGg>
- Palomino, J. Peña, J. Zevallos, G. y Orizano, L. (2015). *Metodología de la investigación*. Lima: UNMSM.
- Purizaca, L. (2017). Estilos de aprendizaje de los alumnos de primer año de las cinco facultades de medicina humana del departamento de Lambayeque. Jul – Set 2015 (Tesis de maestría). Universidad San Martín de Porres, Chiclayo. Recuperada de <https://bit.ly/2HvY8fr>
- Ramírez, N. (22 de abril de 2019). Facultad de Arquitectura de la U. de Chile asegura que no son “indiferentes” ante “estrés y ansiedad” de sus alumnos. Emol. Recuperado de <https://bit.ly/2HIYC0x>
- Rodriguez, A. y Pérez, A. O. (2017). Métodos científicos de indagación y construcción del conocimiento. *Revista Escuela de Administración de Negocios* 82, 1-26. Recuperado de <https://bit.ly/2Lkuqdi>
- Takeuchi, H. et. ál. (2018). Shorter sleep duration and better sleep quality are associated with greater tissue density in the brain. *Scientific Reports* 8. Recuperado de <https://go.nature.com/2EoAX4K>



- Valiño, M. Vergara, J. Cuartero, M. y López, J. (2006). Calidad subjetiva del sueño en personas jubiladas. Estudio comparativo de tres colchones. *Vigilia-Sueño* 18(2), jul, 79-122. Recuperado de <http://bit.ly/2ELKx1D>
- Vásquez, J. (2018). *Trastornos temporomandibulares y calidad de sueño en estudiantes de odontología* (Tesis de licenciatura). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperada de <https://bit.ly/2VGZVII>
- Velandia, D. (2009). TIC's y los procesos de enseñanza-aprendizaje en arquitectura. *De Arquitectura*, 05, 176-186. Recuperado de <https://bit.ly/2UPGHeo>
- UB (2019). Índice de calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI). Universitat de Barcelona. Recuperado de <https://bit.ly/2VI6O6m>
- Ubeda, P. y Escribano, M. (2002). Estudio contrastivo de los estilos de aprendizaje en los estudiantes de arquitectura. *Didáctica (Lengua y Literatura)* 14, 251-271. Recuperado de <https://bit.ly/2mtoUgw>
- Ullari, M. (2017). *Influencia de los estilos de aprendizaje en el rendimiento académico del idioma inglés de los estudiantes del Centro de Idiomas de la Facultad de Ciencias de la Educación, Humanas y Tecnologías de la Universidad Nacional de Chimborazo. 2015-2016* (Tesis doctoral). Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Lima. Recuperada de <https://bit.ly/2M1qd2k>
- Unanue, H. (2018). *Observaciones sobre el clima de Lima, y sus influencias en los seres organizados, en especial el hombre*. (8ª ed.). Lima: Fondo Editorial del Congreso del Perú.

## **ANEXOS**

## Anexo 01 Matriz de consistencia

**Título: CALIDAD DE SUEÑO Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA DE UNA UNIVERSIDAD PUBLICA, RIMAC, 2019**

**Autor: JOHN PETER VIZCARDO NAVARRO**

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES E INDICADORES				
<p><b>Problema General:</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?</p> <p><b>Problemas Específicos:</b></p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje visual</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje auditivo</b> en estudiantes de arquitectura de</p>	<p><b>Objetivo general:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p> <p><b>Objetivos específicos:</b></p> <p>Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje visual</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p> <p>Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje auditivo</b> en estudiantes de arquitectura</p>	<p><b>Hipótesis general:</b></p> <p>La calidad de sueño se relaciona con los estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p> <p><b>Hipótesis específicas:</b></p> <p>La calidad de sueño <b>se</b> relaciona con <b>el estilo de aprendizaje visual</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p> <p>La calidad de sueño <b>se</b> relaciona con <b>el estilo de aprendizaje auditivo</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p>	Variable 1: Calidad de sueño				
			Dimensiones	Indicadores	Ítems	Escalas	Niveles y Rangos
			Calidad subjetiva del sueño	Valorar la calidad de sueño	1	<b>Ordinal</b>	Malo (19-44)
			Latencia del sueño	Demorar y tener problemas para dormir	2 al 3	Nunca (1)	Regular (45-70)
			Duración del sueño	Crear verdaderamente que se ha dormido de noche	4	Casi nunca (2)	Bueno (71-96)
			Eficiencia de sueño habitual	Dormir en la noche y despertarse en la mañana a la misma hora	5 al 6	A veces (3)	
			Perturbaciones del sueño	Problemas por perturbaciones varias y por dormir acompañado	7 al 16	Casi siempre (4)	
Uso de medicación hipnótica	Tomar medicinas para dormir por automedicación o por receta médica	17	Siempre (5)				
Disfunción diurna	Tener cansancio y sueño y ganas de realizar actividades de día	18 al 19					

		<b>Variable 2: Estilos de Aprendizaje</b>					
		<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Escalas</b>	<b>Niveles y Rangos</b>	
<p>la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje lectoescritor</b> en estudiantes de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?</p> <p>¿Cuál es la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje cinestésico</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019?</p>	<p>de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p> <p>Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje lectoescritor</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p> <p>Determinar la relación que existe entre la calidad de sueño y <b>el estilo de aprendizaje cinestésico</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p>	<p>La calidad de sueño <b>se</b> relaciona con <b>el estilo de aprendizaje lectoescritor</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p> <p>La calidad de sueño <b>se</b> relaciona con <b>el estilo de aprendizaje cinestésico</b> en estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019.</p>	Estilo de aprendizaje visual	Aprender con los ojos	1 al 4	<p><b>Ordinal</b></p> <p>Nunca (1)</p> <p>Casi nunca (2)</p> <p>A veces (3)</p> <p>Casi siempre (4)</p> <p>Siempre (5)</p>	Malo (16-37)
			Estilo de aprendizaje auditivo	Aprender con los oídos	5 al 8		Regular (38-59)
			Estilo de aprendizaje lectoescritor	Aprender con la lectura y escritura	9 al 12		Bueno (60-81)
			Estilo de aprendizaje cinestésico	Aprender con las manos	13 al 16		

TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACION	POBLACIÓN Y MUESTRA	TÉCNICAS E INSTRUMENTOS	ESTADÍSTICA DESCRIPTIVA E INFERENCIAL
<p><b>ENFOQUE:</b> Cuantitativo</p> <p><b>MÉTODO:</b> Hipotético - deductivo</p> <p><b>TIPO:</b> Básica</p> <p><b>NIVEL:</b> Correlacional</p> <p><b>DISEÑO:</b> No experimental - transversal</p>	<p><b>Población censal:</b></p> <p>Conformada por 80 estudiantes de arquitectura de la Universidad Nacional de Ingeniería, Rímac, 2019, del nivel de pregrado.</p>	<p><b>Variable 1:</b> Calidad de sueño</p> <p><b>Técnicas:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Índice de calidad de sueño de Pittsburgh</p> <p>Autor: Buysse, et. ál.</p> <p>Año: 1989</p> <p>Monitoreo: 2015</p> <p>Ámbito de Aplicación: Adolescentes</p> <p>Forma de Administración: Individual</p> <hr/> <p><b>Variable 2:</b> Estilos de aprendizaje</p> <p><b>Técnica:</b> Encuesta</p> <p><b>Instrumento:</b> Cuestionario VARK</p> <p>Autor: Fleming y Mills</p> <p>Año: 1992</p> <p>Monitoreo: 2010</p> <p>Ámbito de Aplicación: Adolescentes</p> <p>Forma de Administración: Individual</p>	<p><b>DESCRIPTIVA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tabla de frecuencia</li> <li>- Gráficas estadísticas</li> <li>- Calculo de parámetros estadísticos</li> </ul> <p><b>INFERENCIAL:</b></p> <p>Para la prueba de Hipótesis se realizarán los cálculos estadísticos necesarios mediante las fórmulas de Correlación de Spearman (SPSS v.24):</p> $r_s = 1 - \frac{6 \sum d^2}{n(n^2 - 1)}$ <p>Donde:</p> <p><math>r_s</math> = Coeficiente de correlación por rangos de Spearman  <math>d</math> = Diferencia entre los rangos (X menos Y)  <math>n</math> = Numero de datos</p>

## Anexo 02

### Instrumentos de recolección de datos

#### Cuestionario de calidad de sueño (1)

**Autor:** Buysse et. ál. (1989)

**Adaptado:** John Vizcardo (2019)

**Indicaciones:** Marcar solo una alternativa con una (x) como respuesta. Este cuestionario es anónimo y reservado.

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

Calidad de sueño	Escalas				
	1	2	3	4	5
<b>Calidad subjetiva del sueño</b>					
1. Crees que tienes calidad de sueño					
<b>Latencia del sueño</b>					
2. Demoras en dormirte					
3. Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes conciliar el sueño en la primera					
<b>Duración del sueño</b>					
4. Crees verdaderamente que has dormido en la noche					
<b>Eficiencia de sueño habitual</b>					
5. Te vas a dormir en la noche, siempre a la misma hora					
6. Te despiertas por la mañana, siempre a la misma hora					
<b>Perturbaciones del sueño</b>					
7. Tienes problemas para dormirte, debido a que te despertaste durante la noche o de madrugada					
8. Tienes problemas para dormirte, debido a que te levantaste para ir al baño					
9. Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes respirar bien					
10. Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes tos o roncas muy fuerte					
11. Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes frío					
12. Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes demasiado calor					
13. Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes pesadillas o malos sueños					
14. Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes dolores					
15. Tienes problemas para dormirte, debido a otras razones					
16. Duermes en compañía de alguien					
<b>Uso de medicación hipnótica</b>					
17. Tomas medicinas para dormir por automedicación o por receta médica					
<b>Disfunción diurna</b>					
18. Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad					
19. Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día					

## Cuestionario de estilos de aprendizaje (2)

**Autor:** Fleming y Mills (1992)

**Adaptado:** John Vizcardo (2019)

**Indicaciones:** Marcar solo una alternativa con una (x) como respuesta. Este cuestionario es anónimo y reservado.

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

Estilos de aprendizaje	Escalas				
	1	2	3	4	5
<b>Estilo de aprendizaje visual</b>					
1. Ayudas dándole un mapa, a una persona que desea ir al aeropuerto, al centro de la ciudad o a la estación del ferrocarril					
2. Visualizas la mejor opción en tu mente, cuando no estás seguro si una palabra se escribe como “trascendente” o “tracendente”					
3. Utilizas un mapa o una página web, cuando estas planeando unas vacaciones para un grupo de personas utilizando retroalimentación					
4. Observas las fotografías de un libro de cocina, cuando vas a cocinar algún plato especial para tu familia					
<b>Estilo de aprendizaje auditivo</b>					
5. Conversas con un grupo de turistas, cuando desean aprender acerca de reservas naturales de vida salvaje					
6. Escuchas los comentarios del vendedor, cuando vas a comprar una cámara digital o un teléfono móvil					
7. Escuchas la explicación de alguien y haces preguntas, cuando deseas aprender algo nuevo					
8. Prefieres que el doctor te diga que estas enfermo, cuando tienes un problema en la rodilla					
<b>Estilo de aprendizaje lectoescritor</b>					
9. Lees las instrucciones escritas que vienen en el manual, cuando deseas aprender un nuevo programa, habilidad o juego de computadora					
10. Prefieres páginas web cuando tienen descripciones y características por escrito					
11. Lees rápidamente un libro, antes de que lo compres					
12. Prefieres leer las inscripciones claras, cuando utilizas un libro, CD o página web cuando deseas aprender a tomar fotografías con una cámara nueva					
<b>Estilo de aprendizaje cinestésico</b>					
13. Prefieres las demostraciones o sesiones prácticas que utiliza un docente o un expositor					
14. Utilizas ejemplos de tu vida personal, luego que terminaste de dar una conferencia					
15. Eliges de nuevo un alimento, cuando regresas a comer a un restaurante o café					
16. Utilizas muchos ejemplos e historias, cuando vas a dar un discurso importante en una conferencia u ocasión especial, para que sea de forma practica					

Anexo 03

Certificado de validez de expertos

CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DE SUEÑO

N°	ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>D1: Calidad subjetiva del sueño</b>							
1	Crees que tienes calidad de sueño	/		/		/		
	<b>D2: Latencia del sueño</b>							
2	Demoras en dormirte	/		/		/		
3	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes conciliar el sueño en la primera hora	/		/		/		
	<b>D3: Duración del sueño</b>							
4	Crees verdaderamente que has dormido en la noche	/		/		/		
	<b>D4: Eficiencia de sueño habitual</b>							
5	Te vas a dormir en la noche, siempre a la misma hora	/		/		/		
6	Te despiertas por la mañana, siempre a la misma hora	/		/		/		
	<b>D5: Perturbaciones del sueño</b>							
7	Tienes problemas para dormirte, debido a que te despertaste durante la noche o de madrugada	/		/		/		
8	Tienes problemas para dormirte, debido a que te levantaste para ir al baño	/		/		/		
9	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes respirar bien	/		/		/		
10	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes tos o roncas muy fuerte	/		/		/		
11	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes frío	/		/		/		
12	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes demasiado calor	/		/		/		
13	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes pesadillas o malos sueños	/		/		/		
14	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes dolores	/		/		/		
15	Tienes problemas para dormirte, debido a otras razones	/		/		/		
16	Duermes en compañía de alguien	/		/		/		
	<b>D6: Uso de medicación hipnótica</b>							
17	Tomas medicinas para dormir por automedicación o por receta médica	/		/		/		



D7: Disfunción diurna						
	Si	No	Si	No	Si	No
18	Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad	/		/		
19	Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día	/		/		

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Hay suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable []    No aplicable []

..... de junio del 2019

Apellidos y nombres del juez evaluador: Burgos Cueve Franco ..... DNI: .....

Especialidad del evaluador: Dra. Ciencias de la Educación - Mestrado de la Universidad de la Habana .....

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE**

N°	ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>D1: Estilo de aprendizaje visual</b>							
1	Ayudas dándole un mapa, a una persona que desea ir al aeropuerto, al centro de la ciudad o a la estación del ferrocarril	/		/		/		
2	Visualizas la mejor opción en tu mente, cuando no estás seguro si una palabra se escribe como “trascendente” o “tracendente”	/		/		/		
3	Utilizas un mapa o una página web, cuando estas planeando unas vacaciones para un grupo de personas utilizando retroalimentación	/		/		/		
4	Observas las fotografías de un libro de cocina, cuando vas a cocinar algún plato especial para tu familia	/		/		/		
	<b>D2: Estilo de aprendizaje auditivo</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Conversas con un grupo de turistas, cuando desean aprender acerca de reservas naturales de vida salvaje	/		/		/		
6	Escuchas los comentarios del vendedor, cuando vas a comprar una cámara digital o un teléfono móvil	/		/		/		
7	Escuchas la explicación de alguien y haces preguntas, cuando deseas aprender algo nuevo	/		/		/		
8	Prefieres que el doctor te diga que estas enfermo, cuando tienes un problema en la rodilla	/		/		/		
	<b>D3: Estilo de aprendizaje lectoescritor</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Lees las instrucciones escritas que vienen en el manual, cuando deseas aprender un nuevo programa, habilidad o juego de computadora	/		/		/		
10	Prefieres páginas web cuando tienen descripciones y características por escrito	/		/		/		
11	Lees rápidamente un libro, antes de que lo compres	/		/		/		
12	Prefieres leer las inscripciones claras, cuando utilizas un libro, CD o página web cuando deseas aprender a tomar fotografías con una cámara nueva	/		/		/		

<b>D4: Estilo de aprendizaje cinestésico</b>		Si	No	Si	No	Si	No
13	Prefieres las demostraciones o sesiones prácticas que utiliza un docente o un expositor	✓		✓		✓	
14	Utilizas ejemplos de tu vida personal, luego que terminaste de dar una conferencia	✓		✓		✓	
15	Eliges de nuevo un alimento, cuando regresas a comer a un restaurante o café	✓		✓		✓	
16	Utilizas muchos ejemplos e historias, cuando vas a dar un discurso importante en una conferencia u ocasión especial, para que sea de forma práctica	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Muy suficiencia

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable [X]    Aplicable después de corregir [ ]    No aplicable [ ]

Apellidos y nombres del juez evaluador: Borguero Quevedo Francis    DNI: 09637865    ..k...de...del 2019

Especialidad del evaluador: Doc. Ciencias de la Educación - Meta. Magister de la Investigación

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DE SUEÑO**

N°	ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	<b>D1: Calidad subjetiva del sueño</b> Crees que tienes calidad de sueño	/		/		/		
2	<b>D2: Latencia del sueño</b> Demoras en dormirte	/		/		/		
3	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes conciliar el sueño en la primera hora	/		/		/		
4	<b>D3: Duración del sueño</b> Crees verdaderamente que has dormido en la noche	/		/		/		
5	<b>D4: Eficiencia de sueño habitual</b> Te vas a dormir en la noche, siempre a la misma hora	/		/		/		
6	Te despiertas por la mañana, siempre a la misma hora	/		/		/		
7	<b>D5: Perturbaciones del sueño</b> Tienes problemas para dormirte, debido a que te despertaste durante la noche o de madrugada	/		/		/		
8	Tienes problemas para dormirte, debido a que te levantaste para ir al baño	/		/		/		
9	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes respirar bien	/		/		/		
10	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes tos o roncas muy fuerte	/		/		/		
11	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes frío	/		/		/		
12	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes demasiado calor	/		/		/		
13	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes pesadillas o malos sueños	/		/		/		
14	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes dolores	/		/		/		
15	Tienes problemas para dormirte, debido a otras razones	/		/		/		
16	Duermes en compañía de alguien	/		/		/		
17	<b>D6: Uso de medicación hipnótica</b> Tomas medicinas para dormir por automedicación o por receta médica	/		/		/		

D7: Disfunción diurna						
	Si	No	Si	No	Si	No
18	Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad	/		/	/	
19	Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día	/		/	/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Puede ser aplicable el instrumento

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable |  |    Aplicable después de corregir | |    No aplicable | |

.....16 de junio del 20..17

Apellidos y nombres del juez evaluador: ..... Valqui Osán José ..... DNI: 50743897 .....

Especialidad del evaluador:..... Dx. en Educación - Técnico .....



<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE**

N°	ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>D1: Estilo de aprendizaje visual</b>							
1	Ayudas dándole un mapa, a una persona que desea ir al aeropuerto, al centro de la ciudad o a la estación del ferrocarril	/		/		/		
2	Visualizas la mejor opción en tu mente, cuando no estás seguro si una palabra se escribe como “trascendente” o “tracendente”	/		/		/		
3	Utilizas un mapa o una página web, cuando estas planeando unas vacaciones para un grupo de personas utilizando retroalimentación	/		/		/		
4	Observas las fotografías de un libro de cocina, cuando vas a cocinar algún plato especial para tu familia	/		/		/		
	<b>D2: Estilo de aprendizaje auditivo</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Conversas con un grupo de turistas, cuando desean aprender acerca de reservas naturales de vida salvaje	/		/		/		
6	Escuchas los comentarios del vendedor, cuando vas a comprar una cámara digital o un teléfono móvil	/		/		/		
7	Escuchas la explicación de alguien y haces preguntas, cuando deseas aprender algo nuevo	/		/		/		
8	Prefieres que el doctor te diga que estas enfermo, cuando tienes un problema en la rodilla	/		/		/		
	<b>D3: Estilo de aprendizaje lectoescritor</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Lees las instrucciones escritas que vienen en el manual, cuando deseas aprender un nuevo programa, habilidad o juego de computadora	/		/		/		
10	Prefieres páginas web cuando tienen descripciones y características por escrito	/		/		/		
11	Lees rápidamente un libro, antes de que lo compres	/		/		/		
12	Prefieres leer las inscripciones claras, cuando utilizas un libro, CD o página web cuando deseas aprender a tomar fotografías con una cámara nueva	/		/		/		

<b>D4: Estilo de aprendizaje cinestésico</b>		Si	No	Si	No	Si	No
13	Preferes las demostraciones o sesiones prácticas que utiliza un docente o un expositor	✓		✓		✓	
14	Utilizas ejemplos de tu vida personal, luego que terminaste de dar una conferencia	✓		✓		✓	
15	Eliges de nuevo un alimento, cuando regresas a comer a un restaurante o café	✓		✓		✓	
16	Utilizas muchos ejemplos e historias, cuando vas a dar un discurso importante en una conferencia u ocasión especial, para que sea de forma práctica	✓		✓		✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Debe ser aplicado el instrumento

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     Aplicable después de corregir     No aplicable     16 de Junio del 2019

Apellidos y nombres del juez evaluador: Valqui Ocaña José M.    DNI: 10743097

Especialidad del evaluador: Dr. en Educación - Tónico

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado  
<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo  
<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LA CALIDAD DE SUEÑO**

Nº	ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
1	<b>D1: Calidad subjetiva del sueño</b> Crees que tienes calidad de sueño	/		/		/		
2	<b>D2: Latencia del sueño</b> Demoras en dormirte	Si	No	Si	No	Si	No	
3	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes conciliar el sueño en la primera hora	/		/		/		
4	<b>D3: Duración del sueño</b> Crees verdaderamente que has dormido en la noche	Si	No	Si	No	Si	No	
5	<b>D4: Eficiencia de sueño habitual</b> Te vas a dormir en la noche, siempre a la misma hora	Si	No	Si	No	Si	No	
6	Te despiertas por la mañana, siempre a la misma hora	/		/		/		
7	<b>D5: Perturbaciones del sueño</b> Tienes problemas para dormirte, debido a que te despertaste durante la noche o de madrugada	Si	No	Si	No	Si	No	
8	Tienes problemas para dormirte, debido a que te levantaste para ir al baño	/		/		/		
9	Tienes problemas para dormirte, debido a que no puedes respirar bien	/		/		/		
10	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes tos o roncas muy fuerte	/		/		/		
11	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes frío	/		/		/		
12	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes demasiado calor	/		/		/		
13	Tienes problemas para dormirte, debido a que tienes pesadillas o malos sueños	/		/		/		
14	Tienes problemas para dormirte, debido a que sientes dolores	/		/		/		
15	Tienes problemas para dormirte, debido a otras razones	/		/		/		
16	Duermes en compañía de alguien	/		/		/		
17	<b>D6: Uso de medicación hipnótica</b> Tomas medicinas para dormir por automedicación o por receta medica	Si	No	Si	No	Si	No	



		<b>D7: Disfunción diurna</b>			
		Si	No	Si	No
18	Tienes sensación de cansancio y sueño durante el día, mientras desarrollas alguna actividad	/		/	
19	Tienes ganas de realizar alguna actividad durante el día	/		/	

Observaciones (precisar si hay suficiencia): Si hay

Opinión de aplicabilidad:    Aplicable     No aplicable

le ..... de ..... del 2017.

Apellidos y nombres del juez evaluador: Clara Fernández Yola    DNI: 70043433

Especialidad del evaluador: Dr. en Gerencia

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

**CERTIFICADO DE VALIDEZ DE CONTENIDO DEL INSTRUMENTO QUE MIDE LOS ESTILOS DE APRENDIZAJE**

N°	ITEMS	Pertinencia <sup>1</sup>		Relevancia <sup>2</sup>		Claridad <sup>3</sup>		Sugerencias
		Si	No	Si	No	Si	No	
	<b>D1: Estilo de aprendizaje visual</b>							
1	Ayudas dándole un mapa, a una persona que desea ir al aeropuerto, al centro de la ciudad o a la estación del ferrocarril	/		/		/		
2	Visualizas la mejor opción en tu mente, cuando no estás seguro si una palabra se escribe como “trascendente” o “tracendente”	/		/		/		
3	Utilizas un mapa o una página web, cuando estas planeando unas vacaciones para un grupo de personas utilizando retroalimentación	/		/		/		
4	Observas las fotografías de un libro de cocina, cuando vas a cocinar algún plato especial para tu familia	/		/		/		
	<b>D2: Estilo de aprendizaje auditivo</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
5	Conversas con un grupo de turistas, cuando desean aprender acerca de reservas naturales de vida salvaje	/		/		/		
6	Escuchas los comentarios del vendedor, cuando vas a comprar una cámara digital o un teléfono móvil	/		/		/		
7	Escuchas la explicación de alguien y haces preguntas, cuando deseas aprender algo nuevo	/		/		/		
8	Prefieres que el doctor te diga que estas enfermo, cuando tienes un problema en la rodilla	/		/		/		
	<b>D3: Estilo de aprendizaje lectoescritor</b>	Si	No	Si	No	Si	No	
9	Lees las instrucciones escritas que vienen en el manual, cuando deseas aprender un nuevo programa, habilidad o juego de computadora	/		/		/		
10	Prefieres páginas web cuando tienen descripciones y características por escrito	/		/		/		
11	Lees rápidamente un libro, antes de que lo compres	/		/		/		
12	Prefieres leer las inscripciones claras, cuando utilizas un libro, CD o página web cuando deseas aprender a tomar fotografías con una cámara nueva	/		/		/		

		<b>D4: Estilo de aprendizaje cinestésico</b>							
		Si	No	Si	No	Si	No	Si	No
13	Preferes las demostraciones o sesiones prácticas que utiliza un docente o un expositor	✓		✓				✓	
14	Utilizas ejemplos de tu vida personal, luego que terminaste de dar una conferencia	✓		✓				✓	
15	Eliges de nuevo un alimento, cuando regresas a comer a un restaurante o café	✓		✓				✓	
16	Utilizas muchos ejemplos e historias, cuando vas a dar un discurso importante en una conferencia u ocasión especial, para que sea de forma práctica	✓		✓				✓	

Observaciones (precisar si hay suficiencia):

*Si hay*

Opinión de aplicabilidad:

Aplicable [X]

Aplicable después de corregir | |

No aplicable | |

Apellidos y nombres del juez evaluador: *Alvaro Fernández Vela* DNI: *40043433*

*16* de *8* de *2012*

Especialidad del evaluador: *Dr. en Evaluación*

<sup>1</sup> Pertinencia: El ítem corresponde al concepto teórico formulado

<sup>2</sup> Relevancia: El ítem es apropiado para representar al componente o dimensión específica del constructo

<sup>3</sup> Claridad: Se entiende sin dificultad alguna el enunciado del ítem, es conciso, exacto y directo

Nota: Suficiencia, se dice suficiencia cuando los ítems planteados son suficientes para medir la dimensión

## Anexo 04

### Confiabilidad de los instrumentos de recolección de datos

#### Confiabilidad de la variable calidad de sueño (1)

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16	I17	I18	I19
1	3	2	3	4	2	5	2	2	4	2	5	2	5	5	5	5	4	4	3
2	2	1	3	2	1	1	5	4	3	2	1	1	4	3	2	5	4	3	2
3	3	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	5	5	5	4	1	3	3
4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	2	5	5	5	5
5	3	1	2	3	1	1	4	4	2	3	1	1	1	3	3	4	4	2	3
6	4	3	2	4	3	1	5	2	2	4	3	1	5	5	5	5	2	2	4
7	2	4	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	4	2	3	5	3	3	2
8	3	2	2	3	2	3	4	5	2	3	2	3	2	2	4	4	5	2	3
9	5	2	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	3	3	2	5	5	2	5
10	2	2	3	4	3	2	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	4	3	2
11	3	1	5	1	3	3	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	1	3	3
12	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5
13	3	1	1	4	2	3	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2	1	1	3
14	4	3	2	4	3	2	4	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	4
15	2	4	2	1	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2
16	3	2	2	5	5	5	4	4	2	3	1	1	4	4	2	3	1	1	3
17	5	2	3	4	2	3	5	2	2	4	3	1	5	2	2	4	3	1	5
18	4	2	2	4	5	2	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	4
19	2	3	2	5	5	2	4	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	3	2
20	2	5	5	2	2	3	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	2
21	2	3	2	3	4	5	2	3	2	3	2	2	4	4	5	2	3	2	3
22	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	3	3	2	5	5	2	5	2	5
23	3	4	3	2	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	4	3	2	2	1
24	5	1	3	3	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	1	3	3	1	2
25																			
26																			

#### Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Válidos	20	100,0
Casos Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
Total	20	100,0

#### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.754	19

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

## Confiabilidad de la variable estilos de aprendizaje (2)

	I1	I2	I3	I4	I5	I6	I7	I8	I9	I10	I11	I12	I13	I14	I15	I16
1	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2
2	4	1	3	3	1	2	4	1	3	3	1	2	4	1	3	3
3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
4	4	4	2	3	1	1	4	4	2	3	1	1	4	4	2	3
5	5	2	2	4	3	1	5	2	2	4	3	1	5	2	2	4
6	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2
7	4	5	2	3	2	3	4	5	2	3	2	3	4	5	2	3
8	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5
9	1	5	4	3	2	1	1	5	4	3	2	2	1	5	4	3
10	2	4	1	3	3	1	1	4	1	3	3	3	1	4	1	3
11	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
12	1	4	4	2	3	1	5	4	3	2	1	3	1	4	4	2
13	1	5	2	2	4	2	4	1	3	3	1	4	3	5	2	2
14	2	5	3	3	2	5	5	5	5	5	2	4	5	3	3	
15	3	4	5	2	3	1	4	4	2	3	1	1	5	4	3	1
16	4	3	1	5	2	2	4	3	1	5	2	2	4	1	5	2
17	2	4	2	5	3	3	2	4	2	5	3	3	2	2	5	3
18	3	2	3	4	5	2	3	2	3	4	5	2	3	3	4	5
19	5	2	5	5	5	2	5	2	5	5	5	2	5	5	5	5
20	3	2	1	1	5	4	3	2	2	1	5	4	3	2	1	5
21																

### Resumen del procesamiento de los casos

	N	%
Válidos	20	100,0
Casos Excluidos <sup>a</sup>	0	,0
Total	20	100,0

### Estadísticos de fiabilidad

Alfa de Cronbach	N de elementos
.828	16

a. Eliminación por lista basada en todas las variables del procedimiento.

## Anexo 05

### Base de datos de las variables de estudio

Base de datos de la variable calidad de sueño																						
	D1			D2			D3			D4			D5						D6		D7	
	p1	p2	p3	p4	p5	p6	p7	p8	p9	p10	p11	p12	p13	p14	p15	p16	p17	p18	p19			
1	2	2	5	4	3	4	5	2	3	1	5	2	5	3	1	1	5	5	5			
2	4	1	2	4	2	4	2	3	2	1	3	3	2	3	2	5	2	4	4			
3	4	3	5	1	2	5	2	2	4	4	4	2	4	4	1	1	1	4	4			
4	4	4	2	4	4	4	1	1	1	1	5	5	2	2	1	1	1	4	5			
5	4	4	4	2	4	4	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1			
6	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	1	1	4	5	1	1	4	2			
7	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	5	1	5	4			
8	4	5	1	4	4	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1			
9	2	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	1	5	2			
10	4	3	4	2	1	5	2	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1			
11	4	2	4	4	4	3	5	5	1	4	5	5	1	1	1	1	1	4	2			
12	4	4	5	2	4	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	2	5	2			
13	2	2	1	2	4	5	1	1	1	2	5	1	1	1	1	1	1	5	1			
14	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	1	4	5	1	1	1	5	4			
15	2	2	5	2	5	4	5	2	1	1	2	4	4	1	5	1	1	5	2			
16	2	2	5	4	3	4	5	2	3	1	5	2	5	3	1	1	5	5	5			
17	4	1	2	4	2	4	2	3	2	1	3	3	2	3	2	5	2	4	4			
18	4	3	5	1	2	5	2	2	4	4	4	2	4	4	1	1	1	4	4			
19	4	4	2	4	4	4	1	1	1	1	5	5	2	2	1	1	1	4	5			
20	4	4	4	2	4	4	2	4	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1			
21	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	1	1	4	5	1	1	4	2			
22	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	5	1	5	4			
23	4	5	1	4	4	4	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1			
24	2	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	5	1	5	2			
25	4	3	4	2	1	5	2	1	1	1	2	1	1	1	1	5	1	1	1			
26	4	2	4	4	4	3	5	5	1	4	5	5	1	1	1	1	1	4	2			
27	4	4	5	2	4	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	2	5	2			
28	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	1	4	5	1	1	1	5	4			
29	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	1	1	4	5	1	1	4	4			
30	4	4	2	4	4	4	1	1	1	1	5	5	2	2	1	1	1	4	5			
31	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	4	4			
32	2	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	5	4			
33	2	3	4	2	1	5	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3			
34	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	4			
35	2	1	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	4	3		
36	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
37	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4			
38	1	2	5	4	3	4	5	2	3	1	5	5	5	3	1	1	5	5	5			
39	1	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	4			
40	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4			
41	4	5	1	4	4	4	1	1	1	1	2	5	2	1	1	1	1	3	3			
42	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	1	1	4	5	1	1	4	4			
43	4	4	2	4	4	4	1	1	1	1	5	5	2	2	1	1	1	4	5			
44	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	4	4			
45	2	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	5	4			
46	2	3	4	2	1	5	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3			
47	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	4			
48	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	4	3			
49	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
50	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4			
51	1	2	5	4	3	4	5	2	3	1	5	5	5	3	1	1	5	5	5			
52	1	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	4			
53	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4			
54	4	5	1	4	4	4	1	1	1	1	2	5	2	1	1	1	1	3	3			
55	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
56	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	4	4			
57	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
58	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4			
59	1	2	5	4	3	4	5	2	3	1	5	5	5	3	1	1	5	5	5			
60	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	4			
61	2	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	4	3			
62	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
63	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4			
64	1	2	5	4	3	4	5	2	3	1	5	5	5	3	1	1	5	5	5			
65	1	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	4			
66	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	4			
67	4	5	1	4	4	4	1	1	1	1	2	5	2	1	1	1	1	3	3			
68	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
69	1	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	5			
70	1	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	4	5			
71	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
72	1	4	5	2	4	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	2	5	2			
73	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	5	1	1	1	1	1	5	5			
74	1	4	5	2	4	5	5	5	5	2	5	5	4	5	1	1	1	5	4			
75	1	1	1	2	2	5	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	5	5			
76	1	2	5	4	3	4	5	2	3	1	5	5	5	3	1	1	5	5	5			
77	1	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	1	5	5			
78	1	2	2	2	5	4	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	1	5	5			
79	1	4	5	2	4	5	1	1	5	1	5	1	5	5	1	1	2	5	5			
80	1	1	1	1	3	5	2	1	2	1	4	4	1	4	5	1	1	5	5			

## Anexo 06

### Carta de autorización



#### Escuela de Posgrado

*"Año de la lucha contra la corrupción y la impunidad"*

Lima, 3 de julio de 2019

Carta P. 0246-2019-EPG-UCV-LN

**MSC. ARQ. JOSÉ BEINGOLEA DEL CARPIO**  
DECANO

**Facultad de Arquitectura, Urbanismo y Artes - Universidad Nacional de Ingeniería**

De mi mayor consideración:

Es grato dirigirme a usted, para presentar a **JOHN PETER VIZCARDO NAVARRO** identificado con DNI N.° **10875753** y código de matrícula N.° **7001044547**; estudiante del Programa de **MAESTRÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA** quien se encuentra desarrollando el Trabajo de Investigación (Tesis):

**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, RÍMAC, 2019**

En ese sentido, solicito a su digna persona otorgar el permiso y brindar las facilidades a nuestro estudiante, a fin de que pueda desarrollar su trabajo de investigación en la institución que usted representa. Los resultados de la presente serán alcanzados a su despacho, luego de finalizar la misma.

Con este motivo, le saluda atentamente,



**Dr. Carlos Venturo Orbegoso**  
Jefe de la Escuela de Posgrado  
Universidad César Vallejo - Campus Lima Norte



**MSC. ARQ. JOSÉ ELUIS BEINGOLEA DEL CARPIO**  
DECANO  
*autorizado*

RCQA

Somos la universidad de los  
que quieren salir adelante.



## Anexo 07

### Acta de aprobación de originalidad de tesis



### Acta de Aprobación de originalidad de Tesis

Yo, Francis Ibarguen Cueva, docente de la Escuela de Posgrado de la Universidad César Vallejo filial Lima Norte, revisor de la tesis titulada **“Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Rímac, 2019”** del estudiante **John Peter Vizcardo Navarro**, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 23% verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin.

La suscrita analizo dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituye plagio. A mi leal saber y entender la tesis cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

Lima, 6 de diciembre del 2019

Firma

Francis Esmeralda Ibarguen Cueva

DNI: 09637865



## Anexo 08

### Reporte de originalidad del programa Turnitin

Feedback Studio - Google Chrome  
ev.turnitin.com/app/carta/es/?s=1&lang=es&o=1228604015&u=1075210126

feedback studio | Calidad de sueño y estilos de aprendizaje

**Resumen de coincidencias**

**23 %**

Se están viendo fuentes estándar

Ver fuentes en inglés (Beta)

Coincidencias

1	tesis.pucp.edu.pe	4 %
2	es.scribd.com	2 %
3	repositorio.upeu.edu.pe	1 %
4	www.repositorioacade...	1 %
5	docplayeres	1 %
6	Entregado a Universida...	1 %
7	Entregado a Universida...	1 %
8	subestacion.upeu.edu...	1 %

UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

ESCUELA DE POSGRADO

PROGRAMA ACADÉMICO DE MAestrÍA EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

Calidad de sueño y estilos de aprendizaje en estudiantes de arquitectura de una universidad pública, Lima, 2019

TESIS PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE:  
Maestro en Docencia Universitaria

AUTOR:  
Dr. Víceardo Navarro, John Peter (ORCID: 0000-0003-3334-3897)

ASESORA:  
Dra. Ibarquén Cueva, Francis Esmeralda (ORCID: 0000-0003-4630-6921)

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:  
Innovaciones Pedagógicas

LIMA - PERÚ  
2019

Anexo 09

Formulario de autorización para la publicación electrónica de las tesis



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

Centro de Recursos para el Aprendizaje y la Investigación (CRAI)  
"César Acuña Peralta"

FORMULARIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA  
PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA DE LAS TESIS

1. DATOS PERSONALES

Apellidos y Nombres: (solo los datos del que autoriza)

VIZCARDO NAVARRO JOHN PETER

D.N.I. : 10875753

Domicilio : Av. Los Sauces Mz. K lote 2, Ate

Teléfono : Fijo : Móvil : 986579557

E-mail : jpvizcardo.org@gmail.com

2. IDENTIFICACIÓN DE LA TESIS

Modalidad:

Tesis de Pregrado

Facultad : .....

Escuela : .....

Carrera : .....

Título : .....

Tesis de Posgrado

Maestría

Doctorado

Grado : MAESTRO

Mención : DOCENCIA UNIVERSITARIA

3. DATOS DE LA TESIS

Autor (es) Apellidos y Nombres:

VIZCARDO NAVARRO JOHN PETER

Título de la tesis:

CALIDAD DE SUEÑO Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN ESTUDIANTES

DE ARQUITECTURA DE UNA UNIVERSIDAD PÚBLICA, RIMAC, 2019

Año de publicación : 2019

4. AUTORIZACIÓN DE PUBLICACIÓN DE LA TESIS EN VERSIÓN  
ELECTRÓNICA:

A través del presente documento, autorizo a la Biblioteca UCV-Lima Norte,  
a publicar en texto completo mi tesis.

Firma :

Fecha : 23-10-2019

Anexo 10

Autorización de la versión final del trabajo de investigación



UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO

AUTORIZACIÓN DE LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

CONSTE POR EL PRESENTE EL VISTO BUENO QUE OTORGA EL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN DE

ESCUELA DE POSGRADO

A LA VERSIÓN FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN QUE PRESENTA:

JOHN PETER VIZCARDO NAVARRO

INFORME TITULADO:

CALIDAD DE SUEÑO Y ESTILOS DE APRENDIZAJE EN  
ESTUDIANTES DE ARQUITECTURA DE UNA UNIVERSIDAD  
PÚBLICA, RIMAC, 2019

PARA OBTENER EL TÍTULO O GRADO DE:

MAESTRO EN DOCENCIA UNIVERSITARIA

SUSTENTADO EN FECHA: 15 DE AGOSTO DE 2019

NOTA O MENCIÓN: APROBADO POR MAYORÍA



[Firma]  
DEL ENCARGADO DE INVESTIGACIÓN