



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**

**ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

Calidad de sueño y nivel de atención en estudiantes de secundaria de  
una institución educativa de Chiclayo, 2024

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE  
SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**AUTORA:**

Juarez Correa de Llacsahuanga, Guissella Digna (orcid.org/0000-0001-9222-5474)

**ASESOR:**

Mg. Alarcon Vasquez, Segundo Felipe (orcid.org/0000-0002-7832-3278)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**

Didáctica y Evaluación de los Aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**

Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

TRUJILLO – PERÚ

2024

## **DEDICATORIA**

Este trabajo lo dedico  
con todo cariño a mi  
esposo e hijos quienes  
me motivan a seguir  
creciendo  
profesionalmente y  
lograr mis objetivos  
deseados.

## **AGRADECIMIENTO**

Al Mg. Segundo Felipe Alarcon Vasquez, asesor del Programa de Segunda especialidad de la Universidad César Vallejo, por sus enseñanzas y orientaciones durante el desarrollo y culminación del trabajo académico.

A  
mi esposo, por su apoyo incondicional durante mis estudios académicos y así poder cumplir con mis metas trazadas.



**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

### **Declaratoria de Autenticidad del Asesor**

Yo, ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE, docente de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, asesor de Trabajo Académico II titulado: "Calidad de sueño y nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024", cuyo autor es JUAREZ CORREA DE LLACSAHUANGA GUISELLA DIGNA, constato que la investigación tiene un índice de similitud de 19%, verificable en el reporte de originalidad del programa Turnitin, el cual ha sido realizado sin filtros, ni exclusiones.

He revisado dicho reporte y concluyo que cada una de las coincidencias detectadas no constituyen plagio. A mi leal saber y entender el Trabajo Académico II cumple con todas las normas para el uso de citas y referencias establecidas por la Universidad César Vallejo.

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

TRUJILLO, 08 de Julio del 2024

<b>Apellidos y Nombres del Asesor:</b>	<b>Firma</b>
ALARCON VASQUEZ SEGUNDO FELIPE DNI: 43840171 ORCID: 0000-0002-7832-3278	Firmado electrónicamente por: SALARCON23 el 13- 07-2024 16:58:09

Código documento Trilce: TRI - 0804753





**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**

**FACULTAD DE HUMANIDADES**

**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**Declaratoria de Originalidad del Autor**

Yo, JUAREZ CORREA DE LLACSAHUANGA GUISELLA DIGNA estudiante de la FACULTAD DE HUMANIDADES del programa de SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN de la UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO SAC - TRUJILLO, declaro bajo juramento que todos los datos e información que acompañan el Trabajo Académico II titulado: "Calidad de sueño y nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024", es de mi autoría, por lo tanto, declaro que el Trabajo Académico II:

1. No ha sido plagiado ni total, ni parcialmente.
2. He mencionado todas las fuentes empleadas, identificando correctamente toda cita textual o de paráfrasis proveniente de otras fuentes.
3. No ha sido publicado, ni presentado anteriormente para la obtención de otro grado académico o título profesional.
4. Los datos presentados en los resultados no han sido falseados, ni duplicados, ni copiados.

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

Nombres y Apellidos	Firma
GUISELLA DIGNA JUAREZ CORREA DE LLACSAHUANGA DNI: 40337355 ORCID: 0000-0001-9222-5474	Firmado electrónicamente por: GDJUAREZ el 08-07- 2024 19:33:30

Código documento Trilce: TRI - 0804752

## ÍNDICE

CARÁTULA	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
DECLARATORIA DE AUTENTICIDAD DEL ASESOR	
DECLARATORIA DE ORIGINALIDAD DEL AUTOR	
ÍNDICE.....	ii
ÍNDICE DE TABLAS .....	iii
ÍNDICE DE FIGURAS.....	iv
RESUMEN.....	v
ABSTRACT.....	vi
I. INTRODUCCIÓN.....	1
II. MARCO TEÓRICO.....	6
III. MÉTODO .....	19
3.1. Tipo y diseño de investigación .....	19
3.2. Variables y operacionalización.....	20
3.3. Población, muestra y muestreo.....	20
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos, validez y confiabilidad .....	21
3.5. Procedimientos .....	22
3.6. Método de análisis de datos .....	22
3.7. Aspectos éticos.....	22
IV. RESULTADOS .....	24
V. DISCUSIÓN.....	30
VI. CONCLUSIONES.....	35
VII. RECOMENDACIONES.....	37
REFERENCIAS .....	38
ANEXOS .....	45

## Índice de tablas

<b>Tabla 1.</b> Calidad del sueño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. ....	24
<b>Tabla 2.</b> Nivel de atención de las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. ....	25
<b>Tabla 3.</b> <i>Prueba de normalidad</i> .....	27
<b>Tabla 4.</b> Relación entre las dimensiones de la calidad del sueño y el nivel de atención en las estudiantes de secundaria de una I. E. de Chiclayo, 2024. ....	27
<b>Tabla 5.</b> Relación entre la calidad del sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una I.E. de Chiclayo, 2024 .....	29

## Índice de figuras

<b>Figura 1.</b> Calidad del sueño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. ....	24
<b>Figura 2.</b> Nivel de atención de las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. ....	26

## Resumen

El objetivo del estudio fue determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. Las teorías fundamentales incluyen la teoría de conservación de energía, la teoría restaurativa y la teoría de la plasticidad cerebral, las cuales destacan la importancia del sueño en la función cognitiva y la atención. La investigación fue de tipo básica, se utilizó una muestra censal de 39 estudiantes de cuarto grado de secundaria. Los instrumentos empleados fueron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y un cuestionario de nivel de atención. Los resultados revelaron que el 59,0% de las estudiantes tienen una duración regular del sueño, el 76,9% una eficiencia regular del sueño, y el 59,0% experimentan interrupciones frecuentes durante la noche. Además, el 64,1% de las estudiantes presentan una atención sostenible regular, y el 56,4% tienen una concentración regular. Las pruebas inferenciales mostraron una correlación positiva y moderada entre las dimensiones de la calidad del sueño y el nivel de atención (Rho de Spearman = 0,697,  $p < 0,05$ ), validando la hipótesis de que una mejor calidad del sueño está asociada con un mejor nivel de atención. En conclusión, se encontró una correlación significativa entre la calidad del sueño y el nivel de atención en las estudiantes. Estos hallazgos subrayan la importancia de mejorar la calidad del sueño para potenciar el rendimiento académico y la atención en las estudiantes. Las escuelas deberían considerar la implementación de programas que promuevan hábitos de sueño saludables para mejorar el rendimiento académico.

**Palabras clave:** Calidad del sueño, nivel de atención, estudiantes.

## **Abstract**

The objective of the study was to determine the relationship between sleep quality and attention level in secondary school students from an EI in Chiclayo, 2024. Fundamental theories include energy conservation theory, restorative theory, and brain plasticity theory, all of which highlight the importance of sleep in cognitive function and attention. The research, was of the basic type, used a census sample of 39 fourth-grade high school students. The instruments used were the Pittsburgh Sleep Quality Index and a level of attention questionnaire. The results revealed that 59.0% of students have a regular sleep duration, 76.9% have regular sleep efficiency, and 59.0% experience frequent interruptions during the night. In addition, 64.1% of students have regular sustainable care, and 56.4% have a regular concentration. Inferential tests showed a positive and moderate correlation between the dimensions of sleep quality and level of attention (Spearman's Rho = 0.697,  $p < 0.05$ ), validating the hypothesis that better sleep quality is associated with a better level of attention. In conclusion, a significant correlation was found between sleep quality and attention level in students. These findings underscore the importance of improving sleep quality to enhance academic performance and attention in students. Schools should consider implementing programs that promote healthy sleep habits to improve academic performance.

**Keywords:** Sleep quality, Attention level, students.

## I. INTRODUCCIÓN

Con el paso de los años, las investigaciones sobre la calidad del sueño han aumentado y se han vuelto más importantes como una medida para asegurar el bienestar. (Fernández, 2023, p. 18).

En todo el mundo, el aumento de la atención hacia la calidad del descanso ha sido notable, y la Organización Mundial de la Salud (OMS) reconoció el sueño como un elemento esencial para el bienestar tanto físico como mental. Según investigaciones recientes, el problema de la calidad del sueño ha alcanzado una escala significativa. Según los resultados de un estudio realizado “solo el 12.6% de los estudiantes en 2020 y el 16.9% en 2019 informaron no tener problemas de sueño. En 2019, el 73.6% necesitaba asistencia e intervención para mejorar su sueño, y esto aumentó a un 75.7% en 2020. (Antúnez et al., 2023). Efectos de los problemas de salud mental y el apoyo social en la calidad del sueño: Seguimiento longitudinal de estudiantes universitarios chilenos antes y en medio de la pandemia de COVID-19. “La atención sostenida permite al estudiante desarrollar habilidades cognitivas que favorecen el aprendizaje y posibilitan el desarrollo académico”. (Yambay y Coello, 2023, p. 2). Sin embargo, la privación del sueño, pone en riesgo la sostenibilidad de la atención y por tanto debe ser caracterizada como una situación crítica que merece atención especializada.

“Es crucial considerar las diversas repercusiones de la falta de sueño. Algunos de los más importantes son la somnolencia diurna, que reduce la atención de los ejecutivos a realizar una tarea específica a pesar de otros estímulos ambientales” (Duque, 2022, p. 59). En una investigación similar, se observó un aumento en el uso de Internet, particularmente sobre el acceso a las sociales y plataformas de streaming. Además, descubrimos que los participantes que obtuvieron puntuaciones altas en la utilización excesiva de las redes sociales e internet también obtuvieron puntuaciones altas en la calidad del sueño. (Jiménez et al., 2021, p. 117)

A nivel nacional, la situación no difiere, y las investigaciones realizadas en contextos educativos específicos han revelado patrones preocupantes. Por ejemplo, un estudio realizado en Perú, en la Universidad Católica de Santo Toribio de Mogrovejo, 85 estudiantes no dormían lo suficiente calidad asociada con la tensión académica asociada con el uso de Internet. (Jiménez et al., 2021, p. 117).

Además, la literatura científica nacional ha subrayado la falta de atención a este tema en el ámbito escolar, resaltando la necesidad de investigaciones más profundas para comprender las causas subyacentes y diseñar intervenciones efectivas (Gómez, 2021). Por el contrario, un buen sueño mejora la memoria, el aprendizaje y la selección de información, la reparación celular y la regulación de la temperatura corporal. (Fernández, 2023, p. 33).

En el contexto particular de la institución que vamos a investigar, se ha notado un incremento preocupante en los reportes tanto de maestros como de padres acerca de la disminución de la concentración en clase y el bajo desempeño académico. La capacidad de memoria y concentración de los estudiantes se ven directamente afectadas por la falta de descanso apropiado, lo cual tiene un efecto negativo en sus logros académicos. En las aulas es recurrente observar estudiantes que no han dormido lo suficiente y esto se puede evidenciar por la somnolencia, la falta de atención y disminución de la motivación. Dichos síntomas, no solo afectan su propio aprendizaje, sino que también puede distraer a otros compañeros de clase, creando un ambiente menos propicio para la enseñanza y el aprendizaje. Este fenómeno ha llevado a la dirección de la escuela y a su equipo directivo a buscar respuestas y soluciones que aborden no solo los síntomas evidentes, sino también las posibles causas subyacentes. "De diversos estudios se puede concluir que el problema principal para la mayoría de los estudiantes universitarios es los trastornos del sueño y el sueño deficiente, que tienen un efecto adverso en el desempeño académico de los estudiantes y conducen a mejoras en la calidad del sueño y los hábitos del sueño, el

rendimiento mental y emocional, y por lo tanto su rendimiento escolar". (Duque, 2022, p. 60).

Las razones por las que la atención y la calidad del sueño de los estudiantes están relacionadas son múltiples y complejas. Otros elementos externos, tales como la utilización de aparatos electrónicos antes de ir a dormir y la carga académica, también han sido señalados como factores importantes que contribuyen. "Al evaluar los cambios en la productividad y la calidad del sueño, la investigación reveló que el 100% de los alumnos hacían un uso continuo de las pantallas antes de acostarse. Así, durante el período de distanciamiento social y clases remotas, el 77,2% de los estudiantes dijeron que su desempeño académico era "pobre" o "muy pobre", lo que probablemente estuvo relacionado con el hecho de que el 65,9% de estos estudiantes no pudieron mantener su productividad debido a la somnolencia diurna" (Cabral et al., 2022). "Diferentes estudios confirman que el uso de estos dispositivos móviles, especialmente antes de ir a la cama, tiene que ver con una peor calidad del sueño". (Velásquez et al., 2021, p. 217). Estos factores interactúan de manera compleja, creando un panorama que requiere un análisis exhaustivo.

Las consecuencias de la falta de sueño son sustanciales y pueden repercutir en el futuro educativo de los estudiantes. "...los diversos trastornos de no dormir lo suficiente tienen una influencia en el funcionamiento del cerebro, como la memoria y la concentración, lo que aumenta el estrés diario y genera un impacto directamente relacionado con el rendimiento académico de los alumno..." (Chiluisa-Vaca et al., s. f., p. 451). Este problema no solo afecta a los individuos directamente involucrados, sino que también tiene implicaciones para el sistema educativo en su conjunto, con posibles efectos en la equidad y la calidad educativa.

El objetivo de este estudio es determinar la problemática actual a través de un enfoque integral que facilite la comprensión de la relación entre la calidad del sueño y nivel de atención en las alumnas de cuarto grado de secundaria. Con el propósito de proporcionar una mayor comprensión del problema, se

busca crear conexiones y vínculos que permitan formular estrategias y políticas educativas que fomenten la salud del sueño y los logros académicos de las alumnas. Desde esta perspectiva, es posible cuestionarse acerca de ¿Cómo se relaciona la calidad del sueño y el nivel de atención en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024?

En relación a los propósitos establecidos, se propuso como objetivo principal Determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. También se plantean los siguientes objetivos particulares: a) Identificar patrones de la calidad del sueño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. b) Determinar el nivel de atención de las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024. c) Relacionar las dimensiones de la calidad del sueño y el nivel de atención en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.

La relevancia de esta investigación es fundamental, por lo tanto, el estudio en cuestión es necesario por las siguientes razones: Esta investigación tendrá un valor teórico significativo al contribuir al campo de la neuroeducación al ahondar en la comprensión de cómo la calidad del sueño de las estudiantes afecta directamente su nivel de atención. Se procurará combinar los conocimientos provenientes de la neurociencia con las teorías pedagógicas con el fin de generar estrategias educativas que resulten altamente eficaces. En cuanto a la importancia en la vida cotidiana, los hallazgos de este estudio tendrán repercusiones prácticas importantes para docentes, personal sanitario y progenitores, al ofrecer sugerencias concretas para mejorar la calidad del sueño y, por lo tanto, la capacidad de atención del estudiantado. Estos hallazgos podrían traducirse en intervenciones específicas para optimizar el entorno de sueño y mejorar el desempeño académico. Desde el aporte metodológico, el estudio empleó métodos científicos rigurosos, incluyendo cuestionarios estandarizados, pruebas de atención validadas y análisis estadísticos avanzados. Esto contribuirá a la metodología de investigación en neurociencia al proporcionar

un enfoque sistemático para comprender la relación entre el sueño y la atención en el ámbito educativo.

En cuanto a las ventajas, el estudio permitió identificar áreas específicas de intervención para mejorar la calidad del sueño y, por lo tanto, el nivel de atención de las estudiantes. Esto puede mejorar considerablemente el desempeño académico, la salud mental y general de las estudiantes, mejorando su crecimiento a largo plazo.

Sobre el tema de estudio, la investigación se centró en examinar la relación que existe entre la calidad del sueño y el nivel de atención en las estudiantes de una institución educativa específica. La investigación se desarrolla en el cruce de la neurociencia, la psicología educativa y la salud, investigando de qué manera los hábitos de sueño frecuentes afectan la capacidad de atención de las estudiantes. En cuanto a la unidad de estudio, los sujetos de investigación fueron alumnas de la escuela elegida, tomando en cuenta características como su edad, género y patrones de sueño. La investigación se llevó a cabo en una institución educativa específica, teniendo en cuenta las instalaciones escolares y los entornos de estudio de los estudiantes. El período de seis meses comenzó con la recopilación de información y finalizó con la presentación de los hallazgos y sugerencias.

### **HIPÓTESIS:**

**H1:** Existe relación entre la calidad de sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.

**H0:** No existe relación entre la calidad de sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.

## II. MARCO TEÓRICO

El propósito principal de la investigación realizada en 2018 por Oropeza-Bahena y otros expertos fue investigar la relación entre la atención, la memoria y los hábitos de sueño de los estudiantes. Para llevar a cabo la evaluación, se seleccionó una muestra de 52 niños y niñas de diferentes turnos. Para obtener los datos requeridos, se utilizó el cuestionario de Owens sobre los hábitos de sueño, que fue respondido por los padres. Las conclusiones del estudio indican que los malos hábitos de sueño tienen un impacto negativo en los estudiantes en los procesos de atención y memoria, y que esto puede estar relacionado con otros factores biológicos y sociales. Por lo tanto, los estudiantes que no duermen lo suficiente tienen menor rendimiento en memoria y atención. Este estudio ayuda a enmarcar teóricamente el estudio de la relación entre el nivel de atención y la calidad del sueño y proporciona una base de comparación para los resultados del estudio.

El estudio llevado a cabo en 2022 por Chiquito Freddy y otros colaboradores buscó establecer una conexión entre el desempeño académico y la calidad del sueño de los estudiantes ecuatorianos de 8 a 15 años. Este cuestionario está compuesto por 19 preguntas y proporciona datos sobre la latencia, duración y eficiencia del sueño. Los hallazgos demuestran que hay una conexión entre la calidad del descanso y el desempeño en el ámbito educativo. Significa, que cuanto más sean las interrupciones del sueño y menor sea su duración, menor será el nivel de atención en relación a las acciones propias del quehacer escolar, y menor será el rendimiento académico. Este estudio proporciona una base teórica y metodológica para fundamentar teóricamente la investigación, orientarla metodológicamente y proporcionar un punto de comparación para los resultados que se obtendrán con el estudio.

Santillán et al. (2020). “Destacó la educación y el papel de la inteligencia emocional y cómo esta habilidad puede ser desarrollada desde temprana edad. El objetivo fue demostrar la importancia del tiempo de Santillán et al.

(2020). Destacó la importancia de enseñar inteligencia emocional y cómo se puede desarrollar esta habilidad desde temprana edad. El objetivo era mostrar cuán importante es el tiempo de descanso de los estudiantes y cómo afecta su desempeño académico. Para ello, se tomó una muestra de 384 estudiantes a los que se les aplicaron escalas de somnolencia. El estudio muestra una correlación positiva entre la calidad del sueño y el nivel de atención, lo que tiene relevancia teórica para respaldar el estudio sobre la influencia del sueño en el desempeño académico. Se puede inferir de lo anterior que un sueño adecuado puede tener un efecto positivo en la capacidad de prestar atención y concentrarse y, por lo tanto, en el rendimiento académico.

Paravecino y Puma (2020). Realizó una investigación que se centró en examinar la conexión entre el desempeño académico de los estudiantes de tercer y cuarto año de la escuela secundaria y la calidad del descanso. Los investigadores tomaron una muestra de 101 estudiantes que recibieron el cuestionario de Pittsburgh. Como resultado, los estudiantes de tercer y cuarto año tuvieron una correlación directa entre el rendimiento escolar y la condición del sueño, con un valor de 0,40. Esto significa que, asumiendo que el estado de alerta también es apropiado, la teoría respalda la conexión entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. El estudio recomienda el uso de herramientas similares para evaluar la calidad del sueño y su relación con el nivel de concentración. La idea de que el sueño afecta el rendimiento académico se fortalecerá si se encuentra una correlación similar al hacer una comparación entre los datos de investigación actuales y los de un estudio previo. La noción de que la calidad del sueño tiene un papel importante en el nivel de atención de los alumnos y, por lo tanto, en su desempeño académico está respaldada por estos hallazgos.

Angulo también en 2021. Realizó una investigación para evaluar si la memoria de trabajo y la calidad del sueño tienen un impacto en el desempeño académico de los estudiantes de secundaria en una institución educativa de la Región Junín en 2021. Los resultados del estudio indicaron que no hay suficiente evidencia para afirmar que la memoria de trabajo y la

calidad del sueño tienen un impacto en el rendimiento académico. La investigación teóricamente podría ser utilizada como un inicio para investigar si la relación entre estos elementos y el desempeño académico difiere en estudiantes más jóvenes. Sobre cómo abordar el tema, se podría dirigir la metodología adoptando diferentes instrumentos y enfoques de análisis de datos para establecer conexiones. Si al comparar los hallazgos de este estudio con los obtenidos sobre la calidad del sueño y nivel de atención, se encuentran resultados opuestos, esto podría señalar la relevancia de tener en cuenta factores particulares del desarrollo en el impacto de la calidad del sueño.

Rojas (2020). Realizó un estudio para investigar cómo los estudiantes tienen una capacidad de atención prolongada y un sueño de calidad. Se realizó una investigación con un grupo de 60 estudiantes de ambos sexos para lograr esto. Las conclusiones mostraron una correlación directa entre la calidad del sueño subjetivo y la capacidad de mantener la atención. La teoría respalda la afirmación de que existe una correlación directa. Desde una perspectiva teórica, esta investigación respalda la relevancia de tomar en cuenta la calidad del sueño como una parte importante para comprender y potenciar la atención en los estudiantes. Se podrían ajustar e implementar los instrumentos utilizados en la investigación para evaluar tanto la calidad del sueño como la capacidad de atención. Si al contrastar los hallazgos de la investigación de Rojas con los resultados que se obtengan, se observan semejanzas, esto reforzaría la noción de que la capacidad de atención se ve afectada globalmente por la calidad del sueño. Por lo tanto, entender e incrementar la calidad del sueño podría ser un método efectivo para aumentar la atención de los estudiantes.

### **Bases teóricas / Fundamentación teórica**

Se han planteado diferentes teorías respecto del por qué dormimos, que incluyen la teoría de Inactividad, de Conservación de energía, Restaurativa y la de Plasticidad Cerebral. Estas no logran una comprensión global de las funciones del sueño, pero en conjunto dan algunas luces respecto a su

entendimiento. La teoría de inactividad se basa en el concepto de presión evolutiva, según la cual, las criaturas, al estar inactivas durante la noche, tendrían menos probabilidades de morir producto de lesiones nocturnas, generando así una ventaja evolutiva/ reproductiva. (Brinkman, 2021).

La teoría de conservación de energía supone que la función principal del sueño es reducir la demanda de energía de la persona durante el período que es menos eficiente cazar/recolectar alimentos. Esta teoría se apoya en que el metabolismo se encuentra reducido hasta en un 10% durante el sueño.

La teoría restaurativa sostiene que el sueño permite reparar y recuperar componentes celulares necesarios para las funciones biológicas que fueron utilizados a lo largo del día. (Brinkman, 2021). El metabolismo cerebral durante el dormir juega un rol a través del clearance (limpieza) de sustancias como la adenosina, que se acumula durante el día y ayuda a inducir el sueño profundo NREM (Kirsch, 2015; Razmilic, 2024).

La plasticidad cerebral se basa en que el sueño es fundamental para la reorganización neural y para el crecimiento de las estructuras y funciones cerebrales, pues promueve la formación y el mantenimiento de sinapsis dependientes del aprendizaje. (Brinkman, 2021; Kirsch, 2015). Un sueño insuficiente impacta negativamente en el aprendizaje, por lo que el sueño debe tener un impacto en la función cognitiva y la memoria. (Brinkman, 2021). Por ello es recomendable dormir lo suficiente ya que de esto depende como se desarrolle adecuadamente el cerebro en los niños. La necesidad de dormir varía a lo largo de la vida, principalmente según la edad. (Colten, 2010; Razmilic, 2024).

### **Definición de sueño:**

Varios sistemas en el cuerpo controlan el sueño, una función esencial de la vida humana. El sistema nervioso central (SNC) es el principal encargado de controlar el sueño. Los estímulos que provienen del exterior y del interior del cuerpo participan en este proceso, que se lleva a cabo a través de una

compleja red de neuronas y neurotransmisores para mantener las funciones y el equilibrio del organismo. Además, el sueño es esencial para la síntesis de proteínas, la transformación fisiológica del estado de conciencia, regulación de la temperatura del cuerpo y secreción de hormonas. Estos procesos ocurren en ciclos de 24 horas y son fundamentales para el desarrollo del organismo (Castiblanco et al., 2018; Contreras, 2013).

Durante la etapa de la adolescencia, se experimentan transformaciones en la redistribución de las redes neuronales y hormonales que controlan el ciclo del descanso y la actividad, lo cual incide en la liberación de la hormona responsable de la regulación del sueño: la melatonina. Esto provoca que su aparición se retrase casi dos horas. Como resultado, las y los adolescentes no sienten la necesidad de acostarse temprano, pero tienen dificultades para despertarse (*Aportes de la neuroeducación en el proceso de aprendizaje y enseñanza, 2023; Owen, 2014*).

Adicionalmente, durante el periodo de descanso, se experimenta una disminución en la percepción y una falta de respuesta a los estímulos del entorno. Esto se debe a que el sueño es reversible y está caracterizado por la relajación y la inmovilidad muscular. Además, ocurre en un patrón regular a lo largo del día y se asocia con una postura corporal repetitiva durante el período de descanso. Según las recomendaciones, se aconseja que las personas jóvenes duerman aproximadamente siete u ocho horas al día para mantenerse alerta y despiertas durante la jornada diurna. (Castiblanco et al., 2018, p. 5)

### **Fases del sueño:**

El sueño tiene dos etapas: el sueño con ondas lentas (NoMOR) y el sueño de movimientos rápidos de los ojos (MOR) es el término en inglés para "movimientos rápidos de los ojos". De acuerdo con un estudio publicado en 2019 por Benavides y colaboradores, se investigó y analizó el tema en cuestión.

## **Fase NoMOR**

### **Etapa 1:**

Es la etapa más breve y tiende a tener un sueño poco profundo. Se distingue por un movimiento lento de los ojos, una respiración tranquila y una frecuencia cardíaca disminuida. (Pin & San Pedro, 2018). Es muy ligero comprende los primeros 15 minutos. (Alonso, 2023).

### **Etapa 2:**

Durante esta etapa del sueño, el individuo experimenta un relajamiento muscular gradual, una disminución en su conexión con el entorno y una reducción gradual en su tasa metabólica. A pesar de su baja respuesta a estímulos externos, puede ser despertado si se le presenta un estímulo poderoso o muy interesante. (Benavides et al., 2019).

### **Etapa 3:**

El descanso es sumamente profundo y restaurador. Se observa la existencia de ondas cerebrales en patrón delta. El pulso y la respiración son muy lentos, además se observa una ausencia de movimientos oculares y de la etapa de sueño. (Bernardi et al., 2019).

### **Etapa 4:**

Esta etapa del sueño es la más profunda, y durante ella, ocurre una recuperación tanto física como mental del cuerpo. Los sueños son menos frecuentes en esta fase, aunque pueden presentarse en ocasiones. (Fernández et al., 2018).

## **Fase MOR:**

Movimientos oculares rápidos empieza a los 90 minutos pueden tener lugar los sueños resulta difícil despertar a la persona (Alonso, 2023).

La formación reticular pontina y las neuronas en la parte dorsolateral del mesencéfalo parecen estar relacionadas con el inicio del sueño MOR. (Benavides et al., 2019).

Según Smith (2018). La carencia de descanso en jóvenes y adolescentes puede ocasionar comportamientos parecidos a los indicios del trastorno de atención. (*Aportes de la neuroeducación en el proceso de enseñanza y aprendizaje*, 2023, p. 7).

### **Importancia de la neurociencia y el sueño**

El sueño como tal, es crucial para el funcionamiento de otros sistemas y procesos en el ser humano, según estudios realizados, enfatizan que el ciclo del sueño, que regula el ciclo circadiano, afecta las sustancias químicas, eléctricas y las estructuras anatómicas y fisiológicas del cerebro, lo que puede afectar la homeostasis del cuerpo. Dejar de lado las etapas del sueño puede causar daño y deterioro significativo en la salud física y emocional porque este agravio afecta los ciclos de desarrollo humano, alterando el proceso de sueño y vigilia, disminuyendo la función óptima de la persona. (Panseits, 2023).

### **Calidad de sueño:**

#### **Definición:**

La calidad del sueño tiene que ver con el estado fisiológico de todas las personas, logrando un estado de homeostasis adecuada o equilibrio completo, lo cual influye en el desarrollo fisiológico, la inteligencia, el estado anímico y las relaciones interpersonales. (Becerra, 2018). Las funciones cognitivas están directamente vinculadas a la calidad del sueño. El cerebro procesa la información del día mientras duerme y consolida la memoria. Los niños y adolescentes, en particular, necesitan un sueño profundo para tener el mejor desarrollo cerebral y tener una mejor atención y concentración durante sus actividades escolares. No dormir lo suficiente puede influir negativamente en su rendimiento académico. (Ruiz et al., 2023). Entonces,

es crucial promover los hábitos saludables de sueño en la escuela y la familia.

Según Pittsburgh (1989), se utilizan cinco dimensiones para realizar un análisis de la calidad del sueño, y estos conceptos se integran en las dimensiones:

**Duración del sueño:** es la cantidad total de tiempo que una persona duerme durante un período de tiempo determinado. Por lo general, durante una sola noche.

**Eficiencia del Sueño:** El porcentaje entre la cantidad real de horas de sueño de una persona y el número total de las horas que se queda dormido (Ascue, 2021).

**Latencia del Sueño:** Es la cantidad de minutos que transcurre entre la hora en que una persona se acuesta y la hora en que comienza a dormir.

**Interrupciones del Sueño:** Se puede definir como tener problemas para dormir, como despertarse demasiado temprano o durante la noche. (Ascue, 2021).

**Somnolencia Diurna:** Se considera un nivel insuficiente para completar una variedad de tareas durante el día. (Rosales et al., 2007; Silva, 2021).

## **Atención:**

### **Definición de atención**

La capacidad de las personas para dirigir y mantener su enfoque mental en un objetivo específico para realizar acción y adaptarse al entorno que las rodea se conoce como atención. (Castro, 2022) La atención es esencial para el aprendizaje efectivo porque permite a los estudiantes concentrarse en la información importante, procesarla y almacenarla en la memoria a largo plazo activándose diversas áreas cerebrales durante su proceso. La atención es única para cada persona, ya que depende de factores genéticos y experiencias previas, así como del desarrollo y maduración del cerebro.

Muchos modelos describen cómo funciona la atención y cómo se desarrollan estos procesos mentales y sus partes cerebrales relacionadas durante diferentes etapas de la vida. Los modelos explicativos provenientes de la neurociencia se encontraron (Marrón et al., 2011; Echevarría, 2013; Ojeda, 2014; Rojas, 2020; Machado et al., 2021).

El modelo de Norman y Shallice (1980) define la atención como un sistema de regulación con subsistemas que trabajan juntos para coordinar las acciones necesarias para lograr un objetivo. El mecanismo de resolución automática de conflictos es el primer subsistema, que, cuando una persona asimila situaciones o respuestas, produce un manejo automático de las circunstancias. Cuando una tarea es nueva o complicada, se activa el segundo subsistema, el sistema de atención supervisora. El esquema adecuado se activa para dar una respuesta y detener el sistema innecesario o irrelevante.

- El modelo de Broadbent (1982): enfatiza el hecho de que la atención es selectiva debido a que una persona se ve obligada a elegir entre una amplia gama de estímulos sensoriales competidores que provienen de diferentes receptores sensoriales.
- Cuatro sistemas componen el modelo de Mesulman (1985): el sistema reticular, que se ocupa de mantener el estado de alerta y vigilancia; el sistema límbico y cingulado, que se ocupa del aspecto motivacional de los procesos atencionales; el sistema frontal, que coordina los programas motores; y el sistema parietal, que se ocupa de realizar la representación o mapa sensorial interno.
- La atención está conectada por tres redes, según el modelo de Posner y Petersen (1990). Cada red analiza los estímulos para lograr su objetivo. La primera, la red atencional de alerta, vigilancia o excitación, es la responsable del tono atencional para llevar a cabo la actividad. desarrolla y mantiene el nivel fundamental de conciencia para una preparación para la respuesta y una receptividad adecuada a los estímulos. La segunda red atencional posterior, estrechamente

relacionada con la percepción, mencionada permite la selección de información prioritaria para la ejecución de tareas específicas. Se relaciona con el control de la cognición porque ayuda a ejercer control voluntario sobre el procesamiento de información en situaciones complejas. La planificación, la resolución de conflictos y el desarrollo de estrategias se benefician de esto. Es fundamental para controlar y verificar la actividad, así como para fomentar el cambio de comportamiento y las respuestas a las situaciones.

- El modelo de Stuss y Benton (1995) sugiere que un sistema frontal diencefálico troncoencefálico procesa la atención.
- Un método para mantener el control de la atención El concepto de redes atencionales fue desarrollado por Corbetta y Shulman en 2002. Pensar que el control de la atención depende de dos redes neuronales diferentes pero complementarias. La activación voluntaria en el primer sistema implica la selección de estímulos y respuestas en función de las metas de una persona. Estas funciones son realizadas por la corteza intraparietal y el surco frontal superior. El segundo sistema se enfoca en la selección de estímulos innovadores y conductivamente relevantes. El córtex temporoparietal y la corteza frontal inferior realizan estas tareas. Al concentrarse en estímulos innovadores, este sistema interactúa con el primero.

En el funcionamiento de la atención intervienen de forma dinámica e interna diversos componentes, lo cual explica un sistema neuronal complejo. A continuación, se enumeran los aspectos más significativos:

- a)** La atención sostenida se define como la habilidad para concentrarse en un estímulo específico en un lapso de tiempo determinado con el propósito de realizar una actividad en particular.
- b)** La atención selectiva es la habilidad de las personas para completar una tarea a pesar de los elementos que puedan distraer, lo que les permite elegir la información importante entre varias opciones. La atención selectiva tiene un impacto en los aprendizajes y dominios de

destrezas de las personas porque es la capacidad de concentrarse e ignorar la distracción. (Aragundi, 2023).

- c) La atención dividida se conoce como la capacidad de asignar los recursos de atención y realizar dos tareas al mismo tiempo. (Castro, 2022; Londoño, 2009).

Según el nivel del control de voluntad que exista, Arbieta (2017). y Machado, et al., (2021). Reconoce:

- *La atención involuntaria:* se refiere al surgimiento de un estímulo novedoso, significativo y fuerte que desaparece después de la monotonía o la repetición. Debido a que no hace ningún esfuerzo ni se dirige intencionalmente hacia el objeto o situación, la persona es emocional y pasiva. Los motivos, necesidades o intereses del individuo no están relacionados con esta atención.
- *Atención voluntaria:* se desarrolla durante la niñez a través del aprendizaje escolar y el lenguaje. Basado en las teorías de Vigotsky (1989), Lauria sostiene que la atención voluntaria tiene su origen social en las relaciones del niño con los adultos, quienes inicialmente dirigen su atención. La instrucción verbal activa esta atención y es activa y consciente.

El cerebro tiene la tendencia a enfocar su atención en estímulos que son nuevos y relevantes. Esto explica por qué los entornos aburridos y monótonos pueden hacer que las personas se acostumbren a los estímulos y disminuyan su nivel de atención. Por el contrario, los entornos con una gran cantidad de estímulos sensoriales tienen el potencial de mejorar la capacidad de atención. (Castro, 2022; Restrepo et al., 2016).

Varios estudios han concluido que la concentración es un procedimiento imprescindible para adquirir conocimientos y formar nuevas conexiones neuronales, generando circuitos cerebrales más sólidos y sofisticados. (Introzzi et al., 2019; Castro, 2022). La existencia de un objeto de interés que es importante para una persona en función de sus

necesidades, intereses y la meta u objetivo a alcanzar. Además, se enfatiza la fuerza del apego de la conciencia y el largo tiempo necesario para mantenerla. La concentración es fundamental para el proceso de aprendizaje. Por lo tanto, se debe hacer todo lo posible para fomentar esta habilidad esencial para la obtención de nuevos conocimientos. (Machado et al., 2021).

Voluntariamente o involuntariamente, la intensidad, estímulos fuertes o potentes, los colores brillantes y los colores vivos atraen la atención del sujeto. El estímulo repetido siempre llama la atención; las cosas raras o extrañas tienen un gran poder para llamar la atención, especialmente cuando se trata de objetos o situaciones poco familiares. El interés es el principal factor para atraer y mantener la atención; cambiando simplemente los estímulos habituales llama la atención. (Machado et al., 2021).

### **Bases neuroanatómicas de la atención:**

Diferentes partes del sistema nervioso central se utilizan en el proceso de aprendizaje para desarrollar y educar la capacidad de atención. El hemisferio derecho desempeña un papel importante en la función que comienza en el tronco del encéfalo y generalmente termina en la corteza de asociación. Las áreas basales suelen ser el escenario principal de los procesamientos más elementales. A medida que el proceso se hace más complicado y se vuelve más deliberado, suelen intervenir áreas de la corteza cerebral y de asociación. (Rojas, 2020).

Los hábitos personales, tales como la alimentación, horas de sueño y el ejercicio, tienen un efecto significativo en la capacidad de atención. Si un estudiante no se alimenta adecuadamente, no duerme lo necesario o no realiza ejercicio de forma regular, puede resultar más complicado mantener la concentración.

Hoy podemos entrenar la atención, con una mayor actividad en la corteza cingulada anterior, el epicentro de la atención ejecutiva que ayuda a mantener la atención de manera voluntaria. (Rotger, 2018).

Un sistema de habilidades limitadas conocido como memoria de trabajo puede almacenar y modificar simultáneamente la información necesaria para llevar a cabo procesos mentales complejos o completar tareas. (Bernal et al., 2023).

### III. MÉTODO

#### 3.1. Tipo y diseño de investigación

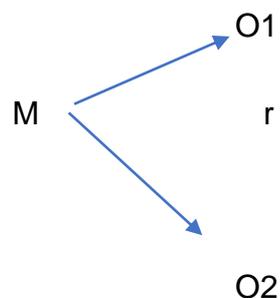
##### 3.1.1. Según el tipo

El estudio se llevó a cabo a mediante una investigación de tipo básica, tal como lo señala (Espinosa, 2018) este tipo de estudio permite expandir el ámbito de investigación sobre un tema en particular, creando de esta manera teorías que contribuyen al fortalecimiento de los estudios acerca de la calidad del sueño y el nivel de atención.

##### 3.1.2. Diseño de investigación

La investigación se diseñó de manera descriptiva y no experimental, ya que consistió en un estudio en el cual no se manipularon intencionalmente las variables. El objetivo era observar los fenómenos en su entorno natural para analizarlos posteriormente. (Hernández, 2018).

Dónde:



M= Muestra

O1= Observación de la variable 1

O2= Observación de la variable 2

r = relación entre dichas variables

## **3.2. Variables y operacionalización**

### **Calidad de sueño**

#### **Definición conceptual**

La calidad del sueño tiene que ver con el estado fisiológico de todas las personas, logrando un equilibrio pleno o un estado adecuado de homeostasis, lo cual influye en el desarrollo fisiológico, la inteligencia, el estado anímico y las relaciones interpersonales. (Becerra, 2018).

#### **Definición operacional**

Un cuestionario Pittsburgh (1989) compuesto por quince preguntas y cinco dimensiones que evalúan varios elementos de la calidad del sueño, como la duración del sueño, la eficiencia del sueño, la latencia del sueño, las interrupciones del sueño y la somnolencia diurna, se utiliza para evaluar la calidad del sueño. (Angulo, 2021).

### **Atención**

#### **Definición conceptual**

La atención se conoce como la capacidad humana de elegir, distribuir y mantener enfocada la mente en una meta específica con el objetivo de llevar a cabo una acción y adaptarse al entorno circundante. (Castro, 2022).

#### **Definición operacional**

Se utilizó un cuestionario para determinar el nivel de atención de los estudiantes, con quince preguntas divididas en cinco dimensiones: concentración, atención sostenida, atención selectiva, atención dividida y memoria de trabajo

## **3.3. Población, muestra y muestreo**

### **3.3.1. Población:**

El grupo de alumnas de la institución educativa del cuarto grado de secundaria es el conjunto de personas que se utilizan como unidad de análisis en este caso. (Ñaupas et al., 2018).

### **3.3.2. Muestra:**

Se llevó a cabo un muestreo censal la cual estuvo constituida por 39 estudiantes con el objetivo de incluir a todas las alumnas del cuarto grado de secundaria de la institución educativa seleccionada para el estudio.

Criterios de inclusión

Estudiantes del 4° grado de secundaria de una institución educativa de Chiclayo

Alumnas del 4° grado de secundaria de una institución educativa de Chiclayo que estén dispuestas a participar en completar el cuestionario

Criterios de exclusión:

Estudiantes de los grados 1°, 2°, 3° y 5° de secundaria de una institución educativa de Chiclayo

Alumnas de 4° grado de secundaria de una institución educativa de Chiclayo que no estén dispuestas al llenado del cuestionario

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

Los datos se obtienen personalmente a través de la prueba del índice de calidad del sueño de Pittsburgh y un cuestionario de nivel de atención, que evalúa la atención general de los sujetos. La capacidad de mantener una atención constante, también conocida como estado de alerta constante o concentración, nos permite concentrarnos en una tarea

durante un período prolongado de tiempo. (Hernández et al., 2014; Rojas, 2020, p. 58).

### **3.5. Procedimientos**

Los siguientes procedimientos se utilizaron para recopilar datos. El director de la institución seleccionada, recibió una solicitud de permiso. Se entregó a los estudiantes un documento informado de consentimiento para confirmar que participaron libremente en el estudio. Cada estudiante en el salón de clases recibió los cuestionarios. Las respuestas se registraron. La base de datos se descargó para su posterior procesamiento.

### **3.6. Método de análisis de datos**

La información recopilada se transfirió a una "base de datos" de Microsoft Excel, donde se ingresó toda la información del dispositivo para su procesamiento automático. Los resultados se presentaron en tablas y figuras con sus correspondientes análisis e interpretaciones con frecuencias y porcentajes correspondientes a los objetivos planteados. Se empleó el estadístico SPSSv.26.0. Sin embargo, las variables se analizaron para determinar la correlación.

### **3.7. Aspectos éticos**

Se basa en los siguientes principios morales:

La Regla de Beneficencia y No Maleficencia dice que es nuestra responsabilidad ayudar a los demás y no dañarlos.

El personal de la institución no sufrió daños físicos o psicológicos, y se buscaron beneficios a través del análisis de variables.

La autonomía es la capacidad de una persona para tomar decisiones y actuar en consecuencia con sus propias voluntades y valores sin ser influenciados o coaccionados por otros. Es un principio fundamental de

ética y respeto a los derechos individuales porque fomenta la libertad y la dignidad de todos. En resumen, la autonomía es el derecho de todos a la libertad y tomar decisiones basadas en sus propios valores y deseos.

Los participantes indicaron que se unieron voluntariamente después de haber sido informados sobre los detalles, así como tuvieron la opción de abandonar el proceso en cualquier momento.

El concepto fundamental de justicia:

Se asegurará que todos los involucrados reciban una atención justa y equitativa.

### **Enfoque de investigación**

Se empleó el método cuantitativo en la investigación, el cual posibilitó la cuantificación y medición a nivel individual y la conexión entre las variables de estudio. Esto permitió obtener indicadores comparables. (Gallardo, 2017).

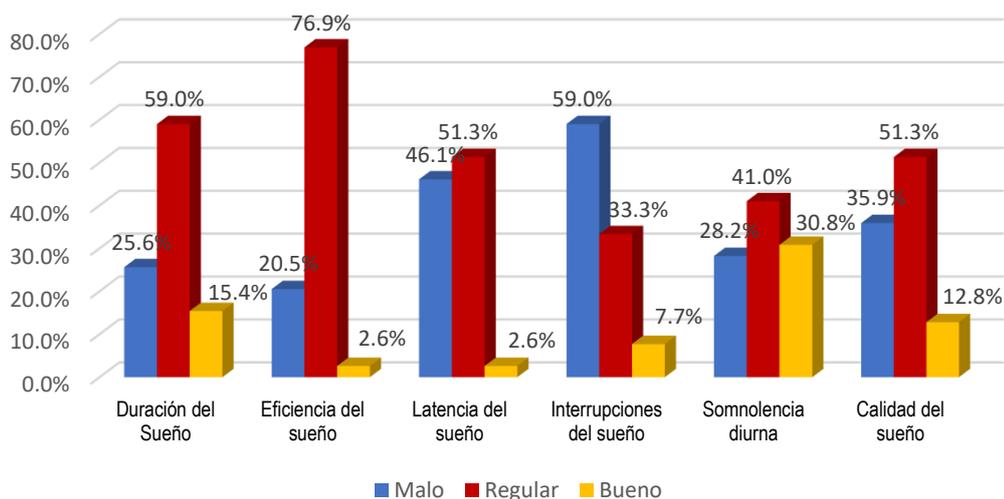
#### IV. RESULTADOS

**Tabla 1.** *Calidad del sueño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.*

	Duración de Sueño		Eficiencia del Sueño		Latencia del Sueño		Interrupciones del Sueño		Somnolencia Diurna		Calidad del sueño	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
	Malo	10	25,6%	8	20,5%	1	2,6%	2	5,0%	1	2,8%	1
Regular	23	59,0%	30	76,9%	2	5,1%	1	2,6%	1	2,8%	2	5,1%
Bueno	6	15,4%	1	2,6%	1	2,6%	3	7,7%	1	2,8%	5	12,8%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 1.** *Calidad del sueño en las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.*



La tabla 1 muestra datos sobre la calidad del sueño, el 59,0% de las estudiantes tiene una duración regular del sueño, es decir, las estudiantes no duermen lo suficiente; en cuanto a la eficiencia del sueño se tiene que

76,9% de las estudiantes tienen una eficiencia regular del sueño, es decir, las estudiantes pueden estar en su cama sin embargo no están durmiendo; se tiene que 51,3% tienen una latencia regular del sueño, es decir, demoran un tiempo regular en conciliar el sueño; mientras que 59,0% de las estudiantes experimentan interrupciones frecuentes durante la noche. Así mismo 41,0% de las estudiantes presentan una somnolencia diurna moderada, es decir, un cansancio moderado o sueño moderado.

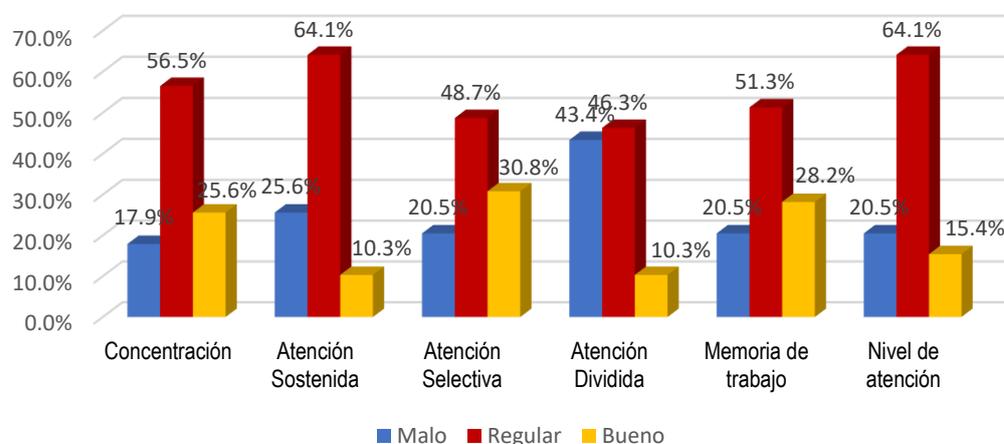
Según la variable de calidad del sueño, el 51,3% de las estudiantes tienen un sueño regular, esto debido a los problemas que presentan como pocas horas de sueño, interrupciones o falta de sueño.

**Tabla 2.** Nivel de atención de las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.

	Atención											
	Concentración		Atención sostenida		Atención selectiva		Atención dividida		Memoria del trabajo		Nivel de atención	
	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%	fi	%
Malo	7	17,9%	1	25,6%	8	20,5%	1	43,7%	8	20,5%	8	20,5%
Regular	22	56,4%	2	64,1%	1	48,7%	1	46,3%	2	51,3%	2	64,1%
Bueno	10	25,6%	4	10,3%	1	30,8%	4	10,3%	1	28,2%	6	15,4%

Fuente: Elaboración propia

**Figura 2.** Nivel de atención de las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.



*Fuente:* Elaboración propia

Respecto al nivel de atención se observa que el 56,4% de las estudiantes tienen una concentración regular esto debido a que se enfoca en tareas específicas realizándolas de manera aceptable pero no óptima; además 64,1% de las estudiantes presentan una atención sostenible regular esto indica que puede mantener la atención en tareas que son medianamente prolongadas; también 48,7% de las estudiantes presentan una atención selectiva regular esto debido a que tiene la capacidad de enfocarse en los datos pertinentes sin embargo es posible que se distraiga con algunos eventos de su entorno; se tiene que 46,2% de las estudiantes presentan una atención dividida regular, esto indica que tienen una capacidad moderada de prestar atención a más de una actividad a la vez.

En cuanto a la variable calidad de atención se tiene que 64,1% de las estudiantes presentan problemas diversos de atención y concentración debido a la atención regular que presenta.

Para realizar las pruebas inferenciales es necesario plantear las siguientes hipótesis:

Si sig. < 0,05 entonces los datos no tienen distribución normal

Si sig. > 0,05 entonces los datos tienen distribución normal.

**Tabla 3.** *Prueba de normalidad*

	Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.
Calidad de sueño	,786	39	,000
Nivel de atención	,765	39	,000

*Fuente:* Elaboración propia

Puesto que la muestra considerada es menor que 50 se considera para medir la normalidad la prueba de Shapiro Wilk, cuyos resultados afirman que la calidad del sueño y el nivel de atención no siguen una distribución normal en la muestra de estudiantes (sig. < 0,05). Esto implica que se deben emplear pruebas no paramétricas para analizar la relación entre estas variables, por lo que se utilizará la prueba Rho de Spearman en este caso.

**Tabla 4.** *Relación entre las dimensiones de la calidad del sueño y el nivel de atención en las estudiantes de secundaria de una I. E. de Chiclayo, 2024.*

			Nivel de atención
Rho de Spearman	Duración del sueño	Coeficiente de correlación	,642
		Sig. (bilateral)	,000
		N	39
Eficiencia del sueño		Coeficiente de correlación	,566
		Sig. (bilateral)	,000
		N	39

Latencia del sueño	Coeficiente de correlación	,606
	Sig. (bilateral)	,001
	N	39
Interrupciones del sueño	Coeficiente de correlación	,634
	Sig. (bilateral)	,000
	N	39
Somnolencia del sueño	Coeficiente de correlación	,605
	Sig. (bilateral)	,001
	N	39

*Fuente:* Elaboración propia

Los resultados muestran una correlación positiva y moderada entre las dimensiones de calidad del sueño y el nivel de atención; en otras palabras, la cantidad de tiempo que se pasa durando el sueño y el nivel de atención. ( $Rho = 0,642$ ;  $p < 0,05$ ); eficiencia del sueño y nivel de atención ( $Rho = 0,566$ ;  $p < 0,05$ ); latencia del sueño y nivel de atención ( $Rho = 0,606$ ;  $p < 0,05$ ); interrupciones del sueño y nivel de atención ( $Rho = 0,634$ ;  $p < 0,05$ ); somnolencia del sueño y nivel de atención ( $Rho = 0,605$ ;  $p < 0,05$ ). Esto nos permite indicar que a medida que mejore la cantidad de sueño, la eficiencia del sueño, las estudiantes sean capaces de dormir sin interrupciones, ellas podrán mantener su entusiasmo y energía durante el día mejorando de esta manera sus niveles de atención

Las siguientes hipótesis se presentan para responder al objetivo general.

**H1:** Existe relación entre la calidad de sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.

**H0:** No existe relación entre la calidad de sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.

**Tabla 5.** *Relación entre la calidad del sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una I.E. de Chiclayo, 2024*

			Nivel de atención
Rho de Spearman	Calidad del sueño	Coeficiente de correlación	,697
		Sig. (bilateral)	,000
		N	39

*Fuente:* Elaboración propia

Los hallazgos muestran un valor Rho de Spearman de 0,697 y un valor de significancia menor a 0,05, lo que nos permite rechazar  $H_0$ , lo que significa que a medida que mejora la calidad del sueño, también tiende a mejorar el nivel de atención.

## V. DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio indican que los problemas de sueño y atención entre las estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024, son muy comunes. Al analizar los datos de la calidad del sueño de las estudiantes, descubrimos que el 59% no duermen lo suficiente, mientras que el 76.9% presentan una eficiencia de sueño regular, sugiriendo que muchas de ellas permanecen en la cama sin lograr conciliar un sueño reparador. La latencia del sueño es regular para el 51.3% de las estudiantes, y el 59% reporta interrupciones frecuentes durante la noche. Además, el 41% de las estudiantes experimenta somnolencia diurna moderada. Estos datos son consistentes con estudios previos, como el de Oropeza-Bahena et al. (2018), quien descubrió que El 80% de los niños estaban diagnosticados con HIS. El horario de sueño durante los días de escuela era de 9 horas, mientras que durante los fines de semana era de 11 horas. Se descubrió que la atención auditiva, ver la televisión antes de dormir y la memoria de codificación auditiva tienen asociaciones negativas con HIS. Esto le permitió vincular malos hábitos de sueño con una menor eficiencia cognitiva y atención. También lo hizo Chiquito et al. (2022), que encontró una diferencia estadísticamente significativa  $< .001$  en el desempeño académico entre los grupos con una calidad de sueño suficiente y los grupos con una calidad de sueño insuficiente. Además, se encontró una fuerte correlación de 0,76 y estadísticamente significativa  $< .001$  entre las horas de sueño y el desempeño académico. Finalmente, se encontró una correlación moderada de -0,53 y una correlación estadísticamente significativa  $< .001$  entre las horas de sueño y el tiempo en pantallas, concluyendo que los malos hábitos de sueño en estudiantes pueden tener un impacto negativo en su rendimiento en procesos cognitivos como la atención. Estos hallazgos corroboran los estudios anteriores que han relacionado los malos hábitos de sueño con el desempeño académico y cognitivo. Sin embargo, es importante señalar algunas limitaciones del estudio, como que se llevó a cabo en una sola institución educativa, que limita la capacidad de generalizar los resultados a otros grupos de estudiantes. Además, sería útil obtener más información sobre los factores que contribuyen a estos problemas de sueño,

como los horarios escolares, el uso de pantallas y las rutinas de los estudiantes, para desarrollar intervenciones efectivas que mejoren la calidad del sueño del alumnado y, por lo tanto, su desempeño académico.

Existe una correlación positiva y moderada entre las dimensiones de la calidad del sueño (duración, eficiencia, latencia, interrupciones y somnolencia), según los análisis inferenciales y el nivel de atención de los estudiantes. Esto demuestra que a medida que mejora la calidad del sueño, también tiende a mejorar la atención de los estudiantes. El estudio propuesto por Santillán et al. (2020), encontró que el 71% duerme  $\leq$  a 6 horas y el 37% de los estudiantes tienen un bajo rendimiento académico. Se ha encontrado una correlación estadísticamente significativa entre el desempeño académico y las horas de sueño ( $r = 0.68$ ,  $R^2 = 52\%$ ,  $p < 0.001$ ). El rendimiento académico mejora en 0.86 puntos por cada hora de sueño, lo que indica que aumentar la cantidad de horas de sueño de las alumnas mejora el rendimiento académico. Parevicino y Puma (2020) reafirman que un sueño adecuado puede tener un impacto positivo en la capacidad de prestar atención y concentración; encuentran una relación directa entre la calidad del sueño de los estudiantes y el rendimiento con un valor de 0,40. La investigación realizada por Parevicino y Puma respalda estos resultados. A pesar de que existe una correlación positiva y moderada entre los factores de la calidad del sueño de los estudiantes y el nivel de atención, es importante recordar que esta correlación no implica causalidad. Los factores externos no controlados en el estudio pueden afectar la atención y la calidad del sueño. Para investigar la causalidad y controlar posibles variables confusas, sería ventajoso que los estudios futuros empleen diseños experimentales o longitudinales. Sin embargo, es crucial resaltar las limitaciones del estudio. Por ejemplo, el estudio no se especifica la representatividad de los estudiantes ni el tamaño de la muestra. Además, no se proporciona información sobre los métodos utilizados para evaluar la calidad del sueño y la atención, lo que podría tener un impacto en la confiabilidad y validez de los resultados.

Es crucial destacar que los resultados obtenidos no coincidieron con los resultados de Angulo (2021). Al contrastar las hipótesis con la Prueba de independencia Chi cuadrado, determinó que la calidad del sueño y la memoria de trabajo no tienen un impacto en el desempeño académico, ya que el valor  $p = 0,615 > 0.05 = \alpha$ , no se rechaza  $H_0$ . No encontró pruebas adecuadas para afirmar que la calidad del sueño afecta el rendimiento académico. Esta discrepancia podría ser el resultado de variaciones en la población de estudio, los instrumentos utilizados y los métodos utilizados para analizar los datos. Sin embargo, los hallazgos de la investigación actual corroboran los de Rojas (2020), que utilizó la Rho Spearman, resultando (0,663\*\*) estableciendo una correlación positiva moderada entre la calidad del sueño subjetiva y la capacidad de mantener la atención de los estudiantes, que se encontró en un rango de correlación de 0,4 a 0,69.

La discrepancia mencionada resalta la importancia de tener en cuenta las variaciones en las poblaciones estudiadas, los instrumentos utilizados y los procedimientos analíticos utilizados. Los cambios en las herramientas de medición, el entorno educativo y la muestra demográfica pueden explicar las diferencias en los resultados. Sin embargo, el hecho de que los resultados de este estudio corroboren los de Rojas (2020) confirmando la idea de que existe una relación entre la calidad del sueño subjetivo de los estudiantes y la capacidad de mantener la atención. Esto es un descubrimiento significativo que necesita más investigación. Sería beneficioso que el investigador realizara un análisis comparativo más exhaustivo que examine específicamente las diferencias metodológicas y contextuales entre estudios para explorar posibles explicaciones de las diferencias encontradas. La replicación de estudios con muestras más grandes y diversificadas también podría ayudar a aclarar la relación entre el rendimiento académico y la calidad del sueño. La combinación de métodos subjetivos y objetivos para medir la calidad del sueño y la atención mejoraría la comprensión de esta relación.

En relación con el nivel de atención, el 56.4% de las estudiantes muestra una concentración regular, el 64.1% presenta una atención

sostenible regular, el 48.7% exhibe una atención selectiva regular y el 46.2% muestra una atención dividida regular. Estos porcentajes indican que una gran proporción de estudiantes enfrenta dificultades para mantener una atención óptima en diversas tareas académicas, lo cual coincide con los descubrimientos de Chiquito Freddy et al. (2022) que relacionan la calidad del sueño con el desempeño académico. Estos hallazgos son preocupantes porque una atención subóptima puede afectar negativamente el desempeño académico y el aprendizaje. Estos hallazgos coinciden con los de Chiquito Freddy et al. (2022), que establecen una correlación entre el rendimiento académico y la calidad del sueño, lo que demuestra la importancia de abordar las dificultades de sueño para mejorar la atención y, por lo tanto, el desempeño académico. Sin embargo, es importante tener en cuenta que estos porcentajes muestran una situación de regularidad en la atención, que podría sugerir la necesidad de mejorar las técnicas de medición o la implementación de intervenciones más específicas para identificar y abordar con mayor precisión las deficiencias de atención. Además, sería beneficioso incluir un análisis más detallado de los elementos que influyen en la atención, como el entorno de estudio, las cargas académicas, el estrés y el uso de tecnología, en futuras investigaciones. Implementar estudios a largo plazo podría ayudar a comprender mejor la evolución de la atención en relación con la calidad del sueño y otros factores, proporcionando una visión más detallada y completa del problema.

El uso de pruebas no paramétricas para el análisis de correlaciones se justifica porque la prueba de Shapiro-Wilk confirmó que los datos no siguen una distribución normal ( $p < 0.05$ ). Los resultados de Rho de Spearman muestran una correlación positiva y moderada entre las dimensiones de calidad del sueño y el nivel de atención. Por ejemplo, la duración del sueño tiene una correlación de 0.642 con el nivel de atención, y la eficiencia del sueño tiene una correlación de 0.566. Estas correlaciones indican que mejoras en la calidad del sueño están asociadas con mejoras en la atención, lo cual está respaldado teóricamente por estudios como los de Santillán et al. (2020) y Paravecino y Puma (2020). Los estudios anteriores,

como Santillán et al. (2020) y Paravecino y Puma (2020), han encontrado una relación positiva entre el sueño adecuado y la capacidad de atención, lo que refuerza la validez de los hallazgos del presente estudio y enfatiza la importancia del sueño adecuado para el rendimiento cognitivo de los estudiantes. Sin embargo, es importante recordar algunas restricciones. Aunque la correlación es significativa, no implica causalidad. Es importante que las investigaciones futuras sobre la causalidad se centren en diseños experimentales que permitan comprender mejor la dirección y características de esta relación.

La hipótesis alternativa (H1) fue confirmada, indicando que existe una correlación significativa entre la calidad del sueño y el nivel de atención en alumnos de secundaria ( $Rho = 0.697$ ,  $p < 0.05$ ). Este descubrimiento refuerza la idea de que un sueño de calidad es fundamental para el funcionamiento cognitivo y la habilidad de los estudiantes para prestar atención, alineándose con las conclusiones de Rojas (2020) y otros estudios mencionados en el marco teórico. El valor de  $Rho = 0,697$  indica una correlación positiva moderada a fuerte, lo que demuestra que mejorar el sueño de los estudiantes también mejora la atención. Esto resalta el valor de las intervenciones que ayuden a los estudiantes a mejorar sus hábitos de sueño, como programas de educación sobre higiene del sueño y políticas escolares que consideren horarios más saludables para el sueño. Sin embargo, es fundamental abordar algunas restricciones. La causalidad no se establece por la correlación observada; por lo tanto, los estudios futuros deberían utilizar diseños experimentales o longitudinales para investigar la dirección de esta relación y los posibles mecanismos subyacentes.

## VI. CONCLUSIONES

- Los objetivos están directamente relacionados con los resultados del estudio. Se ha encontrado una correlación positiva y moderada entre variables con un valor de Rho de Spearman. de 0,697 ( $p < 0,05$ ). Esto valida la hipótesis H1, demostrando que la calidad del sueño mejora la atención de los estudiantes.
- El 59,0% de los estudiantes tienen una duración regular de sueño, lo que indica que no duermen lo suficiente, mientras que el 76,9% presentan una eficiencia de sueño regular. Además, el 51,3% tienen una latencia de sueño regular, y el 59,0% experimentan interrupciones frecuentes durante la noche. Estos datos muestran que más del 50% de los estudiantes no duermen lo suficiente como para tener problemas de atención durante el día.
- El 56,4% de los estudiantes tienen una concentración regular, y el 64,1% presentan una atención sostenible regular. Asimismo, el 48,7% muestran una atención selectiva regular y el 46,2% una atención dividida regular. Estos resultados indican que una gran parte de los estudiantes no puede mantener un nivel óptimo de atención, lo que podría estar relacionado con su calidad de sueño.
- La calidad del sueño es un factor importante para el rendimiento académico y la atención, esto, desde una interpretación más amplia de la literatura existente y relevante.
- Debido a que afecta directamente el rendimiento académico y su atención, los resultados sugieren que la calidad del sueño de los estudiantes debe ser un tema prioritario en la educación. Esto significa que las escuelas deberían implementar programas para mejorar la calidad del sueño de los estudiantes en el futuro, lo que podría conducir a mejores niveles de atención y, por lo tanto, a un mejor rendimiento académico. Por otro lado, debe incluir educación sobre hábitos de sueño saludables y crear entornos escolares que fomenten el sueño saludable. El tamaño de la muestra del estudio es de menos 50 estudiantes, lo que puede tener un impacto en la generalización de los hallazgos. Además, el uso de pruebas no

paramétricas puede tener limitaciones en términos de sensibilidad de los resultados, aunque es apropiado para la distribución de datos.

## **VII. RECOMENDACIONES**

- Se recomienda realizar estudios longitudinales que permitan observar los cambios en la calidad del sueño y el nivel de atención a lo largo del tiempo, así como investigaciones que consideren factores adicionales como el estrés, la dieta y la actividad física, que también pueden influir en estas variables.
- Debido a que los hallazgos de esta investigación muestran que una variable importante que influye en el nivel de atención de los estudiantes de secundaria es la calidad del sueño, se recomienda asumir la mejora de los hábitos de sueño como una estrategia efectiva para potenciar su capacidad de atención y en consecuencia su desempeño académico.

## REFERENCIAS

- Alonso, D. (2023). Fases del sueño. *Con-Ciencia Serrana Boletín Científico De La Escuela Preparatoria Ixtlahuaco*, 5(10), 20-21.  
<https://doi.org/10.29057/ixtlahuaco.v5i10.11002>
- Angulo, R. D. (2021). *Calidad de sueño, memoria de trabajo, y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa, Región Junín 2021*. [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional.  
<https://repositorio.ucv.edu.pe/handle/20.500.12692/69050>
- Antúñez, Z., Vergara, C., Langer, I., Santander, J., Baader, T., Álamo, C.,... & Moncada, C. (2023). Impacto de problemas de salud mental y apoyo social en la calidad de sueño: Seguimiento longitudinal antes y durante la pandemia de COVID-19 en universitarios chilenos. *Anales de Psicología/Annals of Psychology*, 39(2), 188-196. Mar-24  
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/517321>
- Aportes de la neuroeducación en el proceso de enseñanza y aprendizaje*. (2023).  
[www.minedu.gob.pe](http://www.minedu.gob.pe)
- Aragundi-Demera, D. y Meza-Intriago, H. (2023). Estrategia didáctica para favorecer la atención selectiva en el proceso de aprendizaje de los niños de preparatoria. *MQRInvestigar*, 7(4), 949-964.  
<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.949-964>
- Ascue, I. (2021). *Calidad de sueño y rendimiento académico de los estudiantes del IV ciclo de la Escuela Profesional de Medicina, en la Universidad Andina de*

Cusco, año 2020. [Tesis de maestría, Universidad Andina del cusco]. Archivo digital.

<https://repositorio.uandina.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/c68952d8-a72b-4771-b011-ebd1103d40e2/content>

Becerra, A. (2018). Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios. [Tesis de pregrado, Universidad Católica del Perú]. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12664>

Benavides-Endara, P. y Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3), 73-80. [http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2631-25812019000300073&lng=es&tlng=es](http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073&lng=es&tlng=es).

Bernal-Ruiz, F., Aguad, A., Sagredo, M., Rojel, G., Riquelme, N. y Parra, F. (2023). Capacidad predictiva de la memoria de trabajo e inhibición en las competencias matemáticas tempranas. *Propósitos y Representaciones*, 11(2), e1791. Epub 31 de agosto de 2023. <https://dx.doi.org/10.20511/pyr2023.v11n2.1791>

Bernardi, G., Betta, M., Ricciardi, E., Pietrini, P., Tononi, G. y Sicliari, F. (2019). Ondas delta regionales en el sueño de movimientos oculares rápidos humanos. *La revista de Neurociencia*, 39(14), 2686-2697. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.2298-18.2019>.

Cabral, G., Queiroz, T., Pol-Fachin, L. & Santos, L. (2022). Digital technology and its impacts on the sleep quality and academic performance during the

pandemic. *Archivos De Neuro-Psiquiatría*, 80(10), 1052-1056.  
<https://doi.org/10.1055/s-0042-1755395>

Castiblanco, F., Idaly, T. y Hernández, M. (2018). Calidad de sueño en estudiantes de primer semestre de enfermería, de la Fundación Universitaria del Área Andina—Sede Bogotá. *Documentos de trabajo Areandina*, 1, Article 1.  
<https://doi.org/10.33132/26654644.1900>

Castro, M. (2022). *Autoeficacia y niveles de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Lima, 2021*. [Tesis de maestría, Universidad Privada del Norte]. Archivo digital.  
<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/31388/Castro%20Montoya%20Mary%20Stefany.pdf?sequence=1>

Chiluisa, K., Chicaiza, F., y Alfonso, I. (2022). El sueño y su interferencia en el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. Salud y Vida*, 6(3), Article 3.  
<https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260>

Chiquito, F. y Padilla, K. (2022). *Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación general básica y secundaria*. [Tesis de maestría, Universidad del Pacífico]. Archivo digital.  
[https://uprepositorio.upacifico.edu.ec/bitstream/123456789/187/1/MGE\\_UP AC\\_28009.pdf](https://uprepositorio.upacifico.edu.ec/bitstream/123456789/187/1/MGE_UP AC_28009.pdf)

Duque, M. (2022). *La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina*. *Revista Ciencia Y Salud Integrando*

<https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i2.407>

Espinosa, F. E. (2018). La hipótesis en la investigación. *MENDIVE*, Vol. 16 N.1

<https://mendive.upr.edu.cu/index.php/MendiveUPR/article/view/1197/pdf>

Fernández, V. (2023). *Consumo de productos ultraprocesados y calidad de sueño en profesionales de salud después del confinamiento por el COVID-19 en Lima, Perú 2022* [Tesis de maestría, Universidad Peruana de Ciencias

Aplicadas].

Archivo digital.

<https://doi.org/10.19083/tesis/670836>

Gallardo, E. (2017). *Metodología de la investigación: manual autoformativo interactivo*. Universidad Continental.

<https://.handle.net/20.500.12394/4278>

Gómez, J. (2021). Sueño y rendimiento académico en adolescentes: una revisión de la literatura. *Revista de Psicología Educativa*, 26(1), 45-60

<https://svnps.org/wp-content/uploads/2020/09/rendimientoby020043.pdf>

Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, M. (2018). *Elección del diseño de investigación. Metodología de la investigación*. Vol. 5. México: McGraw Hill

[https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia de la investigacion - roberto hernandez sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia%20de%20la%20investigacion%20-%20roberto%20hernandez%20sampieri.pdf)

Jiménez, O., Jiménez, J., Pierard, M. y Jiménez, C. (2021). Relación entre uso problemático de internet y calidad de sueño durante la pandemia de COVID-

19. *Universidad Ciencia y Tecnología*, 25(109), Article 109.

<https://doi.org/10.47460/uct.v25i109.457>

- Machado, M., Márquez-Valdés A. y Acosta-Bandomo, R. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59(8).  
[https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu\\_desarrollo/anteriores/59/59\\_Machado.pdf](https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf)
- Ñaupas, H., Palacios, J., Valdivia, M., & Romero, H. (2018). *Metodología de la investigación cuantitativa - cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.  
[https://edicionesdelau.com/wp-content/uploads/2018/09/Anexos-Metodologia\\_%C3%91aupas\\_5aEd.pdf](https://edicionesdelau.com/wp-content/uploads/2018/09/Anexos-Metodologia_%C3%91aupas_5aEd.pdf)
- Oropeza, G., López-Sánchez, J. y Granados-Ramos, D. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. *Revista mexicana de neurociencia*, 20(1), 42-49  
<https://www.medigraphic.com/pdfs/revmexneu/rmn-2019/rmn191g.pdf>
- Panseits, B. (2023). Calidad del sueño y la neurociencia. *Revista Académica CUNZAC* 6(1), 88–95. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.102>
- Paravecino, P., y Puma A. (2023). *Calidad de sueño y rendimiento académico de las estudiantes del 3er y 4to grado de secundaria en la IE Comercio-41 Cusco 2020*. [Tesis de pregrado, Universidad Nacional de San Antonio Abad]. Archivo digital.  
<http://hdl.handle.net/20.500.12918/7557>
- Pin, G., y San Pedro, M. (2018). Fisiología del sueño y sus trastornos. *Pediatría Integral*.

[https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii08/02/n8-358-371\\_ManuelSampedro.pdf](https://www.pediatriaintegral.es/wp-content/uploads/2018/xxii08/02/n8-358-371_ManuelSampedro.pdf)

Razmilic, M. (2024). Trastornos del sueño. *Salud mental y psiquiatría en la práctica de Atención Primaria*. Canopus Editorial Digital  
<https://books.google.es/books?hl=es&lr=&id=v731EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2005&dq=Trastornos+del+sue%C3%B1o.+Salud+mental+y+psiquiatria>

Rojas, J. (2020). Calidad del sueño y atención sostenida en estudiantes de una academia preuniversitaria de la ciudad de Huancayo- 2020. [Tesis de grado, Universidad Peruana Los Andes]. *Archivo digital*.  
<http://repositorio.upla.edu.pe/handle/20.500.12848/1934>

Rojas, M. (2020). *Atención en el aprendizaje: Una base para la educación*. NeuroClass. <https://neuro-class.com/atencion-en-el-aprendizaje-una-base-para-la-educacion/>

Rotger, M. (2018). *Las emociones y el aprendizaje*. Editorial Brujas. Recuperado de <https://psicoedukt8.webnode.es/files/200000084-156771567a/Neurociencia%20neuroaprendizaje.pdf>.

Ruiz-Ledesma, E., Chavarría, L. y Gutiérrez, J. (2023). Sueño y rendimiento académico: Una relación importante. *Revista boletín. Redipe*, 12(3), 125-133. <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1947>

Santillán, E., Segovia-Cáceres, S. y Saigua-Perez, V. (2020). Relación de la duración del sueño y rendimiento académico en alumnos de la Unidad de Admisión y Nivelación. *La Ciencia Al Servicio De La Salud Y La Nutrición*,

11(1),

16-24.

<https://doi.org/10.47244/cssn.Vol11.Iss1.465>

Silva, M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3), 19–25.

<https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>

Velásquez, A., Maldonado-Lopez, M., Ytuza- Cusirramos, M., Cornejo-Torres, M. y Carpio-Cusirramos, Y. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*, 11(1), Article 1.

<https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1368>

Yambay, L. y Coello, C. (2023). Relación entre atención sostenida y memoria de trabajo en estudiantes de 6 a 16 años. *Prometeo Conocimiento Científico*, 3(2), Article 2.

<https://doi.org/10.55204/pcc.v3i2.e40>

## ANEXOS

### Anexo 1: Operacionalización

#### Operacionalización de las variables

Variable	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Ítems	Instrumento	Escala de medición
<b>Calidad de sueño</b>	La calidad de sueño se relaciona con el estado fisiológico de todas las personas, logrando equilibrio pleno o adecuado estado de homeostasis, lo cual influye en su desarrollo fisiológico, en su inteligencia, estado anímico,	La calidad de sueño se evalúa mediante el ICSP, el cual consta de 15 preguntas y 5 dimensiones que miden diversos factores de la calidad de sueño, duración de sueño, eficiencia del sueño, interrupciones del sueño y somnolencia	Duración del Sueño	Horas de sueño  Sensación de descanso  Dificultad para mantener un horario regular de sueño	1. ¿Duermes al menos 8 horas cada noche? 2. ¿Te sientes descansado/a al despertar? 3. ¿Tienes dificultades para mantener un un horario regular de sueño?	Cuestionario de Pittsburg	Ordinal Escala de likert (1) nunca (2) casi nunca (3) A veces (4)casi siempre (5) siempre
			Eficiencia del sueño	Frecuencia de	4. ¿Te despiertas durante la noche?	Cuestionario de Pittsburg	

	en sus relaciones interpersonales. (Becerra, 2018).	diurna. (Angulo, 2021, p. 23)		despertares nocturnos  Dificultad para volver a dormir  Continuidad del sueño	5. ¿Te cuesta volver a dormir si te despiertas en la noche?  6. ¿Duermes de corrido toda la noche?		
			Latencia del sueño	Tiempo para conciliar el sueño  Regularidad del horario de sueño  Ansiedad antes de dormir	7. ¿Te toma más de 30 minutos quedarte dormido/a?  8. ¿Te acuestas y te levantas a la misma hora todos los días?  9. ¿Te sientes ansioso/a antes de dormir?	Cuestionario de Pittsburg	

			Interrupciones del sueño	Interrupciones por ruido Interrupciones por preocupaciones Interrupciones por necesidad de ir al baño	10. ¿Tu sueño es interrumpido por ruidos externos? 11. ¿Te despiertas por tener preocupaciones? 12. ¿Tienes que levantarte al baño frecuentemente en la noche?	Cuestionario de Pittsburg	
			Somnolencia diurna	Somnolencia en clase  Frecuencia de dormirse involuntariamente  Necesidad de siestas	13. ¿Te sientes somnoliento/a durante las clases? 14. ¿Te quedas dormido/a durante el día sin querer? 15. ¿Necesitas tomar siestas durante el día para sentirte alerta?	Cuestionario de Pittsburg	
<b>Variable</b>	<b>Definición conceptual</b>	<b>Definición operacional</b>	<b>Dimensiones</b>	<b>Indicadores</b>	<b>Ítems</b>	<b>Instrumento</b>	<b>Escala de medición</b>

<b>Nivel de atención</b>	Se entiende a la atención como aquella capacidad de las personas para seleccionar, distribuir y mantener la actividad mental hacia un objetivo específico, con la finalidad de ejecutar una acción y adaptarse al medio que lo rodea. (Castro, 2022).	Se utilizó un cuestionario para determinar el nivel de atención de los estudiantes, con quince preguntas divididas en cinco dimensiones: concentración, atención sostenida, atención selectiva, atención dividida y memoria de trabajo	Concentración	Frecuencia de distracción	1. ¿Te distraes fácilmente durante las clases después de una noche de mal sueño?	Cuestionario	Ordinal Escala de likert (1) nunca (2) casi nunca (3) A veces (4) casi siempre (5) siempre
			Atención Sostenida	Dificultad de concentración prolongada  Pérdida de la secuencia	2. ¿Te resulta difícil concentrarte en una sola tarea por mucho tiempo cuando no has dormido bien?  3. ¿Pierdes el hilo de las explicaciones del profesor con facilidad después de dormir poco?	Cuestionario	

				<p>atención en tareas largas cuando no has descansado bien?</p> <p>5. ¿Puedes mantener la concentración durante toda la clase a pesar de haber dormido mal?</p> <p>6. ¿Te distraes con ruidos o movimientos a tu alrededor más fácilmente cuando tienes sueño?</p>		
			Atención Selectiva	<p>Capacidad de ignorar distracciones</p>	<p>7. ¿Tienes dificultades para ignorar las distracciones mientras estudias</p>	Cuestionario

				<p>Selección de la información</p> <p>cuando estás cansado/a?</p> <p>8. ¿Te resulta difícil seleccionar la información importante de la irrelevante después de una noche de mal sueño?</p> <p>Distracción por pensamientos recurrentes</p> <p>9. ¿Te distraes con tus propios pensamientos mientras estudias si no has dormido bien?</p>		
			Atención Dividida	<p>Capacidad multitarea</p> <p>Flexibilidad en tareas</p> <p>Atención simultánea</p>	10. ¿Puedes realizar múltiples tareas al mismo tiempo sin perder la atención cuando estás cansado/a?	Cuestionario

					<p>11. ¿Te cuesta cambiar de una tarea a otra sin perder la atención después de una noche de poco sueño?</p> <p>12. ¿Puedes atender a más de una fuente de información simultáneamente (por ejemplo, tomar apuntes mientras escuchas al profesor) cuando no has dormido bien?</p>		
			Memoria de trabajo	Recordar instrucciones	13. ¿Te resulta difícil recordar instrucciones o información dada		

				<p>Olvido por interrupciones</p> <p>Secuencia de pasos</p>	<p>hace poco cuando estás cansado/a?</p> <p>14. ¿Olvidas frecuentemente lo que estabas haciendo si te interrumpen y no has dormido bien?</p> <p>15. ¿Te resulta difícil seguir varios pasos de una tarea sin perderte cuando no has descansado bien?</p>		
--	--	--	--	--	--	--	--

**Anexo: 02**
**UNIVERSIDAD CÉSAR VALLEJO**
**Cuestionario para evaluar la calidad de sueño y el nivel de atención en las estudiantes**

**INSTRUCCIONES:** Estimada estudiante en colaboración con la Institución Educativa, se autorizó la aplicación del cuestionario denominado “La calidad de sueño y el nivel de atención en las estudiantes”, para lo cual se solicita su colaboración con el llenado debes marcar con el número de la tabla la opción que consideres pertinente.

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

LA CALIDAD DE SUEÑO						
N°	ITEMS	ESCALA				
	DURACIÓN DEL SUEÑO	1	2	3	4	5
1	¿Duermes al menos 8 horas cada noche?					
2	¿Te sientes descansado/a al despertar?					
3	¿Tienes dificultades para mantener un horario regular de sueño?					
	EFICIENCIA DEL SUEÑO					
4	¿Te despiertas durante la noche?					
5	¿Te cuesta volver a dormir si te despiertas en la noche?					
6	¿Duermes de corrido toda la noche?					
	LATENCIA DEL SUEÑO					
7	¿Te toma más de 30 minutos quedarte dormido/a?					
8	¿Te acuestas y te levantas a la misma hora todos los días?					
9	¿Te sientes ansioso/a antes de dormir?					
	INTERRUPCIONES DEL SUEÑO					
10	¿Tu sueño es interrumpido por ruidos externos?					
11	¿Te despiertas por tener preocupaciones?					
12	¿Tienes que levantarte al baño frecuentemente en la noche?					
	SOMNOLENCIA DIURNA					
13	¿Te sientes somnoliento/a durante las clases?					
14	¿Te quedas dormido/a durante el día sin querer?					
15	¿Necesitas tomar siestas durante el día para sentirte alerta?					

NIVEL DE ATENCIÓN						
N°	ITEMS	ESCALA				
	CONCENTRACIÓN	1	2	3	4	5

1	¿Te distraes fácilmente durante las clases después de una noche de mal sueño?				
2	¿Te resulta difícil concentrarte en una sola tarea por mucho tiempo cuando no has dormido bien?				
3	¿Pierdes el hilo de las explicaciones del profesor con facilidad después de dormir poco?				
	ATENCIÓN SOSTENIDA				
4	¿Te cuesta mantener la atención en tareas largas cuando no has descansado bien?				
5	¿Puedes mantener la concentración durante toda la clase a pesar de haber dormido mal?				
6	¿Te distraes con ruidos o movimientos a tu alrededor más fácilmente cuando tienes sueño?				
	ATENCIÓN SELECTIVA				
7	¿Tienes dificultades para ignorar las distracciones mientras estudias cuando estás cansado/a?				
8	¿Te resulta difícil seleccionar la información importante de la irrelevante después de una noche de mal sueño?				
9	¿Te distraes con tus propios pensamientos mientras estudias si no has dormido bien?				
	ATENCIÓN DIVIDIDA				
10	¿Puedes realizar múltiples tareas al mismo tiempo sin perder la atención cuando estás cansado/a?				
11	¿Te cuesta cambiar de una tarea a otra sin perder la atención después de una noche de poco sueño?				
12	¿Puedes atender a más de una fuente de información simultáneamente (por ejemplo, tomar apuntes mientras escuchas al profesor) cuando no has dormido bien?				
	MEMORIA DE TRABAJO				
13	¿Te resulta difícil recordar instrucciones o información dada hace poco cuando estás cansado/a?				
14	¿Olvidas frecuentemente lo que estabas haciendo si te interrumpen y no has dormido bien?				
15	¿Te resulta difícil seguir varios pasos de una tarea sin perderte cuando no has descansado bien?				

## ANEXO: 3 Validación de Expertos

### Experto 1



## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Calidad de sueño y Nivel de atención en las estudiantes." La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente; aportando a quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	Kelly Magali Calle Romero de Horta	
Grado profesional:	Maestría <input checked="" type="checkbox"/>	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica ( ) Educativa ( )	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	educación	
Institución donde labora:	I.E. 10023	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( ) Más de 5 años <input checked="" type="checkbox"/>	
Experiencia en Investigación Psicométrica: (s corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos.

### 3. Datos de la escala (Copiar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Calidad de sueño y nivel de atención en las estudiantes
Autora:	Guissella Digna Juárez Correa
Procedencia:	Sullara
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	10-15 minutos
Ámbito de aplicación:	Estudiantes del cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa

Significación:	<p>El objetivo de la medición es evaluar la calidad de sueño, a través del instrumento de Pittsburgh que posee 15 ítems, el mismo que se evalúa con 5 dimensiones: Duración del Sueño, eficiencia del sueño, latencia del Sueño, interrupciones del sueño y somnolencia diurna</p> <p>El objetivo de la medición del instrumento es evaluar el nivel de atención en las estudiantes, el cual cuenta con 15 ítems y está conformada por 5 dimensiones: Concentración, atención sostenida, atención selectiva, atención dividida y memoria de trabajo</p>
----------------	---

#### 4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Calidad de sueño	Duración del Sueño	Total del tiempo que una persona duerme en un período determinado. Generalmente durante una noche
	Eficiencia del Sueño	Se puede definir como el porcentaje entre el número efectivo de horas de sueño y el número de horas que una persona permanece en la cama (Ilary, 2021).
	Latencia del Sueño	Es el período en minutos, que transcurre desde el momento que el individuo se acuesta y el comienzo del sueño
	Interrupciones del Sueño	Se puede definir como la dificultad relacionada con el hecho de dormir como por ejemplo despertarse durante el transcurso de la noche o demasiado temprano (Ilary, 2021).
	Somnolencia Diurna	Se considera un nivel inadecuado para realizar diferentes tareas durante el día (Rosales et al., 2007; Silva, 2021).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
Nivel de atención	Concentración	Es un procedimiento imprescindible para adquirir conocimientos y formar nuevas conexiones neuronales, generando circuitos cerebrales más sólidos y sofisticados. (Introzzi et al., 2019; Castro, 2022).
	Atención Sostenida	Se refiere a la habilidad que las personas tienen de mantener su concentración en un estímulo específico durante un período de tiempo determinado con el propósito de llevar a cabo una actividad en particular
	Atención Selectiva	Es la habilidad de las personas para llevar a cabo una tarea a pesar de la existencia de elementos que pueden distraer, permitiendo elegir la información importante entre varias opciones.
	Atención Dividida	Es la habilidad de asignar los recursos de atención y poder realizar dos actividades al mismo tiempo (Londoño, 2008; Castro, M. 2022).
	Memoria de Trabajo	Se define como un sistema de capacidad limitada, cuya función es almacenar temporalmente y al mismo tiempo, manipular la información que se necesita para realizar tareas o llevar a cabo procesos mentales complejos (Bernal et al., 2023).

### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Calidad de sueño y Nivel de atención en las estudiantes" elaborado por Guissella Digna Juárez Correa en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido.	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importante.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

#### Dimensiones del instrumento: Calidad de sueño en las estudiantes

- Primera dimensión: **Duración del Sueño**
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la calidad del sueño y su impacto en la salud y el bienestar general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Horas de sueño	¿Duermes al menos 8 horas cada noche?	4	4	4	
Sensación de descanso	¿Te sientes descansado/a al despertar?	4	4	4	
Dificultad para mantener un horario regular de sueño	¿Tienes dificultades para mantener un horario regular de sueño?	4	4	4	

• Segunda dimensión: **Eficiencia del Sueño**

• Objetivos de la Dimensión: evaluar la calidad del sueño y la capacidad del cuerpo para mantener un patrón de sueño continuo y reparador

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Frecuencia de despertares nocturnos	¿Te despiertas durante la noche sin razón aparente?	3	3	3	Debe ser Te despiertas durante la noche
Dificultad para volver a dormir	¿Te cuesta volver a dormir si te despiertas en la noche?	4	4	4	
Continuidad del sueño	¿Duermes de corrido toda la noche sin despertarte?	3	3	3	Modificar el ítem: Duermes de corrido toda la noche.

• Tercera dimensión: **Latencia del Sueño**

• Objetivos de la Dimensión: Evaluar la facilidad con la que una persona puede dormirse y puede indicar la calidad de su higiene del sueño y su nivel de relajación antes de dormir.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Tiempo para conciliar el sueño	¿Te toma más de 30 minutos quedarte dormido/a?	4	4	4	



Regularidad del horario de sueño	¿Te acuestas y te levantas a la misma hora todos los días?	4	4	4	
Ansiedad antes de dormir	¿Te sientes ansioso/a antes de dormir?	4	4	4	

• Cuarta dimensión: **Interrupciones del Sueño**

• Objetivos de la Dimensión: Medir la cantidad y frecuencia de interrupciones que experimenta alguien durante su periodo de sueño, lo que puede afectar la calidad y la continuidad del descanso.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Interrupciones por ruido	¿Tu sueño es interrumpido por ruidos externos?	4	4	4	
Interrupciones por preocupaciones	¿Te despiertas por tener preocupaciones?	4	4	4	
Interrupciones por necesidad de ir al baño	¿Tienes que levantarte al baño frecuentemente en la noche?	4	4	4	

• Quinta dimensión: **Somnolencia Diurna**

• Objetivos de la Dimensión: Medir la tendencia de una persona a quedarse dormida o a sentirse excesivamente somnoliento durante las actividades diurnas.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Somnolencia en clase	¿Te sientes somnoliento/a durante las clases?	4	4	4	
Frecuencia de dormirse involuntariamente	¿Te quedas dormido/a durante el día sin querer?	4	4	4	
Necesidad de siestas	¿Necesitas tomar siestas durante el día para sentirte alerta?	4	4	4	

**Dimensiones del instrumento: Nivel de atención en las estudiantes**

• Primera dimensión: **Concentración**

• Objetivos de la Dimensión: Evaluar la habilidad de procesar información de manera efectiva, tomar decisiones y realizar actividades con precisión y eficiencia.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Frecuencia de distracción	¿Te distraes fácilmente durante las clases después de una noche de mal sueño?	4	4	4	
Dificultad de concentración prolongada	¿Te resulta difícil concentrarte en una sola tarea por mucho tiempo cuando no has dormido bien?	4	4	4	
Pérdida de la secuencia	¿Perdes el hilo de las explicaciones del profesor con facilidad después de dormir poco?	4	4	4	

• Segunda dimensión: **Atención Sostenida**

• Objetivos de la Dimensión: Evaluar la capacidad de una persona para mantener la concentración y el rendimiento cognitivo constante a lo largo de una actividad.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Dificultad en tareas largas	¿Te cuesta mantener la atención en tareas largas cuando no has descansado bien?	4	4	4	
Capacidad de mantener la concentración	¿Puedes mantener la concentración durante toda la clase a pesar de haber dormido mal?	4	4	4	
Distraibilidad por ruidos	¿Te distraes con ruidos o movimientos a tu alrededor más fácilmente cuando tienes sueño?	4	4	4	

• Tercera dimensión: **Atención Selectiva**

• **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar la habilidad de filtrar y procesar información relevante mientras se minimiza la interferencia de distracciones

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Capacidad de ignorar distracciones	¿Tienes dificultades para ignorar las distracciones mientras estudias cuando estás cansado/a?	4	4	4	
Filtrado de información	¿Te resulta difícil filtrar la información importante de la irrelevante después de una noche de mal sueño?	4	4	4	
Distracción por pensamientos recurrentes	¿Te distraes con tus propios pensamientos mientras estudias si no has dormido bien?	4	4	4	

• Cuarta dimensión: **Atención Dividida**

• **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar la habilidad de dividir eficientemente la atención entre varias actividades o fuentes de información.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Capacidad multitarea	¿Puedes realizar múltiples tareas al mismo tiempo sin perder la concentración cuando estás cansado/a?	3	3	3	<i>cambiar el término concentración por atención.</i>
Flexibilidad en tareas	¿Te cuesta cambiar de una tarea a otra sin perder la concentración después de una noche de poco sueño?	3	3	3	
Atención simultánea	¿Puedes atender a más de una fuente de información simultáneamente (por ejemplo, tomar apuntes mientras escuchas al profesor)?	4	4	4	

cuando no has dormido bien?				
-----------------------------	--	--	--	--

• Quinta dimensión: **Memoria de trabajo**

• **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar la capacidad de mantener activamente la información en la mente y utilizarla para el pensamiento, la resolución de problemas y la toma de decisiones en tiempo real.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Recordar instrucciones	¿Te resulta difícil recordar instrucciones o información dada hace poco cuando estás cansado/a?	4	4	4	
Olvido por interrupciones	¿Olvidas frecuentemente lo que estás haciendo si te interrumpen y no has dormido bien?	4	4	4	
Secuencia de pasos	¿Te resulta difícil seguir varios pasos de una tarea sin perderte cuando no has descansado bien?	4	4	4	



INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 2023  
SUAZO CHICLAYO

*[Handwritten Signature]*  
DIRECTOR

DNI: 16.62.99.70

## Evaluación por juicio de expertos

Respetado juez: Usted ha sido seleccionado para evaluar el instrumento "Calidad de sueño y Nivel de atención en los estudiantes". La evaluación del instrumento es de gran relevancia para lograr que sea válido y que los resultados obtenidos a partir de éste sean utilizados eficientemente, aportando al quehacer psicológico. Agradecemos su valiosa colaboración.

### 1. Datos generales del juez

Nombre del juez:	WALTER LIACSAHUANGA HENDOZA	
Grado profesional:	Maestría (X)	Doctor ( )
Área de formación académica:	Clinica ( ) Educativa (X)	Social ( ) Organizacional ( )
Áreas de experiencia profesional:	EDUCACIÓN	
Institución donde labora:	"SAN CARLOS"	
Tiempo de experiencia profesional en el área:	2 a 4 años ( )	Más de 5 años (X)
Experiencia en Investigación Psicométrica: (si corresponde)	Trabajo(s) psicométricos realizados Título del estudio realizado.	

### 2. Propósito de la evaluación:

Validar el contenido del instrumento, por juicio de expertos

### 3. Datos de la escala (Colocar nombre de la escala, cuestionario o inventario)

Nombre de la Prueba:	Calidad de sueño y nivel de atención en los estudiantes
Autora:	Guisella Digna Juárez Correa
Procedencia:	Sullana
Administración:	Individual
Tiempo de aplicación:	10-15 minutos
Ámbito de aplicación:	Estudiantes del cuarto grado de secundaria de una Institución Educativa

Significación:	<p>El objetivo de la medición es evaluar la calidad de sueño, a través del instrumento de Pittsburgh que posee 15 ítems, el mismo que se evalúa con 5 dimensiones: Duración del Sueño, eficiencia del sueño, latencia del Sueño, Interrupciones del sueño y somnolencia diurna</p> <p>El objetivo de la medición del instrumento es evaluar el nivel de atención en las estudiantes, el cual cuenta con 15 ítems y está conformada por 5 dimensiones: Concentración, atención sostenida, atención selectiva, atención dividida y memoria de trabajo</p>
----------------	---

#### 4. Soporte teórico

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Calidad de sueño</b>	Duración del Sueño	Total del tiempo que una persona duerme en un periodo determinado. Generalmente durante una noche.
	Eficiencia del Sueño	Se puede definir como el porcentaje entre el número efectivo de horas de sueño y el número de horas que una persona permanece en la cama (Ilary, 2021).
	Latencia del Sueño	Es el periodo en minutos, que transcurre desde el momento que el individuo se acuesta y el comienzo del sueño
	Interrupciones del Sueño	Se puede definir como la dificultad relacionada con el hecho de dormir como por ejemplo despertarse durante el transcurso de la noche o demasiado temprano (Ilary, 2021).
	Somnolencia Diurna	Se considera un nivel inadecuado para realizar diferentes tareas durante el día (Rosales et Al., 2007; Silva, 2021).

Escala/ÁREA	Subescala (dimensiones)	Definición
<b>Nivel de atención</b>	Concentración	Es un procedimiento imprescindible para adquirir conocimientos y formar nuevas conexiones neuronales, generando circuitos cerebrales más sólidos y sofisticados. (Introzzi et al., 2019; Castro, 2022)
	Atención Sostenida	Se refiere a la habilidad que las personas tienen de mantener su concentración en un estímulo específico durante un periodo de tiempo determinado, con el propósito de llevar a cabo una actividad en particular
	Atención Selectiva	Es la habilidad de las personas para llevar a cabo una tarea a pesar de la existencia de elementos que puedan distraer, permitiendo elegir la información importante entre varias opciones.
	Atención Dividida	Es la habilidad de asignar los recursos de atención y poder realizar dos actividades al mismo tiempo (Londrón, 2009; Castro, M. 2022)
	Memoria de Trabajo	Se define como un sistema de capacidad limitada, cuya función es almacenar temporalmente y al mismo tiempo, manipular la información que se necesita para realizar tareas o llevar a cabo procesos mentales complejos (Bernal et al., 2023)

### 5. Presentación de instrucciones para el juez:

A continuación a usted le presento el cuestionario "Calidad de sueño y Nivel de atención en los estudiantes" elaborado por Guissella Digna Juárez Correa en el año 2024. De acuerdo con los siguientes indicadores califique cada uno de los ítems según corresponda.

Categoría	Calificación	Indicador
<b>CLARIDAD</b> El ítem se comprende fácilmente, es decir, su sintáctica y semántica son adecuadas.	1. No cumple con el criterio	El ítem no es claro.
	2. Bajo Nivel	El ítem requiere bastantes modificaciones o una modificación muy grande en el uso de las palabras de acuerdo con su significado o por la ordenación de estas.
	3. Moderado nivel	Se requiere una modificación muy específica de algunos de los términos del ítem.
	4. Alto nivel	El ítem es claro, tiene semántica y sintaxis adecuada.
<b>COHERENCIA</b> El ítem tiene relación lógica con la dimensión o indicador que está midiendo.	1. totalmente en desacuerdo (no cumple con el criterio)	El ítem no tiene relación lógica con la dimensión.
	2. Desacuerdo (bajo nivel de acuerdo)	El ítem tiene una relación tangencial /lejana con la dimensión.
	3. Acuerdo (moderado nivel)	El ítem tiene una relación moderada con la dimensión que se está midiendo.
	4. Totalmente de Acuerdo (alto nivel)	El ítem se encuentra está relacionado con la dimensión que está midiendo.
<b>RELEVANCIA</b> El ítem es esencial o importante, es decir debe ser incluido	1. No cumple con el criterio	El ítem puede ser eliminado sin que se vea afectada la medición de la dimensión.
	2. Bajo Nivel	El ítem tiene alguna relevancia, pero otro ítem puede estar incluyendo lo que mide éste.
	3. Moderado nivel	El ítem es relativamente importantes.
	4. Alto nivel	El ítem es muy relevante y debe ser incluido.

Leer con detenimiento los ítems y calificar en una escala de 1 a 4 su valoración, así como solicitamos brinde sus observaciones que considere pertinente

1. No cumple con el criterio
2. Bajo Nivel
3. Moderado nivel
4. Alto nivel

#### Dimensiones del instrumento: Calidad de sueño en las estudiantes

- Primera dimensión: **Duración del Sueño**
- Objetivos de la Dimensión: Evaluar la calidad del sueño y su impacto en la salud y el bienestar general.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Horas de sueño	¿Duermes al menos 8 horas cada noche?	4	4	4	
Sensación de despertar	¿Te sientes descansado/a al despertar?	4	4	4	
Dificultad para mantener un horario regular de sueño	¿Tienes dificultades para mantener un horario regular de sueño?	4	4	4	

• Segunda dimensión: **Eficiencia del Sueño**

• Objetivo de la Dimensión: evaluar la calidad del sueño y la capacidad del cuerpo para mantener un patrón de sueño continuo y reparador

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Frecuencia de despertares nocturnos	¿Te despiertas durante la noche sin razón aparente?	4	4	4	
Dificultad para volver a dormir	¿Te cuesta volver a dormir si te despiertas en la noche?	4	4	4	
Continuidad del sueño	¿Duermes de corrido toda la noche sin despertarte?	3	3	3	<i>Duermes de corrido toda la noche.</i>

• Tercera dimensión: **Latencia del Sueño**

• Objetivo de la Dimensión: Evaluar la facilidad con la que una persona puede conciliar y puede indicar la calidad de su higiene del sueño y su nivel de relajación antes de dormir.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Tiempo para conciliar el sueño	¿Te toma más de 30 minutos quedarte dormido/a?	4	4	4	

Regularidad del horario de sueño	¿Te acuestas y te levantas a la misma hora todos los días?	4	4	4	
Ansiedad antes de dormir	¿Te sientes ansioso/a antes de dormir?	4	4	4	

• Cuarta dimensión: **Interrupciones del Sueño**

• Objetivos de la Dimensión: Medir la cantidad y frecuencia de interrupciones que experimenta alguien durante su periodo de sueño, lo que puede afectar la calidad y la continuidad del descanso.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Interrupciones por ruido	¿Tu sueño es interrumpido por ruidos externos?	4	4	4	
Interrupciones por preocupaciones	¿Te despiertas por tener preocupaciones?	4	4	4	
Interrupciones por necesidad de ir al baño	¿Tienes que levantarte al baño frecuentemente en la noche?	4	4	4	

• Quinta dimensión: **Somnolencia Diurna**

• Objetivos de la Dimensión: Medir la tendencia de una persona a quedarse dormida o a sentirse excesivamente somnoliento durante las actividades diurnas.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Somnolencia en clase	¿Te sientes somnoliento/a durante las clases?	4	4	4	
Frecuencia de dormirse involuntariamente	¿Te quedas dormido/a durante el día sin querer?	4	4	4	
Necesidad de siestas	¿Necesitas tomar siestas durante el día para sentirte alerta?	4	4	4	

**Dimensiones del instrumento: Nivel de atención en las estudiantes**

• Primera dimensión: **Concentración**

• Objetivos de la Dimensión: Evaluar la habilidad de procesar información de manera efectiva, tomar decisiones y realizar actividades con precisión y eficiencia.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Frecuencia de distracción	¿Te distraes fácilmente durante las clases después de una noche de mal sueño?	4	4	4	
Dificultad de concentración prolongada	¿Te resulta difícil concentrarte en una sola tarea por mucho tiempo cuando no has dormido bien?	4	4	4	
Pérdida de la secuencia	¿Pierdes el hilo de las explicaciones del profesor con facilidad después de dormir poco?	4	4	4	

• Segunda dimensión: **Atención Sostenida**

• Objetivos de la Dimensión: Evaluar la capacidad de una persona para mantener la concentración y el rendimiento cognitivo constante a lo largo de una actividad.

Indicadores	Item	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Dificultad en tareas largas	¿Te cuesta mantener la atención en tareas largas cuando no has descansado bien?	4	4	4	
Capacidad de mantener la concentración	¿Puedes mantener la concentración durante toda la clase a pesar de haber dormido mal?	3	3	3	<i>cambiar concentra- ción por atención</i>
Distraibilidad por ruidos	¿Te distraes con ruidos o movimientos a tu alrededor más fácilmente cuando tienes sueño?	4	4	4	

• Tercera dimensión: **Atención Selectiva**

• Objetivos de la Dimensión: Evaluar la habilidad de filtrar y procesar información relevante mientras se minimiza la interferencia de distracciones

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Capacidad de ignorar distracciones	¿Tienes dificultades para ignorar las distracciones mientras estudias cuando estás cansado/a?	4	4	4	
Filtrado de información	¿Te resulta difícil filtrar la información importante de la irrelevante después de una noche de mal sueño?	4	4	4	
Distracción por pensamientos recurrentes	¿Te distraes con tus propios pensamientos mientras estudias si no has dormido bien?	4	4	4	

• Cuarta dimensión: **Atención Dividida**

• Objetivos de la Dimensión: Evaluar la habilidad de dividir eficientemente la atención entre varias actividades o fuentes de información.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Capacidad multitarea	¿Puedes realizar múltiples tareas al mismo tiempo sin perder la concentración cuando estás cansado/a?	4	4	4	
Flexibilidad en tareas	¿Te cuesta cambiar de una tarea a otra sin perder la concentración después de una noche de poco sueño?	4	4	4	
Atención simultánea	¿Puedes atender a más de una fuente de información simultáneamente (por ejemplo, tomar apuntes mientras escuchas al profesor)?	4	4	4	

	cuando no has dormido bien?				
--	-----------------------------	--	--	--	--

- Quinta dimensión: **Memoria de trabajo**
- **Objetivos de la Dimensión:** Evaluar la capacidad de mantener activamente la información en la mente y utilizarla para el pensamiento, la resolución de problemas y la toma de decisiones en tiempo real.

Indicadores	Ítem	Claridad	Coherencia	Relevancia	Observaciones/ Recomendaciones
		1-4	1-4	1-4	
Recordar instrucciones	¿Te resulta difícil recordar instrucciones o información dada hace poco cuando estás cansado/a?	4	4	4	
Olvido por interrupciones	¿Olvidas frecuentemente lo que estabas haciendo si te interrumpen y no has dormido bien?	4	4	4	
Secuencia de pasos	¿Te resulta difícil seguir varios pasos de una tarea sin perderte cuando no has descansado bien?	4	4	4	

  
 Mg. Walter Lozano Ortega-Mendoza  
 Firma del evaluador

DNI: 16797924

Anexo: 4 Autorizaciones

CPR00

**"AÑO DEL BICENTENARIO DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA  
INDEPENDENCIA Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS  
DE JUNÍN Y AYACUCHO"**

**ASUNTO: Solicito permiso para la realización de investigación en la I.E.**

Lic. Milto Rafael Mendoza López

Director de la I.E. Elvira García y García – Chiclayo.

Guissela Digna Juárez Correa de Llacsahuenga, identificada con DNI 40337355, estudiante del Programa de Segunda especialidad en Neuroeducación de la Universidad César Vallejo ante Ud. expongo:

Que debiendo cumplir con los requisitos de la culminación del Trabajo de investigación titulado **La Calidad de sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una I.E. de Chiclayo, 2024.**

Me dirijo a ud. para solicitarle el permiso correspondiente, a fin de realizar la recopilación de información de la investigación, mediante la aplicación de un cuestionario a los estudiantes del cuarto grado de secundaria de las secciones "C" y "D".

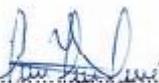
Por lo expuesto:

Solicito acceda a mi petición y formalice con la autorización correspondiente y así concretar la aplicación del cuestionario para la investigación planteada.

Chiclayo, 04 de junio del 2024.



Atentamente,

  
Prof. Guissela D. Juárez Correa  
DNI 40337355



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

EL QUE SUSCRIBE DIRECTOR DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA "ELVIRA GARCIA Y GARCIA" DE SECUNDARIA DE MENORES DE ESTA CIUDAD OTORGA LA PRESENTE;

### **AUTORIZACIÓN**

A la docente: **GUISELLA DIGNA JUAREZ CORREA** con DNI N° 40337355;

Estudiante de la Escuela de Pre Grado- Programa de Segunda Especialidad en Neuroeducación de la Universidad César Vallejo-Trujillo, para la aplicar el instrumento de investigación denominado: **"La Calidad del Sueño y el Nivel de Atención en estudiantes de secundaria de una I.E de Chiclayo, 2024"**.

La aplicación se realizará a las estudiantes de 4to grado de Educación Secundaria de las secciones "C" y "D" de la I.E. "Elvira García y García" 2024.

Estará con responsabilidad de Supervisión y Evaluación de la Universidad César Vallejo.

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

Atentamente,

Chiclayo, 18 de junio del 2024.

  
 **Dr. Wilfrido R. Mendoza López**  
DIRECTOR



**Anexo: 5** Procesamiento de datos para confiabilidad del instrumento**FICHA TÉCNICA CALIDAD DEL SUEÑO**

<b>Título de investigación</b>	Calidad de sueño y nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024
<b>Autor(a)</b>	Guissella Digna Juarez Correa
<b>Objetivo</b>	Determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.
<b>Variable a medir</b>	Calidad del sueño
<b>Administración</b>	Individual
<b>Dimensiones</b>	Duración del sueño
	Eficiencia del sueño
	Latencia del sueño
	Interrupciones del sueño
	Somnolencia diurna
<b>Duración</b>	10 - 15 min
<b>Sujetos de aplicación</b>	Estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa
<b>Número de ítems del instrumento</b>	El instrumento de la investigación está formado por 15 ítems
<b>Descripción de la escala</b>	Ordinal. Escala de Likert 1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
Validación del contenido	
<b>Método para Consistencia interna</b>	<b>Alfa de Cronbach</b> $\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$ $\alpha$ = Alfa de Cronbach K = Número de Ítems

	$V_i =$ Varianza de cada ítem $V_t =$ Varianza total
<b>Valor de consistencia interna</b>	<b>0,844</b>

7 MODEL=ALDEPA.

**Fiabilidad**

**Escala: ALL VARIABLES**

**Resumen de procesamiento de casos**

Casos	Válido	N	%
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	39	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
,844	15

Visible: 54 de 54 variables

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicóde:ON | V

Ve a Configuración para activar Windows.

IBM SPSS Statistics Processor está listo | Unicóde:ON |

06:59 19/06/2024

## FICHA TÉCNICA NIVEL DE ATENCIÓN

<b>Título de investigación</b>	Calidad de sueño y nivel de atención en estudiantes de secundaria de una I.E. de Chiclayo, 2024
<b>Autor(a)</b>	Guissella Digna Juarez Correa
<b>Objetivo</b>	Determinar la relación entre la calidad del sueño y el nivel de atención en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Chiclayo, 2024.
<b>Variable a medir</b>	Nivel de atención
<b>Administración</b>	Individual
<b>Dimensiones</b>	Concentración
	Atención sostenida
	Atención selectiva
	Atención dividida
	Memoria de trabajo
<b>Duración</b>	10 - 15 min
<b>Sujetos de aplicación</b>	Estudiantes del cuarto grado de secundaria de la institución educativa
<b>Número de ítems del instrumento</b>	El instrumento de la investigación está formado por 15 ítems
<b>Descripción de la escala</b>	Ordinal. Escala de Likert 1 = Nunca 2 = Casi nunca 3 = A veces 4 = Casi siempre 5 = Siempre
Validación del contenido	
<b>Método para Consistencia interna</b>	<p style="text-align: center;"><b>Alfa de Cronbach</b></p> $\alpha = \frac{K}{K-1} \left[ 1 - \frac{\sum V_i}{V_t} \right]$ <p> <math>\alpha</math> = Alfa de Cronbach  K = Número de Ítems  <math>V_i</math> = Varianza de cada Ítem </p>

	$V_t = \text{Varianza total}$
<b>Valor de consistencia interna</b>	<b>0,870</b>

**Fiabilidad**

[ConjuntoDatos1] D:\estadisticas\2024\Abel\guisella\GUISELLA1.sav

**Escala: ALL VARIABLES**

**Resumen de procesamiento de casos**

Casos	Válido	N	%
	Válido	39	100,0
	Excluido <sup>a</sup>	0	,0
	Total	39	100,0

a. La eliminación por lista se basa en todas las variables del procedimiento.

**Estadísticas de fiabilidad**

Alfa de Cronbach	N de elementos
.870	15

## Anexo: 6 Resultado de Similitud Turnitin

The screenshot displays the Turnitin Feedback Studio interface. The main document is a thesis or report from Universidad Cesar Vallejo, titled "PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD ESPECIALIDAD DE NEUROEDUCACIÓN". The document content includes the author's name, Guissella Digna Juarez Correa de Llacsahuanga, and the year 2024. The similarity score is 19%. A sidebar on the right lists 11 sources with their respective similarity percentages.

**UNIVERSIDAD CESAR VALLEJO**  
**PROGRAMA DE SEGUNDA ESPECIALIDAD**  
**ESPECIALIDAD DE NEUROEDUCACIÓN**  
Calidad de sueño y nivel de atención en estudiantes de secundaria de una I.E. de Chiclayo, 2024.

**TRABAJO ACADÉMICO PARA OBTENER EL TÍTULO PROFESIONAL DE SEGUNDA ESPECIALIDAD EN NEUROEDUCACIÓN**

**AUTORA:**  
Juárez Correa de Llacsahuanga Guissella Digna (orcid.org/ 0000-0001-9222-5474)

**ASESOR:**  
Mg. Alarcón Vásquez Felipe Segundo (orcid.org/0000-0002 7832:3278)

**LÍNEA DE INVESTIGACIÓN:**  
Didáctica y evaluación de los aprendizajes

**LÍNEA DE RESPONSABILIDAD SOCIAL UNIVERSITARIA:**  
Apoyo a la reducción de brechas y carencias en la educación en todos sus niveles

**TRUJILLO – PERÚ**  
2024

**Resumen de coincidencias**  
**19 %**

Se están viendo fuentes estándar  
Ver Fuentes en inglés

Rank	Source	Percentage
1	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	4 %
2	hdl.handle.net Fuente de internet	2 %
3	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de internet	2 %
4	docplayer.es Fuente de internet	2 %
5	Brenda Karina Parseto... Publicación	1 %
6	repositorio.upao.edu.pe Fuente de internet	1 %
7	www.researchgate.net Fuente de internet	1 %
8	repositorio.uns.edu.pe Fuente de internet	<1 %
9	neuro-class.com Fuente de internet	<1 %
10	Entregado a Universida... Trabajo del estudiante	<1 %
11	repositorio.uns.edu.pe Fuente de internet	<1 %

Página: 1 de 38 Número de palabras: 9729 Versión solo texto del informe Alta resolución Activado