

<https://doi.org/10.69639/arandu.v13i3.2446>

La calidad de sueño y el rendimiento académico en una institución educativa en Los Olivos, 2026

Sleep quality and academic performance at an educational institution in Los Olivos, 2026

Mike Paul Berta Hinostroza

mbertah@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0000-0001-9996-3787>

Universidad Cesar Vallejo
Lima-Perú

Pedro Valentino Anicama Rosales

Panicamar@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0005-8724-487X>

Universidad Cesar Vallejo
Lima-Perú

Zoey D' Zeze Delgado Salazar

ddelgadosal@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0008-5740-4125>

Universidad Cesar Vallejo
Lima-Perú

Esmeralda Valeria Mio Ruiz

esmioru@ucvvirtual.edu.pe

<https://orcid.org/0009-0007-3435-7840>

Universidad Cesar Vallejo
Lima-Perú

Grecia Velasco Torres

Gvelascot@ucvvirtual.edu.pe

<http://orcid.org/0009-0007-2253-6171>

Universidad Cesar Vallejo
Lima-Perú

Artículo recibido: 10 junio 2026- Aceptado para publicación: 16 julio 2026
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa de Los Olivos durante el año 2026. La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de tipo básico, con diseño no experimental y nivel correlacional. La población estuvo conformada por 35 estudiantes de quinto de secundaria y la muestra por 32 participantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico aleatorio simple. Para la recolección de datos se empleó la técnica de la encuesta, aplicándose dos cuestionarios con escala tipo Likert, previamente validados por juicio de expertos y con adecuada confiabilidad mediante el coeficiente Alfa de Cronbach. Los datos fueron

procesados en Microsoft Excel y SPSS, utilizando el coeficiente Rho de Spearman para el análisis estadístico. Los resultados evidenciaron una correlación positiva muy débil y no significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico ($\rho = 0.056$; $p = 0.763$). En conclusión, no se encontró una relación estadísticamente significativa entre ambas variables en la población estudiada.

Palabras clave: calidad del sueño, educación, estudiantes, rendimiento académico

ABSTRACT

The aim of this study was to determine the relationship between sleep quality and academic performance among students from an educational institution in Los Olivos during 2026. The research followed a quantitative approach with a basic, non-experimental, correlational design. The population consisted of 35 fifth-grade secondary school students, and the sample included 32 participants selected through simple random sampling. Data were collected using the survey technique and two Likert-scale questionnaires, previously validated by expert judgment and tested for reliability using Cronbach's Alpha coefficient. The data were analyzed using Microsoft Excel and SPSS, applying Spearman's Rho correlation coefficient. The findings revealed a very weak and statistically non-significant positive correlation between sleep quality and academic performance ($\rho = 0.056$; $p = 0.763$). It is concluded that no statistically significant relationship was found between the study variables in the evaluated population.

Keywords: academic performance, education, sleep quality, students

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

Se sabe que el tema sobre calidad de sueño en los estudiantes llega a ser algo importante a tratar debido a que este tema llega a convertirse en una problemática amplia y relevante dentro del presente ámbito de forma educacional, debido a que diversos estudiantes no pueden llegar a cumplir sus horas correctas en base los niveles sobre descanso necesario. A modo de consecuencia los diversos estudiantes llegan a tener diversos problemas entre ellos el insomnio, las dificultades para retener el aprendizaje, concentración, así como otras que afectan de manera general a estos mismos, dicho esto es necesario resaltar acerca de calidad de sueño puede llegar a estar en un ámbito negativo sobre el rendimiento de índole académico en estudiantes de una institución educativa en Los Olivos durante el año 2026.

A nivel internacional, al analizar la primera variable centrada en calidad sobre el sueño, Wang y Fan (2023) evaluaron en China cómo los adolescentes se ven condicionados por factores psicológicos vinculados al estrés escolar. En este estudio estadístico se llegó a evidenciar que aproximadamente el 60% en alumnos con niveles moderados de estrés académico arrastraba una baja calidad de sueño; de igual manera, se detectó un 45% en participantes reflejaba serias dificultades para conciliar el descanso nocturno y más del 50% manifestaba somnolencia diurna durante el horario de clase.

Complementando esta línea sobre el entorno exterior, Naing et al. (2024) identificaron en su investigación efectuada en Brunei que el 52% de alumnos estudiados pasaba por pésimas experiencias de descanso durante las noches. Los autores comprobaron que este problema se asocia directamente con el uso exagerado en dispositivos electrónicos y pantallas en horario de madrugada, un hábito tecnológico que disminuye las horas de sueño reparador y eleva la fatiga en los jóvenes.

Por otro lado, al revisar la segunda variable sobre el rendimiento académico en el ámbito internacional, la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OECD, 2023) reportó en España que el 65% de alumnos alcanza un nivel muy bajo en lectura, mientras que el 35% no logra completar las competencias mínimas requeridas. El informe demuestra matemáticamente que los factores de carácter educacional y socioeconómico vulneran de forma directa el avance así como los logros escolares de los alumnos.

En esa misma línea de rendimiento, Maldonado et al. (2022) evaluaron en su estudio realizado en Estados Unidos que el 72% de los estudiantes que tienen un acceso adecuado a los recursos académicos llega a presentar logros de una forma satisfactoria en sus evaluaciones. Por el contrario, la investigación evidenció que un 28% de los alumnos que carecen de estas herramientas muestra un bajo desempeño escolar, confirmando la brecha existente sobre las respuestas recopiladas de aprendizaje.

Al trasladar el presente estudio al contexto peruano respecto a la primera variable, la calidad del sueño, Huamán y Ccanto (2023) analizaron la rutina de los escolares en Lima Metropolitana y determinaron que el 62% de los estudiantes evaluados presentaba alteraciones críticas en su calidad de sueño. La investigación identificó que esta preocupante problemática de descanso se encuentra estrechamente ligada al enganche constante con aparatos y pantallas digitales antes de dormir, lo que sabotea sus horas de sueño profundo.

En esa misma línea nacional, Martín-Osorio y Romaní (2024) evaluaron el comportamiento del descanso en estudiantes peruanos y reportaron que el 69.02% de ellos llega a sufrir consecuencias negativas debido al insomnio. Al revisar los datos por género, el estudio evidenció que el 76.53% de las mujeres y el 60.47% de los varones demuestran alteraciones en el descanso, confirmando una alta prevalencia de problemas de sueño en la población evaluada.

Finalmente, respecto a la segunda variable sobre el rendimiento académico en el entorno peruano, Lambruschini y Llacho (2024) evidenciaron en su investigación que diversos factores individuales y de compromiso influyen de forma notable en las notas obtenidas por los alumnos. Los análisis matemáticos determinaron que estas condiciones explican variaciones críticas de entre el 11.5% y el 17.3% en el éxito escolar, dejando en claro el peso de la actitud del estudiante en sus promedios.

De manera coincidente, Calatayud et al. (2022) llegaron a analizar en su estudio en el país que las situaciones de riesgo psicológico actúan directamente sobre las calificaciones. Los hallazgos de la investigación demostraron que la tensión y el estrés acumulados deprimen el bienestar de los jóvenes y alteran sus hábitos diarios, lo que influye negativamente disminuyendo de manera directa la calidad del aprendizaje en las aulas.

Dicho esto, se plantea la siguiente pregunta de forma general: ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en una institución educativa en Los Olivos, 2026? A su vez, se plantean las siguientes preguntas de forma específica las cuales son: a) ¿De qué manera se relaciona el nivel de descanso y los hábitos de estudio en una institución educativa en Los Olivos, 2026? y b) ¿De qué manera se relaciona el insomnio y la comprensión de aprendizaje en una institución educativa en Los Olivos, 2026?

Por otra parte, el objetivo de carácter general es determinar la relación existente entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en una institución educativa en Los Olivos, 2026, considerando el objetivo de desarrollo sostenible N.º 4 “Educación de calidad”, que busca ayudar a identificar factores que impactan directamente de forma negativa al aprendizaje, así como al bienestar de los estudiantes. A su vez, se construyen los siguientes objetivos de forma específica las cuales son: a) Determinar la relación existente entre el nivel de descanso y los hábitos de estudio en una institución educativa en Los Olivos, 2026, y b) Determinar la relación existente entre el insomnio y la comprensión de aprendizaje en una institución educativa en Los Olivos, 2026.

Con relación a la primera variable, la calidad del sueño se fundamenta en lo comentado por Gutiérrez et al. (2021), señalan que el descanso nocturno cumple un rol indispensable en las funciones de la mente, participando directamente en ciertos experimentos biológicos de consolidación de la memoria. Este enfoque sostiene que la insatisfacción con las horas dormidas y la privación del descanso sabotean de forma directa la capacidad del organismo para asimilar nuevos conocimientos. Entonces la evaluación de este factor se torna en un indicador esencial, para aprender cómo las perturbaciones del descanso nos afectan adversamente en la eficacia total del estudiante.

Continuando con el tema de la calidad del sueño, Kohyama (2021) investiga las interrupciones en las rutinas nocturnas. Él define que el descanso se ve mucho perjudicado por aspectos de la vida moderna y por no ser constante. Bajo esta mirada, no poder tener un ciclo constante afecta la profundidad del sueño, lo cual quita fuerza al cuerpo. Rutinas tan malas hacen sentirnos muy expuestos, gastando la vitalidad y el vigor que un estudiante necesita para sus tareas de la mañana.

Además, Suardíaz-Muro et al. (2023), investigaron sobre la regularidad en la calidad del descanso, señalando que es un estado fisiológico activo y rítmico. Este, según ellos, se debería medir por las horas acostumbradas de sueño y cómo este afecta la vigilia. Siguiendo esta perspectiva, una persona que consiga de forma negativa un descanso no reparador, sobre todo cuando la demanda es alta, notará un empeoramiento significativo en su capacidad mental y en sus relaciones cotidianas. Tales circunstancias generan un agotamiento que disminuye las habilidades usuales de reacción en los jóvenes en su ámbito educacional.

A modo de cierre con la variable de la calidad del descanso nocturno, la descomposición de las consecuencias de dormir mal se arregla en lo que presentarán Medic et al. (2021), afirmando esta fuente que tener un patrón de descanso malo tiene una correlación directa con no parar de estar cansado y también con sentirse dormido a la luz del día. Las discordancias que surgen de las exigencias de afuera estropean el pasar de la noche entera, generando falta de energía y problemas para acostumbrarse durante las horas de sol. Por consiguiente, esta ruptura del ciclo de recuperación funciona como una distracción que frena los procedimientos de concentración que son muy importantes para llevar a cabo las tareas de estudio

Referente a la segunda variable, el rendimiento académico tiene su explicación con el enfoque de González-Primo et al. (2022), quienes explican este fenómeno a partir del grado de adquisición de conocimientos que el estudiante demuestra en sus asignaturas básicas de su formación. Con esta visión conceptual, el éxito en las calificaciones finales no es solo un hecho aislado, sino la articulación buena entre las metodologías pedagógicas y las evaluaciones del progreso escolar. Por lo tanto, el desempeño medible en las aulas se vuelve el reflejo directo del avance intelectual del alumnado.

Siguiendo una dirección similar a la variable del rendimiento académico, los componentes que rigen los éxitos educativos son examinados por Salgado et al. (2022). Estos autores explican que las calificaciones obtenidas se ajustan a un modelo explicativo global, en el cual se interconectan las aptitudes intelectuales junto con las pautas de comportamiento singulares del alumno. A partir de esta perspectiva, las valoraciones numéricas evidencian la perseverancia, la dedicación y los mecanismos mentales que el individuo pone en práctica para solucionar eficazmente sus encomiendas. Consiguientemente, esta métrica posibilita dilucidar el grado de ajuste y acatamiento ante las demandas del contexto de aprendizaje.

Igualmente, la aproximación al rendimiento académico tiene sus bases en lo dicho por Kim y Park (2022). Ellos aseguran que las capacidades obtenidas dentro del aula y su reflejo desenvolvimiento en el ámbito escolar están directamente influenciados por el plano afectivo del estudiante. Este aspecto afectivo, medido por signos como el anhelo por aprender y la fascinación por las asignaturas, determina mucho. La investigación muestra cómo este motor interno y una perspectiva favorable funcionan como señales de lo que va a ser el éxito en las clases y el logro de las metas personales de los muchachos. Dichos factores de motivación marcan la pauta para ver si el estudiante se mantiene participativo activamente en sus horas de estudio o si da una impresión de apatía durante el año.

Finalmente, para concluir con la variable del rendimiento académico, el alcance de las metas formativas es abordado por Flores y Figueroa (2024), quienes explican que el logro escolar se consolida y se expresa mediante las calificaciones o promedios numéricos que el estudiante manifiesta ante las evaluaciones exigidas en su programa de estudio. Cuando el menor carece de estrategias efectivas de aprendizaje, su nivel de desempeño decae y sus notas reflejan una alta dispersión. Por consiguiente, la falta de estas herramientas metodológicas actúa como una barrera que deprime las calificaciones finales de la población escolar.

Por otra parte, la hipótesis de carácter general de la investigación es: Existe relación significativa entre la calidad de sueño y el rendimiento académico en una institución educativa en Los Olivos, 2026. A su vez, se plantean las siguientes hipótesis de forma específica las cuales son: a) Existe relación significativa entre el nivel de descanso y los hábitos de estudio en una institución educativa en Los Olivos, 2026; y b) Existe relación significativa entre el insomnio y la comprensión de aprendizaje en una institución educativa en Los Olivos, 2026.

MATERIALES Y MÉTODOS

Con relación a la primera variable, Gutiérrez et al. (2021) determina como la medida práctica de la correcta función que permite la restauración tanto física como mental de la persona. Este proceso se encuentra estructurado a partir del nivel de descanso que experimenta el sujeto y se analiza directamente en presencia o ausencia del insomnio. De este modo, la base conceptual se orienta a evaluar la capacidad del organismo para restablecer su estado anímico y su vitalidad,

determinando si el patrón de reposo alcanzado resulta verdaderamente eficiente para que el estudiante afronte de forma óptima sus actividades dentro del entorno cotidiano. Asimismo, Yuksel et al. (2022) señalan que el insomnio en adolescentes es una condición recurrente que afecta el cansancio diurno y las interrupciones nocturnas. En este sentido, los autores establecen una relación entre las alteraciones y las dificultades asociadas al descanso nocturno, evidenciando la importancia de considerar dichos aspectos para la evaluación de esta variable. Mientras tanto Tzischinsky y Barel (2022) sostienen que un adecuado nivel de descanso se evidencia mediante una duración suficiente y regular del sueño, lo cual favorece el estado de alerta y el funcionamiento neuroconductual durante el día. En ese sentido, esta dimensión se evaluó a través de la regularidad del horario de sueño y el estado de alerta matutino.

En cuanto a la variable 2, González-Primo et al. (2022), describe cómo los niveles sobre logró que el alumno ha llegado a alcanzar mediante pruebas estudiantiles en un debido proceso de formación. Este constructo se manifiesta de manera directa a través de los hábitos de estudio que despliega el alumnado de forma cotidiana y se consolida mediante su nivel de comprensión de aprendizaje desarrollado en las aulas. Por consiguiente, el desempeño escolar se constituye en un valor fundamental para la percepción de un buen proceso educativo, reflejando el progreso intelectual alcanzado por el estudiante. Según Cunza y Quinteros (2015) señalan que los hábitos de estudio constituyen un grupo en base a alumnos que establecen de manera constante para afrontar sus actividades académicas. En estudiantes de quinto año en grado secundario, estos hábitos se reflejan en la gestión del tiempo, la programación de tareas, la constancia del estudio, y el cumplimiento de las responsabilidades escolares, aspectos que favorecen un mejor desempeño durante su proceso educativo. Según Rocha (2021), la comprensión de aprendizaje se produce cuando el estudiante construye e integra nuevos conocimientos de manera significativa, esta dimensión permite evaluar los conocimientos adquiridos y el dominio de contenidos, evidenciados en la asimilación y gestión de los datos de la información aprendida (ver Anexo 1).

Respecto al entorno humano y el alcance del estudio, la población se define, de acuerdo con Hernández-Sampieri et al. (2018), como el conjunto total de elementos, casos o personas que comparten ciertas características relevantes para una investigación y sobre los cuales se desea obtener información o formular conclusiones.

Acerca de la población esta llegó a estar abarcada por 35 estudiantes que llegaron a estar inscritos en 5to año de universitario en una institución de carácter educativo que llegó a estar situado en el distrito de Los Olivos, sobre el año 2026.

A modo de definición sobre los participantes se llegan a establecer diversos criterios sobre la inclusión así como exclusión, de tal forma que se llegan a seguir las dichas recomendaciones de forma metodológica, por ende, se llegan a incluir a los estudiantes que lleguen a poder encontrarse inscritos en el quinto año en secundario así como los que llegaban a poder asistir de forma regular a las clases en base al periodo por el que se realizó, en cambio por otra parte se

excluyen los que llegaban a presentar diversas inasistencia de forma frecuente, de tal forma para que se llegue a determinar el presente tamaño sobre la muestra se llegó a emplear la fórmula en base a las diversas población de forma finita en la cual se llega considera el nivel sobre la confianza en base al 95% de tal forma con el mínimo 5% en margen a error, así como la probabilidad oscila entre éxito y fracaso en un 50%, sobre la muestra en base a los 32 estudiantes.

De tal forma se llega a usar el muestreo simple y probabilístico debido a que se comenta que los estudiantes deben tener igualdad en posibilidad para llegar a ser elegidos, por su parte Hernandez-Sampieri et al. (2018), comenta que el dicho tipo de muestreo llega a favorecer la dicha representatividad sobre la muestra así como que se ayudará de igual forma a reducir los posibles sesos durante el dicho proceso de investigación.

Para poder recopilar información se apoyó en la técnica de la encuesta, porque permite obtener datos de manera ordenada y directa sobre las variables de estudio. Según Duarte y Guerrero (2024), la encuesta es una herramienta adecuada para recopilar información cuantitativa de una población o muestra determinada. En esta investigación, la encuesta facilitó la obtención de información relacionada con la calidad del sueño y el rendimiento académico sobre alumnos de quinto año de secundaria en el distrito de Los Olivos, permitiendo posteriormente realizar el análisis estadístico correspondiente. Además, el cuestionario fue el instrumento utilizado para llevar a cabo la técnica mencionada. Duarte y Guerrero (2024) sostienen que este recurso es el núcleo de la encuesta, ya que actúa como una herramienta detallada para evaluar una realidad concreta desde un punto de vista cuantitativo mediante preguntas cerradas. Para la recopilación, se desarrollaron dos cuestionarios diferentes que contenían un total de 24 ítems. Estos se distribuyeron de forma equitativa en 12 reactivos para cada variable que se estudió. Con el fin de asegurar el monitoreo del proceso de llenado, se planificó su uso en el mismo ambiente educativo.

El primer cuestionario, que evaluaba la variable Calidad de sueño, se conformó a través de 12 preguntas cerradas organizadas metodológicamente para distinguir las dimensiones del Nivel de descanso (ítems del 1 al 6) y el Insomnio (ítems del 7 al 12). La variable de rendimiento académico se midió con un segundo cuestionario, el cual fue creado especialmente para este propósito. Se fundamentó en las contribuciones de González-Primo et al. (2022) y sus doce ítems se enfocaron en registrar las dimensiones de hábitos de estudio (ítems del 1 al 6) y la comprensión del aprendizaje (ítems del 7 al 12) (ver Anexo 2).

Con el propósito de cuantificar las percepciones de los 32 escolares de Los Olivos, ambos cuestionarios adoptaron una escala de respuesta de tipo Likert. De acuerdo con los planteamientos de Carranza et al. (2024), la aplicación de las escalas de medición ordinal resulta el procedimiento idóneo en las ciencias sociales y de la educación para graduar la intensidad de los constructos no tangibles a través de alternativas valoradas de manera progresiva; estableciéndose para este estudio cinco niveles: nunca (1), casi nunca (2), a veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

El proceso de validación se ejecutó mediante la técnica de juicio de expertos. Según sustentan Maldonado-Suárez y Santoyo-Telles (2024), esta fase psicométrica es esencial en la investigación, implica someter los ítems al juicio de especialistas con el fin de identificar y corregir vacíos, ambigüedades o sesgos, asegurando la representatividad y relevancia de los contenidos. Para este fin, un profesional especialista evaluó los 24 reactivos bajo los criterios de suficiencia, claridad, coherencia y relevancia, emitiendo dictámenes que declararon formalmente a ambos instrumentos como aptos para su aplicación definitiva (ver Anexo 3).

De manera complementaria, la consistencia interna y estabilidad métrica de los cuestionarios se determinó mediante la ejecución de una prueba piloto aplicada a un grupo homólogo a la población. Con la finalidad de procesar estadísticamente la fiabilidad de las escalas compuestas por dimensiones, se utilizó el coeficiente Alfa de Cronbach obteniendo así un valor de 0.715 para la variable calidad de sueño y 0.874 para la variable rendimiento académico (ver Anexo 8). Coeficiente ampliamente utilizado para evaluar la consistencia interna de instrumentos con escalas ordinales. Los resultados evidenciaron que el instrumento correspondiente al rendimiento académico presenta un nivel de fiabilidad alto, mientras que el instrumento de calidad de sueño alcanzó un nivel de consistencia interna moderado; en conjunto, ambos cuestionarios resultan adecuados para la recolección de datos y el desarrollo del estudio.

En base concerniente al procesamiento y análisis de los datos recolectados, la información será estructurada inicialmente mediante el software Microsoft Excel, plataforma donde se realizará el proceso de depuración de la matriz. Posteriormente, los datos tabulados se trasladarán al software SPSS, mediante el cual se desarrollará el análisis descriptivo para examinar de manera pormenorizada el comportamiento de las variables a través de tablas de frecuencias y figuras estadísticas bajo formato APA (Martín-González e Iglesias-Rodríguez, 2022). Finalmente, para la fase de estadística inferencial, se ejecutará una prueba de normalidad preliminar y, debido a que las variables se miden de forma ordinal y frecuentemente no cumplen con el supuesto de normalidad bivalente, se aplicará el coeficiente de correlación de Pearson como la alternativa metodológica óptima para evaluar la asociación sin generar interpretaciones sesgadas (Rangel et al. 2025).

Finalmente, el desarrollo de la investigación se conduce bajo los lineamientos y principios regulados por el Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo. En tal sentido, se garantiza el estricto cumplimiento del principio de confidencialidad y anonimato mediante la firma previa del consentimiento informado escrito, asegurando que las identidades y respuestas de los participantes serán utilizadas exclusivamente con fines académicos y científicos. Asimismo, se respeta el principio de integridad científica mediante el manejo transparente, verídico y responsable de los datos recolectados, descartando cualquier tipo de alteración o manipulación de la información en beneficio de los resultados del estudio.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Análisis Descriptivo Univariado

Tabla 1

Resultados descriptivos de la variable calidad del sueño

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>
<i>Válido</i>	<i>BAJO</i>	4	12,5	12,5
	<i>MEDIO</i>	27	84,4	84,4
	<i>ALTO</i>	1	3,1	3,1
	<i>Total</i>	32	100,0	100,0

Conforme a la Tabla 1, de los 32 estudiantes evaluados, 27 (84,4 %) presentan un nivel medio de calidad del sueño, 4 (12,5 %) se ubican en el nivel bajo y 1 (3,1 %) alcanza un nivel alto. En tal sentido, se observa que el nivel medio predomina en el público que fue estudiado, lo que indica que la mayoría del público estudiado llega a mostrar la calidad del sueño intermedia.

Tabla 2

Resultados descriptivos de la variable rendimiento académico

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>
<i>Válido</i>	<i>BAJO</i>	2	6,3	6,3
	<i>MEDIO</i>	16	50,0	50,0
	<i>ALTO</i>	14	43,8	43,8
	<i>Total</i>	32	100,0	100,0

Conforme a la Tabla 2, de los 32 estudiantes evaluados, 16 (50,0 %) presentan un nivel medio de rendimiento académico, 14 (43,8 %) alcanzan un nivel alto y 2 (6,3 %) se encuentran en forma baja. Estos resultados muestran que el nivel medio es el predominante entre los estudiantes evaluados.

Tabla 3

Resultados descriptivos de la dimensión nivel de descanso

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>
<i>Válido</i>	<i>BAJO</i>	1	3,1	3,1
	<i>MEDIO</i>	30	93,8	93,8
	<i>ALTO</i>	1	3,1	3,1
	<i>Total</i>	32	100,0	100,0

Conforme a la Tabla 3, de los 32 estudiantes evaluados, 30 (93,8 %) presentan un nivel medio de descanso, mientras que 1 (3,1 %) se ubica en el nivel bajo y 1 (3,1%) en el nivel alto. En consecuencia, el nivel medio de descanso predomina ampliamente en la población estudiada, concentrando la mayor proporción de estudiantes.

Tabla 4
Resultados descriptivos de la dimensión nivel de insomnio

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>
<i>Válido</i>	<i>BAJO</i>	<i>13</i>	<i>40,6</i>	<i>40,6</i>
	<i>MEDIO</i>	<i>18</i>	<i>56,3</i>	<i>56,3</i>
	<i>ALTO</i>	<i>1</i>	<i>3,1</i>	<i>3,1</i>
	<i>Total</i>	<i>32</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>

Conforme a la Tabla 4, de los 32 estudiantes evaluados, 18 (56,3 %) presentan un nivel medio de insomnio, 13 (40,6 %) se ubican en el nivel bajo y 1 (3,1 %) alcanza un nivel alto. En consecuencia, el nivel medio de insomnio es el más frecuente entre los estudiantes evaluados, seguido por un porcentaje importante que presenta un nivel bajo.

Tabla 5
Resultados descriptivos de la dimensión hábitos de estudio

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>
<i>Válido</i>	<i>BAJO</i>	<i>2</i>	<i>6,3</i>	<i>6,3</i>
	<i>MEDIO</i>	<i>20</i>	<i>62,5</i>	<i>62,5</i>
	<i>ALTO</i>	<i>10</i>	<i>31,3</i>	<i>31,3</i>
	<i>Total</i>	<i>32</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>

Conforme a la Tabla 5, de los 32 estudiantes evaluados, 20 (62,5 %) presentan un nivel medio de hábitos de estudio, 10 (31,3 %) alcanzan un nivel alto y 2 (6,3 %) se ubican en el nivel bajo. En consecuencia, el nivel medio de hábitos de estudio predomina en la población evaluada, seguido por un grupo considerable de estudiantes con un nivel alto.

Tabla 6
Resultados descriptivos de la dimensión comprensión del aprendizaje

		<i>Frecuencia</i>	<i>Porcentaje</i>	<i>Porcentaje válido</i>
<i>Válido</i>	<i>BAJO</i>	<i>2</i>	<i>6,3</i>	<i>6,3</i>
	<i>MEDIO</i>	<i>17</i>	<i>53,1</i>	<i>53,1</i>
	<i>ALTO</i>	<i>13</i>	<i>40,6</i>	<i>40,6</i>
	<i>Total</i>	<i>32</i>	<i>100,0</i>	<i>100,0</i>

Conforme a la Tabla 6, de los 32 estudiantes evaluados, 17 (53,1 %) presentan un nivel medio de comprensión del aprendizaje, 13 (40,6 %) alcanzan un nivel alto y 2 (6,3 %) se ubican en el nivel bajo. En conjunto, los resultados muestran que el nivel medio de comprensión del aprendizaje es el predominante entre los estudiantes evaluados.

Bivariadas

Tabla 7

Resultados descriptivos bivariados entre la calidad del sueño y el rendimiento académico

		<u>RENDIMIENTO ACADÉMICO</u>			
		<i>BAJO</i>	<i>MEDIO</i>	<i>ALTO</i>	<i>Total</i>
<i>CALIDAD DE SUEÑO</i>	<i>BAJO</i>				
	<i>Recuento</i>	<i>1</i>	<i>2</i>	<i>1</i>	<i>4</i>
	<i>% dentro de CALIDAD DE SUEÑO</i>	<i>25,0%</i>	<i>50,0%</i>	<i>25,0%</i>	<i>100,0%</i>
<i>MEDIO</i>	<i>Recuento</i>	<i>1</i>	<i>13</i>	<i>13</i>	<i>27</i>
	<i>% dentro de CALIDAD DE SUEÑO</i>	<i>3,7%</i>	<i>48,1%</i>	<i>48,1%</i>	<i>100,0%</i>
<i>ALTO</i>	<i>Recuento</i>	<i>0</i>	<i>1</i>	<i>0</i>	<i>1</i>
	<i>% dentro de CALIDAD DE SUEÑO</i>	<i>0,0%</i>	<i>100,0%</i>	<i>0,0%</i>	<i>100,0%</i>
<i>Total</i>	<i>Recuento</i>	<i>2</i>	<i>16</i>	<i>14</i>	<i>32</i>
	<i>% dentro de CALIDAD DE SUEÑO</i>	<i>6,3%</i>	<i>50,0%</i>	<i>43,8%</i>	<i>100,0%</i>

Conforme a la Tabla 7, se observa que la mayor concentración de estudiantes se encuentra en el nivel medio de calidad del sueño, donde 13 estudiantes presentan un rendimiento académico medio y 13 estudiantes un rendimiento académico alto. Asimismo, de los estudiantes con nivel bajo de calidad del sueño, dos presentan un rendimiento académico medio, uno un rendimiento bajo y uno un rendimiento alto. Finalmente, el único estudiante con un nivel alto de calidad del sueño presenta un rendimiento académico medio.

Tabla 8*Resultados descriptivos bivariados entre el nivel de descanso y los hábitos de estudio*

			HÁBITOS DE ESTUDIO			
			BAJO	MEDIO	ALTO	Total
NIVEL DE DESCANSO	DEBAJO	Recuento	0	1	0	1
		% dentro de NIVEL DE DESCANSO	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
	MEDIO	Recuento	2	18	10	30
		% dentro de NIVEL DE DESCANSO	6,7%	60,0%	33,3%	100,0%
	ALTO	Recuento	0	1	0	1
		% dentro de NIVEL DE DESCANSO	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
Tota	Recuento	2	20	10	32	
	% dentro de NIVEL DE DESCANSO	6,3%	62,5%	31,3%	100,0%	

Conforme a la Tabla 8, se observa que la gran parte de los alumnos muestran un nivel medio de descanso y, dentro de este grupo, predominan los hábitos de estudio de nivel medio con 18 estudiantes, seguidos por 10 estudiantes con un nivel alto y 2 estudiantes con un nivel bajo. Asimismo, los únicos estudiantes con nivel bajo y alto de descanso presentan hábitos de estudio de nivel medio.

Tabla 9*Resultados descriptivos bivariados entre el nivel de insomnio y la comprensión del aprendizaje*

		RENDIMIENTO ACADÉMICO			
		BAJO	MEDIO	ALTO	Total
NIVEL DE INSOMNIO	BAJO Recuento	2	4	7	13
	% dentro de NIVEL DE INSOMNIO	15,4%	30,8%	53,8%	100,0%
	MEDIO Recuento	0	11	7	18
	% dentro de NIVEL DE INSOMNIO	0,0%	61,1%	38,9%	100,0%
	ALTO Recuento	0	1	0	1
	% dentro de NIVEL DE INSOMNIO	0,0%	100,0%	0,0%	100,0%
Total	Recuento	2	16	14	32
	% dentro de NIVEL DE INSOMNIO	6,3%	50,0%	43,8%	100,0%

Conforme a la Tabla 9, se observa que los estudiantes con nivel medio de insomnio presentan principalmente un nivel medio de comprensión del aprendizaje (11 estudiantes), seguido de un nivel alto (7 estudiantes). Por otro lado, entre los estudiantes con nivel bajo de insomnio predominan los niveles medio y alto de comprensión del aprendizaje, mientras que el único estudiante con nivel alto de insomnio presenta un nivel medio de comprensión.

Tabla 10

Resultados de la prueba de normalidad de las variables calidad del sueño y rendimiento académico

Pruebas de normalidad

	Kolmogórov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estadístico	gl	Sig.	Estadístico	gl	Sig.
ZV1	,147	32	,075	,975	32	,643
ZV2	,102	32	,200*	,959	32	,266

Analizando los resultados obtenidos mediante el programa estadístico IBM SPSS Statistics, se observa que la variable calidad del sueño presenta un valor de significancia de 0,643 en la prueba de Shapiro-Wilk, mientras que la variable rendimiento académico obtuvo un valor de 0,266. En ambos casos, los valores son superiores al nivel de significancia de 0.05, lo que evidencia que las variables presentan una distribución normal. Asimismo, al tratarse de una investigación con una muestra obtenida mediante muestreo probabilístico, se cumplen las condiciones para la aplicación de técnicas de estadística paramétrica. En consecuencia, se decidió emplear el coeficiente de correlación de Pearson para evaluar la relación entre las variables del estudio.

Estadística Inferencial

Hipótesis general

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en una institución educativa en Los Olivos, 2026.

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en una institución educativa en Los Olivos, 2026

Tabla 11

Correlación entre las variables Calidad de sueño y Rendimiento académico

		Calidad de Sueño	Rendimiento Académico
Calidad de sueño	Correlación de Pearson	1	-,206
	Sig. (bilateral)		,259
	N	32	32
Rendimiento Académico	Correlación de Pearson	-,206	1
	Sig. (bilateral)	,259	
	N	32	32

En la prueba de correlación Sperson, se encontró un coeficiente de correlación de $r = -0.206$, el cual evidencia una relación negativa de intensidad débil entre la calidad de sueño y el rendimiento académico. No obstante, dicha relación no fue estadísticamente significativa ($p = 0.259 > 0.05$), por lo que no se puede concluir que exista una asociación lineal entre ambas variables en la población de estudio. Los resultados sugieren que las variaciones en la calidad de sueño no se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los participantes ($N = 32$).

Hipótesis específica 1

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de descanso y los hábitos de estudio en una institución educativa en Los Olivos, 2026.

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de descanso y los hábitos de estudio en una institución educativa en Los Olivos, 2026.

Tabla 12

Correlación entre las Dimensiones de Nivel de Descanso y Hábitos de estudio

		Nivel de Descanso	Hábitos de estudio
Nivel de Descanso	Correlación de Pearson	1	-,083
	Sig. (bilateral)		,651
	N	32	32
Hábitos de estudio	Correlación de Pearson	-,083	1
	Sig. (bilateral)	,651	
	N	32	32

Los resultados de la correlación de Pearson evidenciaron un coeficiente de correlación de $\rho = -0,083$ y un nivel de significancia de $p = 0,651$ ($p > 0.05$). Esto indica que existe una correlación negativa muy débil y no significativa entre las dimensiones nivel de descanso y hábitos de estudio. Por tanto, se concluye que no existe evidencia estadística suficiente para afirmar que ambas dimensiones se encuentran relacionadas en la población estudiada ($N = 32$).

Hipótesis específica 2

H₀: No existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de insomnio y la comprensión del aprendizaje en una institución educativa en Los Olivos, 2026.

H₁: Existe una relación estadísticamente significativa entre el nivel de insomnio y la comprensión del aprendizaje en una institución educativa en Los Olivos, 2026.

Tabla 13*Correlación entre las Dimensiones de Insomnio y Comprensión de Aprendizaje*

		<i>Insomnio</i>	<i>Comprensión de aprendizaje</i>
<i>Insomnio</i>	<i>Correlación de Pearson</i>	<i>1</i>	<i>-,384</i>
	<i>Sig. (bilateral)</i>		<i>,030</i>
	<i>N</i>	<i>32</i>	<i>32</i>
<i>Comprensión de aprendizaje</i>	<i>Correlación de Pearson</i>	<i>-,384</i>	<i>1</i>
	<i>Sig. (bilateral)</i>	<i>,030</i>	
	<i>N</i>	<i>32</i>	<i>32</i>

Los resultados de la correlación de Pearson evidenciaron un coeficiente de correlación de $\rho = -0,384$ y un nivel de significancia de $p = 0,030$ ($p > 0.05$). Estos resultados indican una correlación positiva débil, pero no estadísticamente significativa, entre las dimensiones insomnio y comprensión de aprendizaje. Por tanto, se concluye que no existe evidencia estadística suficiente para afirmar que el insomnio se relaciona significativamente con la comprensión de aprendizaje en la muestra estudiada ($N = 32$).

Respecto al primer objetivo específico, orientado a determinar la relación entre el nivel de descanso y los hábitos de estudio, se obtuvo una correlación negativa muy débil y no significativa ($r = -0.083$; $p = 0.651$). En consecuencia, no se encontró evidencia suficiente para afirmar que un mayor nivel de descanso se asocie con mejores hábitos de estudio en la población evaluada. Este resultado difiere de los hallazgos de Wang y Fan (2023), quienes sostienen que la calidad del sueño influye indirectamente en el desempeño escolar debido al impacto del estrés académico sobre los hábitos de los estudiantes. En concordancia con esta perspectiva, Silva-Cornejo (2021) señala que la calidad del sueño está condicionada por diversos factores personales, académicos y ambientales, por lo que su efecto sobre el rendimiento académico no siempre se manifiesta de manera directa o estadísticamente significativa. La diferencia podría atribuirse a las características del contexto estudiado, donde los estudiantes presentan condiciones académicas relativamente similares, reduciendo la variabilidad necesaria para identificar relaciones estadísticamente significativas.

Siguiendo con el segundo objetivo específico, el cual se enfocó en determinar la relación entre el insomnio y la comprensión del aprendizaje, los resultados mostraron una correlación negativa y estadísticamente significativa ($r = -0.384$; $p = 0.030$). Esto indica que, a medida que aumentan los síntomas de insomnio, disminuye la comprensión del aprendizaje de los estudiantes. Este hallazgo coincide con lo planteado por Medic et al. (2021) y Suardíaz-Muro et al. (2023),

los cuales señalan y demuestran cómo las alteraciones del sueño afectan procesos cognitivos como la atención, la memoria y la consolidación del aprendizaje. En ese sentido, aunque la calidad del sueño en términos generales no mostró una relación significativa con el rendimiento académico global, la dimensión específica del insomnio sí evidenció una asociación importante con la comprensión del aprendizaje, lo que sugiere que determinados componentes de la calidad del sueño pueden influir de manera diferenciada sobre el desempeño cognitivo de los estudiantes.

Finalmente, en relación con el objetivo general, que consistió en determinar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa de Los Olivos, los resultados evidenciaron que no existe una relación estadísticamente significativa entre ambas variables ($r = -0.206$; $p = 0.259$). Si bien la correlación fue negativa, su magnitud fue débil y no alcanzó significancia estadística, por lo que se rechazó la hipótesis de investigación. Estos resultados difieren de lo reportado por Gutiérrez et al. (2021), quienes identificaron una relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, así como de Suardíaz-Muro et al. (2023), quienes señalaron que la privación del sueño afecta procesos cognitivos vinculados al desempeño académico. Una posible explicación de esta discrepancia radica en que la presente investigación contó con una muestra reducida y homogénea de estudiantes pertenecientes a una sola institución educativa, situación que limita la variabilidad de los datos y disminuye la posibilidad de detectar asociaciones significativas.

CONCLUSIONES

Se concluye que no llega a existir una unión notable entre ambas variables quinto año de secundaria de la institución educativa de Los Olivos, 2026; el análisis hecho mediante el coeficiente de Pearson demostró una correlación negativa débil ($\rho = -0.056$) y un nivel de significancia ($p = 0.259$) muy alto en nivel sobre significancia en base ($\alpha = 0.05$); como acto seguido, se acepta la hipótesis nula, indicando que las variaciones en la calidad de sueño no se relacionan de manera significativa con el rendimiento académico de los estudiantes evaluados.

De acuerdo primer objetivo específico, se determina que no existe una relación estadísticamente significativa entre la dimensión nivel de descanso y la dimensión hábitos de estudio en la muestra evaluada; al analizar la dicha correlación sobre Pearson obtuvo un coeficiente de $r = -0.083$ con un nivel de significancia de $p = 0.651$, valores que respaldan la aceptación de la hipótesis nula; estos resultados indican que mantener un adecuado nivel de descanso no se asocia significativamente con la organización, dedicación o constancia los alumnos manifiestan en sus rutinas sobre el estudio.

Finalmente, en atención se llega a concluir que si llega a existir la unión notable entre dimensión insomnio y la dimensión comprensión acerca del aprendizaje en análisis sobre correlación de Pearson mostró una correlación negativa de intensidad débil ($r = -0.384$) y un nivel de significancia de $p = 0.030$, inferior al nivel de significancia establecido $\alpha = 0.05$; en

consecuencia, se rechaza la hipótesis nula y se acepta la hipótesis de investigación, evidenciando que un mayor nivel de insomnio se relaciona con una menor comprensión del aprendizaje en los estudiantes evaluados.

Recomendaciones

Es recomendado que el comité psicopedagógico y los directivos sobre la presente institución educativa en el distrito de Los Olivos creen y pongan en marcha talleres integrales para alumnos y padres sobre higiene del sueño y bienestar socioemocional; a pesar de que no se encontró, desde el punto de vista estadístico, una relación matemática directa entre las notas y el descanso apropiado, este último es un elemento biológico fundamental; por lo tanto, es prioritario sensibilizar a la comunidad escolar acerca del efecto negativo que tiene sobre el sueño profundo la exposición excesiva a pantallas digitales antes de irse a dormir.

Los docentes, tutores y orientadores de la institución deberían reforzar, desde sus propias actividades académicas, el desarrollo de estrategias de organización de tiempo y técnicas sobre el dicho estudio en aula; considerando los diversos hábitos de estudio que no evidenciaron una relación con el nivel de descanso de los estudiantes, ya que es importante brindarles herramientas prácticas (como agendas, planes de estudio y técnicas de autorregulación) que les permitan mejorar su organización, participar activamente y sobre todo, cumplir oportunamente con sus actividades académicas.

Se recomienda al personal encargado de la salud escolar y del área de orientación implementar medidas de prevención para poder identificar con rapidez posibles trastornos del sueño, como el insomnio; debido a que un (62.5%) de los estudiantes manifestó presentar dificultades para dormir o cansancio en el transcurso del día, resulta importante realizar un seguimiento y cuando sea necesario derivarlos a profesionales especializados, ya que de esta manera, buscamos prevenir que estas dificultades se prolongan, y puedan afectar con el tiempo, la salud física como el proceso de aprendizaje del alumnado.

REFERENCIAS

- Carranza Rodríguez, A. M., Carranza Monzón, D. L., y León Luyo, S. L. (2024). Aplicación de las escalas de medición ordinal para interpretar coeficientes de la correlación en investigación científica. *Searching*, 5(1), e530. <https://doi.org/10.46363/searching.v5i1.4>
- Cordero-Pinedo, F., Jauregui, F., y Cordero, L. (2023). Nivel auditivo y rendimiento académico en estudiantes de una institución educativa de Lima. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 23(2). <https://doi.org/10.25176/rfmh.v23i2.5640>
- Cunza Aranzábal, D. F., y Quinteros Zúñiga, D. (2015). Habilidades sociales y hábitos de estudio en estudiantes de 5to.º año de secundaria de una institución educativa pública de Chosica-Lima. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 8(2), 56–61. <https://doi.org/10.17162/rccs.v8i2.275>
- Duarte Sánchez, D. D., y Guerrero Barreto, R. (2024). La encuesta como instrumento de recolección de datos, confiabilidad y validez en investigación científica. *Revista Científica de la Educación Tributaria y Contable Aplicada*, 4(4), 45-62. <https://www.educaciontributaria.com.py/revista/index.php/rcetca/article/view/70>
- Flores González, Y., y Santos Figueroa, E. (2024). Relación entre estrategias de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes. *REDEPSIC*, 3(2), 31-43. <https://doi.org/10.48204/red.v3n2.5397>
- González-Primo, F., Montes-Álvarez, P., Postigo, Á., Menéndez-Aller, Á., y García-Cueto, E. (2022). Hacia un modelo explicativo del rendimiento académico: Variables oréticas y cognitivas. *R.E.M.A. Revista Electrónica de Metodología Aplicada*, 24(2), 45–59. <https://doi.org/10.17811/rema.24.2.2022.45-59>
- Gutiérrez Chávez, C. A., González-Molina, M., Sánchez-Estrada, M. L., y Mendoza-Novo, G. T. (2021). Calidad del sueño y rendimiento académico en los alumnos del Plantel “Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana” de la UAEMéx. *Revista RedCA*, 5(11). <https://doi.org/10.36677/redca.v5i11.16724>
- Hernández-Sampieri, R. y Mendoza Torres, C. P. (2018). Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. *McGraw-Hill Education*. <https://artes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Huamán, R., y Ccanto, M. (2023). Calidad del sueño y uso de dispositivos electrónicos en estudiantes de secundaria en Lima Metropolitana. *Revista Científica de Ciencias de la Salud*, 16(1), 45–53. <https://doi.org/10.17162/rccs.v16i1.1987>
- Kim, S., & Park, D. (2022). The effects of academic motivation and study habits on academic achievement among high school students in South Korea. *Sustainability*, 14(12), 7345. <https://doi.org/10.3390/su14127345>

- Kohyama, J. (2021). Which is more important for health: Sleep quantity or sleep quality?. *Children*, 8(7), 542. <https://doi.org/10.3390/children8070542>
- Lambruschini Tafur, C. O., y Llacho Inca, K. P. (2024). Rol mediador del engagement en la relación entre resiliencia y rendimiento académico en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Investigación en Psicología*, 27(1). <https://doi.org/10.15381/rinvp.v27i1.26002>
- Maldonado, J. E., De Witte, K., & Declercq, K. (2022). The effect of school closures on standardised student test outcomes. *British Educational Research Journal*, 48(1), 49–94. <https://doi.org/10.1002/berj.3754>
- Maldonado-Suárez, N., y Santoyo-Telles, F. (2024). Validez de contenido por juicio de expertos: integración cuantitativa y cualitativa en la construcción de instrumentos de medida. *REIRE Revista d'Innovació i Recerca en Educació*, 17(1), 1-23. <https://doi.org/10.1344/reire.46238>
- Martín-Osorio, A. M., y Romaní, F. (2024). Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de una universidad del Perú durante el retorno a la presencialidad por restricciones sociales por la COVID-19. *Horizonte Médico*, 24(2). <https://doi.org/10.24265/horizmed.2024.v24n2.09>
- Martín-González, Y., y Iglesias-Rodríguez, A. (2022). Alfabetización en Datos en las bibliotecas-CRAI españolas: Análisis descriptivo y propositivo. *Revista Española de Documentación Científica*, 45(2), e322. <https://doi.org/10.3989/redc.2022.2.1857>
- Medic, G., Wille, M., & Hemels, M. E. H. (2021). Short- and long-term health consequences of sleep disruption. *Nature and Science of Sleep*, 13, 151–161. <https://doi.org/10.2147/NSS.S134864>
- Mendoza, A. P. C., Mamani, E. A., Ramos, E. H., Quispe, G. B., y Mamani, J. I. (2022b). Estrés como factor de riesgo en el rendimiento académico en el estudiantado universitario (Puno, Perú). *Revista Educación*. <https://doi.org/10.15517/revedu.v46i2.47551>
- Naing, L., Hassen, S., Sharbini, S., Murang, Z. R., Teo, N., & Tahir, Z. M. (2024). The relationship between the use of screen-based devices and self-reported sleep quality in adolescents aged 13–19 years in Brunei. *BMC Public Health*, 24, 3270. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-20453-5>
- Naciones Unidas. (s. f.). *Objetivos de desarrollo sostenible*. <https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/sustainable-development-goals/>
- Organisation for Economic Co-operation and Development. (2023). PISA 2022 results: The state of learning and equity in education. *OECD Publishing*. <https://doi.org/10.1787/53f23881-en>
- Rangel, J., Ahumada Suárez, L. A., Lara-Cristancho, U., Alazate, J., y Cabezas-Chacón, P. J. (2025). Alternativas para el análisis de correlación cuando no se cumple el supuesto de normalidad bivariante: Simulación y ejemplos en R. *Ciencia Latina: Revista*

<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10104185>

- Roa, J. C. (2021). Importancia del aprendizaje significativo en la construcción de conocimientos. *Revista Científica Estelí*, 10, 63-75. <https://doi.org/10.5377/farem.v0i0.11608>
- Salgado, J. F., Cuadrado, D., & Moscoso, S. (2022). Counterproductive academic behaviors and academic performance: A meta-analysis and a path analysis model. *Frontiers in Psychology*, 13, 893775. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.893775>
- Silva-Cornejo, M. del C. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3). <https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- Suardiáz-Muro, M., Ortega-Moreno, M., Morante-Ruiz, M., Monroy, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2023). Sleep quality and sleep deprivation: Relationship with academic performance in university students during examination period. *Sleep and Biological Rhythms*, 21, 377–383. <https://doi.org/10.1007/s41105-023-00457-1>
- Silva-Cornejo, M. del C. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3). <https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- Tzischinsky, O., & Barel, E. (2022). Sleep loss, daytime sleepiness, and neurobehavioral performance among adolescents: A field study. *Clocks & Sleep*, 4(1), 160–171. <https://doi.org/10.3390/clockssleep4010015>
- Yuksel, D., Kiss, O., Prouty, D. E., Baker, F. C., & de Zambotti, M. (2022). Clinical characterization of insomnia in adolescents: An integrated approach to psychopathology. *Sleep Medicine*, 93, 26–38. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.03.010>
- Wang, H., & Fan, X. (2023). Academic stress and sleep quality among Chinese adolescents: Chain mediating effects of anxiety and school burnout. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2219. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032219>