

**UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA**

**"CORRELACIÓN ENTRE LAS HORAS DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS
DE 6 Y 7 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA."**

TESIS DE GRADO

**ANDREA MARIA AUXILIADORA ANGULO TIERINO
CARNET 11979-11**

**GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2016
CAMPUS CENTRAL**

UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR
FACULTAD DE HUMANIDADES
LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA

**"CORRELACIÓN ENTRE LAS HORAS DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS
DE 6 Y 7 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA."**

TESIS DE GRADO

TRABAJO PRESENTADO AL CONSEJO DE LA FACULTAD DE
HUMANIDADES

POR

ANDREA MARIA AUXILIADORA ANGULO TIJERINO

PREVIO A CONFERÍRSELE

EL TÍTULO DE PSICÓLOGA EDUCATIVA EN EL GRADO ACADÉMICO DE LICENCIADA

GUATEMALA DE LA ASUNCIÓN, ENERO DE 2018
CAMPUS CENTRAL

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD RAFAEL LANDÍVAR

RECTOR: P. EDUARDO VALDES BARRIA, S. J.
VICERRECTORA ACADÉMICA: DRA. MARTA LUCRECIA MÉNDEZ GONZÁLEZ DE PENEDO
VICERRECTOR DE INVESTIGACIÓN Y PROYECCIÓN: ING. JOSÉ JUVENTINO GÁLVEZ RUANO
VICERRECTOR DE INTEGRACIÓN UNIVERSITARIA: P. JULIO ENRIQUE MOREIRA CHAVARRÍA, S. J.
VICERRECTOR ADMINISTRATIVO: LIC. ARIEL RIVERA IRÍAS
SECRETARIA GENERAL: LIC. FABIOLA DE LA LUZ PADILLA BELTRANENA DE LORENZANA

AUTORIDADES DE LA FACULTAD DE HUMANIDADES

DECANA: MGTR. MARIA HILDA CABALLEROS ALVARADO DE MAZARIEGOS
VICEDECANO: MGTR. HOSY BENJAMER OROZCO
SECRETARIA: MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY
DIRECTORA DE CARRERA: MGTR. GEORGINA MARIA MARISCAL CASTILLO DE JURADO

NOMBRE DEL ASESOR DE TRABAJO DE GRADUACIÓN

MGTR. CARMEN ILEANA DE LOURDES CACACHO CARRILLO

REVISOR QUE PRACTICÓ LA EVALUACIÓN

MGTR. VIRNA PATRICIA ZAMORA SUM



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

Guatemala, 10 de julio de 2015.

Señores
Miembros del Consejo
Facultad de Humanidades
Presente.

Estimados Señores del Consejo:

Por medio de la presente hago constar que yo, Mgtr. Carmen Ileana Cacacho Carrillo, tuve en mis manos el anteproyecto de tesis de la estudiante Andrea María Angulo Tijerino, carné 11979-11, cuyo trabajo se titula: “La relación entre las horas de sueño con el rendimiento académico en niños de 6 y 7 años de una Institución Educativa Privada”.

El anteproyecto se revisó y reúne las condiciones que la Facultad exige, por lo cual estoy dispuesta a asesorar el trabajo de investigación durante el segundo ciclo del año 2015.

Sin otro particular me suscribo de ustedes atentamente,

Mgtr. Carmen Cacacho
Asesora
Código 3762

c.c. archivo



Universidad
Rafael Landívar
Tradición Jesuita en Guatemala

FACULTAD DE HUMANIDADES
No. 051269-2016

Orden de Impresión

De acuerdo a la aprobación de la Evaluación del Trabajo de Graduación en la variante Tesis de Grado de la estudiante ANDREA MARIA AUXILIADORA ANGULO TIJERINO, Carnet 11979-11 en la carrera LICENCIATURA EN PSICOLOGÍA EDUCATIVA, del Campus Central, que consta en el Acta No. 05633-2016 de fecha 18 de enero de 2016, se autoriza la impresión digital del trabajo titulado:

"CORRELACIÓN ENTRE LAS HORAS DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN NIÑOS DE 6 Y 7 AÑOS DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA PRIVADA."

Previo a conferirsele el título de PSICÓLOGA EDUCATIVA en el grado académico de LICENCIADA.

Dado en la ciudad de Guatemala de la Asunción, a los 22 días del mes de enero del año 2016.



Irene Ruiz Godoy

MGTR. ROMELIA IRENE RUIZ GODOY, SECRETARIA
HUMANIDADES
Universidad Rafael Landívar

ÍNDICE

	Página
RESUMEN.....	3
I. INTRODUCCIÓN.....	4
1. Sueño.....	5
1.1 Definición.....	15
1.2 Fases del sueño.....	16
1.3 Funciones del sueño.....	20
1.4 Horas de sueño infantil.....	21
2. Rendimiento académico.....	23
2.1 Definición.....	24
2.2 Tipos de rendimiento académico.....	25
2.3 Factores relacionados.....	26
2.4 Bajo rendimiento académico.....	28
II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	30
1. Objetivos.....	31
2. Variables.....	32
3. Definición de variables.....	33
4. Alcances y Límites.....	34
5. Aporte.....	34
III. METODO.....	35
3.1 Sujetos.....	36
3.2 Instrumento.....	36
3.3 Procedimiento.....	36
3.4 Tipo de investigación.....	37
3.5 Metodología Estadística.....	37
IV. RESULTADOS.....	38
V. DISCUSION.....	46
VI. CONCLUSIONES.....	49
VII. RECOMENDACIONES.....	51
VIII. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	61

RESUMEN

La presente investigación tuvo como objetivo establecer la correlación entre las horas de sueño y el rendimiento académico en niños de 6 y 7 años de edad del Colegio El Carmen. Para la muestra, se consideraron 30 niños de ambos sexos, entre esas edades, de nivel socioeconómico medio. Todos ellos, estudiantes de dicha institución.

El estudio se llevó a cabo mediante la correlación de los resultados obtenidos del cuestionario elaborado para la investigación y las calificaciones del rendimiento escolar de la última unidad del ciclo escolar académico de los estudiantes. El cuestionario fue respondido por los padres de los niños para obtener los detalles del estilo de sueño de sus hijos. El enfoque del estudio fue de tipo descriptivo, y la metodología estadística que se utilizó para el análisis de los resultados fue el coeficiente de correlación de Pearson y porcentajes.

El estudio concluyó que a mayores horas de sueño que los niños tengan, mejor rendimiento académico y calidad de vida se observa en cada uno de ellos.

Algunas recomendaciones fueron brindar orientación a docentes y padres de familia, por medio de talleres, que busquen informarlos acerca de la importancia de la calidad del sueño en los niños para lograr un mejor rendimiento académico.

I. INTRODUCCIÓN

En la actualidad existe intranquilidad en los padres y maestros debida a que los niños están muy apegados a la televisión, a los videojuegos, actividades extra aula que no les permiten descansar lo necesario; es decir hay una sobre estimulación. Cada vez se está perdiendo el hábito de ir a la cama siempre a la misma hora, tomando en cuenta que esta hora sea la adecuada, con el fin de que el niño o niña pueda descansar las 8 horas establecidas para un buen desempeño.

Cada vez se hacen más estudios sobre cómo los niños están sometidos a muchos estímulos que sobrecargan sus mentes, así como las crecientes exigencias escolares que mantienen a los niños despiertos hasta altas horas de la noche. Así, a la mañana siguiente, deben levantarse a horas muy tempranas para poder estar listos e ir al colegio. Todo esto deja como resultado que sus horas de sueño disminuyan a menos de las ocho horas de sueño, claramente alejadas del tiempo recomendado.

Así mismo la preferencia por unos u otros horarios cambian a lo largo de la vida; los niños generalmente son muy activos por la mañana, por lo que necesitan acostarse pronto, ya que antes de que termine el día, se encuentran agotados, sin embargo esta es una realidad que se ha ido estableciendo en nuestra cultura.

De lo anterior expuesto, la presente investigación pretende determinar si existe correlación entre las horas de sueño y el rendimiento académico en niños entre 6 y 7 años de edad de una institución educativa privada.

A continuación se presentan estudios hechos en relación al tema. Es relevante indicar que no existen investigaciones recientes del sueño y rendimiento académico, por lo que los estudios encontrados, solo señalan cada una de las variables de forma separada.

De acuerdo a algunos estudios nacionales realizados sobre las variables del rendimiento académico y horas de sueño se pueden citar los siguientes:

Calderón (2003), por su lado, llevó a cabo una investigación con el objetivo de establecer la relación entre el periodo de sueño y su función restauradora-compensadora con el rendimiento escolar en alumnos de tercero básico, del Colegio Guatemalteco Mentas Sanas. La muestra a investigar fueron la totalidad de 28 alumnos de la jornada matutina comprendidos entre las edades de 14 a 16 años de ambos sexos, pertenecientes a la clase media del área urbana de la ciudad capital de Guatemala y con total goce de sus facultades mentales. Para ello, la encuesta fue uno de los principales elementos en la recolección de datos de esta investigación; mediante ella se obtuvo la información con respecto al período de sueño que los alumnos tienen antes de sus evaluaciones semanales y bimestrales. Para ello se aplicaron dos encuestas, una a los estudiantes y otra a los padres, consistiendo en 10 preguntas cada una. En estas encuestas se investigó la hora de levantarse y de acostarse de los

alumnos, así como las actividades que realizó antes de acostarse y la actitud que tiene el alumno antes de acostarse y después de levantarse. A su vez determinar cuánto saben los padres sobre el período de sueño de sus hijos y el interés que tienen sobre el mismo. Se concluyó que la falta de la función restauradora-compensadora de un período de sueño insuficiente tiene relación directa con el bajo rendimiento escolar. El rendimiento de los estudiantes dependerá que sea satisfactorio o deficiente, al cumplimiento de un período de sueño normal, ya que la mayoría duerme 7 horas o menos. Por lo tanto se hace necesario que cumplan con un período de sueño normal de 8 horas mínimo para poder mejorar su rendimiento escolar y reflejarlo en sus calificaciones. En general el conocimiento que se tiene sobre las funciones del período de sueño es escaso o muy disperso, por lo tanto no existe una importancia real sobre las consecuencias de no cumplir con el buen dormir, dando como resultado una baja en el rendimiento general de las personas.

Alguna de las recomendaciones que este mismo autor destaca son: Es necesario que se investigue más sobre el período de sueño y las consecuencias que tiene sobre los estudiantes cuando no se cumple. Ya que la información que se tiene es muy escasa o antigua y sobre todo no está extraída del medio guatemalteco. Asimismo es importante crear un base de datos estadísticos sobre el período de sueño, ya que sería importante saber el promedio general de cada uno de ellos, a lo largo de un año en relación a su edad, trabajo o actividad que desempeñan.

Asimismo Martínez, (2007), realizó una investigación con el objetivo de establecer los factores que inciden en la falta de atención de los adolescentes en clase y cómo repercute en su bajo rendimiento estudiantil. Se trabajó con 92 estudiantes de tercer grado básico del Colegio Perpetuo Socorro de Mazatenango, Suchitepéquez. Para alcanzar los objetivos de este estudio se aplicó una investigación con enfoque cuantitativo que se adecúa al diseño descriptivo, propio de ciencias sociales. Concluyó que la falta de atención en clase, se debe en su mayoría a factores externos como los ruidos de automóviles, motos, bocinas y otros. Pero también a causa de factores internos como problemas físicos y psicológicos, que repercuten significativamente en el nivel de atención. Menciona también, que los estudiantes están en la etapa de adolescencia, y por lo tanto, muchos de ellos presentan ciertos conflictos familiares que les limita su nivel de concentración en relación a los contenidos abordados por los diferentes catedráticos. Al mismo tiempo se recomendó a las autoridades del establecimiento educativo, se interesen por mantener en condiciones adecuadas las aulas, para el desarrollo del hecho educativo, es decir que se cuente con ventilación e iluminación suficiente y mobiliario en buen estado, para que los alumnos tengan un espacio que reúna las condiciones pedagógicas necesarias. Que los catedráticos implementen nuevas técnicas y recursos didácticos en el aula, para que el desarrollo del proceso de enseñanza aprendizaje sea dinámico, para estimular de esta manera, la creatividad de los alumnos en relación al aprendizaje obtenido.

Quesada (2007) desarrollo un estudio de caso de un niño de 9 años, quien era víctima de negligencia y maltrato, además de presentar rasgos de depresión infantil y conducta agresiva, con el objetivo de determinar la relación que tienen estos problemas sociales y emocionales del sujeto con su rendimiento escolar. Para el efecto, se evaluó al niño con pruebas proyectivas, se entrevistó a la madre y se tomaron las calificaciones del sujeto como instrumentos. Luego se analizaron los resultados obtenidos a partir de dichas pruebas, se determinaron los problemas emocionales que presento el niño, la situación familiar y social y su rendimiento académico. Se concluyó que existe una relación entre los problemas emocionales y sociales del niño con su rendimiento escolar, ya que debido a la negligencia y el maltrato que recibe en su casa, sufre problemas emocionales y conductuales, los cuales influyen negativamente en su rendimiento académico.

Así mismo Batz (2010), realizó una investigación descriptiva correlacional, con el objetivo de medir el rendimiento académico de la asignatura de matemática en los estudiantes de segundo básico de la Escuela normal rural de Occidente “Guillermo Ovando Arriola”, ubicada en Totonicapán, Guatemala. Para ello, se obtuvo la cantidad de cuarenta y cinco estudiantes de segundo grado básico sección “D”, que en su mayoría son de catorce a dieciocho años de edad. Para el objetivo, se les aplicó escalas de observación y encuestas para determinar las causas del bajo rendimiento académico. Se concluyó que la investigación permitió confirmar el bajo rendimiento académico de los estudiantes debido a factores psicológicos: Baja autoestima, y conductas negativas, como apatía, cólera, inseguridad reacciones negativas contra sus maestros y compañeros, factores económicos y Sociales: La poca comunicación que

se establece tanto con padres y maestros, la desintegración familiar, migración. Un 65% de las respuestas de los estudiantes hacen responsable al docente del bajo rendimiento, ya que aducen poco dinamismo y no manejar técnicas de enseñanza aprendizaje en el desarrollo de clase. Dentro de las recomendaciones se citan las siguientes: Se confirmó el bajo rendimiento académico de los estudiantes debido a factores psicológicos, económicos sociales e históricos. Asimismo el fomentar en los docentes la tolerancia, paciencia y dinamismo y el arte de enseñar a los estudiantes renovando sus conocimientos y metodología.

Maul (2011), realizó una investigación descriptiva correlacional con el fin de comprobar la forma en que el clima del aula influye en el rendimiento escolar. Los sujetos involucrados fueron 35 estudiantes de quinto grado primario entre 10 y 12 años de edad, los cuales cubren la población del estudio y una docente de la Escuela Oficial Urbana Mixta "Benito Juárez, La Ciénaga Se utilizaron dos pruebas de evaluación, dos guías de observación y dos entrevistas, una para la docente y una para estudiantes. Se trabajó una investigación cuasi-experimental donde se comprobó a través de una t de student que el clima del aula incide en el rendimiento escolar, lo cual se ve reflejada en las notas de calificación de los estudiantes Se concluyó que el rendimiento escolar de los alumnos en el primer momento era bueno, pero mejoró en el segundo momento, al modificar el clima del aula, esto se verificó con las notas de calificación obtenidas por los alumnos, en ambas fases, por lo que se aceptó la hipótesis de investigación. Asimismo los indicadores que utiliza la docente para medir el rendimiento escolar de los alumnos son: participación, comportamiento, colaboración, tareas, trabajos y

evaluación de los aprendizajes, los cuales se consideran apropiados porque involucran tanto a los estudiantes, como a la docente, en los procesos de enseñanza – aprendizaje.

Alguna de las recomendaciones de esta investigación fueron el cuidar el clima del aula, tratando de que siempre haya buena organización, iluminación, ventilación, estética y mantenimiento del aula para que los procesos de enseñanza-aprendizaje se lleven a cabo en un ambiente agradable de trabajo, es necesario que se implementen técnicas y métodos activos de aprendizaje, para promover: la participación, colaboración y convivencia de los estudiantes, así como elevar su autoestima al sentirse parte importante del proceso de aprendizaje.

Arévalo (2014) realizó una investigación que tiene como objetivo determinar la relación entre autoeficacia y autorregulación con el rendimiento académico de los alumnos del Colegio San Francisco Javier de la Verapaz; con una muestra conformada por 24 estudiantes de cuarto bachillerato y 26 de quinto bachillerato de ambos sexos y comprendidos entre los 14 y 18 años. Para la recolección de datos en lo que respecta a la variable de autoeficacia, se utilizó el Cuestionario de autoeficacia académica general de Juan Carlos Torre Puente (2007), que consta de 9 preguntas sobre las asignaturas y notas esperadas, que evalúan: gusto por las asignaturas, dificultad de las asignaturas, utilidad de las asignaturas, suspensos previstos, sobresalientes previstos. Por último, para obtener los datos sobre el rendimiento académico de los estudiantes se tomó como referencia las boletas de notas del ciclo escolar del año 2012, que ayudaron a determinar los promedios académicos individuales y grupales. Se concluyó que los resultados obtenidos con respecto a la relación entre autoeficacia, autorregulación y

rendimiento de los estudiantes de cuarto y quinto bachillerato son altamente significativos. El nivel de autorregulación es mayor al nivel de autoeficacia percibida por los alumnos y que el rendimiento académico está influido por la percepción de autoeficacia, pero sobretodo de la autorregulación de los estudiantes.

Algunas de las recomendaciones que este mismo autor destaca de esta investigación están que, para mejorar el rendimiento académico de los alumnos se hace necesario realizar actividades que promuevan la autoeficacia y autorregulación para que ambas intervengan en un rendimiento positivo y eficaz. Además plantear en los planes de estudio (semanales y mensuales) competencias de aprendizaje que contribuyan al mejoramiento de la autoeficacia

Rosales (2014), por su lado, realizó una investigación con el objetivo de establecer los factores del ambiente escolar que se relacionan con el rendimiento académico en niñas de segundo primaria sección "A" del Instituto María Auxiliadora. Para dicho estudio se tomó una muestra de 28 niñas y 28 madres de familia; estas fueron responsables de responder a la encuesta donde se incluyó hábitos alimenticios, hábitos para dormir, hábitos y rutinas de tareas en el hogar. Así mismo la maestra encargada de grado de segundo primaria quién respondió por los factores personales con una pauta de observación donde se contemplan las actitudes, motivación y auto-concepto. Por último se realizó una correlación entre los factores personales y ambientales con el promedio final de los cuatro bimestres de las áreas de matemática, comunicación y lenguaje, medio social y natural y formación ciudadana. Se concluyó que las alumnas poseen muy buenas actitudes sin embargo dos en específico muestran como resultado

distinto influencia en sus calificaciones. En general evidenciaron una correlación no significativa en relación con matemática, concluyendo que los factores ambientales no influyen en el rendimiento académico de las alumnas. Se recomienda reforzar el área de habilidad numérica con diferentes estímulos para el mejoramiento del rendimiento académico en esta área. Asimismo implementar actividades para el estudio, dentro de la institución como: tutorías por la tarde, talleres de aprendizaje entre otros.

De acuerdo a algunos estudios Internacionales realizados sobre las variables del rendimiento académico y horas de sueño se pueden citar los siguientes:

Pérez, Gutiérrez, González y Moreno (2006), realizaron un estudio preliminar de la distribución de los ritmos circadianos, los patrones horarios de sueño y su relación con el desempeño académico de estudiantes de medicina de Colombia. Se aplicó una encuesta original de 10 ítems sobre ritmos de sueño y rendimiento académico a estudiantes de medicina de varios semestres. Se indagó sobre las preferencias y horarios de sueño en fines de semana y entre semana, la somnolencia diurna y el rendimiento académico. Según la preferencia para acostarse y levantarse, la dificultad para dormirse temprano, la preferencia horaria para preparar exámenes y el horario real de sueño, se definieron tres cronotipos (madrugador, intermedio y vespertino). También se calculó el déficit de horas de sueño por noche entre semana. Se concluyó que de los 318 estudiantes de medicina que respondieron la encuesta, el 62.6 % correspondió al cronotipo intermedio, el 8.8 % al vespertino y el 28.7 % al matutino. La diferencia entre los dos extremos fue estadísticamente significativa. No se encontró correlación entre el rendimiento académico con edad, sexo, cronotipos, déficit de sueño

entre semana y número de horas de sueño entre semana y en fines de semana. El 71.1 % de los estudiantes duerme 6 horas o menos entre semana y un 78 % presenta déficit de sueño que es mayor en los vespertinos.

Casco (2012), planteó como objetivo de investigación las alteraciones del ciclo del sueño que presentan los estudiantes de quinto y sexto de la carrera de Medicina, de la Universidad Nacional de Honduras en el Valle de Sula, y la influencia de esta alteración en su rendimiento académico. Se aplicaron encuestas de 10 preguntas sobre ciclo circadiano de sueño y rendimiento académico a 200 estudiantes. Los cronotipos de sueño se establecieron según la preferencia y el horario para acostarse entre semana y en fines de semana reportados por los estudiantes. El cronotipo por preferencia se determinó combinando los siguientes ítems: preferencias matutina vespertina para acostarse y levantarse en época de clase, dificultad o facilidad para dormirse temprano, y preferencia horaria para preparar exámenes. Se concluyó que existe una correlación significativa entre el déficit de horas de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de quinto y sexto año de medicina. En la distribución por cronotipos de sueño, según la preferencia de los estudiantes por dormir, se encontró que el 73.5% presentaban horario de sueño entre las 21:00 a 00:00, clasificados en el cronotipo Intermedio; 22.5% (n=45) con horario de dormir entre las doce de la noche y las tres de la mañana, con la preferencia vespertina y el cronotipo madrugador 1 % (n=2) la diferencia entre los dos extremos fue estadísticamente significativa.

Dentro de las recomendaciones de esta investigación se pueden mencionar que se estableció como plan de trabajo desde los primeros años promover hábitos saludables de sueño en los estudiantes, seguir horarios regulares de acostarse y levantarse, evitar uso de sedantes y estimulantes, utilizar medidas de relajación y crear ambientes adecuados. Se debe intervenir, mediante la búsqueda de condiciones de riesgo y tomar medidas para prevenir estos problemas de tipo biopsicosocial, así como el modificar horarios en los diferentes departamentos de la escuela Universitaria en Ciencias de la Salud.

Gómez (2013) realizó una investigación con el objetivo de conocer la prevalencia del deterioro del patrón de sueño en los alumnos de enfermería de la Universidad Católica San Antonio y su relación con los hábitos de sueño, aspectos socio familiares y rendimiento académico. La población de estudio estuvo conformada por 950 alumnos de 1º, 2º y 3º de la Facultad de Enfermería (Grado de Enfermería), durante el curso 2010-2011. Se les pasó un cuestionario anónimo, auto administrado y acompañado de unas sencillas instrucciones de realización, en el que se incluían diferentes escalas como: la Escala de Edpworth, el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg, y la Escala de Matutinos y Vespertinos de Adan y Almiral; así como una Escala de Hábitos de Sueño de realización propia y determinadas variables encaminadas a estudio de aspectos socio-familiares, académicos y de hábitos de vida. Se concluyó que La Escala de Somnolencia y el Índice de Calidad del Sueño, describen a los estudiantes universitarios de la Facultad de Enfermería como malos dormidores, con una alta prevalencia de somnolencia diurna, una latencia de sueño prolongada, superior a

treinta minutos, un sueño poco reparador y un importante déficit de sueño. Los alumnos con un patrón de sueño corto (duermen menos de 5.30 horas), y aquellos con preferencias vespertinas, son los que más sufren de excesiva somnolencia diurna y los que peor calidad del sueño presentan.

En conclusión y en base a las investigaciones presentadas hasta el momento, se puede considerar factible la relación entre las horas de sueño y el rendimiento académico así como las variables que se plantean en este estudio. Para una mejor comprensión del tema, se define a continuación algunos elementos y conceptos importantes.

1. Sueño

1.1 Definición

El sueño forma parte de la vida y es una etapa necesaria para este proceso. Entender qué es el sueño y cómo lo registra el cerebro, no es tarea fácil, pero puede convertirse en una tarea interesante por lo complejo del proceso; más aún cuando se cree que el hombre se pasa durmiendo una tercera parte de la vida. (García 2005)

Guyton (2008) indica que el sueño como una función fisiológica, se define como el estado de inconsciencia del que puede ser despertada una persona mediante estímulos sensitivos o de otro tipo que se diferencia del coma que es el estado de inconsciencia del que no puede despertarse una persona.

Según La Guía práctica clínica sobre trastornos de sueño en la infancia (2011), el sueño es un estado fisiológico, reversible y cíclico, que aparece en oposición al estado de vigilia y que presenta unas manifestaciones conductuales características, tales como una relativa ausencia de motilidad y un incremento del umbral de respuesta a la estimulación externa. A nivel orgánico se producen modificaciones funcionales y cambios de actividad en el sistema nervioso, acompañadas de una modificación de la actividad intelectual que constituyen las ensoñaciones.

Buela-Casal (1990) lo define como un estado funcional, reversible y cíclico, con algunas manifestaciones comportamentales características, como una inmovilidad relativa y/o aumento del umbral de respuesta a estímulos externos. A nivel orgánico se producen variaciones en parámetros biológicos, acompañados por una modificación de la actividad mental que caracteriza el soñar.

1.2 Fases del Sueño

El sueño está integrado por múltiples fases desde el más ligero hasta el más profundo; los investigadores de este tema lo dividen clásicamente en dos tipos totalmente diferentes los cuales se dividen como: Sueño de Ondas lentas, conocido como NO REM y Sueño de movimientos oculares rápidos, conocido como Sueño REM o sueño paradójico (Guyton, 2008)

Por otro lado, Bermejo (2014) distingue dos etapas en el período de sueño, denominadas fase de sueño lento o NO REM, y fase de sueño rápido o REM (siglas que corresponden a su nombre en inglés: *Rapid Eye Movements* o movimientos oculares rápidos). El **sueño NO REM**, se divide, a su vez, en cuatro fases con

características distintas. A continuación se describen las 4 fases que se alternan de forma cíclica mientras la persona permanece dormida (cada 90/100 minutos, aproximadamente, comienza un nuevo ciclo de sueño en el que los últimos 20 o 30 minutos se corresponden con la **fase REM**:

- **Fase I:** Es la fase de sueño ligero, en la que las personas todavía son capaces de percibir la mayoría de los estímulos (auditivos y táctiles). El sueño en fase I es poco o nada reparador. El tono muscular disminuye en comparación con el estado de vigilia, y aparecen movimientos oculares lentos.
- **Fase II:** En esta fase el sistema nervioso bloquea las vías de acceso de la información sensorial, lo que origina una desconexión del entorno y facilita, por tanto, la actividad de dormir. El sueño de fase II es parcialmente reparador, por lo que no es suficiente para que el descanso sea considerado completo. Esta fase ocupa alrededor del 50% del tiempo de sueño en el adulto. El tono muscular es menor que en fase I, y desaparecen los movimientos oculares.
- **Fase III:** Es un sueño más profundo (denominado DELTA), donde el bloqueo sensorial se intensifica. Si el individuo despierta durante esta fase, se siente confuso y desorientado. En esta fase no se sueña, se produce una disminución del 10 al 30 por ciento en la tensión arterial y en el ritmo respiratorio, y se incrementa la producción de la hormona del crecimiento. El tono muscular es aún más reducido que en fase II, y tampoco hay movimientos oculares.

- **Fase IV:** Es la fase de mayor profundidad del sueño, en la que la actividad cerebral es más lenta (predominio de actividad delta). Al igual que la fase III, es esencial para la recuperación física y, especialmente, psíquica, del organismo (déficits de fase III y IV causan somnolencia diurna). En esta fase, el tono muscular está muy reducido. No es la fase típica de los sueños, pero en ocasiones pueden aparecer, en forma de imágenes, luces, o figuras, sin una línea argumental. Es importante señalar que en esta fase es en la que se manifiestan alteraciones como el sonambulismo o los terrores nocturnos

Así mismo Pinel (2007), distingue las cuatro fases del sueño de la siguiente manera;

Fase 1:

Cuando la persona se duerme, hay una repentina transición a un periodo de fase1 (EG), de sueño, esta consiste en una actividad EG de fondo de bajo voltaje y alta frecuencia similar a la de la vigilia activa aunque más lenta. A medida que la persona pasa progresivamente de la fase1 a las fases2, 3 y 4 se da un aumento gradual del voltaje EG y una disminución de su frecuencia.

Fase 2:

Tiene una amplitud ligeramente mayor y una frecuencia más baja que la fase1. Además, está salpicada por dos ondas características, los complejos K y los husos del sueño. Cada complejo K es una única onda grande negativa (deflexión ascendente),

seguida de inmediato con una gran onda positiva (deflexión descendente). Cada huso del sueño es una salva creciente y decreciente de ondas que dura entre uno y dos segundos.

Fase 3:

Se define por la presencia ocasional de ondas delta las más grandes y lentas de las ondas EG cuya frecuencia oscila entre 1 y 2 Hz. Una vez que los sujetos alcanzan la **fase 4** del sueño permanecen en ella un cierto tiempo para luego retroceder, atravesando las distintas fases del sueño hasta la fase1. Sin embargo cuando vuelven a la fase1, las cosas no son como era la primera vez. Así mismo la fase4 del sueño se caracteriza por el predominio de las ondas delta.

Rodríguez (2009) refiere que el sueño procede por ciclos, de una aproximación de dos horas. Cada uno de los cuales presenta diversas Fases (con una duración de 22 minutos). Una noche de sueño puede presentar uno o varios ciclos, en el propio cerebro el que decide continuar o no dependiendo del descanso obtenido. Para este autor, existen dos tipos de sueño:

- Sueño REM: Llamado sueño paradójico o etapa de los sueños significativos. Durante el mismo se producen ensoñaciones vivenciales, hay actividad eléctrica rápida y movimientos oculares rápidos.
- Sueño NO REM: Llamado sueño de ondas lentas. Durante este, el descanso es profundo y reparador, no hay actividad motriz y apenas se producen

ensoñaciones. Se subdivide en cuatro estadios, según la amplitud de las ondas eléctricas, (desde el 1 al 4).

La duración de las etapas NO REM y REM varía a lo largo de la noche. A medida que esa avanza, los periodos REM se hacen más largos, y el sueño tranquilo solo llega a la fase 1, desde la que se pasa a la REM. El número de ciclos y periodos REM varía de cuatro a seis por noche. Las fases REM suelen ocupar el 20-25 % del sueño total.

1.3 Funciones del sueño

Para Hobson (2000) la principal función del sueño es reparar el organismo para poder seguir la vida en condiciones óptimas, el sueño es un estado natural caracterizado por la disminución de la actividad motora voluntaria y un descenso en la respuesta a estímulos con una posición corporal estereotípica.

Guyton (2008) indica que entre los efectos beneficiosos que se le atribuyen al sueño se encuentran: la restauración homeostática del sistema nervioso central y del resto de los tejidos, conservación de la energía, eliminación de recuerdos irrelevantes, conservación de la memoria perceptiva, sin embargo se puede proponer que el valor principal del sueño consiste en restablecer los equilibrios naturales entre los centros neuronales.

Al ser fisiológicamente diferentes el sueño REM y el sueño NREM, sus funciones también son distintas. El sueño NREM tiene una función restauradora,

favorece los procesos energéticos y la síntesis de proteínas, incrementa la liberación de hormona de crecimiento humano, disminuye la respuesta al estrés (síntesis de cortisol) y favorece la regeneración celular. El sueño REM tiene un papel relevante en los procesos de atención y memoria y en la consolidación del aprendizaje

1.4 Horas de Sueño Infantil

Rodríguez (2009) explica que el sueño infantil varía según la edad del individuo, al igual que el número de horas diarias destinadas al sueño. A continuación se dan ejemplo de lo que indica el autor:

- Los recién nacidos necesitan de 16 a 20 horas de sueño diario.
- Los bebés en el tercer mes, necesitan de 14 a 15 horas diarias de sueño.
- Los bebés en el sexto mes, requieren unas 14 horas por día, de las cuales entre 10 y 12 son por las noches y entre 2 y 4 horas de siesta.
- Los niños al primer año de vida, duermen de 11 a 14 horas diarias, siendo la siesta de una o dos horas.
- Los niños, a los dos años de vida, duermen entre 12 y 13 horas, con una hora de siesta.
- Los niños a los tres años de vida, necesitan dormir de 10 a 12 horas diarias.
- Los niños entre el tercer y cuarto año de primaria, de 8 a 9 horas diarias.
- Por último los niños de quinto y sexto de primaria, necesitan dormir entre 7 y 8 horas. Una proporción que se debe mantener hasta la edad adulta

1.5 Efectos de la Privación de sueño

Pinel (2007), define las teorías circadianas y de recuperación las cuales hacen predicciones específicas sobre los efectos de la privación de sueño. Las teorías de rehabilitación se basan en la premisa de que el sueño es una respuesta a la acumulación de algún efecto debilitador de la vigilia, estas predicen lo siguiente:

- 1- Los periodos largos de vigilia producirán alteraciones fisiológicas y conductuales.
- 2- Estas alteraciones empeoraran a medida de que continúe la privación de sueño.
- 3- Una vez finalizado un periodo de privación de sueño, se recupera gran parte del sueño perdido.

Según La Guía práctica clínica sobre trastornos de sueño en la infancia (2001), los estudios de privación de sueño, total o parcial, permiten conocer mejor las funciones del sueño y su fisiopatología. En el adulto, la falta de sueño provoca somnolencia, déficit cognitivo y síntomas psiquiátricos como trastornos del ánimo e irritabilidad. La privación total del sueño promueve la fatiga y disminución de las funciones. Si se prolonga esta falta de sueño, puede existir desorientación y alucinaciones. En los niños, la falta de sueño se relaciona, además, con manifestaciones comportamentales que se manifiestan como una hiperactividad paradójica, déficit de atención, problemas de aprendizaje y del desarrollo mental.

Esta misma refiere que los diferentes tipos de sueño tienen una privación que conlleva a consecuencias diferentes. Al sueño NREM se le ha relacionado con la mayor profundidad del sueño y con la secreción de la hormona del crecimiento. La disminución crónica de este tipo de sueño provoca retraso del crecimiento y menor

regeneración de tejidos. La falta de sueño REM provoca, además de los síntomas cognitivos y conductuales descritos anteriormente, dificultades para una correcta interacción social y menor capacidad de juicio y toma de decisiones, lo que se manifiesta en los niños como impulsividad. Cuando existen problemas con el sueño, y éstos sobrepasan cierta intensidad o superan la capacidad adaptativa de la persona, es cuando éstos se convierten en patológicos, provocando malestar significativo con síntomas que afectan tanto a la esfera física, como a la psicológica y conductual.

2. Rendimiento académico

2.1 Definición

Para García (2000) las calificaciones escolares son una apreciación del rendimiento de un alumno, en algún aspecto de la actividad escolar. El concepto de calificación es un elemento básico e importante, que permite expresar cualitativa o cuantitativamente el todo o una parte de la actividad de un alumno, que puede tener un menor o mayor grado de fiabilidad y objetividad. Agrega que en esta apreciación “se suele querer expresar el grado de suficiencia o insuficiencia de los conocimientos, destrezas o habilidades demostradas por un alumno” (Pág. 16).

El Rendimiento Académico, también denominado rendimiento escolar, son definidos por la Enciclopedia de Pedagogía / Psicología de la siguiente manera: "Del latín reddere (restituir, pagar) el rendimiento es una relación entre lo obtenido y el esfuerzo empleado para obtenerlo" (Reyes, 2003 p.35). Por lo tanto, para Reyes: El Rendimiento Académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno, por ello, el sistema educativo brinda tanta importancia a dicho indicador, y en

tal sentido, el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en el aula, que constituye el objetivo central de la educación" (p.36).

Desde el punto de vista de Figueroa (2004) define el Rendimiento Académico como "el conjunto de transformaciones operadas en el educando, a través del proceso enseñanza-aprendizaje, que se manifiesta mediante el crecimiento y enriquecimiento de la personalidad en formación". P.25

Resumiendo el rendimiento académico es un indicador del nivel de aprendizaje alcanzado por el alumno. En tal sentido Reyes (2003), destaca que el rendimiento académico se convierte en una tabla imaginaria de medida para el aprendizaje logrado en al aula, que constituye el objetivo central de la educación.

2.2 Tipos de rendimiento

Reyes (2003), también clasifica el rendimiento académico en dos tipos, se describen a continuación:

➤ Rendimiento académico Individual:

Es el que se manifiesta en la adquisición de conocimientos, experiencias, hábitos, destrezas, aspiraciones; lo que permitirá al profesor tomar decisiones

pedagógicas posteriores. Este mismo se divide en: rendimiento general y rendimiento específico. El primero es el que se manifiesta mientras el estudiante va al centro educativo, en el aprendizaje de las líneas de acción educativa y hábitos culturales en cada conducta del alumno. El segundo se da en la resolución de los problemas personales, desarrollo en la vida profesional familiar y social que se les presentan en el futuro.

➤ **Rendimiento social:**

La institución educativa al influir sobre un individuo, no se limita a éste sino que a través del mismo ejerce influencia de la sociedad en que se desarrolla.

“El rendimiento académico o efectividad escolar es el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio” (Capela, 2004, Pág. 89)

2.3 Factores relacionados al rendimiento académico

Torres (como se citó en Méndez, 2013), sobre los factores que influyen en el rendimiento escolar, los cuales se mencionan a continuación: factores extra-educativos y factores intra-educativos.

Son factores extra-educativos los siguientes:

- Nivel socio-económico: el ingreso económico de la familia constituye una causa del bajo rendimiento de los estudiantes, máximo si son varios hijos en edad escolar ya que no cuentan con los materiales necesarios para su aprendizaje.
- Nutrición: es un factor determinante porque niño desnutrido no tiene buen rendimiento escolar.
- Actitud de la madre: depende, si ella piensa positivamente influye de la misma forma en la mente del niño; pero si por el contrario tiene una actitud negativa los resultados van a ser desfavorables. También tiene mucho que ver las aspiraciones que la madre tenga, muchas veces varían según si es hombre o mujer.
- Escolaridad de las madres: el grado de estudio de las madres algunas veces incide en el rendimiento de los alumnos porque si la mamá posee una preparación académica puede apoyar a su hijo en las tareas escolares e incluso reforzar conocimientos aprendidos en clase.

La misma autora menciona los factores intra-educativos que influyen en el rendimiento escolar:

- El tamaño del grupo que atiende cada docente: si los grupos son muy numerosos hay menos atención hacia los alumnos, en cambio, si son pequeños la educación es más personalizada.

- Disponibilidad de textos: disponer de textos escolares en el aula es importante para apoyar el aprendizaje, pero es más importante analizar la calidad de éstos.
- Experiencia docente: factor determinante en cualquier área de estudio porque a través de la experiencia se puede corregir y mejorar el trabajo docente.
- Relación alumno-docente: este es un factor que tiene gran incidencia en el rendimiento escolar. El mayor y mejor rendimiento está vinculado a maestros con una buena relación con sus estudiantes.
- Cambios de profesor durante el año escolar: si los cambios son constantes van afectar negativamente en el rendimiento de los alumnos porque cada docente utiliza distintos métodos y técnicas de enseñanza. Equipamiento: escuelas mejor dotadas están asociadas a un mejor rendimiento escolar.

2.4 Bajo rendimiento académico

Schoning, (2004) define que el bajo rendimiento, son aquellas discapacidades en las materias instrumentales como: lectura, escritura y cálculo. A su vez tiene origen de tipo prenatal, peri natal, y post natal, uso de drogas de la madre durante la gestación, traumatismos obstétricos, traumatismo craneal, encefálico, la baja autoestima, ambiente, agresiones físicas, o psicológicas de parte de los padres, hambre, y desnutrición. Al parecer, el ser humano, como un ente racional, tiende a mostrar a través de una evaluación, un bajo o un alto rendimiento frente a cualquier actividad que se le asigne, ya sea que se requiera de una acción de tipo biológico o psicológico.

Un bajo rendimiento no solamente se observa en un área exclusiva de la actividad práctica del individuo, sino que se puede encontrar en el aspecto laboral, educativo, social, familiar y psicológico. Una particularidad que proyecta la persona al manifestar un bajo rendimiento es: que en primer lugar, se operan comportamientos no adecuados a su personalidad, y en segundo lugar, su lenguaje y sus procesos mentales están por debajo de lo normal. Estos síntomas pueden ser detectados a nivel técnico o en forma positiva.

Eventualmente una de las dimensiones más importantes en el proceso de enseñanza aprendizaje lo constituye el rendimiento académico del alumno. Cuando se trata de evaluar el rendimiento académico y cómo mejorarlo, se analizan en mayor o menor grado los factores que pueden influir en él, generalmente se consideran, entre otros, factores socioeconómicos, la amplitud de los programas de estudio, las metodologías de enseñanza utilizadas, la dificultad de emplear una enseñanza personalizada, los conceptos previos que tienen los alumnos, así como el nivel de pensamiento formal de los mismos. Benítez, Giménez y Osicka, (2000)

De manera concluyente, se puede resaltar que el rendimiento académico es aquel que se obtiene a través de calificaciones positivas, en las que se debe rendir a lo largo de un curso. Asimismo el papel que juega la familia es muy importante, puesto que es la base de la formación de cada niño o niña, y de cada hábito que integran la personalidad del mismo, porque de ella depende ve un ente de éxito. El tomar el cuenta este papel de cada padre de familia en las tareas escolares es la clave de este éxito. Los padres tienen una intervención positiva en la acción educativa para combatir el problema del bajo rendimiento en sus hijos.

II. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En la actualidad existe intranquilidad debida a que los niños, están muy apegados a la televisión, a los videojuegos, actividades extras aula, que no les permiten descansar lo necesario; es decir hay una sobre estimulación. Cada vez más se está perdiendo el hábito de ir a la cama a la hora conveniente para dormir, tomando en cuenta que esta hora sea la adecuada, con el fin de que el niño o niña pueda descansar las 8 horas establecidas para un buen desempeño.

Asimismo cada vez se hacen más estudios sobre cómo los niños están sometidos a muchos estímulos que sobrecargan sus mentes, así como las crecientes exigencias escolares que mantienen a los niños despiertos hasta altas horas de la noche. Así, a la mañana siguiente, deben levantarse a horas muy tempranas para poder estar listos e ir al colegio. Todo esto deja como resultado que sus horas de sueño disminuyan a menos de las ocho horas claramente establecidas.

Por lo expuesto anteriormente se plantea la siguiente pregunta de investigación:

¿Existe correlación entre las horas de sueño y el rendimiento académico de niños de 6-7 años de edad de una institución educativa privada de Guatemala?

1. Objetivos

1.1 Objetivo General

Establecer si existe correlación entre las horas de sueño y el rendimiento académico de niños de 6-7 años de edad, de una institución educativa.

1.2 Objetivos Específicos

- Establecer si existe correlación significativa del 0.05, entre horas de sueño y rendimiento académico en niños de 6 y 7 años que están en el periodo escolar.
- Determinar si existe correlación entre las horas de sueño que duermen los niños entre semana con las horas que duermen el fin de semana.
- Establecer si existe correlación entre las horas de sueño con el momento en que los niños se duermen

2. Variables

- a) Horas de sueño
- b) Rendimiento académico

3. Definición de Variables

3.1 Definición Conceptual

- **Horas de sueño:**

El sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento. (García 2015).

- **Rendimiento Académico:**

Representa el nivel de eficacia en la consecución de los objetivos curriculares para las diversas asignaturas, y se expresa mediante un calificativo o promedio ponderado basado en el sistema vigesimal; es decir, las notas variarán de 0 a 100 puntos. (Reyes 2003)

Definición Operacional

- **Horas de Sueño:**

Es el tiempo que un niño duerme durante la noche, el cual fue medido por la cantidad de horas desde que se acuesta hasta que se levanta.

Este tiempo fueron las horas que reportaron los padres de los niños, estudiantes de la institución educativa privada, que fueron medidas a través del instrumento establecido para el estudio.

Rendimiento Académico:

Para este estudio el rendimiento académico, corresponde a las calificaciones del promedio obtenido, por el grupo objetivo, hasta el cuarto bimestre del ciclo escolar 2015.

4. Alcances y Limites

Esta investigación pretendió establecer si existía o no relación entre las horas de sueño, y rendimiento académico de alumnos y alumnas de una Institución Educativa de Preprimaria durante el Ciclo Escolar 2015.

Los hallazgos que se obtuvieron evidencian la relación entre las variables de sueño y rendimiento académico, por lo que el estudio puede servir de antecedente para predecir la relación de las dos variables con grupos que manejen las mismas características.

La información obtenida puede ser base también para futuros estudios que pretendan utilizar un cuestionario que mida las horas de sueño de niños en edad preescolar y escolar.

5. Aporte

Hoy en día en Guatemala, se han realizado estudios acerca de los temas de sueño o rendimiento académico, sin embargo, las variables de tiempo de sueño y rendimiento, no se han correlacionado aun. La investigación permitió establecer la correlación de las horas de sueño y el rendimiento académico, así como la relación de las horas de sueño entre semana y fin de semana, estableciendo que los niños del Colegio El

Carmen, en Mixco, Guatemala, mantienen el hábito adecuado de sueño, todo el tiempo.

Con esta base, las autoridades de la institución podrán orientar a los padres de familia y docentes, sobre la importancia de los hábitos de sueño y hábitos en general, convenientes para su aprendizaje integral. También el estudio recalca, de manera objetiva, la importancia del descanso de 8 horas en los infantes, y da a conocer las horas convenientes en todas las edades, haciendo énfasis sobre la influencia de este factor en el rendimiento en el estudio y demás actividades.

Asimismo, se aporta un estudio reciente sobre estas variables para el contexto guatemalteco.

III MÉTODO

3.1 Sujetos

La población de la investigación se compone de los alumnos de preprimaria del Colegio El Carmen de Guatemala. La muestra se obtiene a partir de un tipo de muestreo no probabilístico, específicamente por conveniencia (Figuroa, 2011).

Los sujetos de esta investigación fueron 30 alumnos del Colegio El Carmen, de preprimaria inscritos en ciclo académico 2015, de la jornada matutina de ambos sexos, entre los 6 y 7 años de edad. El cuestionario fue respondido por los padres de familia de los niños.

Datos Rango de Edad

Edad	Cantidad	%
6 años	11	37%
7 años	19	63%
Total	30	100%

Datos Género

Género	Cantidad	%
Femenino	18	60%
Masculino	12	40%
Total	30	100%

3.2 Instrumentos

Para esta investigación se utilizaron dos instrumentos con los que se comprobaron las variables de estudio.

Se utilizó un cuestionario, que es un conjunto de preguntas diseñadas para generar los datos necesarios para alcanzar los objetivos propuestos de la investigación. El cuestionario, es en definitiva un conjunto de preguntas respecto a una o más variables que se van a medir (Amador 2009). El cuestionario de esta investigación, está conformado por 10 preguntas de selección múltiple, y preguntas cerradas, dirigido a padres de familia, con el fin de obtener información del periodo de sueño de sus hijos de 6 y 7 años de edad.

Como segundo instrumento utilizado, fue el registro de notas que contenía las calificaciones del promedio obtenido por cada alumno hasta el cuarto bimestre del ciclo escolar 2015.

3.3 Procedimiento

- ✓ Se construyó el cuestionario que fue elaborado para el estudio de las variables.
- ✓ Se solicitó el aval de 3 expertos del cuestionario dirigido a Padres de Familia, para destacar las horas o periodos de sueño.
- ✓ Se solicitó a las Autoridades del instituto educativo privado la autorización para aplicar el instrumento del cuestionario a los padres de los estudiantes del ciclo 2015 de Preprimaria.
- ✓ Se aplicó el cuestionario dirigido a los Padres de familia.

- ✓ Se calificó el cuestionario y se procedió a realizar la correlación y análisis de los resultados.
- ✓ Se procedió a discutir los resultados y se plantearán las respectivas conclusiones y recomendaciones del estudio.

3.4 Tipo de investigación

Esta investigación es de tipo descriptivo, que según Achaerandio (2002), define la investigación descriptiva como aquella que estudia, interpreta y refiere los fenómenos, relaciones, correlaciones, estructuras, variables independientes y dependientes. Abarca todo tipo de recogida científica de datos con el ordenamiento, tabulación interpretaciones y evaluación de estos.

3.5 Metodología Estadística

Para el análisis estadístico de los resultados y obtener la correlación entre las variables, se utilizó r de Pearson y porcentajes.

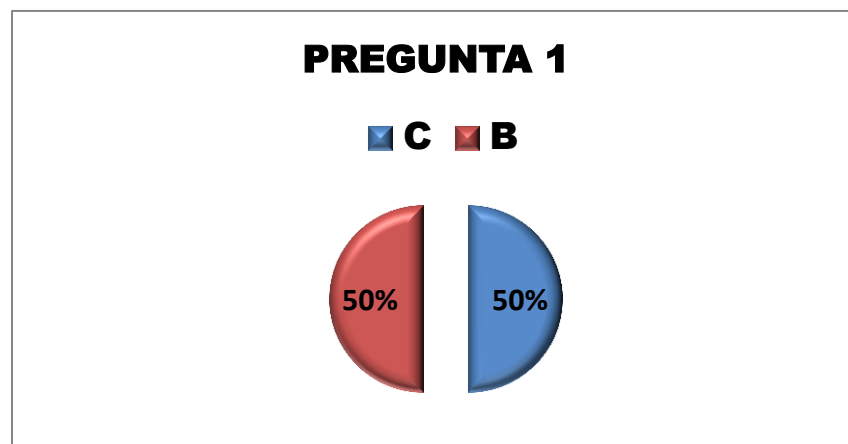
IV. PRESENTACION Y ANALISIS DE RESULTADOS

Después de concluir la aplicación del cuestionario a Padres de familia del Colegio El Carmen, se realizó el análisis de los resultados para para determinar la relación entre horas de sueño y rendimiento académico de sus hijos entre 6 y 7 años, del nivel pre primario, del ciclo académico 2015. Los sujetos de esta investigación, fueron 30 alumnos. A continuación se presentan los resultados en el siguiente orden:

- Análisis de cada Ítem del cuestionario.
- Resultados de la correlación entre variables.

ANALISIS POR ITEMS

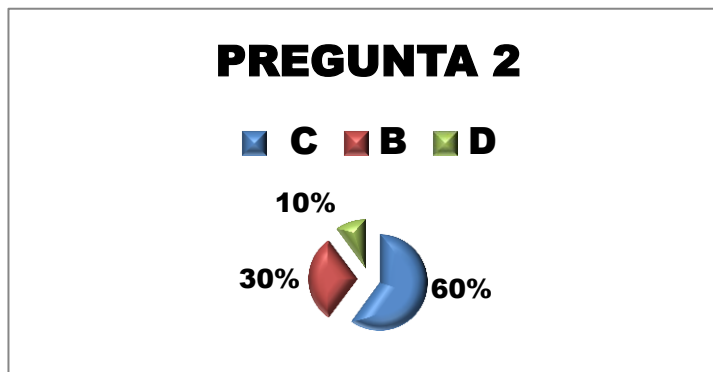
¿A qué hora se duerme su hijo(a) entre semana?



Gráfica 1

En esta grafica se observa que el 50% de los padres de familia, marcaron la opción C, lo cual indica que sus hijos se duermen entre semana de 7 a 8 de la noche. El otro 50% de los padres de familia indicaron que sus hijos se duermen entre semana de 9 a 10 de la noche.

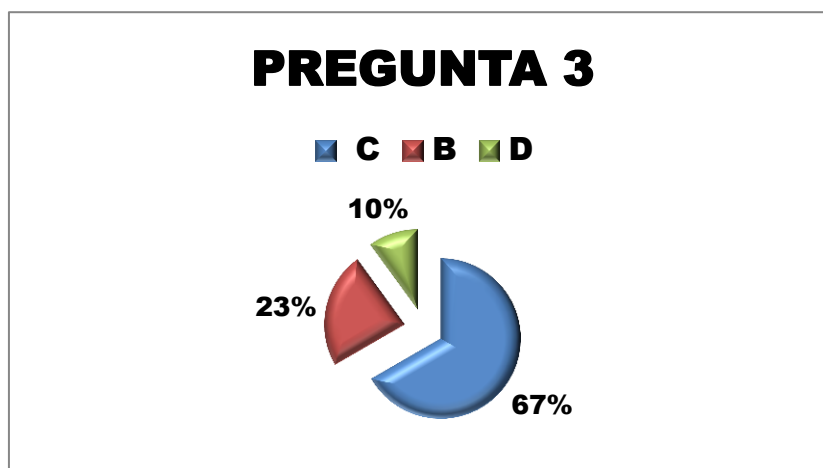
¿A qué hora se duerme su hijo(a) los fines de semana?



Gráfica 2

Se demuestra que el 60 % de los padres de familia indican que la hora en la que se duermen sus hijos los fines de semana es de 9 a 10 de la noche. El 30% de los padres de familia indican que sus hijos se duermen los fines de semana de 7 a 8 de la noche. La minoría, siendo el 10% de los padres de familia, indica que sus hijos se duermen los fines de semana de 10 de la noche en adelante.

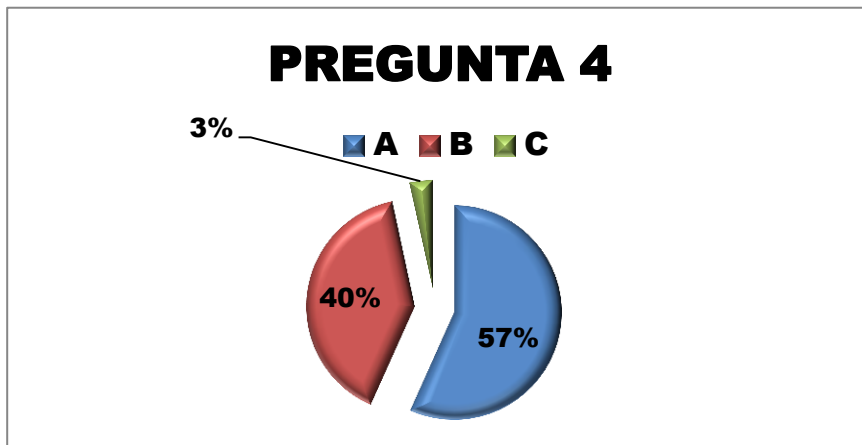
¿A qué hora se levanta su hijo entre semana?



Gráfica 3

De los resultados obtenidos el 67% de los padres de familia afirmaron que sus hijos se levantan entre semana de 6 a 7 de la mañana. El 23% indicaron que sus hijos se levantan entre semana de 5 a 6 de la mañana y el 10% de los padres de familia señalaron que sus hijos se levantan de 7 a 8 de la mañana.

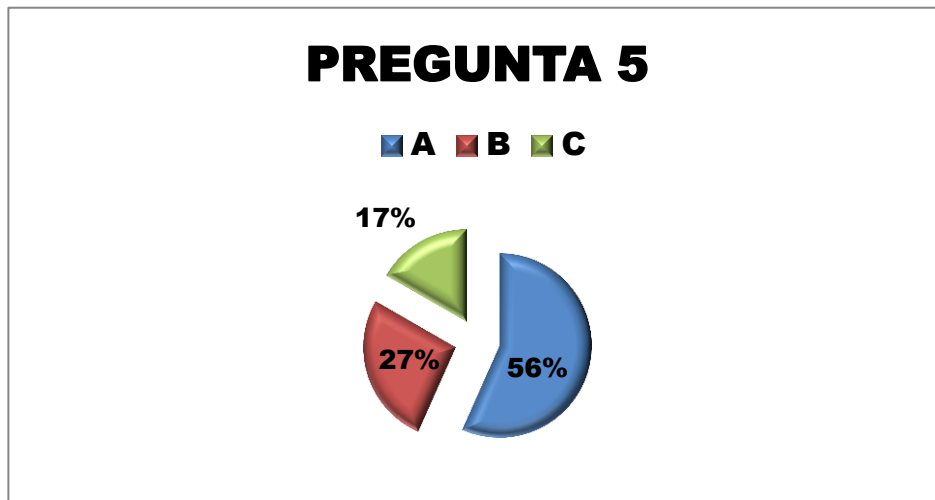
Cuando su hijo se acuesta a dormir...



Gráfica 4

El 57% de los padres de familia indican que sus hijos cuando se acuestan a dormir lo hacen de forma inmediata. El 40% de los padres indican que cuando sus hijos se acuestan a dormir se quedan un tiempo despiertos (menos de media hora). Y el 3 % indicaron que a sus hijos les cuesta dormir, es decir pasan más de media hora despiertos.

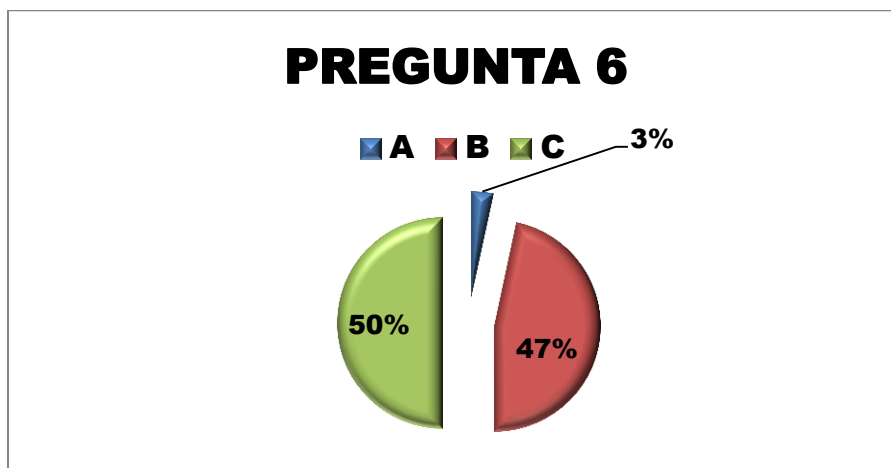
Cuando su hijo se despierta....



Gráfica 5

Se identificó que el 56% de los padres de familia indican que cuando sus hijos se despiertan lo hacen de forma inmediata. El 27% les cuesta levantarse y el 17 % de los padres de familia indican que deben de levantar a sus hijos.

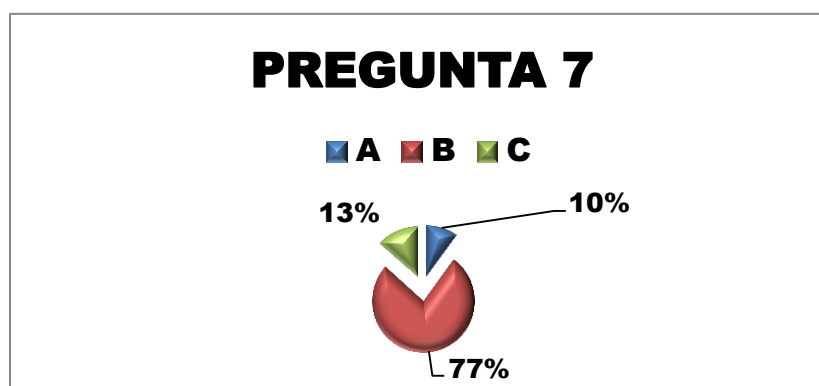
¿Qué tan seguido su hijo(a) se duerme después de las 10:00 p.m.?



Gráfica 6

Los resultados indican que el 50% de los padres de familia refieren que sus hijos no se duermen después de las 10 de la noche. El 47% indican que algunas veces sus hijos se duermen después de las 10 de la noche. Solo el 3% indicaron que siempre se duermen después de las 10 de la noche.

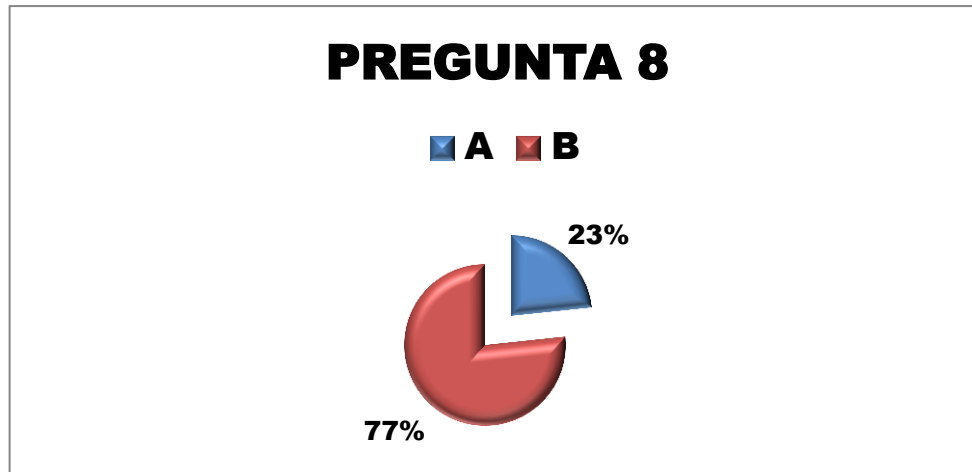
¿Generalmente su hijo(a) se despierta en algún momento durante la noche/madrugada?



Gráfica 7

El 77% de los padres de familia indican que sus hijos no se despiertan en algún momento durante la noche/madrugada. El 13% indican que a veces sus hijos se despiertan durante la noche/madrugada. Únicamente el 10% identifica que sus hijos si se despiertan durante la noche/madrugada.

¿Con que frecuencia su hijo(a) se despierta en las noches?



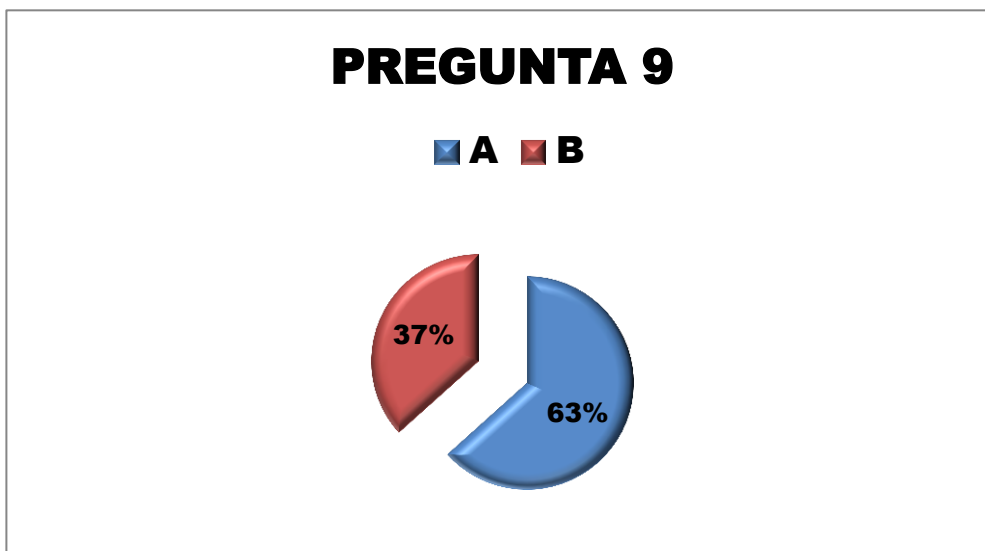
Gráfica 8

77% de los padres de familia identificaron que sus hijos se despiertan una vez por las noches. Tan solo el 23% señalaron que sus hijos nunca se despiertan por las noches.

En los resultados de los Ítems 7 y 8 se observa una contradicción en los resultados. Se infiere que los padres respondieron diferente debido a que quisieron dar una mejor imagen de su disciplina en el descanso de sus hijos o bien, comprendieron de distinta manera cada uno de los ítems

En las gráficas 7 y 8 la mayoría de los padres de familia indicaron que sus hijos duermen lo necesario porque cumplen con las 8 a 9 horas de sueño establecidas. Teniendo una adecuada calidad de vida.

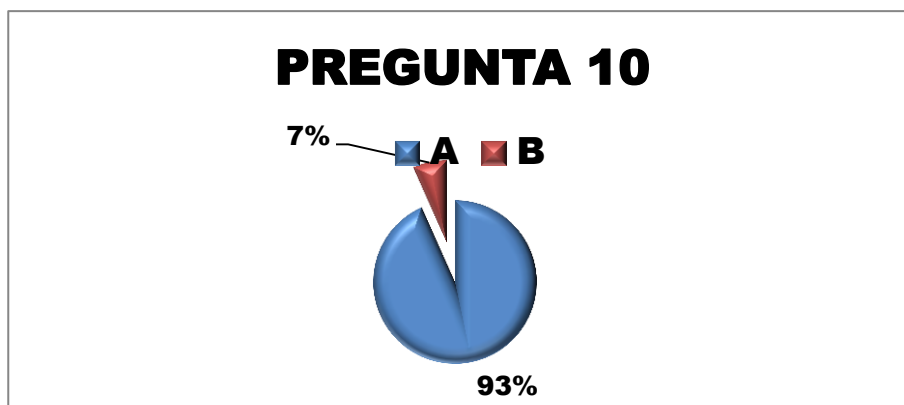
¿Considera que el dormir tiene alguna relación con las calificaciones de su hijo(a)?



Gráfica 9

El 63% de los padres de familia consideran que el dormir tiene relación con los resultados académicos que sus hijos(as) obtienen en el colegio, mientras que el 37% de los padres de familia no considera que el dormir tiene relación con los resultados académicos de sus hijos en el colegio.

¿Considera que su hijo duerme el tiempo suficiente de acuerdo a su edad?



Gráfica 10

El 93% de los padres de familia indican que sus hijos duermen el tiempo suficiente de acuerdo a su edad. Solamente el 7 % de padres de familia indicaron lo contrario.

Después de realizar el análisis descriptivo de cada ítem, se procedió a hacer el análisis de correlación entre las variables de estudio que son las horas de sueño y el rendimiento académico. A continuación se presentan los datos de correlación obtenidos para cada variable:

Tabla 4.1 CORRELACION DE VARIABLES

	PREGUNTA 1	PREGUNTA 2	PREGUNTA 3	PREGUNTA 4	PREGUNTA 5	PREGUNTA 6	PREGUNTA 7	PREGUNTA 8	PREGUNTA 9	PREGUNTA 10	HORAS	PROMEDIO
PREGUNTA 1	1											
PREGUNTA 2	0.667	1.000										
PREGUNTA 3	0.356	0.613	1.000									
PREGUNTA 4	0.119	-0.020	-0.225	1.000								
PREGUNTA 5	0.088	0.191	0.345	0.360	1.000							
PREGUNTA 6	-0.356	-0.316	-0.225	-0.162	-0.345	1.000						
PREGUNTA 7	-0.069	0.138	0.140	-0.057	0.037	0.066	1.000					
PREGUNTA 8	-0.079	-0.079	0.131	0.243	0.083	0.103	0.289	1.000				
PREGUNTA 9	-0.346	-0.092	0.181	-0.140	0.219	-0.140	-0.053	-0.093	1.000			
PREGUNTA 10	0.267	0.089	0.063	0.254	0.318	-0.222	-0.018	-0.147	-0.203	1.000		
HORAS	0.082	0.164	0.214	-0.384	0.151	-0.019	0.023	-0.013	-0.091	-0.077	1.000	
PROMEDIO	0.362	0.197	0.320	0.182	0.322	-0.410	0.194	0.125	-0.117	0.247	0.174	1.000

Correlación para 30, P=0.361 significativa al 0.05.

Según en la tabla 4.1, la pregunta 1 relacionada con el Promedio académico arrojó una correlación positiva significativa en la que el rendimiento o promedio académico de los niños tiene relación con la hora en que se duermen entre semana, afirmando que los niños que se duermen 8 horas obtuvieron un promedio más alto.

Igualmente se puede observar que las preguntas 1 y 2 evidencian una correlación significativa en el sentido que los niños que se duermen temprano entre

semana, también se duermen temprano los fines de semana, y aquellos niños que se duermen tarde entre semana, lo hacen también tarde los fines de semana. Estos resultados también tienen relación con la correlación significativa obtenida entre las preguntas 2 y 3 donde la correspondencia indica que los niños que se duermen tarde los fines de semana, se levantan también más tarde entre semana.

Asimismo se observa una correlación inversa entre la pregunta 4 y horas de sueño, lo que significa que mientras la variable horas de sueño se incrementa, el momento de dormir disminuye.

V. DISCUSIÓN

Esta investigación consistió en determinar si las horas de sueño tienen relación con el rendimiento académico en los niños entre 6 y 7 años, que estudian el preescolar. El tiempo para dormir se ha comprobado que influye en la conducta de los seres humanos ya que fisiológicamente es un tiempo de estabilidad de algunas funciones de esta índole como psicológicas, tal como lo afirma García (2015) al decir que el sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento.

La alteración del sueño, se ha comprobado que afecta las áreas de la persona a nivel cognitivo y por ende, en su aprendizaje. De igual manera lo afirma la Guía práctica clínica sobre trastornos de sueño en la infancia (2001), que señala que la privación de sueño, total o parcial, genera en los niños, manifestaciones comportamentales como hiperactividad paradójica, déficit de atención, problemas de aprendizaje y del desarrollo mental. En general, también provoca fatiga, disminución de las funciones, desorientación y alucinaciones.

A pesar de la importancia de este factor sobre el rendimiento en general de las personas, muy pocos estudios a nivel nacional se han realizado. Sin embargo a nivel internacional se le ha dado mucha importancia a estas variables.

En este estudio, se determinó que el rendimiento o promedio de los niños tiene una correlación positiva con la hora en que se duermen entre semana. Los padres de los niños informaron que duermen 8 horas y el rendimiento, según el registro de las

notas, es alto, por lo que se puede afirmar que estas variables se relacionan mutuamente. Así como Calderón (2003) que también en su estudio concluyó que la falta de la función restauradora-compensadora de un período de sueño insuficiente tiene relación directa con el bajo rendimiento escolar. Pese a que es contraria a lo determinado en este estudio, Calderón hace ver la importancia del periodo de sueño como factor incluyente en el rendimiento. Por ello, igualmente afirma que el rendimiento de los estudiantes dependerá que sea satisfactorio o deficiente, al cumplimiento de un período de sueño normal de 8 horas.

Otro de los hallazgos encontrados en este estudio fue que se determinó que existe una relación en el sentido que los niños que se duermen temprano entre semana, también se duermen temprano los fines de semana. Con esta base se evidencia que el hábito establecido en los niños se cumple en cualquier ambiente y tiempo, ya que lo generalizan. Caso contrario a lo comprobado por Pérez, Gutiérrez, González y Moreno (2006), quienes realizaron un estudio de la distribución de los ritmos circadianos, los patrones horarios de sueño y su relación con el desempeño académico en estudiantes de medicina, los cuales difieren de este resultado porque no se encontró correlación entre el rendimiento académico con edad, sexo, cronotipos, déficit de sueño entre semana y en fines de semana. Es evidente que las edades de los sujetos de cada estudio, son distintas, así como su actividad académica y los niveles de exigencia. Deja claro que en los niveles preescolares los estudiantes adquieren los hábitos por consistencia de sus padres, mientras que los estudiantes de medicina

tienen que adaptarse a las exigencias de su estudio, rompiendo con cualquier hábito que estos alumnos tuvieran previamente.

Igualmente un tercer hallazgo determinado es que cuando el niño se duerme el tiempo adecuado de 8 horas, se tiene menos problemas con dormir temprano o a la hora establecida; se puede controlar y disminuir esta conducta en la medida en que el niño se duerme a la misma hora, todos los días. Este hallazgo es importante porque permite confirmar que los hábitos correctamente establecidos pueden llegar hasta controlar una conducta deseada o no deseada, cualquiera que esta sea. En esta misma línea, Arévalo (2014) determinó lo mismo con respecto a la capacidad de autorregulación de los niños y que ésta llega a influir en la autoeficacia ante el estudio. Concluyó que la autoeficacia es importante en los estudiantes, pero siempre que su base sea la autorregulación. Por ello, recomendó que para mejorar el rendimiento de los estudiantes es necesario promover la autoeficacia y autorregulación. Sin duda alguna, dentro de la autorregulación debe estar incluida la programación del estudio, recreación y descanso.

De manera concluyente, se puede resaltar el factor del sueño sobre el rendimiento académico. Es claramente importante establecer este hábito desde temprana edad y en las edades siguientes, para que la persona pueda desenvolverse en sus actividades académicas como de cualquier otra índole, de manera adecuada y sana. El éxito académico de los niños en la etapa preescolar se debe al establecimiento de este hábito dentro de su rutina diaria.

VI. CONCLUSIONES

De acuerdo a los objetivos planteados para la presente investigación, y luego del análisis y discusión de los resultados, sobre la correlación entre las horas de sueño y el rendimiento académico de los niños del Colegio El Carmen, se establecieron las siguientes conclusiones:

- Existe correlación entre las horas de sueño y rendimiento académico en niños de 6 y 7 años que están en el periodo escolar.
- El rendimiento de los sujetos es satisfactorio, debido a que están cumpliendo con un período de sueño adecuado entre 8 y 9 horas.
- Existe correlación significativa entre las horas de sueño que duermen los niños entre semana con las horas que duermen el fin de semana.
- Los niños adquieren el hábito de dormirse en el mismo tiempo y hora, tanto entre semana como fin de semana.
- Existe correlación inversa entre cuando el niño se acuesta a dormir y las horas de sueño, lo que significa que mientras la variable horas de sueño se incrementa, el momento de dormir disminuye en su variabilidad.
- Los niños mantienen un buen hábito de sueño y que este mismo, influye en el rendimiento escolar positivamente.

VII. RECOMENDACIONES

De acuerdo a las conclusiones planteadas por este estudio se recomienda:

- Que las autoridades del Colegio El Carmen, informen a los padres de este estudio, sobre los resultados de la investigación para que con esa base, refuercen la rutina de sueño de sus hijos para incrementar y fortalecer su rendimiento en general.
- Implementar talleres formativos, acerca de la importancia de las funciones del sueño, y la cantidad de horas que los niños deben dormir, con la finalidad de motivar a padres de familia para que sus hijos mantengan un buen rendimiento académico.
- Aplicar estudios como estos en los que se vea implicadas las horas de sueño de los niños con iguales características o diferentes, para que los padres de familia refuercen el hábito adquirido de los niños de dormirse siempre a la misma hora, sin importar que sea fin de semana.
- Es necesario que se investigue más sobre los períodos de sueño y las consecuencias que tienen sobre los estudiantes cuando no se cumplen, debido a que la información que se tiene es muy escasa o antigua.
- Llevar información a la población en general sobre la importancia del período de sueño, a través de conferencias, pláticas, folletos o por cualquier medio escrito, con la finalidad de concientizar sobre sus efectos positivos y negativos en el rendimiento general de las personas, de forma especial en los niños.

VIII. REFERENCIAS

Achaerandio, L. (2002). *Iniciación a la práctica de la investigación*. (6ª. Edición) PROFASR.

Amador. (2009). Metodología de la investigación
<http://manuelgalan.blogspot.com/2009/04/el-cuestionario-en-la-investigacion.html>

Argentina, A. (2013). *Relación entre hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de primero básico (Estudio realizado en el instituto básico de educación por cooperativa, san francisco la unión, Quetzaltenango)*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de:
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/24/Gomez-Aura.pdf>

Arévalo (2014). *Correlación entre autoeficacia, autorregulación y rendimiento académico en los estudiantes de 4to. Y 5to. Bachillerato del colegio San Francisco Javier de la Verapaz*. Tesis Inédita. Universidad Rafael Landívar. Recuperado de:
<http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/83/Barahona-Maria.pdf>

Batz, S. (2010). *Bajo rendimiento académico de los estudiantes de segundo grado básico D, del curso de matemática*. Tesis inédita. Universidad Panamericana, Guatemala. Recuperado de: <http://54.245.230.17/library/digital/T-E2-142.pdf>

Benítez, M; Giménez, M. y Osicka, R. (2000). *Las asignaturas pendientes y el rendimiento académico*.

Bermejo (2014). *Las fases del sueño*. Recuperado de: <http://www.webconsultas.com/narcolepsia/las-fases-del-sueno-2983>

Buela-Casal, G. (1990). *Evaluación y tratamiento conductual del insomnio*. Ponencia presentada en el II Curso de Psicología de la Salud. Santiago de Compostela, España. Recuperado de: <http://es.slideshare.net/hachipe/trastornos-del-sueo-13277492>

Calderón, R. (2003). *La relación entre el período de sueño y su función restauradora-compensadora con el rendimiento escolar, en alumnos de tercero básico del área urbana de la ciudad de Guatemala*. Tesis inédita. Universidad San Carlos, Guatemala. Recuperado de: http://biblioteca.usac.edu.gt/tesis/13/13_1684.pdf

Capela, J. (2004). *Estilos de aprendizaje y su relación con el rendimiento académico*.
Perú: Fondo Editorial

Casco, E. (2012). *Ciclo circadiano de sueño y rendimiento académico en estudiantes de quinto y sexto año de la carrera de medicina de la Universidad Nacional Autónoma de Honduras en el valle de sula*. Tesis inédita. Universidad Nacional Autónoma, Honduras. Recuperado de:
<http://www.tzibalnaah.unah.edu.hn/bitstream/handle/123456789/142/T-MSc00044.pdf?sequence=2>

Dr. García J. (2005) *Los sueños psicología y fisiología*. Recuperado de:
<http://www.psicoterapeutas.com/pacientes/suenos.htm>

Diccionario Pedagogía Psicología (1999). Madrid España. Editorial Brosmac.

Figueroa. (2004). *Sistema de evaluación Académica*. Primera edición El salvador editorial universitaria. Recuperado de:
<http://ri.ufg.edu.sv/jspui/bitstream/11592/6360/3/371.262-B634f-CAPITULO%20II.pdf>

Gallego, J. (2013). *Calidad del sueño y somnolencia diurna en estudiantes de Enfermería: estudio de prevalencia*. Tesis inédita. Universidad Católica San Antonio, España. Recuperado de:

<http://repositorio.ucam.edu/jspui/bitstream/10952/829/1/Tesis.pdf>

Gómez (2013). *Calidad del sueño y somnolencia diurna en estudiantes de Enfermería: estudio de prevalencia*. Tesis inédita. Universidad Católica San Antonio. Recuperado de: <http://repositorio.ucam.edu/jspui/bitstream/10952/829/1/Tesis.pdf>

García, L. (2005). *Autoconcepto, autoestima y su relación con el rendimiento académico*. Tesis inédita. Universidad Autónoma de Nuevo León, México. Recuperado de: <http://cdigital.dgb.uanl.mx/te/1080127503.PDF>

Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. (2001). Madrid. Recuperado de : <http://www.madrid.org/cs/Satellite?blobcol=urldata&blobheader=application%2Fpdf&blobheadername1=Contentdisposition&blobheadername2=cadena&blobheadervalue1=filename%3DVersi%C3%B3n+completa.pdf&blobheadervalue2=language%3Des%26site%3DPortalSalud&blobkey=id&blobtable=MungoBlobs&blobwhere=1352812946527&ssbinary=true>

Guyton, AC; Hall, JE. (2008) *Tratado de fisiología médica*. 11 ed. Barcelona, ES, Editorial Elsevier. p. 739-768. Universidad de San Carlos Guatemala. Recuperado de: [http://cunori.edu.gt/descargas/Calidad del Sueo y Somnolencia Diurna.pdf](http://cunori.edu.gt/descargas/Calidad_del_Sueo_y_Somnolencia_Diurna.pdf)

Gómez. (2013) *Calidad de sueño en estudiantes de enfermería*, Murcia. Recuperado de: <http://repositorio.ucam.edu/jspui/bitstream/10952/829/1/Tesis.pdf>

González, C. (2003). *Factores determinantes del bajo rendimiento académico en educación secundaria*. Tesis inédita, doctoral. Universidad Complutense de Madrid. España.

Hobson. (2000). Funciones psicológicas del sueño. <http://www.psicoterapeutas.com/index.html>

López, O. (2008). *La Inteligencia emocional y las estrategias de aprendizaje como predictores del rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Tesis inédita. Universidad Nacional Mayor de San Marcos, Perú. Recuperado de: <http://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/cybertesis/615>

Martínez, J. (2007). *Atención y su repercusión en el rendimiento escolar*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Campus de Quetzaltenango. Facultad de Humanidades. Quetzaltenango, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/05/22/Martinez-Cervantes-Jackelinne-Iliana/Martinez-Cervantes-Jackelinne-Iliana.pdf>

Maul, S. (2011). *Relación entre el clima en el aula y el rendimiento académico en alumnos de tercero básico*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar. Guatemala.

Méndez (2013). *Clima del aula y rendimiento escolar*. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2013/05/09/Tuc-Martha.pdf>

Mazariegos, A. (2013). *Calidad de sueño y su relación con el estado nutricional en estudiantes de 18 a 25 años del Centro Universitario Metropolitano de la Ciudad de Guatemala*. Febrero - marzo 2013. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio2.url.edu.gt/Tesis/2013/09/15/Mazarigios-Andrea.pdf>

Pérez., Gutiérrez, y Moreno (2006). *Ritmos circadianos de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Colombia. Recuperado de:* http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1692-72732006000200016&lng=en&nrm=iso&tlng=es

Pinel. (2007). *Biopsicología. Pearson Educación, 2006.* <https://books.google.com.gt/books?id=-MiYGAAACAAJ&dq=referencia+bibliografica+de+libro+de+pinel+biopsicologia&hl=es-419&sa=X&ved=0ahUKEwj325fhq7vKAhVFIB4KHSGfA2MQ6AEIGjAA>

Parilla, A. (2014). *Metas académicas de los alumnos de IV y V bachillerato del colegio metropolitano.* Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar, Guatemala. Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/84/Parrilla-Ana.pdf>

Reyes, Y. (2003). *Relación entre el rendimiento académico, la ansiedad ante los exámenes, los rasgos de personalidad, el autoconcepto y la asertividad en estudiantes del primer año de Psicología de la UNMSM.* Tesis inedita. Universidad Mayor Nacional de San Marcos, Perú.. Recuperado de: http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtualdata/Tesis/Salud/Reyes_T_Y/cap2.pdf

Rodriguez .(2009). El sueño y sus Fases.<http://www.webconsultas.com/narcolepsia/las-fases-del-sueno-2983>

Rosales. (2014) *Factores del ambiente escolar que se relacionan con el rendimiento académico. Estudio realizado con las niñas de segundo año de primaria sección "a" del instituto maría auxiliadora. Tesis inédita. Universidad Rafael Landívar.*
Recuperado de: <http://biblio3.url.edu.gt/Tesario/2014/05/24/Patzan-Ana.pdf>

Schoning, F. (2004). Problemas de aprendizaje. México. Editorial Trillas.

Velásquez, M. (2010) “Comprensión lectora y rendimiento académico en estudiantes del primer grado de secundaria de la institución educativa “Emma Dettmann” – callao. Tesis inédita. Universidad San Ignacio de Loyola, Perú. Recuperado de:
http://repositorio.usil.edu.pe/wpcontent/uploads/2014/07/2010_Vel%C3%A1squez_Comprensi%C3%B3n-lectora-y-rendimiento-acad%C3%A9mico-en-estudiantes-del-primer-grado-de-secundaria-de-la-instituci%C3%B3n-educativa-Emma-Dettma.pdf

Hernández Sampieri, Roberto. Metodología de la investigación. México: McGraw Hill, 2004.

Soriano, C. (2007). *Fundamentos de Neurociencia*

<https://books.google.com.gt/books?id=d8F3gASc8AIC&pg=PA181&dq=caracteristicas+del+sue%C3%B1o&hl=es&sa=X&ei=ExoQVdKSI4anNpXEgbAH&ved=0CDgQ6AEwBjgU#v=onepage&q=caracteristicas%20del%20sue%C3%B1o&f=false>

ANEXOS

CUESTIONARIO PARA PADRES

Fecha:

Sexo del niño(a): M F

Grado:

Edad del niño(a):

A continuación encontrará una serie de preguntas relacionadas con el periodo de sueño de su hijo. Conteste o subraye cada respuesta considerando lo que su hijo haga.

1. ¿A qué hora se acuesta su hijo diariamente?

- a) De 6 a 7 de la noche
- b) De 7 a 8 de la noche
- c) De 9 a 10 de la noche
- d) De 10 en adelante

2. ¿A qué hora se levanta su hijo diariamente?

- a) De 4 a 5 de la mañana
- b) De 5 a 6 de la mañana
- c) De 6 a 7 de la mañana
- d) De 7 a 8 de la mañana
- e) De 8 en adelante

3. ¿Generalmente cuándo su hijo se acuesta a dormir ?

- a) Se duerme de inmediato.
- b) Se queda un rato despierto y se duerme hasta Coloque la hora).
- c) Le cuesta dormir y por eso se duerme hasta (Coloque la hora)

4. ¿Cuándo su hijo se despierta?

- a) Le cuesta levantarse
- b) Hay que levantarlo
- c) Se levanta de inmediato

5. ¿Qué tan seguido su hijo(a) se acuesta después de las 10:00 p.m.?
- a) Siempre
 - b) Algunas veces
 - c) No lo hace
6. Generalmente su hijo(a) se despierta en algún momento durante la madrugada?
- a. Si
 - b. No
 - C. ¿A qué hora?
7. ¿Considera usted que el dormir tiene alguna relación con las calificaciones de su hijo(a)?
- a. Sí
 - b. No ¿Por qué? ‘
8. ¿Considera usted que su hijo duerme lo necesario?
- a. Sí.
 - b. No. ¿Por qué?