ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa Nº 54157. Andahuaylas 2024.

PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

AUTOR

ALLCCAHUAMÁN ARANGO, Rogelio

ASESOR

Dr. Farfán Bellido, René

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2025

ÁREA DE VERIFICACIÓN DE ORIGINALIDAD

CONSTANCIA DE ORIGINALIDAD

N° 000047-2025-AVO-EESPP "JSCO"HTA

El responsable del Área de Verificación de Originalidad:

Hace constar:

El Trabajo de Investigación titulado **"LA HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 54157. ANDAHUAYLAS 2024"** presentado por el egresado **Allccahuamán Arango, Rogelio** del Programa de profesionalización Docente del programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe del ha sido sometido, en su versión final, a ***VALIDACIÓN DE ORIGINALIDAD EN MEDIOS AUTORIZADOS POR LA INSTITUCIÓN***, siendo este de un **1%** de índice de similitud obteniendo como resultado ***APROBADO AL LÍMITE PERMITIDO*** en el Reglamento de Grados y Títulos de la institución, lo que ***GARANTIZA SU ORIGINALIDAD E INTEGRIDAD ACADÉMICA***. Así mismo se a adjunta los reportes del mismo en el siguiente link: https://drive.google.com/drive/folders/1z554NP_OpeiM6MkXslQnyYF8b-yoTDxs?usp=drive_link

Por lo que, el Trabajo de Investigación cumple con la solvencia académica de acuerdo a las normas institucionales de la Escuela de Educación.

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

Huanta, 15 de julio de 2025

Lic. Prof. José Luis Palomino Pinco
Área de Validación de Originalidad

Mg. María J. León Peruana
DIRECTORA GENERAL

Archivo
JLPP/AVO
jvm/Sec. Acad.

Validación Josaco

ALLCCAHUAMÁN ARANGO, Rogelio B

038 ALLCCAHUAMÁN ARANGO, Rogelio B

Validaciones JSCO 2025

Enterprise-Escuela de Educacion Superior Pedagogica Publica Jose Salvador Cavero Ovalle

Detalles del documento

Identificador de la entrega
trn:oid:::1:3295903500

Fecha de entrega
14 jul 2025, 5:29 p.m. GMT-5

Fecha de descarga
14 jul 2025, 5:32 p.m. GMT-5

Nombre de archivo
ALLCCAHUAM_N_ARANGO,_Rogelio_B_Rev.docx

Tamaño de archivo
69.9 KB

25 Páginas

9073 Palabras

48.464 Caracteres

1% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- Bibliografía
- Texto citado
- Texto mencionado
- Coincidencias menores (menos de 15 palabras)

Fuentes principales

1% Fuentes de Internet
0% Publicaciones
0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.° de alertas de integridad para revisión

No se han detectado manipulaciones de texto sospechosas.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.

Fuentes principales

1% Fuentes de Internet
0% Publicaciones
0% Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Fuentes principales

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1 Internet
alicia.concytec.gob.pe <1%

2 Internet
repositorio.unas.edu.pe <1%

3 Internet
repositorio.udh.edu.pe <1%

4 Trabajos del estudiante
Universidad Cesar Vallejo <1%

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"

PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE

PROGRAMA DE ESTUDIOS DE EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

La higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa Nº 54157. Andahuaylas 2024.

PARA OBTENER EL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN

AUTOR

ALLCCAHUAMÁN ARANGO, Rogelio

ASESOR

Dr. Farfán Bellido, René

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Atención integral del infante, niño y adolescente

HUANTA-AYACUCHO-PERÚ

2025

TABLA DE CONTENIDO

GENERALIDADES 4

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA 5

1.1 Descripción del Problema 5

1.2 Formulación del Problema 7

1.2.1 Problema General 7

1.2.2 Problemas Específicos 7

1.3 Justificación e Importancia 7

1.4 Objetivos 9

1.4.1 Objetivo General 9

1.4.2 Objetivos Específicos 9

II. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN 10

2.1 Antecedentes del Problema 10

2.2 Bases teóricas 12

Higiene del Sueño 12

Fundamento Teórico Relacionado al Sueño 13

Importancia de la Higiene del Sueño 15

Trastornos del Sueño 16

Consejos para Mejorar la Higiene del Sueño 18

Dimensiones de la Higiene del Sueño 19

2.3 Definición de Términos Básicos 20

2.4 Hipótesis de la Investigación 22

2.5 Variables, Dimensiones e Indicadores 22

2.6 Matriz de Operacionalización de Variables, Dimensiones e Indicadores 23

III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN 24

3.1 Tipo y Nivel de Investigación 24

3.2 Método de Estudio 24
3.2.1 Método General 24
3.2.2 Método Especifico 25
3.3 Diseño de investigación 25
3.4 Población y Muestra 25
3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos 26
3.5.1 Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos 27
3.5.2 Aspectos Éticos 27
IV. ASPECTO ADMINISTRATIVO 29
4.1 Recursos 29
a) Recursos Humanos 29
b) Recursos Materiales 29
c) Presupuesto 30
4.2 Financiamiento 30
4.3 Cronograma de Ejecución (Use diagrama de Gantt) 31
Referencias 32
ANEXO 36

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

GENERALIDADES

Titulo

La higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa Nº 54157. Andahuaylas, 2024.

Autor

Allccahuamán Arango, Rogelio

Asesor

Dr. René Farfán Bellido

Tipo de Investigación

No experimental

Línea de Investigación

Atención integral del infante, niño y adolescente

Localidad

El presente trabajo de investigación se llevará a cabo en la Institución Educativa Nº 54157 Seccsenccalla, Andahuaylas, 2024.

Duración de la Investigación

Inicio: Febrero del 2024

Termino: Febrero del 2025

I. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

1.1 Descripción del Problema

Una actividad relevante para un eficiente funcionamiento del organismo de los seres humanos es el sueño, debido que este se encuentra regulado por el sistema nervioso, donde se destaca que su relevancia está en los hechos que aporta a la restauración y reorganización de la función psicológica y física usada en el día, por ende, se evidencia que la mala calidad de los sueños, influye sobre la disminución de las funcionalidades de los infantes, y si se llega a mantener por periodos de tiempos prolongados, podría perjudicar la calidad de vida y el aprovechamiento escolar del alumnado (Rivero y Jiménez, 2020). Por tal situación, se constata que la falta de sueño puede afectar generalmente la salud de los infantes, causando déficit neurológico, trastorno de equilibrio y baja capacidad de manejar el dolor y predisponer al organismo sobre emergencias o manifestaciones de enfermedad genética.

De tal modo, desde el plano internacional, para la Organización Mundial de la Salud (OMS) manifestó que los infantes afectan su crecimiento al pasar tiempo prolongado detrás de pantallas, asimismo, tal acción desestabiliza las horas de sueño, causando insomnio, y a futuro problemas cognitivos, en ese sentido, la necesidad de promoción de volver a jugar de los infantes aporta a combatir problemas de sedentarismo, lo cual aporta a la protección del sueño mismo (OMS, 2019). Asimismo, el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) mencionó que los problemas asociados con una mala rutina diaria de sueño, puede aportar a que los infantes se sientan inseguros, estar enfadado, desarrollar actividades hostiles y mala relación interpersonal con sus compañeros, por ello, llevar una higiene de sueño, aporta a intensificar su descanso, cuidar de su sueño y mantener saludable contacto con sus seres queridos y personas que están a su alrededor (Unicef, 2020).

Además, según Ponce-Murillo y Pinargote (2023) alterar la rutina de sueño de los infantes cuando es frecuente deja secuela que llega a interferir con su normal desarrollo, por ende, se evidencia que la mayor cantidad de problemáticas de conducta, social, de aprendizaje y cognición son originados por un mal descanso. Correspondientemente, Sales et al. (2020) acotaron que el sueño en los infantes es extremadamente relevante para estar sanos, porque se encuentra asociado con el crecimiento y el funcionamiento de su organismo, por ello, cuando los infantes no duermen de forma apropiada, puede verse perjudicado su aprovechamiento escolar, desarrollar problemas emocionales y de comportamiento,

disminución de su función cognitiva y diversos trastornos de su salud, que puede resultar en una baja calidad de vida y bienestar, y de desarrollar enfermedades en edades adultas.

En el plano nacional, según el Ministerio de Salud del Perú (MINSA), la falta de sueñe no solo afecta al rendimiento de las personas, sino que también tiene efectos negativos sobre la salud psicofísica, ya que el estado de salud guarda una relación directa con el sueño. El insomnio se encuentra entre las patologías crecientes que más preocupan a nivel mundial. En el caso de los infantes, este problema suele estar relacionado con los hábitos vinculados al uso de dispositivos electrónicos como tabletas, celulares, televisores, entre otros. Estos aparatos dificultan la visión, reducen la atención y la concentración, y provocan síntomas como sensación de cansancio diurno, falta de energía, mal humor, entre otros (MINSA, 2023).

En el plano regional, específicamente en el departamento de Apurímac, se ha evidenciado una gran cantidad de quejas relacionadas con trastornos del sueño. Estas quejas se manifiestan en dificultades para conciliar el sueño, mantenerlo durante la noche o alcanzar un descanso reparador que permita recuperar la energía necesaria para las actividades diarias. Esta situación suele presentarse de manera frecuente y está asociada, en muchos casos, a las exigencias o el estrés acumulado por las actividades realizadas durante el día. En este contexto, los problemas de sueño contribuyen al desarrollo de trastornos como el insomnio e hipersomnio no orgánico, el trastorno del sueño-vigilia, el sonambulismo, terror nocturno, las pesadillas y en algunos casos, problemas respiratorios. (Arriola et al., 2021).

Finalmente, en el plano local, en la institución educativa N.º 54157 ubicada en la comunidad de Seccsenccalla, distrito de Kishuara, provincia de Andahuaylas, departamento de Apurímac, se ha diagnosticado sobre factores que interrumpen el normal comportamiento y desarrollo de aprendizajes en los infantes de primaria, dando cuenta, que un factor esencial es la falta de prácticas de rutinas de sueño, por una deficiente determinación de horarios para el descanso diario, asimismo, los infantes tienen costumbre de a diario y de entre 2 a más horas al día de ver televisión o jugar con los celulares, lo cual sobre activa al infante por las luces que desprende tales aparatos, por último, debido al insomnio del infante, tardan mucho en levantarse y por ende, no desayunan equilibradamente, lo cual perjudica su día, debido al cansancio por falta de energía que poseen para realizar las actividades escolares. De tal modo, se verifica la necesidad de desarrollar rutinas de sueño, los cuales a partir de los resultados que se fueran a obtener van a apoyar considerando el perfil y costumbres del alumnado a determinar normas y costumbres para evitar trastornos de sueño.

En ese sentido, desde lo expresado, se confirmó que las causas de la baja higiene del sueño radican en una indebida educación de rutinas de sueño, que da como resultado desarrollar el insomnio, apnea del sueño, ser narcoleptico o desarrollar hipersonmio, síndrome de pierna inquiera, parasomnia y bruxismo, que trae como consecuencia, problemas psicológicos o fisiológicos, que pueden incidir en el desarrollo de cuadros de depresión o problemáticas crónicas de la espalda, como baja motivación que trae consigo dificultades en el aprovechamiento escolar. En ese sentido, es de necesidad para combatir tal problemática el fomento de hábitos incidentes sobre una apropiada higiene del sueño, desde el establecimiento de horarios regulares, desarrollo de rutinas de ejercicio regularmente, aislamiento de ruido y luz y favorecimiento a la relajación a partir de dinámicas.

1.2 Formulación del Problema

1.2.1 Problema General

PG: ¿Cuál es el nivel de higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas, 2024?

1.2.2 Problemas Específicos

Pe1: ¿Cuál es el nivel de práctica de rutinas de ir a la cama en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157 Andahuaylas, 2024?

Pe2: ¿Cuál es el nivel de práctica de hábito de sueño en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas, 2024?

Pe3: ¿Cuál es el nivel de práctica de sueño nocturno en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas, 2024?

Pe4: ¿Cuál es el nivel de práctica de despertar matutino en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas, 2024?

Pe5: ¿Cuál es el nivel de práctica de somnolencia diurna en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas, 2024?

1.3 Justificación e Importancia

El trabajo investigativo, posee justificación por conveniencia, debido que los trastornos de sueño, se encuentran vinculados con el mal desarrollo cognitivo de los infantes, además, son la causa principal por la que los infantes no tienen un sueño reparador y paran todo el día con falta de energía y con ganas de dormir, asimismo, la relevancia de la

investigación de la higiene del sueño, se asocia con los hechos que aporta a la restauración y reorganización de la función psicológica y física que se hace uso en el día, por ende, la valoración fundamental del sueño radica en su calidad, es decir, que necesariamente se debe contar con un número apropiado de horas porque va aportar al restablecimiento eficiente de las funciones del cuerpo para que se afronte favorablemente la etapa de vigilia. En ese sentido, la investigación sirve para identificar la función de restauración, y la influencia sobre el desarrollo de la función correcta de la capacidad cognoscitiva e intelectual del alumnado a fin de determinar medidas orientadas a una mejor calidad del sueño.

También, el trabajo de investigación posee relevancia social, debido que se espera que a partir del establecimiento de los factores incidentes sobre la mala calidad del sueño, se determine su implicancia sobre la baja funcionalidad de los alumnos de primaria, y dar a entender que en caso se mantenga en periodos de tiempo prolongado, se destaque su incidencia sobre la calidad de vida y aprovechamiento educativo, por tal motivo, se pretende dar a conocer que la falta de sueño afecta al déficit neurológico, trastorno del equilibrio y baja capacidad para que manejen el dolor, en ese sentido, tal determinación va beneficiar a los alumnos, debido que el establecimiento de problemas de sueño, va aportar a que se busque una intervención oportuna desde la determinación de medidas orientadas para mejorar la calidad de sueño conocida como higiene de sueño.

De igual manera, el trabajo de investigación contiene valor teórico, porque si bien la literatura científica proporciona sugerencias para concebir procesos de mejora en el sueño, la investigación pretende precisar medidas preventivas a fin de establecer normas supervisadas por los padres de familia, para la mejora de la calidad del sueño. Además, la investigación se fundamenta bajo la teoría del sueño como función adaptativa, porque el sueño evoluciona la función que brinda ventaja a la supervivencia y bienestar, por ende, durante el sueño se conserva las energías, y reduce el riesgo asociado a la actividad de noche y facilita que se consolide la memoria y los aprendizajes. Cabe agregar, que de la realización de la investigación se espera conocer el perfil y costumbres de los alumnos para dormir, asimismo, si poseen algún problema del sueño, con la finalidad de establecer orientación, sugerencias y normas generales para combatir tan mal que afecta a su aprendizaje.

También, la investigación posee utilidad metodológica, debido que el sueño es factor imprescindible para que se logre y mantenga una adecuada función mental y física del alumnado, pues a partir del cuestionario propuesto por Alonzo et al. (2019) el cual ha sido adaptado a la realidad que se va investigar, se determinará el nivel de higiene del sueño de

los alumnos de primaria, desde la determinación de sus rutinas, hábitos y prácticas, siendo el cuestionario objetivo, debido que posee validación realizada por especialistas en el área, asimismo, posee un valor de consistencia interna alto, dando seguridad que los resultados obtenidos son fiables para la investigación, en ese sentido, se determina desde la aplicación del cuestionario que los resultados serán objetivos y creíbles.

Por último, el trabajo de investigación, posee justificación práctica, porque el sueño al ser un fenómeno de alta complejidad, resulta complicado de definirlo y cuantificarlo de forma objetiva, por ende, la determinación de la higiene del sueño, no solo hace referencia a seguir normas o rutinas para dormir bien, sino aporta al desempeño apropiado durante la vigilia, por ende, la mala calidad al dormir se vincula con la baja calidad de vitalidad, mal función social, deterioro de actividades físicas, salud de la mente, proceso cognitivo, aprovechamiento psicomotor y calidad de vida, los cuales causan efecto sobre el aprovechamiento académico del alumnado de primaria, en ese sentido, el establecimiento de los niveles de higiene del sueño, van a aportar oportunamente determinar la necesidad de combatir los problemas que trae consigo el trastorno del sueño, los cuales en los infantes, aporta a la disminución de la motivación y habilidad de concentrarse y aprender.

1.4 Objetivos

1.4.1 Objetivo General

OG: Determinar el nivel de higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157.Andahuaylas 2024.

1.4.2 Objetivos Específicos

Oe1: Identificar el nivel de práctica de rutinas de ir a la cama en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas 2024.

Oe2: Identificar el nivel de hábito de sueño en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas 2024.

Oe3: Identificar el nivel de sueño nocturno en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas 2024.

Oe4: Identificar el nivel de despertar matutino en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas 2024.

Oe5: Identificar el nivel de somnolencia diurna en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas 2024.

II. MARCO TEÓRICO DE LA INVESTIGACIÓN

2.1 Antecedentes del Problema

Sobre los antecedentes, desde el ámbito internacional Oropeza-Bahema et al. (2022) en su artículo titulado "Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares", analizaron los nexos entre el hábito de sueño, memoria y atención de los infantes de colegios públicos de Veracruz, México. Estudio de enfoque cuantitativo, tipo observacional, de diseño descriptivo y de diseño transversal no experimental, cuya población la conformaron 52 alumnos de primaria pública y la muestra de carácter censal. En referencia a la técnica se utilizaron dos cuestionarios uno denominado hábito de sueño de Owen y el WISC-IV para la memoria y atención, los cuales obtuvieron una consistencia interna de 0.800 y 0.780 respectivamente. Respecto a los resultados, el mínimo de horas de sueño de los alumnos fue de 7 y máximo 13, asimismo, los días de semana promediaron 9 horas y los fines 11 horas, además, el 72.0 % presentaron somnolencias diurnas, 39.0 % despertar nocturnos y 66.0 % retraso de iniciar el sueño. De tal modo, se corroboró la relevancia de la higiene del sueño para el desarrollo del infante, porque el sueño apropiado conlleva a mejorar su aprovechamiento escolar y la capacidad de atender y consolidar la memoria.

Asimismo, Cuadros-López et al.(2023) realizó una investigación titulada "Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento por covid-19", donde su objetivo principal se basó en establecer la correlación del sueño y en aprovechamiento académico en alumnos de colegios de Guayaquil, Ecuador. Realizado desde un enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel descriptivo-correlacional y de diseño no experimental. Donde se utilizaron para recoger datos un test de trastorno de sueño propuesto por Bruni y la revisión documental del aprovechamiento escolar de los alumnos. En cuanto a los resultados, que los infantes poseían un rango promedio de 9-11 horas de sueño en infantes y en adolescentes de 8-10 horas, además, el tiempo en pantalla tuvo una media de 7.16, el aprovechamiento escolar de 4.80 y las horas de sueño de 5.60; de tal manera, se pudo concluir que, el descontrol del uso de dispositivo electrónico causa efecto negativo sobre la hora de dormir, afectando la reparación energética del alumnos, en ese sentido, instaurar rutinas diarias beneficia al adecuado sueño.

De igual modo, Arboledas et al. (2021) en su artículo titulado "Hábitos y problemas con el sueño de los 6 a los 14 años en la Comunidad Valenciana. Opinión de los propios niños", tuvo como meta conocer la opinión de los infantes de Valenciana, en España, sobre

el sueño, sus problemas y análisis de su distribución. El cual se realizó bajo una perspectiva cuantitativa y de alcance descriptivo, donde la muestra la llegaron a integrar 1507 niños, a quienes se les aplicó un test denominado Children Sleep Habits Questionare (CSHQ). Respecto a los resultados, se puntualizó que el 76.1% y 91.2% de los participantes opinó que posee problemas al dormir asociado a la dependencia de acuerdo a su edad, asimismo, el 15.0% carece de horarios regulares los días de escuela, asimismo, el 53.9% tiene comúnmente pesadillas y el 37.4% se levanta descansado solo una a ninguna vez cada semana. Lo manifestado da entender la existencia de un mal hábito de sueño, por ende, es de necesidad que se incremente la medida educativa, transmitiendo lo fundamental de respetar las horas de sueño para un mejor estado de ánimo.

Por su parte, González et al. (2022) desde su artículo titulado "Alteraciones del sueño en niños con trastorno del espectro autista y su afectación individual y familiar. Un estudio observacional de centro único en México", establecieron como objetivo determinar la alteración de sueño en infantes con TEA, sus afectaciones individuales y familiares en Chihuahua, México. Estudio de diseño transversal, de enfoque cuantitativo y nivel descriptivo, donde participaron 57 niños con TEA a quienes a partir de la aplicación de tres cuestionarios se pudo medir el cribado del sueño, en nivel de TEA y satisfacción sobre actividades realizadas por familiares. Referente a los resultados, se determinó que el 75.4% de los infantes tiene alteración del sueño, asimismo, los infantes de preescolar poseen 2.5 veces riesgo de sufrir afectaciones individuales, por tal motivo, la afectación del sueño, genera alteración en la dinámica familiar, por ende, es de necesidad determinar posibles reglas para poder mitigar los problemas del sueño de los infantes.

Referente al ámbito nacional, Vergara (2020) en su tesis titulada "Calidad de sueño en alumnos de una institución educativa, San Juan de Luricancho-2020", se propuso determinar el grado de calidad del sueño desde la participación de los alumnos de un colegio de Lima. Realizado desde un enfoque cuantitativo, de tipo básico, de nivel descriptivo y de diseño no experimental, cuya población fue de 58 alumnos y la muestra tuvo un carácter censal. En referencia al instrumento, se utilizó el índice de calidad de sueño (PSQI), el cual fue debidamente validado y confiable. En referencia a los resultados, se verificó que el 100.0 % de alumnos participantes posee mala calidad de sueño debido a una baja higiene de sueño, donde en la calidad subjetiva el 43.1 % tuvo mala apreciación, el 74.1 % en latencia de sueño y los alumnos tardan 1 hora en conciliar el sueño, además que el 53.4 % duerme solo entre

5 y 6 horas. De tal modo, se pudo concluir, que se verifica la necesidad de potenciar el resultado obtenido, ahondando en las áreas de perturbación del sueño.

También, se consideró lo realizado por Cornejo y Ticona (2022) en su tesis titulada *Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de una institución educativa – Arequipa 2021,* debido que tuvo como objetivo principal, establecer los nexos del uso de la red social con la calidad del sueño desde la participación de los alumnos de un colegio de Arequipa. Realizado desde un enfoque cuantitativo, de tipo básico, nivel descriptivo-correlacional y de diseño no experimental, además, la población la conformaron 148 alumnos y la muestra fue de tipo censal. Por otro lado, para recabar información se consideró la aplicación de dos cuestionarios, uno referido a la adicción a la red social (ARS) establecido por Escurra y Salas en 2014 y el índice de calidad de sueño (ICSP) adaptado por Buysse y otros en 1989, los cuales tuvieron 0.91 y 0.73 de confiabilidad respectivamente. En referencia a los resultados, el 34.5 % manifestó poseer buena calidad de sueño y el 65.5 % mala calidad, en ese sentido, debido a una serie de factores como la exposición a la luz por la utilización del celular a altas horas y debido a la fisiología del alumnado.

Por último, Müller (2022) desde su tesis titulada *Relación entre sueño y rendimiento académico en estudiantes*, identificó la correspondencia del sueño y el aprovechamiento escolar en alumnos, el cual se llevó a cabo por medio de la revisión de un reporte aplicado, tomando en cuenta la guía PRISMA, además, la búsqueda fue realizada en bases electrónicas, de alta calidad de artículo. Además, se realizó el análisis de una totalidad de 10 producciones científicas, con muestras de diferentes niveles educacionales. Cabe agregar, que referente a los resultados, se determinó que existen investigaciones que han reportado correspondencia positiva entre las variables y otras que no llegaron a reportar tal correspondencia, en ese sentido, se llegó a establecer la necesidad de intervenir desde una perspectiva psicológica escolar para que se genere conciencia sobre lo fundamental de la higiene del sueño y su repercusión sobre el desarrollo cognitivo del alumnado.

2.2 Bases teóricas

Higiene del Sueño

En cuanto al fundamento conceptual, de acuerdo con Santamaria et al. (2021) se comprende que la higiene del sueño, son un conglomerado de intervenciones que están construidas con el propósito de proporcionar mejoras a la calidad de sueño de las personas de forma primordial mediante medidas no farmacológicas, por ende, tal perspectiva supone

que se modifique el hábito que rodea las horas de ir a descansar, así como modifique los horarios para dormir y despertar. Por su parte, Fabrés y Moyá (2021) puntualizaron que el sueño se conceptualiza como los estados de decrecimiento de la conciencia y de las posibilidades de reacción, frente a una serie de estímulos que lo rodea, es decir, que se refiere al estado reversible, que se presenta en cierta periodicidad, resultado fisiológico de ciertos sucesos precoces en el ciclo vital como lo son el apego y la edad, hábito personal, salud mental y enfermedad que pueda padecer.

Asimismo, toda medida orientada a obtener un elevado beneficio del sueño es denominado higiene de sueño y de acuerdo al elemento sobre el cual se busca realizar una intervención eficiente, puede ser agrupado en cuatro grandes categorías, es decir, de acuerdo a su ritmo circadiano, variación, alteración fisiológica propia de la edad del alumnado, factores que desencadenan el despertar nocturno y el consumo de alguna sustancia que altere la rutina de sueño (Hernández et al., 2020). Desde tal punto se entiende que la higiene de sueño se vincula con un conglomerado de prácticas y comportamientos que promueve un sueño saludable y de eficiente calidad, por ende, se evidencia involucrados la adopción de hábitos y rutinas que favorezca a un contexto propicio para dormir, así también al comportamiento apropiado antes de acortarse y durante toda la noche.

Finalmente, acotando a lo manifestado, se comprende, que la higiene del sueño, es la denominación proporcionada a un grupo de prácticas que apoya al cuidado sobre la calidad del sueño y prevención de posibles desajustes del horario de sueño, previniendo perturbaciones en la calidad de descanso, por ende, tiene correspondencia con la toma de conciencia acerca de la actitud o rutina que beneficia y cuál es la perjudicial para el sueño, de tal modo, la mayor cantidad de medida que apoya a la conciliación de un buen sueño, puede parecer muy común y otra obvia, como no llegar a hacer alguna actividad minutos antes de ir a descansar, no obstante, resulta sobresaliente considerar todo factor para que se adapte a la rutina, porque si padece la persona de algún trastorno de sueño, toda prevención aportará poco para contrarrestar los efectos negativos de factores que no permiten conciliar un descanso de calidad y reparador para la persona.

Fundamento Teórico Relacionado al Sueño

Como sustento teórico para brindar sustento al sueño, se tiene presente a la Teoría de la Homeostasis del Sueño, que da soporte a sueño, tomándolo como un elemento que es regulado por un equilibrio entre las necesidades de sueño, es decir, de la homeostasis del sueño y el ritmo circadiano, en ese sentido, la presente propuesta teórica, da cuenta que

privarse del sueño, llega a acumular alta presión homeostática que incremente la necesidad e intensidad de sueño, por tal motivo, la higiene de sueño busca que se mantenga un equilibrio apropiado entre las necesidades de sueño y la oportunidad de descansar (Bobély y Tobler, 2024). Cabe agregar, que la teoría de homeostasis, sugiere que los infantes deben de desarrollar rutinas de forma regular de sueño y despertar para determinar un equilibrio apropiado entre la necesidad de sueño y el ritmo circadiano, tal situación implica que se determinen ciertas horas consistentemente para acostarse y despertar, incluso durante los días de fin de semana o feriados.

De igual modo, la Teoría de Higiene de Sueño desarrollado por Carskadon, aporta sustento al desarrollo de la presente investigación, dado que se encuentra enfocado en el patrón de sueño y la práctica que se encuentra relacionada con el sueño en los infantes, por tal motivo, la presente propuesta teórica, destaca lo fundamental e incidente que es que se mantenga horarios de forma regular para descansar, evitando ingerir alguna sustancia y otras que estimulen al cuerpo antes de irse a dormir y crear de esa forma ambientes propicios para el sueño (García-Real y Losada-Puente, 2022). En ese sentido, se determina que la alteración del sueño, más destacado se da en el problema de iniciarlo y mantenerlo, siendo de menor duración al incrementar la edad del alumnado, por ende, se determina que los malos hábitos de sueño, radican en la falta de ejercicio, hábito a retirarse muy tarde a dormir durante los días de la semana y fines de semana, causando como contestación una respuesta negativa de estrés que afecta al afrontamiento y equilibrio emocional y alteración de patrón del sueño.

Acotando a lo mencionado, también otra de las teorías que aporta a la higiene del sueño, se basa en la Teoría de Higiene de Sueño desarrollada por Morin, el cual se centró en el tratamiento ligado a mejorar la capacidad de sueño, combatiendo ciertos trastornos, como lo es el insomnio, por tal motivo, la propuesta teórica tiene sustento en el fomento de una terapia cognitiva-conductual para combatir el insomnio, enfatizando en adoptar hábitos y rutinas saludables, que tengan correspondencia con el sueño, así como aporta a la identificación y modificación de la creencia y pensamiento negativo que puede interferir con el sueño (Molt et al., 2021). Cabe mencionar, que la presente propuesta presenta aspectos fundamentales que puede ser adaptado a los infantes, como establecer una rutina regular de sueño, construir ambientes saludables para el sueño, limitar estímulos al dormir, evitar siestas en exceso y promoción de correspondencias positivas con el sueño.

De igual modo, desde la Teoría de Higiene de Sueño, determinada por Mastin, de proporciona sustento a la presente investigación, debido que se sustenta a partir del ideal en

que la higiene del sueño, llega a estar influenciado por una diversidad de particularidades, incluido el comportamiento y la práctica individual del infante, así como el ámbito físico y social donde se desenvuelve, además, la presente propuesta teórica enfatiza en lo importante de mantener contextos de sueño saludables, determinando ciertas rutinas de sueño relajantes y promocionar el desarrollo de la conciencia acerca del efecto negativo que tiene para el infante privarlo de dormir (Setyowati et al., 2020). En ese sentido, la propuesta teórica, da entender algunos aspectos claves aplicables a los infantes, como fomentar ambientes propicios para dormir, determinar rutinas de sueño, evitar la sobreestimulación antes de dormir y atender las necesidades básicas de los infantes.

Importancia de la Higiene del Sueño

Mantener una excelente calidad al momento de dormir, es una de las necesidades básicas de la persona, debido que un sueño no reparador o deficiente, posee correspondencia con el efecto negativo, evidenciado en un cansancio, agotamiento, emociones que no se pueden controlar, imposibilidad de concentración, problemas asociados al olvido o pensamientos no claros, bajo aprovechamiento escolar y en el trabajo, altos niveles de estrés tanto psicológico y escolar, desarrollo de un estado de ansiedad, depresión y dificultades para la resolución de problemas, además, a largo plazo, la falta de sueño aporta a que se desarrollen enfermedades que aquejan al corazón, como también desarrollar diabetes, obesidad, cáncer entre otras enfermedades (Allende-Rayme et al., 2021).

Por su parte, Sánchez-Oviedo et al. (2021) mencionaron que desarrollar hábitos de sueño, favorece a codificar, a la memoria y plasticidad del cerebro, además, la duración del mismo causa efecto positivo sobre el aspecto físico y psicológico, como también influye sobre el estado anímico y bienestar general de las personas, sin embargo, tales efectos llegar a ser afectados por la condición clínica de las personas, como el grado de obesidad, o también aspectos emocionales, como lo es el estrés y alumnado que posee alta demanda académica, los cuales se asocian con una deficiente higiene de sueño.

Asimismo, conciliar un sueño reparador continuamente a edades tempranas es fundamental, porque mientras el infante concilia el sueño, llegan a ocurrir una diversidad de procesos asociados a la maduración y desarrollo de su sistema nervioso, además, evidencia liberación hormonal de crecimiento, consolida el desarrollo cognitivo, regula el metabolismo y reestablece la energía, por tal motivo, la evidencia de desarrollo de problemas de sueño, puede influenciar sobre posibles alteraciones en su normal desarrollo, deficiente desarrollo de su memoria, déficit de atención o problemas futuros de aprendizaje, por tal motivo,

Oropeza-Bahena et al. (2022) acotaron tanto a comprender que no tener claro hábitos e higiene del sueño, genera una diversidad de problemáticas en el sueño reparador y si no llega a darse oportunamente atención a tal problemática, puede llegar a generar desarrollar trastornos del sueño en los infantes.

Trastornos del Sueño

De acuerdo con Guadamuz et al. (2022) el sueño viene a ser una función biológica sumamente fundamental para todo ser vivo, que llega a ser experimentado a diario, realizando una baja de los estados de conciencia y estímulo que tiene correspondencia con el ciclo circadiano, donde durante tal lapso de tiempo, llegan a suceder complejos procesos conductuales, como: (a) Reducción de la conciencia y contestación a estímulo externo, (b) Procesos reversibles, (c) Relación con la inmovilización corporal y relajación de los músculos, (d) La persona adopta posturas ya estereotipadas y (e) Privarse del sueño conlleva a evidenciarse graves alteraciones o desarrollar trastornos.

Desde tal punto, se llega a determinar que el proceso de sueño, se encuentra regulado por una diversidad de mecanismos importantes, y cuando estos llegan a alterarse, tiende a influenciar y alterar al sueño, en ese sentido, Alvarez (2022) acotó dando a conocer que el trastorno de sueño es altamente prevalente, en los infantes, porque engloban la patología más frecuente en el campo neurológico infantil, que afecta a un aproximado de entre el 1% a 2% de la población mundial, y en un 90% a personas de edad pediátrica.

Cabe manifestar que la problemática de sueño vinculada con mayor frecuencia es el problema al iniciar el sueño, mantenerlo, despertar en las noches y apneas en el sueño, los cuales con frecuencia poseen etiología multifactorial, que suele ser crónica y tiene consecuencia negativa en las personas y/o en el ambiente familiar, tanto en su evolución y en la calidad de vida en general, por ende, el trastorno de sueño, debe de ocupar preferentemente un espacio en las fases diagnósticas y terapéuticas de las personas que poseen trastorno de neurodesarrollo (Molt et al., 2021).

Desde lo manifestado, se entiende la existencia de un sistema que clasifica los trastornos del sueño, pero, a partir de la propuesta investigativa de Guadamuz et al. (2022) se ha considerado los determinados en el manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales (DSM-5), lo cual agrupa cierta cantidad de desórdenes, proveyendo una guía para la intervención clínica, por ende, a continuación, se describen los siguientes que guardan correspondencia con el trastorno de sueño:

El primero es el trastorno del insomnio, referido a el trastorno de mayor aparición presente en la población mundial, el cual se refiere a la insatisfacción con el total o calidad de sueño, vinculado a la dificultad de inicio al dormir, dificultad para la mantención del sueño, relacionado con despertar frecuente o problemáticas para nuevamente conciliar el sueño luego de haber despertado, y despertar temprano por las mañanas e incapacidad para volver a dormir, por tal motivo, el presente trastorno, dentro del criterio diagnóstico, incluye vigilia y no es producido exclusivamente en el curso de otros trastornos del sueño, además, el presente trastorno no se le atribuye alguna dosis o medicamento (Guadamuz et al., 2022).

Cabe agregar, que en los infantes, de forma particular, se presenta típicamente como una resistencia en el momento de ir a descansar, donde se determina el inicio prolongado de conciliación del sueño e incluso un despertar en las noches extenso, por ende, en mayor de los casos es de necesidad que los padres intervengan, provocando también interrupciones de sueño de los infantes, por ende, el trastorno del insomnio, guarda correspondencia con la determinación de límites parentales con inconsistencia o inadecuado (Asamow y Mirchandaney, 2021). En ese sentido, un sueño reparador, aporta a los infantes preparación para una adecuada interacción con el contexto, a estar alerta para que adquieran nuevos conocimientos y edificar relaciones gratificantes con sus pares y familiares, inclusive, física y emocionalmente alumnos más activos (Lunsford-Avery y Baroni, 2021).

El segundo trastorno es la hipersomnia, el cual es evidenciado por al menos un 5% de la población mundial, que en particular se presenta como una somnolencia en exceso, incluso posteriormente a haber dormido unas 7 horas, la cual tiene correspondencia con, (a) Tiempos recurrentes de sueño durante un solo día, (b) Sueños muy largos que duran 9 horas sin que sean reparadores de energía y (c) Luego de un despertar brusco, existe problemas para que permanezca despierto en su totalidad.

En ese sentido, la hipersomnia, llega a presentarse 3 veces a la semana durante tres meses, acompañado de malestares significativos que afectan la cognición y relación social de las personas, tales alteraciones no pueden ser explicadas debido a otros trastornos de sueño y no son producidas exclusivamente durante el curso de otros trastornos, tampoco, puede atribuirse efectos de alguna medicación, por ende, su causalidad se debe a sueños insuficientes, disfunciones neurológicas, interrupciones de sueño o ciclos circadianos individuales, lo cual puede llevar a que la persona tenga afectación de atención, concentración, memoria y otros procedimientos cognitivos (Trosman y Ivanenko, 2021).

Como tercer trastorno del sueño se considera a la narcolepsia, donde las personas que padecen tal trastorno, evidencian tener lapsos muy recurrentes y necesidades irresistibles de conciliar el sueño, los cuales tienden a ser periodos que duran entre 10 a 20 minutos, posteriormente al cual la persona llega a sentirse renovada de forma transitoria, cabe agregar, que tal problema suele aparecer en toda las edades, pero con mayor frecuencia en etapas escolares y en general en personas menores a 30 años, asimismo, suele producirse en periodos menores a 3 meses y tres veces por semana, lo cual presenta las siguientes particularidades. (a) Presenta por una vez mensualmente cuadros de cataplejía, (b) Deficiente hipocretina cefalorraquídeo, menor o similar a un tercio de la valoración normal en personas que no padecen de narcolepsia y (c) Latencia del sueño, menor o similar a 15 minutos (Guadamuz et al., 2022).

Cabe manifestar, que el inicio del presente trastorno habitualmente se da en la etapa de adolescencia, y muy raras veces en la infancia, debido a causalidades genéticas o ambientales, por ende, a edades tempranas es complicado diagnosticarlos, porque existe una inconsistencia de la cataplejía y otras fenomenologías asociadas al sueño, en ese sentido, se comprende, que no existe alguna cura para el presente trastorno, pero puede ser manejado su sintomatología, donde las siestas forzadas a horas regulares del día puede ser la oportuna medida sin que se llegue a medicar, pero si se llega a requerir algún fármaco, lo más recomendable de utilizar son los estimulantes (Lunsford-Avery y Baroni, 2021).

Como último punto, se evidencias ciertos trastornos de sueño asociados con la respiración, como lo es la apnea o hipopnea obstructiva, el cual da entender una mayor prevalencia en varones que en mujeres, asimismo, otro trastorno se refiere a la apnea central, que son el resultado de algún fallo en el mecanismo estimulante de la respiración que se ubica en el sistema nervioso central, generando poca respiración debido al bajo esfuerzo respiratorio de la persona, de igual modo, la hipoventilación asociada al sueño, relacionado con episodios de baja respiración debido al incremento de concentración del dióxido de carbono y finalmente el trastorno de ritmo circadiano, cuya particularidad radica en la aparición del sueño y vigilia de forma irregular (Guadamuz et al., 2022).

Consejos para Mejorar la Higiene del Sueño

De acuerdo con Granados (2018) debido a lo importancia que tiene dormir con regularidad y apropiadamente, son de necesidad seguir los siguientes consejos: (1)

Determinar un horario de manera regular para que se concilie el sueño y despertar, (2) Si los alumnos tienen la costumbre de tomar algunas siestas durante el día, no excederse de los 45 minutos de sueño en el día, (3) Evita ingerir algún alimento pesado o bebidas estimulantes por al menor cuatro horas antes de ir a dormir, (4) Evitar consumir cafeína por lo menos 6 horas antes de ir a dormir, ello incluye, té, refrescos y consumo de chocolate, (5) Evitar ingerir alimentos pesados, picante o que posean altos grado de dulce por al menos cuatro horas antes de ir a dormir, por ello, consumir refrigerios ligeros antes de descansar es reparador, (6) Realizar actividad física con regularidad, pero no antes de ir a dormir, (7) Utilizar ropa de mayor comodidad y acogedora, (8) Encontrar configurar la temperatura del sueño y mantener el lugar ventilado, (9) Bloquee todos los ruidos distractores y cancele la mayor cantidad de luz, (10) Reserve su habitación solo para conciliar el sueño y evita usarlo para recrearse o realizar actividades académicas.

Dimensiones de la Higiene del Sueño

En referencia a las dimensiones, se consideró la propuesta, establecida por Alfonso et al. (2019) quien determinó “cinco factores importantes y ciertas rutinas para un sueño de calidad, los cuales se describen a continuación”. (p. 78)

La primera dimensión es la práctica de rutinas de ir a la cama, se refiere a un conjunto de hábitos y acciones que se realizan de forma consciente y consistentemente antes de ir a dormir, tales rutinas tienen como finalidad preparar a los infantes para dormir y apoyarlo a relajarse antes de descansar (Alfonso et al., 2019). Por ello la implementación de una rutina en los infantes, puede beneficiar a determinar hábitos saludables de sueño y promocionar descansos reparadores y apropiados.

La segunda dimensión es el hábito de sueño, hace énfasis sobre las consistentes prácticas de forma regular que tienen correspondencia con el sueño que el infante desarrolla y mantiene, tales hábitos consideran la conducta antes de dormir como el patrón de sueño durante toda la noche, además, el hábito de sueño saludable es factor importante para la promoción de un descanso reparador y desarrollo de los infantes (Alfonso et al., 2019). En ese sentido, el desarrollo de buenos hábitos implicar determinar una rutina regular, seguir horarios de sueño consistente, construir ambientes propicios de descanso y adoptar prácticas de relajación y calma antes de dormir.

La tercera dimensión es el sueño nocturno, relacionado con la periodicidad de descanso en la noche de las personas, durante la presente fase, los infantes experimentan

ciclos de sueño, que incluye etapa de sueño profundo y ligero, además, es un factor fundamental para el crecimiento del infante y desarrollo cognitivo, social y emocional, debido que durante la presente etapa, el cuerpo de los infantes llega a recuperarse, también fortalece su sistema inmune y consolida su memoria, asimismo, aporta al desarrollo del sistema nervioso y equilibra emocionalmente al infante (Alfonso et al., 2019).

La cuarta dimensión es el despertar matutino, relacionado en el momento que el infante se despierta por las mañana luego de una noche de descanso, es decir, que se refiere al periodo donde el infante deja el descanso y está completamente despierto y alerta, además, tal etapa varia en término de hora y duración, debido que algunos infantes tiende a despertar temprano por las mañanas, mientras que otros duermen más horas, además, el horario de despertar suele variar de acuerdo al desarrollo y crecimiento (Alfonso et al., 2019).

La quinta dimensión es la somnolencia diurna, se refiere al estado de sueño ocurrido durante el día, caracterizado por sentir cansancio, adormecimiento o una baja de energía durante el tiempo de vigilia, además, la presente etapa se manifiesta mediante una frecuencia de bostezos, ojo cansado o frotación de los ojos, problemas para mantenerse despierto durante largo tiempo, irritabilidad o cambio de comportamiento, además, el los infantes, llega a interferir en su capacidad de participación en actividades a diario, afectando su estado anímico y aprovechamiento escolar (Alfonso et al., 2019).

2.3 Definición de Términos Básicos

Calidad de Sueño, elemento multifactorial, que llega a describir el grado de satisfacción de las personas referente a su hábito de sueño, asimismo, es la valoración subjetiva y objetiva de lo eficiente y satisfactoria del periodo de descanso experimentado, sensación placentera de descanso, relajación y recuperación experimentado al dormir y ausencia de interrupción y afectación que afecte al sueño (Santamaria et al., 2021).

Higiene del Contexto de Sueño, relacionado con la condición física y ambiental que aporta sustento a la conciliación del sueño de calidad, incluyentes elementos como mantener el lugar de sueño oscuro, tranquilo y temperaturas adecuadas, uso de un cómo colchón y almohadas, limitación a la exposición del ruido y estímulos que puedan perturbar el sueño durante la noche Alfonso et al., 2019).

Hora de Acostarse, se refiere al momento planeado para ir a descansar e iniciar con el proceso de conciliación del sueño, determinar una hora de acostarse con regularidad y

consistentemente, apoya a la regularización del reloj interno a determinar patrones de sueño saludables (Alfonso et al., 2019).

Hora de Despertar, es el momento planificado de despertar por las mañanas, mantener un horario fijo de despertar y regular aporta a la regularización del ciclo de sueño y vigilia, promoviendo horarios de sueño consistentes (Alfonso et al., 2019).

Insomnio, es un trastorno de sueño, que se caracteriza por la dificultad de conciliar el sueño, en su mantenimiento y despertar temprano o poder llegar a dormir de nuevo, por ende, la higiene de sueño, juego un rol fundamental al tratar y prevenir el insomnio, debido que implica que se adopten prácticas que apoye a la mejora y promueva un mayor sueño (Hernández et al., 2020).

Privación del Sueño, cuestión producto del momento que la persona no llega a dormir lo necesario para satisfacer su necesidad individual de descanso, en ese sentido, la falta de descanso adecuado puede incidir negativamente en la salud física y mental, aprovechamiento cognitivo y bienestar general de la persona (Hernández et al., 2020).

Ritmo Circadiano, se refiere a los ciclos internos repetidos en aproximado cada 24 horas, el cual llega a regular el patrón de suelo y vigilia de las personas, además, este llega a ser influencia por estar expuesto a la luz y oscuridad, por ello mantener un buen ritmo circadiano es fundamental para una saludable higiene de sueño (Hernández et al., 2020).

Rutina de Sueño, referido a un número de actividades y acciones llevadas a cabo de forma consistente antes de llegar a descansar, cuya finalidad es prepararse para dormir, tales rutinas pueden incluir actividades de relajación, baños calientes, lectura de libro o prácticas de técnicas para relajarse y apoyar al cuerpo y mente al momento de descansar (Alfonso et al., 2019).

Siestas, relacionado con los periodos de descanso breves que se toman durante el día, que generalmente se da posterior al almuerzo, cabe agregar, que la siesta puede beneficiar a la restauración energética y mejorar el rendimiento y la alerta durante todo el día que falta, pero es relevante evitar siestas en exceso o demasiado cercada a la hora de dormir, debido que puede interferir con el sueño nocturno (Santamaría et al., 2021).

Síndrome Metabólico, se refiere a un conjunto de seriaciones de trastorno metabólico, como lo son la obesidad, resistirse a la insulina, hipertensión e hiperlipidemia, los cuales llegan a acompañar al componente satélite como disfunción endotelial, los cuales afectan al sueño y a los hábitos de dormir y despertar (Santamaría et al., 2021).

2.4 Hipótesis de la Investigación

Cabe mencionar que, la presente investigación será de nivel descriptivo, por tal situación, no se ha establecido hipótesis, debido que el objetivo es evidenciar el nivel de higiene de sueño de los infantes y de las dimensiones que la componen.

2.5 Variables, Dimensiones e Indicadores

Variables. Higiene del sueño

Definición Conceptual. La higiene del sueño son prácticas que incluyen cambios en el entorno de sueño, que involucra a los niños y padres en rutinas y práctica que aporta al desarrollo de un sueño de buena calidad y duración suficiente, incluyendo prácticas de relajación durante la vigilia con la meta de propiciar el sueño inicial(Halal y Nunes, 2014).

Definición Operacional. La higiene de sueño, es el resultado de prácticas que apoya al cuidado de la calidad de sueño, por ende, se han identificado cinco dimensiones que van a ser medidos desde la contestación de 33 preguntas de parte de los padres de familia, por medio de una escala ordinal de tres opciones de respuesta.

Dimensiones.

- Práctica de rutinas de ir a la cama
- Hábito de sueño
- Sueño nocturno
- Despertar matutino
- Somnolencia diurna

2.6 Matriz de Operacionalización de Variables, Dimensiones e Indicadores

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de Medición
Higiene del sueño	La higiene del sueño son prácticas que incluyen cambios en el entorno de sueño, que involucra a los niños y padres en rutinas y práctica que aporta al desarrollo de un sueño de buena calidad y duración suficiente, incluyendo prácticas de relajación durante la vigilia con la meta de propiciar el sueño inicial(Halal y Nunes, 2014).	La higiene de sueño, es el resultado de prácticas que apoya al cuidado de la calidad de sueño, por ende, se han identificado cinco dimensiones que van a ser medidos desde la contestación de 33 preguntas de parte de los padres de familia, por medio de una escala ordinal de tres opciones de respuesta.	Práctica de rutinas de ir a la cama	- Rutina de ir a dormir. -Lugar donde duerme. - Necesidad de dormir acompañado. - Resistencia y temor a dormir.	Ordinal: 1: Rara vez 2: Alguna vez 3: Usualmente
			Hábito de sueño	Tiempo de sueño. - Comportamiento s al dormir. Problemas al dormir. - Despierta gritando y pesadillas.	
			Sueño nocturno	Despierta comúnmente en la noche. - Sueño acogedor.	
			Despertar matutino	Actitud al despertar. - Dificultad para despertar.	
			Somnolencia diurna	- Ronquidos durante el día. - Somnolencia durante el día.	

III. METODOLOGÍA DE LA INVESTIGACIÓN

3.1 Tipo y Nivel de Investigación

La investigación será de tipo básico, porque el objetivo principal, se basa en la descripción y análisis de la práctica de higiene de sueño en la población infantil de una institución educativa de Seccsencalla, asimismo, la investigación se enfocará en generar mayor conocimiento sobre la práctica de higiene de sueño, sin que tenga una aplicación práctica o soluciones inmediatas al problema, buscando que se amplie y profundice la comprensión de la variable, implicando generar conocimientos fundamentales acerca de la particularidad, factor y patrón relacionado a la variable. Desde ese punto, según Arias y Covinos (2021) las actividades de investigación básicas, están centrados en generar conocimientos teóricos actuales y comprender el principio fundamental en un cierto contexto en específico, cuyo propósito radica en ampliar la base del conocimiento desde la comprensión de las variables en su estado más fundamental.

Asimismo, el nivel de investigación será descriptivo, porque se busca describir y analizar la práctica de higiene del sueño en la población infantil de una institución educativa de Seccsencalla, además, porque se centrará la investigación en caracterizar y detallar las particularidades, parones y factores asociados a la higiene del sueño, sin que se determine una relación causal o explicativa, lo cual se espera que contribuya a ampliar el conocimiento que existe sobre la higiene del sueño, describiendo de una forma detallada la práctica y particularidades del fenómeno. Al respecto, Guevara et al. (2020) mencionó que las investigaciones descriptivas se encargan de puntualizar la particularidad de la población que se va estudiar, es decir, que llega a registrar, analizar e interpretar de la naturaleza de la variable y composición o procedimientos que en su medición se revela.

3.2 Método de Estudio

3.2.1 Método General

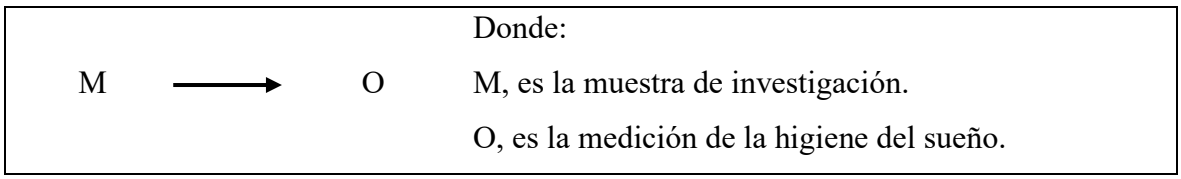
De igual modo, la investigación será de método inductivo, debido que se va caracterizar por ir de casos particulares a los generales, es decir, que el investigador va partir de la sola observación y recopilación de información específica para posteriormente formular conclusiones sobre el comportamiento de la práctica de higiene de sueño de los infantes de una institución educativa de Seccsencalla.

3.2.2 Método Especifico

Los datos que se obtengan para la investigación permiten la descripción del fenómeno en estudio sin explicar las causas por la que se presentan con esas características.

3.3 Diseño de investigación

En cuanto al diseño, la investigación tomará en consideración al no experimental, descriptivo simple, debido que se tiene presente no realizar manipulación alguna de la variable higiene de sueño, ni controlarlo intencionalmente, por ende, solo se va limitar a realizar observaciones y la descripción respectiva a la higiene del sueño, tal y como se llega a presentar en su ámbito natural, para posteriormente ser analizado, además, la finalidad de la investigación se basa en describir y caracterizar a la higiene del sueño, desde la participación de los infantes de una institución educativa de Seccsencalla. De tal modo, según Rivero et al. (2021) los estudios de diseño no experimental, buscan aportar a la descripción, exploración o examen del fenómeno, sin que se pueda manipular intencionalmente la perspectiva de tales fenómenos, por ende, solo se basa en realizar las observaciones en su ámbito natural para posteriormente se lleguen a analizar.



3.4 Población y Muestra

Referente a la población, para la presente investigación se tomó en cuenta a los 18 niños y niñas que se encuentran estudiando en la institución educativa N° 54157 de Seccsenccalla, el cual es de gestión pública.

Tabla 1

Población de la investigación

Ubicación de la institución educativa	N.º de estudiantes		Total
	Hombres	Mujeres	
Seccsencalla	10	8	18

Nota. Información obtenida de las nóminas de matrícula 2024.

Criterios de inclusión:

Niños y niñas de la institución educativa N 54157 de Seccsenccalla.

Niños y niñas que asisten constantemente a la institución educativa.

Niños y niñas que sus padres y/o apoderados firmaron el consentimiento.

Criterios de Exclusión:

Niños y niñas de otras instituciones educativas de Seccsenccalla.

Niños y niñas que no asisten constantemente a la institución educativa.

Niños y niñas que sus padres y/o apoderados no firmaron el consentimiento.

Respecto a la muestra, se consideró a todos quienes integran la población, es decir, que la muestra la conformarán los 18 niños y niñas que se encuentran estudiando en la institución educativa N° 54157 de Seccsenccalla, el cual es de gestión pública, porque se ha considerado, conocer el comportamiento de todos los niños y niñas sobre la práctica de higiene de sueño, debido que es una población que tiene la ventaja de ser manejable y se tiene acceso directo a sus integrantes.

En referencia al muestreo, se consideró el no experimental, de tipo intencional, debido que se seleccionó los elementos o la unidad de análisis que conforma la muestra, a partir de ciertos criterios o juicios establecidos por el investigador, sin el uso de procesos aleatorios, en ese sentido, el investigación seleccionó los elementos de la muestra asociado a su juicio sin que se sigan procedimientos aleatorios, además, la muestra está integrada por participantes con mayor acceso o disponibles para la investigación, determinados convenientemente.

3.5 Técnicas e Instrumentos de Recolección de Datos

Respecto a la técnica para medir a la higiene del sueño, se consideró a la encuesta, porque aporta a la recopilación de datos en mayor escala, como a acceder a conocimiento subjetivo, a partir de la estandarización de preguntas, facilitar el análisis y realizarlo de forma eficiente y con alta rentabilidad.

De igual manera, se seleccionó como instrumento para medir a la higiene del sueño al cuestionario, debido que proporciona versatilidad, acceso a información cuantitativa, estandarización, facilidad de administración y recojo de datos y la posibilidad que se mantenga el anonimato y confidencialidad de los participantes en la investigación. Se

determina que el cuestionario agrupa un conjunto de ítems asociados a ciertos eventos, situaciones o temáticas particulares, debido que el investigador pretende obtener datos, asimismo, se basa en un grupo de ítems formulados con el objetivo de conseguir datos, a fin de que se obtenga información sobre cierta temática o problemática específica.

Propiedades Psicométricas del Cuestionario sobre la Higiene del Sueño: El cuestionario fue determinado por Alfonso et al. (2019) el cual se adaptó para la presente investigación, la cual mide a las cinco dimensiones establecidas para dar a entender el nivel de higiene del sueño de los niños y niñas a partir de la participación del padre de familia y/o apoderado, el cual está conformado por 33 ítems, los mismos que van a ser respondidos a partir de la consideración de una escala ordinal, de tres alternativas de contestación como son usualmente, alguna y rara vez, asimismo, el cuestionario posee una parte de datos generales, donde se pregunta sobre algunos aspectos generales del niño sobre si posee o no alguna enfermedad asociada al sueño.

3.5.1 Técnicas de Procesamiento y Análisis e Interpretación de Datos

En cuanto al procesamiento de los datos, luego de haber recabado la información, la cual se aplicará de manera presencial a los padres de familia y/o apoderados de los niños y niñas de una institución educativa de Seccsenccalla, se tiene presente crear una base de datos, con apoyo del programa informático Microsoft Excel, donde se iniciará con el almacenamiento y ordenamiento de los datos recolectados, posterior a lo mencionado, se tiene presente realizar procesos de verificación, con el objetivo de reducir las posibles probabilidades de haber realizado un llenado erróneo o haber omitido alguna información.

Posteriormente, se va programas la base de datos para llegar a sumar las puntuaciones de la variable y las dimensiones. En cuanto al análisis descriptivo, se llegará a copiar la sumatoria de las puntuaciones, los mismos que se van a trasladar al programa estadístico SPSS, para su trato estadístico respectivo, donde a partir de la propuesta de baremación de dimensiones y la variable, se va a recodificar las puntuaciones para llegar a presentar los resultados por niveles en tablas descriptivas y gráficos de barra respectivamente, los mismos que van a llegar a interpretarse para proporcionar mayor comprensión.

3.5.2 Aspectos Éticos

Cabe manifestar que la construcción de la presente investigación se llegará a realizar a partir de la consideración de las normas APA, en su séptima edición, asimismo, se consideró la normativa de la casa de estudio, la misma que permitirá la construcción de una

investigación bajo el enfoque cuantitativo. Asimismo, se tiene presente mantener el anonimato de la participación y también la confidencialidad de los datos que se vayan a recaban, haciendo uso de ellos, con fines estrictamente educativos. En cuanto a la referenciación se llegará a dar atribución debida a la producción científica, la misma que será referenciada debidamente para evitar incurrir en actos de plagio.

Por otro lado, la investigación se encuentra alineado con los principios éticos internacionales como. (a) De beneficencia, porque la investigación tiene presente que desde los procesos a realizar se pretende proporcionar beneficio a los participantes y a la realidad en donde se realizará, (b) De no maleficencia, debido que a un inicio se tiene pensado llevar a cabo la investigación esperando proporcionar beneficios a los participantes y a la realidad y no daño físico ni psicológico, (c) De autonomía, porque se tiene presente que los participantes tiene la decisión de seguir o dejar de apoyar a la investigación cuando lo crean prudente y (d) De justicia, porque todo aporte a la investigación será tomado en cuenta, evitando incurrir en acciones de selección de casos que convienen o no.

IV. ASPECTO ADMINISTRATIVO

4.1 Recursos

a) Recursos Humanos

Investigador: Rogelio Allccahuamán Arango Asesor temático: Dr. Farfán Bellido, René

Asesor teórico: Dr. Farfán Bellido, René

Asesor metodólogo: Dr. Farfán Bellido, René

Beneficiarios: Los niños y niñas, padres de familia, docentes y directivos de la Institución Educativa 45157 de la comunidad de Seccsenccalla, 2024.

b) Recursos Materiales

En la presente investigación utilizaremos los siguientes bienes y materiales.

- ✓ Laptop
- ✓ Internet
- ✓ Papel bond
- ✓ Usb
- ✓ Libros
- ✓ Engrampadora
- ✓ Lápiz
- ✓ Copias
- ✓ Útiles de escritorio
- ✓ Otros

c) Presupuesto

DESCRIPCIÓN	CANTIDAD	P. UNIT (S/)	TOTAL (S/)
MATERIALES DE ESCRITORIO			
Papel bond	1 millar	36.00	30.00
Lápices	1 docena	1.00	7.00
Lapiceros	½ docena	1.00	6.00
Copias	500	0.10	50.00
Borradores	½ docena	1.00	6.00
EQUIPO TECNOLÓGICO			
Laptop	unidad	2000.00	2000.00
Internet	-	-	500.00
libros	2 unidades	40.00	80.00
Engrampador	1 unidad	12.00	12.00
USB 32MB	1 unidad	35.00	35.00
otros	-	-	400.00
Total, y parcial de gastos			s/ 3,126,00

4.2 Financiamiento

La investigación se ejecuta con autofinanciamiento, porque no cuenta con ningún financiamiento externo.

4.3 Cronograma de Ejecución (Use diagrama de Gantt)

| N° | ACTIVIDADES | TIEMPO EN MESES Y SEMANAS DE 2024-2025 | | |

Referencias

Alfonso, M., Báez, M., Morales, L., & González, J. (2019). Validation to Spanish version of the Children's Sleep Habits Questionnaire. Cuban Journal of Pediatrics, 91(2), e518.

Allende-Rayme, F., Acuña-Vila, J., & Roque, J. (2021). Lifestyle medicine and sleep quality in medical students, during the pandemic. Journal of the Faculty of Human Medicine, 21(2), 465-467. http://www.scielo.org.pe/pdf/rfmh/v21n2/en_2308-0531-rfmh-21-02-465.pdf.

Alvarez, C. (2022). Alteraciones del sueño en trastornos del neurodesarrollo. Revista Médica Clínica Las Condes, 33(5), 490-501.

Arboledas, G., Cubel, M., Martín, G., Lluch, A., y Morell, M. (2021). Hábitos y problemas con el sueño de los 6 a los 14 años en la Comunidad Valenciana. Opinión de los propios niños. Anales de Pediatría, 74(2), 103-115.

Arias, M., & Covinos, R. (2021). Fundamentos de la investigación científica. Editorial Académica.

Arriola, L., Palomino, K., y Quintana, L. (2021). Calidad de sueño y antojo por azúcares en médicos residentes durante la pandemia de COVID-19 en el Perú. Neurología Argentina, 13(1), 7-13. https://doi.org/10.1016%2Fj.neuarg.2021.01.004

Asamow, L., & Mirchandaney, R. (2021). Sleep and mood disorders among youth. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 30(1), 251-268. https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.09.003.

Borbély, A., & Tobler, I. (2024). The Two-Process Model: Origin of Its Concepts and Their Implications. Clinical and Translational Neuroscience, 8(1), e5. https://doi.org/10.3390/ctn8010005

Cornejo, J., y Ticona, S. (2022). Uso de redes sociales y calidad del sueño en adolescentes de una institución educativa – Arequipa 2021. [Tesis de grado, Universidad San Agustín]. http://hdl.handle.net/20.500.12773/14494

Cuadros-López, A., Chiquito-Salguero, F., Padilla, P., y Calderón, J. (2023). Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento por covid-19. Ciencia Latina Revista Multidisciplinar,7(1),11189-11209. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5328

Fabrés, L., & Moyá, P. (2021). Sleep: general concepts and their relationship with quality of life. Clínica Las Condes Medical Journal, 32(5), 527-534. https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.001

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia. (2020). Apoyando a los niños y niñas pequeños a enfrentar los cambios. Unicef. https://acortar.link/oigt6V

García-Real, T., y Losada-Puente, L. (2022). Relationship among sleep, technological devices and academic achievement in adolescents from Galicia (Spain). Educare Electronic Journal, 28(2), 1-19. https://doi.org/10.15359/ree.26-2.22

González, K., Limón, N., Maldonado, M., Cervantes, E., Cancino, J., y Colón, J. (2022). Alteraciones del sueño en niños con trastorno del espectro autista y su afectación individual y familiar. Un estudio observacional de centro único en México. Revista Ecuatoriana de Pediatría, 23(3), 201-207 https://doi.org/10.52011/177.

Guadamuz, J., Saavedra, M., y Mora, N. (2022). Trastornos del sueño: prevención, diagnóstico y tratamiento. Revista Médica Sinergia, 7(7), e860. https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860

Guevara, J., Rodríguez, L., & Sánchez, M. (2020). *Metodología de la investigación científica*. Editorial Universitaria.

Halal, C., & Nunes, M. (2014). Education in children's sleep hygiene: Which approaches are effective? A systematic review. Jornal de Pediatria, 90(5), 449456.

Hernández, B., Morales, C., Pineda, J., y Guzmán, R. (2020). Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana. Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo. https://www.uaeh.edu.mx/scige/boletin/icsa/n10/e2.html

Lira, D., y Custodio, N. (2019). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. Revista de Neuro-Psiquiatría, 81(1), 20-28. http://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270.

Lunsford-Avery, J., & Baroni, A. (2021). Pediatric sleep disorders: A unique opportunity for child and adolescent psychiatry. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North america, 30(1), 15-17. https://doi.org/10.1016/j.chc.2020.10.001.

Ministerio de Salud del Perú. (2023). Día Mundial del Sueño: dormir de forma continua e ininterrumpida es esencial para nuestro sistema nervioso e inmunológico. MINSA.

Molt, F., Torres, P., Flores, V., Valladares, C., Ibáñez, J., y Cortés, M. (2021). Trastornos del sueño en emergencias y desastres. Revista Médica Clínica Las Condes,32(5), 535-542. https://doi.org/10.1016%2Fj.rmclc.2021.07.003

Müller, K. (2022). Relación entre sueño y rendimiento académico en estudiantes. [Trabajo de grado, Universidad de Lima]. chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcglclefindmkaj/https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15794/Muller_Torres_Katherine_Relacion.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Organización Mundial de la Salud. (2019). Para crecer sanos, los niños tienen que pasar menos tiempo sentados y jugar más. Nuevas directrices de la OMS sobre actividad física, sedentarismo y sueño. OMS.

Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J., y Granados-Ramos, D. (2022). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. Revista Mexicana de Neurociencia, 20(1), 42-49. https://doi.org/10.24875/rmn.m19000021.

Ponce-Murillo, M., y Pinargote, E. (2023). Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la Educación Inicial. Polo del Conocimiento, 8(4), 830-850. https://doi.org/10.23857/pc.v8i4.5471.

Rivero, O., y Jiménez, U. (2020). Manual de Trastornos del Sueño. Universidad Nacional Autónoma de México.

Sales, N., Moreira, E., & Machado, A. (2020). Development and validation of the “Sleep Hygiene for Children” booklet. Acta Paulista de Enfermagem, 34(21), 17. https://doi.org/10.37689/acta-ape/2021AO001125.

Sánchez-Oviedo, S., Solarte-Rodríguez, W., Correa-Carlosama, S., Imbachó-Quinayás, D., Anaya-Ramírez, M., Mera-Mamián, A., Paz-Peña, C., y ZúñigaPino, A. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. Duazary, 18(3), 232-246. https://doi.org/10.21676/2389783X.4230

Santamaría, E., Pérez, P., Altamirano, J., Altamirano, W., Díaz, M., Engel, K., Silva, W., Carvajal, E., Pineda, R., y Acosta, M. (2021). Importancia del cuidado de la calidad del sueño en los pacientes con síndrome metabólico. Revista Latinoamericana de Hipertensión, 16(5), 357-361. https://doi.org/10.5281/zenodo.6233051

Setyowati, A., Chung, M., Yusuf, A., & Haksama, S. (2020). Psychometric properties of sleep hygiene index in Indonesian adolescents. Journal of Public Health Research, (9), e1806. https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.4081/jphr.2020.1806.

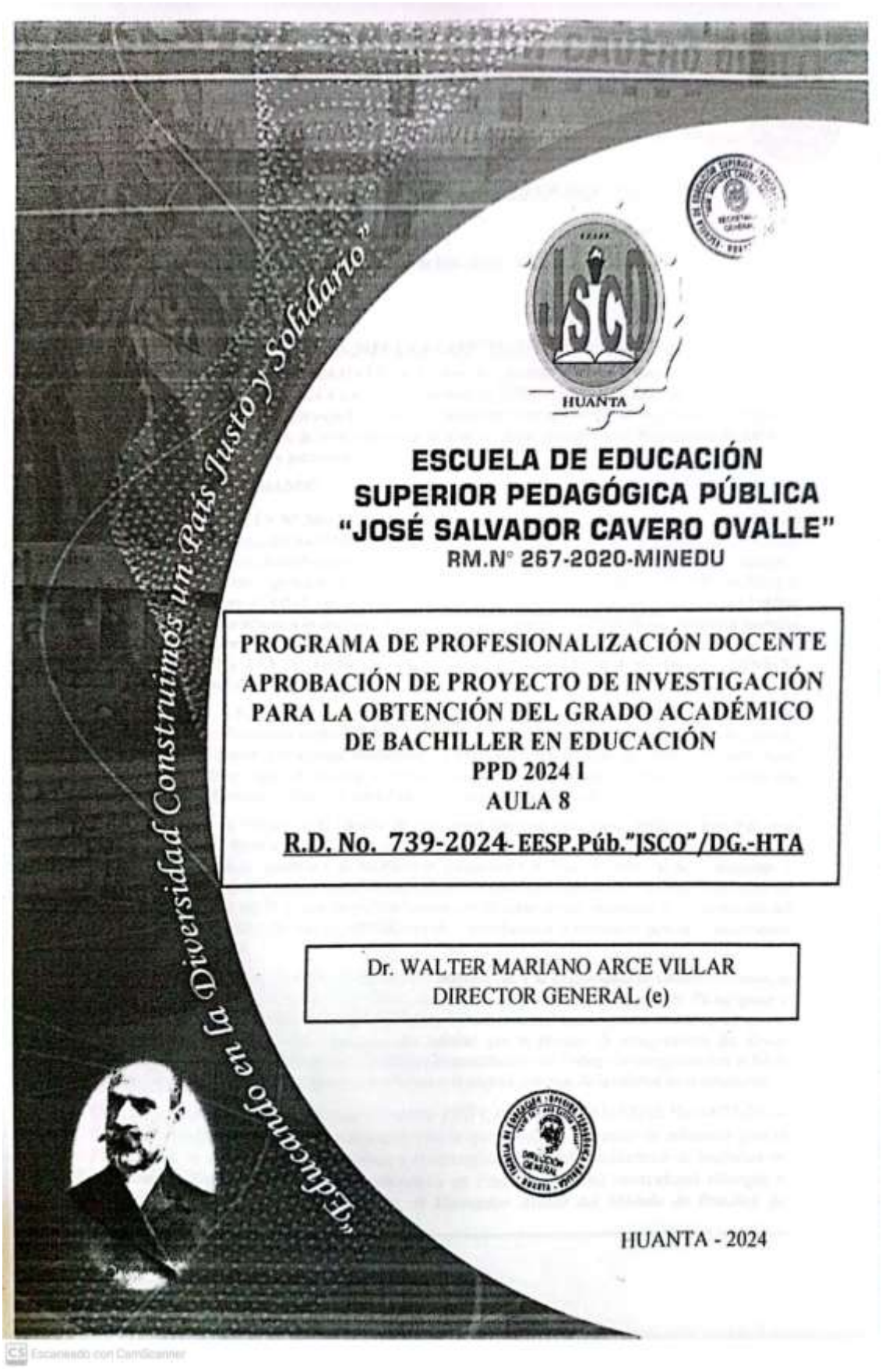
Trosman, I., & Ivanenko, A. (2021). Classification and epidemiology of sleep disorders in childrens and adolescents. Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America, 30(1), 47-64. https://doi.org/10.j.chc.2020.08.002.

Vergara, J. (2020). Calidad de sueño en alumnos de una institución educativa, San Juan de Lurigancho-2020. [Tesis de grado, Universidad César Vallejo]. https://hdl.handle.net/20.500.12692/79742.

ANEXO

Anexo 1.

Resolución Directoral de Aprobación de Proyectos de Investigación



Escaneado con CamScanner

ESCUELA DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGÓGICA PUBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

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

Resolución Directoral No 239-2024 EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 26 de julio de 2024

El Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta;

VISTO:

El ***INFORME N° 090-2024-SA-EESPP"JSCO"-HTA*** de fecha 11 de julio de 2024, con número de expedientes: TM20243169-F en la que, el Formador de Investigación del Programa de Profesionalización Docente 2024 Ciclo I del Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe Aula 8, remite legajos expeditos para la tramitación y otorgamiento de Resolución Directoral de Aprobación de los Proyectos de Investigación en el marco del cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos a fin de oficializar y garantizar su ejecución;

CONSIDERANDO:

Que, La **LEY Nº 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley Nº 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley Nº 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017-2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los egresados de formación inicial docente y formación continua y garantizar su acreditación profesional.

Que, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación y el Título Profesional de Licenciada/o a los/las egresados/as de Formación Inicial Docente de los Programas de Estudios Licenciados, así como, de Formación Continua del Programa de Profesionalización Docente previa sustentación y aprobación del trabajo de investigación y de tesis respectivamente en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional.

Que, estando conforme al Reglamento Institucional y al Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales que señalan que el proceso de otorgamiento del ***Grado Académico de Bachiller en Educación*** es mediante la sustentación del Trabajo Investigación con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación.

Que, el Programa de Profesionalización Docente 2024 I, en el marco de la RDRS No 00075-2023-GRA/GR-GG-GRDS-DREA-DR, resolución con la que aprueban las metas de admisión para el PPD 2024 I, es un programa que conduce a la obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y Título Profesional de Licenciado/a en Educación Inicial Intercultural Bilingüe y Educación Primaria Intercultural Bilingüe, el ***Formador Asesor del Módulo de Práctica de***

Escaneado con CamScanner

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PUBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta - Ayacucho

Investigación del Aula 8, elevó el *INFORME N° 005 -2024-ASESOR DEINVEST. /PPD 2024 I AULA 8 - EDUC. PRIM. / EESPP"JSCO"-HTA.* dando el aval correspondiente para la Aprobación Resolutiva del Proyecto de Investigación en el marco del plan curricular y del cumplimiento del Reglamento de Grados y Títulos

Que, el Director General de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, en amparo a sus facultades, con fecha 26 de julio de 2024 y en el marco del cumplimiento y la conformidad con la *Ley No 30512, su reglamento, modificatorias y* el *Reglamento de Grados y Títulos* se oficializa la *APROBACIÓN* de los *Proyectos de Investigación* de los participantes del **Programa de Profesionalización Docente 2024 I** del **Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe** *Aula 8* cuyo *Formador Asesor* es el *Dr. Rene Farfán Bellido, por tanto:*

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO. - APROBAR los *PROYECTOS DE INVESTIGACIÓN* del *Programa de Profesionalización Docente 2024 I* del *Programa de Estudios de Educación Primaria Intercultural Bilingüe Aula 8* de las/os que a continuación se detalla:

PPD 2024 CICLO I		
Nº	**APELLIOS Y NOMBRES**	**TITULOS DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN**
1	ALTAMIRANO MEDINA, ELI NICOLASA	Conciencia ambiental en la Institución Educativa Primaria N° 54082 "Semillas del Saber" Apurímac 2024.
2	ALLCCAHUAMÁN ARANGO, ROGELIO	La higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas 2024.
3	BARRERA HURTADO, MARIBEL	Hogares disfuncionales y proceso de aprendizaje en personal social en estudiantes del III Ciclo de la Institución Educativa N° 54209. Andahuaylas 2024.
4	BONILLA PALOMINO, DEBORA JESICA	Participación familiar y Competencia se comunica oralmente en su lengua materna en estudiantes del III Ciclo, Institución Educativa N° 38242. Vilcas Huamán 2024.
5	BULEJE OCAMPO, HERIC GONZALO	Habilidades blandas y convivencia escolar en estudiantes del IV Ciclo de la Institución Educativa N° 54656 "El Buen Saber" Talavera, Andahuaylas 2024.
6	CORDERO MEZA, MARISOL	Crianza permisiva de los padres y su vínculo con la comunicación asertiva en el quinto grado de la Institución Educativa Pitirinkeni, Cusco 2024.
7	CONDOR AGUILAR, EFRAIN	Pensamiento crítico y comprensión lectora en estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" de Huanta, Ayacucho 2024.
8	ESPINOZA CURIÑAUPA, LILIANA	Materiales didácticos estructurados en la competencia resuelven problemas de cantidad en estudiantes del primer grado de la Institución educativa "María Auxiliadora" Huanta 2024.
9	FARFÁN CORPUS, TEODOSIA	Lectura de cuentos y práctica de saberes ancestrales en escolares del cuarto grado de la Institución Educativa N° 38305. Huanta 2024.

Escaneado con CamScanner

10	GUZMAN PACHECO, VALENTIN	Materiales didácticos en el aprendizaje de la lectoescritura en escolares del segundo grado de la Institución Educativa 38297/Mx-P Chaca, Huanta 2024.
11	HUARCAYA QUINO, VIDAL	Identidad cultural y desempeño académico en estudiantes de la Institución educativa N° 501349 del distrito de Kimbiri, Cusco 2024.
12	MENDEZ CABRERA, ARTURO	Método Dewey para desarrollar la competencia indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos en estudiantes del IV Ciclo, N° 38361. Sivia 2024.
13	MONTOYA HURTADO, INGRID ESTEFANI	El ajedrez para resolver problemas de forma movimiento y localización en estudiantes de primer grado de la Institución Educativa Nº 55006-4. Andahuaylas 2024.
14	MUCHARI SAICO, KELLY	Conducta asertiva en escolares del quinto grado de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta 2024.
15	ORTIZ TITO FLORINDA	Lectoescritura en quechua y construcción del pensamiento crítico en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa N° 24076. Lucanas 2024.
16	PAUCAR TICLLA, THALÍA	Nivel de uso de las Tabletas Digitales en escolares del III Ciclo de la Institución Educativa Nº 501370. Manitinkiari 2024.
17	QUISPE GAMBOA, WALDIMAR	Programa de activación emocional para mejorar la atención en estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Nº 54177. Talavera 2024.
18	RIVERA VALLADOLID, LUIS	Estimulación temprana y nivel de lenguaje oral en niños del primer grado de la Institución Educativa Señor de los Milagros La Mar 2024.
19	ROJAS CARTOLÍN, EDWIN	Artes plásticas en el desarrollo de las habilidades creativas en estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Nº 54185. Cayara, Chincheros 2024.
20	RUELAS ROJAS, PATRICIA LILY	Inteligencia socioemocional y comprensión lectora en escolares del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa Nº 2084 Carabayllo, Lima 2024.
21	SANTIAGO PAUCAR, HOSTRIGILDA MARGOLINA	La motricidad fina y Lectoescritura en escolares del primer grado de la Institución Educativa Mitha Jerí de Añaños, San Miguel, La Mar 2024.
22	VELASQUE ACUÑA, JOHN GABRIEL	Nivel de comprensión escrita del idioma quechua en estudiantes de primaria de la Institución Educativa Nº 54551. Andahuaylas 2024.
23	VIGURIA PEREZ, EDITH	Nivel de desarrollo del pensamiento crítico en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa Nº 55006 – 4. Andahuaylas 2024.
24	VÍLCHEZ CARRIÓN, CARLOS	Las Infografías y habilidades comunicativas en escolares del segundo grado de la Institución Educativa Nº 54223, Pumachuco. Chincheros, Apurímac 2024.

Escaneado con CamScanner

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PUBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

25	VILLA HUBILCA, JUAN NESTOR	La historieta como estrategia didáctica para mejorar la comprensión lectora en estudiantes del IV Ciclo de la Institución Educativa N° 501459, Kimbiri 2024.

ARTICULO SEGUNDO.- DISPONER que, el área de Repositorio Institucional registre e inscriba en la base de datos los Proyectos de Investigación para el control correspondiente.

ARTICULO TERCERO.- ENCARGAR al Webmaster de la Escuela la publicación en la Página Web y en el Portal de Transparencia.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHIVESE.

Dr. Walter Moricoo Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

E.E.S.P.P. "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
VALIDO PARA EL SECTOR EDUCACIÓN
07 FEB 2025
PILAR M. ROMANI DIAZ
SECRETARIA GENERAL

Escaneado con CamScanner

Anexo 2

Resolución Directoral de Expedito del trabajo de investigación.

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM. N° 225-83-ED
Adecuación a Instituto DS. N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS. N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM. N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No 0182025 EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 20 de febrero del 2025

Visto, los documentos con registro TM20250515-F, TM20250508-F, TM20250492-F, TM20250533, TM20250624-F, TM20250639-F, TM20250644-F, TM20250617-F, TM20250453-F, TM20250519-F, TM20250511-F, TM20250592-F, TM20250586-F, TM20250524-F, TM20250618-F, TM20250493-F, TM20250505-F, TM20250591-F, TM20250523-F, TM20250520-F, TM20250510-F, TM20250518-F, TM20250494-F;

CONSIDERANDO:

Que, en el marco de la Ley General de Educación N ° 28044, la LEY Nº 30512 Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, DS No 010-2017-MINEDU Aprueban Reglamento de la Ley Nº 30512, DU No 017-2020-MINEDU Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley Nº 30512, DS Nº 016-2021-MINEDU Modifica el Reglamento de la Ley Nº 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia Nº 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y LEY Nº 31653 Ley que Modifica la Ley 30512, la RM No 441-2019-MINEDU que Aprueba los Lineamientos Académicos Generales de las EESPP y los documentos de gestión institucional 2025;

Asimismo, la Ley Universitaria No 30220 en su tercera disposición complementaria final, ***Títulos y Grados otorgados por instituciones y escuelas de educación superior,*** precisa que, mantienen el régimen académico de gobierno y de economía establecidos por las leyes que los rigen. Tienen los deberes y derechos que confiere la presente Ley para otorgar en nombre de la Nación el Grado de Bachiller y los Títulos Profesionales de Licenciado respectivos, equivalentes a los otorgados por las universidades del país, que son válidos para el ejercicio de la docencia universitaria y para la realización de estudios de maestría y doctorado, y gozan de las exoneraciones y estímulos de las universidades en los términos de la presente Ley, y por tanto, realizan la inscripción en el Registro Nacional de Grados y Títulos de la SUNEDU en estricto cumplimiento a la normativa vigente.

Que, en cumplimiento a los documentos citados; se aprueba y autoriza la planificación, implementación, organización, ejecución, monitoreo, acompañamiento y evaluación del Programa de Profesionalización Docente en la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle".

Que, es necesario fomentar la investigación e innovación en los/las estudiantes para ofrecer a la sociedad maestros y maestras capaces de producir conocimientos educativos, que contribuyan al mejoramiento continuo de la calidad de la educación, siendo política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar que los/las estudiantes del Programa de Profesionalización Docente en el marco de la Formación Docente Continua realicen Investigación Educativa conducente a la obtención del Grado Académico de Bachiller en Educación y al Título Profesional de Licenciado en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe y cumplir con el

Jr. Razuhuillca 624 – Huanta
Telefax (066) 321070
www.eesppjsco.edu.pe
comunicaciones@iesppjsco.edu.pe

objetivo fundamental del fortalecimiento de los profesionales de la educación, potenciando su capacidad de investigadores, promotores eficaces del aprendizaje, agentes y líderes de cambio para la transformación de la realidad local, regional y nacional.

Que es necesario aprobar en calidad de expedito los Trabajos de Investigación Educativa, presentado por el/la estudiante participante del Programa de Profesionalización Docente del Programa de Estudios de Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe – PPD 2024, para garantizar su titulación y acreditación como Bachilleres en Educación y Licenciados en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe.

Que, estando a lo informado y opinado en concordancia al Reglamento de Investigación, al Reglamento de Grados y Títulos de la EESPP "José Salvador Cavero Ovalle" y con las facultades en condición de Director General (e) amparado en el OFICIO No 2915-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-APER, por tanto;

SE RESUELVE:

PRIMERO. – *DECLARAR EXPEDITO* los ***TRABAJOS DE INVESTIGACIÓN*** del Programa de Profesionalización Docente - PPD 2024 siguientes:

N°	INVESTIGADOR (A)	TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	PROG. ESTUDIOS
01	ALTAMIRANO MEDINA, ELI NICOLASA	Conciencia ambiental en la Institución Educativa Primaria N° 54082 "Semillas del Saber" Apurímac 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
02	ALLCCAHUAMÁN ARANGO, ROGELIO	La higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
03	BARRERA HURTADO, MARIBEL	Hogares disfuncionales y proceso de aprendizaje en personal social en estudiantes del III Ciclo de la Institución Educativa N° 54209. Andahuaylas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
04	BULEJE OCAMPO, HERIC GONZALO	Habilidades blandas y convivencia escolar en estudiantes del IV Ciclo de la Institución Educativa N° 54656 "El Buen Saber" Talavera, Andahuaylas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
05	CHOCCE GAVILAN MARCELINO	El método de Miguel de Guzmán en la resolución de problemas matemáticos en estudiantes de Educación Primaria de San Gerardo, Sivia 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
06	CONDOR AGUILAR, EFRAIN	Pensamiento crítico y comprensión lectora en estudiantes de sexto grado de la Institución Educativa "San Francisco de Asís" de Huanta, Ayacucho 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe

07	CORDERO MEZA, MARISOL	Crianza permisiva de los padres y su vínculo con la comunicación asertiva en el quinto grado de la Institución Educativa Pitirinkeni, Cusco 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
08	JANAMPA QUINTERO, FREDY FRANCISCO	La convivencia escolar y el bien común en escolares del III Ciclo de la Institución Educativa N° 38447/Mx-P de Sivia 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
09	LEGUIA CENTENO, AMERICO	Entorno familiar y procrastinación académica de estudiantes de Cuarto de Primaria de la Institución Educativa N° 54078 de Andahuaylas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
10	LLACTA HUAROC, ENERSON	Clima laboral y su relación con la satisfacción laboral de los servidores de la Unidad de Gestión Educativa Local, Churcampa, Huancavelica 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
11	MENDEZ CABRERA, ARTURO	Método Dewey para desarrollar la competencia indaga mediante métodos científicos para construir sus conocimientos en estudiantes del IV Ciclo, N° 38361. Sivia 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
12	MONTOYA HURTADO, INGRID ESTEFANI	El ajedrez para resolver problemas de forma movimiento y localización en estudiantes de primer grado de la Institución Educativa N° 55006-4. Andahuaylas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
13	MUCHARI SAICO, KELLY	Conducta asertiva en escolares del quinto grado de la Institución Educativa "María Auxiliadora" Huanta 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
14	ORTIZ TITO, FLORINDA	Lectoescritura en quechua y construcción del pensamiento crítico en estudiantes del quinto grado de la Institución Educativa N° 24076. Lucanas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
15	PARIONA NAVARRO, ENRRIQUE	Habilidades blandas y la convivencia escolar en estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa Obayery, Pichari, Cusco 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
16	QUISPE GAMBOA, WALDIMAR	Programa de activación emocional para mejorar la atención en estudiantes del segundo grado de la Institución Educativa Nº 54177. Talavera 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
17	ROJAS CARTOLÍN, EDWIN	Artes plásticas en el desarrollo de las habilidades creativas en estudiantes del V Ciclo de la Institución Educativa N° 54185. Cayara, Chincheros 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe

18	RUELAS ROJAS, PATRICIA LILY	Inteligencia socioemocional y comprensión lectora en escolares del cuarto grado de primaria de la Institución Educativa N° 2084 Carabayllo, Lima 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
19	SUMARI VILCHEZ, NELIDA	Habilidades de comunicación y clima organizacional de los docentes de la Institución Educativa N° 38494/Mx-P de Sarhua, Víctor Fajardo, Ayacucho 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
20	VALLEJOS ARIAS, NATALIA	Inteligencia ecológica y conciencia ambiental en estudiantes de Educación Primaria de la Institución Educativa N° 54203 de Maramara, Chincheros, Apurímac 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
21	VELASQUE ACUÑA, JOHN GABRIEL	Nivel de comprensión escrita del idioma quechua en estudiantes de primaria de la Institución Educativa N° 54551. Andahuaylas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
22	VIGURIA PEREZ, EDITH	Nivel de desarrollo del pensamiento crítico en estudiantes del primer grado de la Institución Educativa N° 55006 – 4. Andahuaylas 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe
23	VÍLCHEZ CARRIÓN, CARLOS	Las Infografías y habilidades comunicativas en escolares del segundo grado de la Institución Educativa N° 54223, Pumachuco. Chincheros, Apurímac 2024.	Educación Primaria Intercultural Bilingüe

SEGUNDO. - AUTORIZAR, a partir de la fecha, continuar con los trámites para la sustentación del Trabajo de Investigación cumpliendo con los requisitos establecidos en el Reglamento de Grados y Títulos de la Escuela.

TERCERO.- COMUNICAR, a las áreas internas, a los/las interesados (as), asimismo, subir a la web institucional para los fines administrativos pertinentes.

REGÍSTRESE, COMUNÍQUESE Y ARCHÍVESE

Dr. Walter Mariano Arce Villa
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:
Interesados (as)
Archivo
WMAV/D.G.(e)
prd/sec.

Anexo 3

Resolución Directoral de Fecha de Sustentación del Trabajo de Investigación.

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No. 0270-2025 - EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 9 de abril de 2025

Visto, el Expediente ***TM20250848-F*** de fecha ***4 de marzo del 2025*** y la ***Resolución Directoral de Expedito No 0143-2025-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA*** de fecha **20 *de febrero del 2025***;

CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los egresados del Programa de Profesionalización Docente y garantizar su acreditación profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del ***Grado Académico de Bachiller en Educación*** a los(as) egresados del Programa de Profesionalización Docente, en el marco de la Formación Docente Continua, en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, al Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 441-2019-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos mencionados y facultado por el ***OFICIO No 2915-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-URH***;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- AUTORIZAR la **SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** conducente a la **OBTENCIÓN DEL GRADO ACADÉMICO DE BACHILLER EN EDUCACIÓN,** de acuerdo al siguiente detalle:

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
LA HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 54157, ANDAHUAYLAS 2024.	
AUTOR(A)	**ALLCCAHUAMAN ARANGO, ROGELIO**
PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE	EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE
FECHA	12 DE ABRIL DE 2025
HORA	2:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al interesado (a) y áreas internas del contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- PÚBLICAR la resolución en la web institucional.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA "JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE" HUANTA
Dr. Walker Mariano Arce Millar
DIRECTOR GENERAL

DISTRIBUCIÓN:
Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (e)
prd/sec.

Anexo 4

Resolución Directoral de Designación de Jurados.

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

"Año de la Recuperación y Consolidación de la Economía Peruana"

Resolución Directoral No 0271-2025-EESP.Púb."JSCO"/DG.-HTA

Huanta, 9 de abril de 2025

Visto, el Expediente ***TM20250848-F*** de fecha ***4 de marzo del 2025*** y la ***Resolución Directoral de Expedito No 0143-2025-EESP Pub."JSCO"/D.G.-HTA*** de fecha **20** ***de febrero del 2025***;

CONSIDERANDO:

La **LEY N° 30512** Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes, **DS No 010-2017-MINEDU** Aprueban Reglamento de la Ley N° 30512, **DU No 017-2020-MINEDU** Establece Medidas Para el Fortalecimiento de la Gestión y el Licenciamiento de los Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512, **DS N° 016-2021-MINEDU** Modifica el Reglamento de la Ley N° 30512, Ley de Institutos y Escuelas de Educación Superior y de la Carrera Pública de sus Docentes y lo adecua a lo dispuesto en el Decreto de Urgencia N° 017_2020 que establece medidas para el fortalecimiento del Licenciamiento de Institutos y Escuelas de Educación Superior en el marco de la Ley N° 30512 y **LEY N° 31653** Ley que Modifica la Ley 30512; RM No 441-2019-MINEDU Lineamientos Generales Académicos y demás normas;

Que, la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, institución licenciada mediante la RM No 267-2020-MINEDU y en amparo a la normativa general, Documentos de Gestión Institucional, Reglamento Institucional y Reglamento de Grados y Títulos, tiene facultad de planificar, organizar, ejecutar y evaluar el proceso de titulación de los egresados del *Programa* de Profesionalización Docente y garantizar su acreditación profesional;

Qué, es Política de la Escuela de Educación Superior Pedagógica Pública "José Salvador Cavero Ovalle" de Huanta, distrito y provincia del mismo nombre, región de Ayacucho; garantizar el otorgamiento del ***Grado Académico de Bachiller en Educación*** a los(as) egresados del Programa de Profesionalización Docente, en el marco de la Formación Docente Continua, en Educación Inicial y Primaria Intercultural Bilingüe previa sustentación del Trabajo de Investigación y su respectiva aprobación en concordancia a la normativa general y documentos de gestión institucional;

Jr. Razuhuillca 624 – Huanta
Cel. 928 186 441
www.eesppjsco.edu.pe
comunicaciones@iesppjsco.edu.pe

ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"JOSÉ SALVADOR CAVERO OVALLE"
Huanta – Ayacucho

Ley Creación N° 16737
Reapertura RM N° 228-82-ED
Adecuación a Instituto DS N° 010-85-ED
Autorización de Funcionamiento DS N° 09-94-ED
Escuela de Educación RM N° 267-2020-MINEDU

Que, estando conforme al Reglamento Institucional, al Reglamento de Grados y Títulos, al Reglamento Institucional, a la Ley No 30512 Ley General de los Institutos Superiores Pedagógicos y Escuelas Superiores de Formación Docente Públicos y Privados, su reglamento y modificatorias, asimismo, a los Lineamientos Académicos Generales (RM No 441-2019-MINEDU) que señalan que, el proceso de otorgamiento del Grado Académico de Bachiller en Educación es mediante la sustentación del trabajo de investigación, con el fin de generar conocimientos y propuestas que contribuyan a la mejora continua de la calidad de la educación;

Que, de conformidad a los considerandos y facultado por el ***OFICIO No 2915-2024-GRA/GG-GRDS-DREA-OA-URH***;

SE RESUELVE:

PRIMERO.- NOMINAR; a los **MIEMBROS DEL JURADO EXAMINADOR DE LA SUSTENTACIÓN DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**, tal como se detalla a continuación:

JURADO EXAMINADOR	**PRESIDENTE**	Dr. WALTER MARIANO ARCE VILLAR
	SECRETARIO	Mg. WALTER CANGANA CANCHARI
	VOCAL	Dr. WALTER GASTELÚ RETAMOZO

TRABAJO DE INVESTIGACIÓN	
LA HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 54157, ANDAHUAYLAS 2024.	
AUTOR (A)	**ALLCCAHUAMAN ARANGO, ROGELIO**
PROGRAMA DE PROFESIONALIZACIÓN DOCENTE	EDUCACIÓN PRIMARIA INTERCULTURAL BILINGÜE
FECHA	12 DE ABRIL DE 2025
HORA	2:00 P.M.
LUGAR	AUDITORIO INSTITUCIONAL

SEGUNDO.- COMUNICAR al Jurado Examinador e interesado(a), el contenido del presente acto resolutivo.

TERCERO.- AUTORIZAR la compensación económica a favor de los miembros del Jurado Examinador conforme a las tasas establecidas en el TUPA 2025.

REGISTRESE, COMUNIQUESE Y ARCHIVESE

DISTRIBUCIÓN:
Interesados
Dir. Adm. (01)
Sec. Acad. (01)
Archivo (01)
WMAV/D.G. (e)
prd/sec.

ESCUELA DE EDUCACION SUPERIOR PEDAGÓGICA PUBLICA "JOSE SALVADOR CAVERO OVALLE" HUANTA
Dr. Walter Mariano Arce Villar
DIRECTOR GENERAL

Escaneado con CamScanner

Anexo 5

Matriz de consistencia.

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	HIPÓTESIS	VARAIBLES, DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general: **PG:** ¿Cuál es el nivel de higiene del sueño en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157. Andahuaylas, 2024? **Problemas específicos: Pe1:** ¿Cuál es el nivel de práctica de rutinas de ir a la cama en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024? **Pe2:** ¿Cuál es el nivel de práctica de hábito de sueño en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024?	**Objetivo general:** **OG:** Determinar el nivel de higiene del sueño en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024. **Objetivos específicos:** **Oe1:** Identificar el nivel de práctica de rutinas de ir a la cama en niños de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024. **Oe2:** Identificar el nivel de hábito de	**Higiene de sueño** - Fundamento teórico relacionado al sueño. - Importancia de la higiene del sueño. - Trastornos del sueño. - Consejos para mejorar la higiene del sueño. Dimensiones de la higiene del sueño.	Cabe mencionar que, por ser un trabajo de nivel descriptivo, no se han propuesto hipótesis.	**Variable 1:** Higiene del sueño. **Dimensione s:** • Práctica de rutinas de ir a la cama. • Hábito de sueño. • Sueño nocturno. • Despertar matutino. • Somnolencia diurna.	• **Enfoque:** Cuantitativo. • **Tipo de estudio:** Básico • **Nivel:** Descriptivo. • **Método de estudio:** • Hipotético deductivo. • **Diseños de investigación:** No experimental , transversal. • **Población y muestra:** • **Técnicas de muestreo:**

Pe3: ¿Cuál es el nivel de práctica de sueño nocturno en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024? **Pe4:** ¿Cuál es el nivel de práctica de despertar matutino en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024? **Pe5:** ¿Cuál es el nivel de práctica de somnolencia diurna en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024?	sueño en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024. **Oe3:** Identificar el nivel de sueño nocturno en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024. **Oe4:** Identificar el nivel de despertar matutino en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024. **Oe5:** Identificar el nivel de somnolencia diurna en niños y				• **Técnicas de recolección de datos:** Encuesta. • **Instrumentos de recolección de datos:** Cuestionario. • **Validez y confiabilidad:** • **Técnicas de procesamiento:**

	niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024.				

Anexo 6

Operacionalización de las variables en estudio.

PROBLEMA	OBJETIVOS	MARCO TEÓRICO	VARAIBLES, DIMENSIONES E INDICADORES	METODOLOGÍA
Problema general: **PG:** ¿Cuál es el nivel de higiene del sueño en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157 Andahuaylas, 2024? **Problemas específicos:** **Pe1:** ¿Cuál es el nivel de práctica de rutinas de ir a la cama en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157 Andahuaylas, 2024? **Pe2:** ¿Cuál es el nivel de práctica de hábito de sueño en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157 Andahuaylas, 2024? **Pe3:** ¿Cuál es el nivel de práctica de sueño nocturno en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157 Andahuaylas, 2024? **Pe4:** ¿Cuál es el nivel de práctica de despertar matutino en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157 Andahuaylas, 2024?	**Objetivo general:** **OG:** Determinar el nivel de higiene del sueño en niños y niñas de la institución educativa N.º 54157. Andahuaylas, 2024. **Objetivos específicos:** **Oe1:** Identificar el nivel de práctica de rutinas de ir a la cama en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157. Andahuaylas, 2024. **Oe2:** Identificar el nivel de hábito de sueño en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157. Andahuaylas, 2024. **Oe3:** Identificar el nivel de sueño nocturno en niños y niñas de la institución educativa Nº 54157. Andahuaylas, 2024. **Oe4:** Identificar el nivel de despertar matutino en niños y niños de la institución educativa Nº 54157. Andahuaylas 2024. **Oe5:** Identificar el nivel de somnolencia diurna en niños	**Higiene de sueño** - Fundamento teórico relacionado al sueño. - Importancia de la higiene del sueño. - Trastornos del sueño. - Consejos para mejorar la higiene del sueño. - Dimensiones de la higiene del sueño.	**Variable 1:** Higiene del sueño **Dimensiones:** • Práctica de rutinas de ir a la cama. • Hábito de sueño. • Sueño nocturno. • Despertar matutino. • Somnolencia diurna.	• **Enfoque:** Cuantitativo. • **Tipo de estudio:** Básico • **Nivel:** Descriptivo. • **Método de estudio:** Científico Hipotético-deductivo Descriptivo • **Diseños de investigación:** No experimental, transversal. **Población y muestra:** Muestra censal, 18 estudiantes. • **Técnicas de muestreo:** No probabilístico intencional **Técnicas de recolección de datos:** Encuesta.

Pe5: ¿Cuál es el nivel de práctica de somnolencia diurna en niños y niños de la institución educativa N.º 54157 Andahuaylas, 2024?	y niñas de la institución educativa Nº 54157. Andahuaylas, 2024.			• **Instrumentos de recolección de datos:** Cuestionario. • **Técnicas de procesamiento:** Estadística descriptiva

Anexo 7

Matriz Instrumental

Variables	Definición conceptual	Definición operacional	Dimensiones	Indicadores	Escala de medición
Higiene del sueño	La higiene del sueño son prácticas que incluyen cambios en el entorno de sueño, que involucra a los niños y padres en rutinas y práctica que aporta al desarrollo de un sueño de buena calidad y duración suficiente, incluyendo prácticas de relajación durante la vigilia con la meta de propiciar el sueño inicial (Halal y Nunes, 2014).	La higiene de sueño, es el resultado de prácticas que apoya al cuidado de la calidad del sueño, por ende, se han identificado cinco dimensiones que van a ser medidos desde la contestación de 33 preguntas de parte de los padres de familia, por medio de una escala ordinal de tres opciones de respuesta.	Práctica de rutinas de ir a la cama	- Rutina de ir a dormir. - Lugar donde duerme. - Necesidad de dormir acompañado. - Resistencia y temor a dormir.	Ordinal: 1: Rara vez 2: Alguna vez 3: Usualmente
			Hábito de sueño	- Tiempo de sueño. - Comportamientos al dormir. - Problemas al dormir. - Despierta gritando y pesadillas.	
			Sueño nocturno	- Despierta comúnmente en la noche.	
			Despertar matutino	- Sueño acogedor. - Actitud al despertar. - Dificultad para despertar.	
			Somnolencia diurna	- Ronquidos durante el día. - Somnolencia durante el día.	

Anexo 8

Matriz Instrumental

Variable	Dimensión	Indicador	N° ítems	Técnicas	Instrumentos	Escala	Valoración
Higiene del sueño	Práctica de rutinas de ir a la cama	- Rutina de ir a dormir. - Lugar donde duerme. - Necesidad de dormir acompañado. - Resistencia y temor a dormir.	1. El niño(a) va a dormir a la misma hora todas las noches. 2. El niño(a) se duerme dentro de los 20 minutos después de ir a la cama. 3. El niño(a) se duerme en su cama. 4. El niño(a) se duerme en la cama de su hermano. 5. El niño(a) necesita de la presencia de los padres en la habitación para dormirse. 6. El niño(a) hace resistencia a la hora de dormir (llora, rechaza estar en la cama). 7. El niño(a) teme dormir en la oscuridad. 8. 08. El niño(a) teme dormir solo.				1: Rara vez 2: Alguna vez 3: Usualmente
	Hábito de sueño	- Tiempo de sueño. - Comportamientos al dormir. - Problemas al dormir. - Despierta gritando y pesadillas.	9. El niño(a) duerme muy poco. 10. El niño(a) duerme la cantidad correcta. 11. El niño(a) duerme aproximadamente la misma cantidad cada día. 12. El niño(a) se orina en la cama en la noche. 13. El niño(a) habla durante el sueño. 14. El niño(a) es inquieto y se mueve mucho durante el sueño. 15. El niño(a) camina durante la noche. 16. El niño(a) se cambia a la cama de otra persona durante la noche (padre, hermanos). 17. El niño(a) rechina los dientes durante el sueño (su dentista puede habérselo dicho). 18. El niño(a) ronca fuertemente.	Encuesta	Cuestionario	Ordinal	

			19. El niño(a) parece detener la respiración durante el sueño. 20. El niño(a) se ahoga durante el sueño. 21. El niño(a) tiene problemas para dormir fuera de su casa (visita a familiares, de vacaciones). 22. El niño(a) despierta durante la noche gritando, sudando y sin consuelo. 23. . El niño(a) despierta alarmado por un sueño aterrador (pesadillas).				
	Sueño nocturno	- Despierta comúnmente - en la noche.	24. El niño(a) se despierta una vez durante la noche. 24. 02. El niño(a) se despierta más de una vez en la noche.				
	Despertar matutino	- Sueño acogedor. - Actitud al despertar. - Dificultad para despertar	26. El niño(a) despierta por sí solo. 27. El niño(a) despierta de mal carácter, disgustado. 28. El niño(a) es despertado por adultos, hermanos. 29. El niño(a) tiene dificultades para salir de la cama en la mañana. 25. 05. El niño(a) demora mucho tiempo para estar alerta en la mañana (despabilarse).				

	Somnolencia diurna	- Ronquidos durante el día. - Somnolencia durante el día.	31. El niño(a) ronca durante el día. 32. Durante la semana pasada, el niño(a) pareció dormido o somnoliento mirando la TV. 26. Durante la semana pasada, el niño(a) pareció dormido o somnoliento paseando en carro.				

Anexo 9.
Instrumento de Recolección de Datos

CUESTIONARIO SOBRE HIGIENE DEL SUEÑO

Adaptado por Alfonso et al. (2019)

DATOS GENERALES DEL PADRE (QUE APORTA LA INFORMACIÓN)

Nombre			
Parentesco o relación con el niño			
Grado de escolaridad			
Centro de trabajo, profesión u ocupación			
Convive con el niño		Padece de alguna enfermedad	
¿Presenta algún trastorno del sueño?		De ser así, ¿Qué medicamento toma	
¿Presenta algún trastorno psiquiátrico?		De ser así, ¿Qué medicamento toma?	
¿Alguien de la familia presenta trastorno del sueño?			

Instrucciones: Las siguientes preguntas son acerca de la higiene del sueño de su niño y sus posibles dificultades. Piense sobre la vida de su hijo la semana pasada cuando responda las preguntas. Si esta fue inusual por una razón específica (tal como que su niño haya tenido una infección de oído y no haya dormido bien, o el TV estuvo roto) escoja la semana típica reciente.

Responda **USUALMENTE** (US) si algo ocurre 5 o más veces en una semana.

Responda **ALGUNAS VECES** (AV) si esto ocurre de 2-4 veces por semana.

Responda **RARA VEZ** (RV) si algo ocurre una vez en la semana o nunca.

Dimensión 1: Práctica de rutinas de ir a la cama	**Usualmente (5-7)**	**Alguna vez (2-4)**	**Rara vez (0-1)**
01. El niño(a) va a dormir a la misma hora todas las noches.			
02. El niño(a) se duerme dentro de los 20 minutos después de ir a la cama.			
03. El niño(a) se duerme en su cama.			
04. El niño(a) se duerme en la cama de su hermano.			
05. El niño(a) necesita de la presencia de los padres en la habitación para dormirse.			
06. El niño(a) hace resistencia a la hora de dormir (llora, rechaza estar en la cama).			
07. El niño(a) teme dormir en la oscuridad.			
08. El niño(a) teme dormir solo.			
Dimensión 2: Hábitos de sueño	**Usualmente (5-7)**	**Alguna vez (2-4)**	**Rara vez (0-1)**
09. El niño(a) duerme muy poco.			

10. El niño(a) duerme la cantidad correcta.			
11. El niño(a) duerme aproximadamente la misma cantidad cada día.			
12. El niño(a) se orina en la cama en la noche.			
13. El niño(a) habla durante el sueño.			
14. El niño(a) es inquieto y se mueve mucho durante el sueño.			
15. El niño(a) camina durante la noche.			
16. El niño(a) se cambia a la cama de otra persona durante la noche (padre, hermanos).			
17. El niño(a) rechina los dientes durante el sueño (su dentista puede habérselo dicho).			
18. El niño(a) ronca fuertemente.			
19. El niño(a) parece detener la respiración durante el sueño.			
20. El niño(a) se ahoga durante el sueño.			
21. El niño(a) tiene problemas para dormir fuera de su casa (visita a familiares, de vacaciones).			
22. El niño(a) despierta durante la noche gritando, sudando y sin consuelo.			
23. El niño(a) despierta alarmado por un sueño aterrador (pesadillas).			
Dimensión 3: Sueño nocturno	**Usualmente (5-7)**	**Alguna vez (2-4)**	**Rara vez (0-1)**
24. El niño(a) se despierta una vez durante la noche.			
25. El niño(a) se despierta más de una vez en la noche.			
Dimensión 4: Despertar matutino	**Usualmente (5-7)**	**Alguna vez (2-4)**	**Rara vez (0-1)**
26. El niño(a) despierta por sí solo.			
27. El niño(a) despierta de mal carácter, disgustado.			
28. El niño(a) es despertado por adultos, hermanos.			
29. El niño(a) tiene dificultades para salir de la cama en la mañana.			
30. El niño(a) demora mucho tiempo para estar alerta en la mañana (despabilarse).			
Dimensión 5: Somnolencia diurna	**Usualmente (5-7)**	**Alguna vez (2-4)**	**Rara vez (0-1)**
31. El niño(a) ronca durante el día.			
32. Durante la semana pasada, el niño(a) pareció dormido o somnoliento mirando la TV.			
33. Durante la semana pasada, el niño(a) pareció dormido o somnoliento paseando en carro.			

Nota. *Adaptación realizada por Alfonso et al. (2019). Validation to Spanish versión of the Children's Sleep Habits Questionnaire.*

Anexo 10: *Ficha técnica*

Ficha técnica

Instrumento*	Cuestionario de hábitos de sueño en niños
Autores	Alfonso, et. al.
Año de edición	2019
País de origen	Cuba
Ámbito de aplicación	Instituciones públicas y privadas
Administración	Individual
Objetivo	Determinar el nivel de higiene del sueño en niños y niñas de la Institución Educativa N° 54157. Andahuaylas, 2024.
Duración	60 minutos
Dimensiones	- Prácticas de rutina de ir a la cama - Hábitos de sueño - Sueño nocturno - Despertar matutino - Somnolencia diurna
Adaptado	Prof. Allccahuamán Arango, Rogelio
Campo de aplicación	Escolares de instituciones públicas y privadas. Sujetos entre 06 y 12 años aproximadamente.
Validez estadística	Validación por expertos: Dimensión (1) 78% Dimensión (2) 89% Dimensión (3) 74% Dimensión (4) 90% Dimensión (5) 85%
Índice de confiabilidad	La consistencia interna del cuestionario (alfa de Cronbach) fue de 0,67 para la escala completa y varió de 0,42 a 0,61 para las subescalas.
Aspectos a evaluar	El instrumento está estructurado de la siguiente manera: Variable: Higiene del sueño (33 ítems) Dimensión I: Practicas de rutina de ir a la cama (8 ítems). Dimensión II: Hábitos de sueño (15 ítems) Dimensión III: Sueño nocturno (2 ítems) Dimensión IV: Despertar matutino (5 ítems) Dimensión V: Somnolencia diurna (3 ítems)
Calificación	Rara vez: 0-1 / Alguna ves: 2-4 / Usualmente: 5-7
Recategorización	Intervalo: Bajo, Medio y Alto

Dr. Reis Farfán Bellido

"AÑO DEL BICENTENARIO, DE LA CONSOLIDACIÓN DE NUESTRA INDEPENDENCIA, Y DE LA CONMEMORACIÓN DE LAS HEROICAS BATALLAS DE JUNIN Y AYACUCHO"

SOLICITO: AUTORIZACION PARA REALIZAR TRABAJO DE INVESTIGACION.

PROF. IGNACIO CECILIO, SIVIPAUCAR CORONEL

DIRECTOR DE LA INSTITUCION EDUCATIVA N° 54157 DE LA COMUNIDAD DE SECCSENCCALLA.

Yo, **ALLCCAHUAMÁN ARANGO, ROGELIO** identificado con DNI 44005536, docente de esta institución educativa en el nivel primaria, con el debido respeto me presento ante usted, para exponer lo siguiente:

Que con la finalidad de obtener el titulo profesional de licenciado en educación primaria en educación intercultural bilingüe, estoy elaborando el proyecto de investigación titulado "**LA HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA Nº 54157. ANDAHUAYLAS, 2024"**, por tal motivo solicito la autorización para realizar la investigación, con la aplicación de expertos, cuyos resultados serán presentados con el informe de tesis, para la presentación respectiva. Todo el proceso de recojo de datos estará bajo el asesoramiento de nuestro asesor académico docente de la escuela de educación superior "José Salvador Cavero Ovalle"- huanta.

POR LO EXPUESTO:

Señor director suplico a usted acceder mi petición conforme lo solicitado.

Andahuaylas, 18 de setiembre del 2024.

Prof: Rogelio Allccahuamán Arango

DNI: 44005536

Recibido
24-09-2024

Ignacio C. Sivipaucar Coronel
DNI:41897845
DIRECTOR

Dirección Regional de Educación Apurímac
Unidad de Gestión Educativa Local Andahuaylas
Institución Educativa N° 54157 - Seccsenccalla

CARTA DE ACEPTACIÓN

Seccsenccalla-Andahuaylas, 24 de setiembre del 2024

Señor:

ROGELIO ALLCCAHUAMÁN ARANGO

PRESENTE.-

ASUNTO: Aceptación y autorización para la aplicación de instrumento y recojo de información.

REFERENCIA: EXP. 011-fecha 18-09-2024

.....

Mediante el presente me es grato dirigirme a ustedes y en atención al documento de la referencia, comunicarles que se AUTORIZA la aplicación de los instrumentos para el recojo de información del trabajo de investigación "LA HIGIENE DEL SUEÑO EN NIÑOS Y NIÑAS DE LA INSTITUCIÓN EDUCATIVA N° 54157, ANDAHUAYLAS, 2024"

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

c.c./arch.
IGG/D