

Universidad de Lima
Facultad de Psicología
Carrera de Psicología



RELACIÓN ENTRE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES

Trabajo de Suficiencia Profesional para optar el Título Profesional de Licenciado en
Psicología

Katherine Müller Torres

20120874

Asesor
Manuel Cueva

Lima – Perú

Marzo de 2022

(Hoja en blanco)



**RELATIONSHIP BETWEEN SLEEP AND
ACADEMIC PERFORMANCE IN STUDENTS**

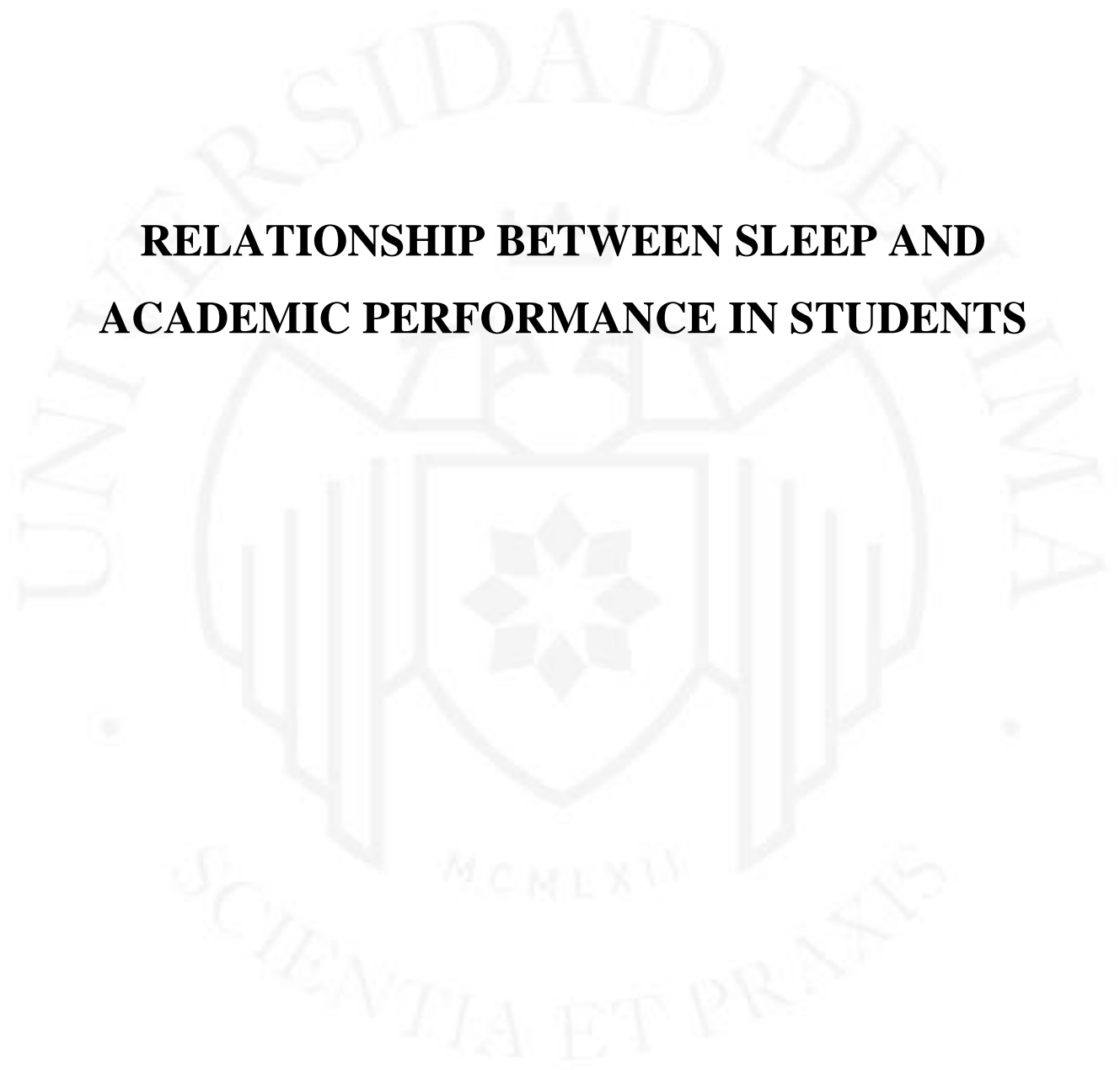
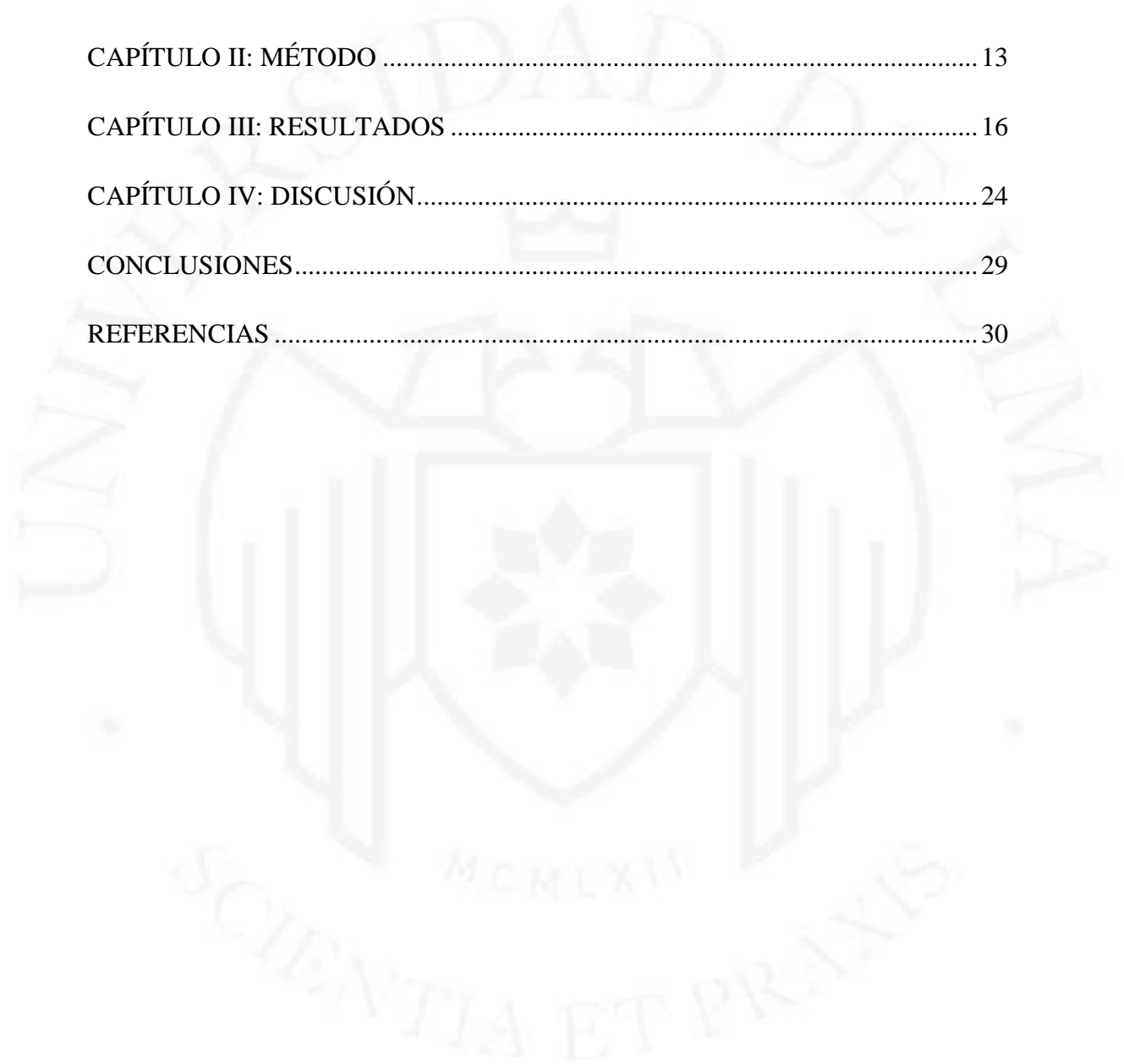


TABLA DE CONTENIDO

RESUMEN.....	vii
ABSTRACT.....	viii
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	9
CAPÍTULO II: MÉTODO	13
CAPÍTULO III: RESULTADOS	16
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN.....	24
CONCLUSIONES.....	29
REFERENCIAS	30



ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 3.1. <i>Datos generales</i>	16
Tabla 3.2. <i>Participantes</i>	17
Tabla 3.3. <i>Diseño, instrumentos y confiabilidad</i>	19



ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 2.1. *Flujograma del proceso de selección de los estudios analizados* 15



RESUMEN

El sueño es un estado fisiológico de importancia para el óptimo desarrollo del ser humano, se sabe que una alteración en este o la privación genera repercusiones negativas en el funcionamiento del individuo en actividades diarias. El objetivo de esta investigación es identificar la relación entre el sueño y el rendimiento académico en estudiantes, a través de una revisión de reporte aplicada. Tomando en consideración la guía PRISMA, la búsqueda se realizó en las bases de datos electrónicas que aseguran los estándares de calidad de los artículos: Scopus, Dialnet, Scielo y Google Académico. Se realizó el análisis de un total de diez artículos con muestras de los distintos niveles de educación, primaria, secundaria y superior. Por un lado, encontramos que hay estudios que reportan una relación positiva entre sueño y rendimiento académico y, por otro lado, hay estudios que no reportan esta relación. Finalmente, se propone intervenciones desde el punto del psicólogo educativo para generar conciencia de la importancia del sueño y sus repercusiones positivas en el desarrollo.

Palabras clave: sueño, calidad de sueño, hábitos de sueño, rendimiento académico.

ABSTRACT

Sleep is a physiological state of importance for an optimal development of the human being, it is known that its alteration or deprivation can bring about negative repercussions during the daily activities of an individual. The objective of this research is to identify the relationship between sleep and academic performance in students, through an applicated report review. Taking into consideration the PRISMA guide, the search was carried out in the electronic data bases that ensure the quality standards of the articles: Scopus, Dialnet, Scielo and Google Scholar. The analysis of a total of ten articles was carried out with samples from the different levels of education, elementary school, high school and college. On the hand, we found that there, studies that report a positive relationship between sleep and academic performance and the other hand, there are studies that do not report this relationship. Finally, interventions are proposed from the educational psychologist's point of view to raise awareness of the importance of sleep and its positive repercussions on development.

Key words: sleep, sleep quality, sleep habits, academic performance.