



Corporación  
de Estudios  
Tecnológicos  
del Norte del Valle

## INVESTIGACIÓN

## FORMATO RAE

Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	1 de 10

Ciudad y fecha:	Cartago, Valle del Cauca-25 de Mayo del 2023
Institución:	Sor María Juliana
Título:	Misión Sueños
Autores:	Isabela Loaiza Rodríguez, Geidy Katerine, Cortes, Samuel Eduardo Quintero Rosero, Breyner Gerrard Ospina Lasprilla, Laura Sofía López Rojas, Laura Camila Gutiérrez Otalvaro
Asesores del proyecto:	Sonia Godoy German Castaño
Línea de Investigación:	Ciencias Sociales.
Pregunta de Investigación:	¿Cómo se manifiesta la falta de sueño en los estudiantes de noveno grado de la institución educativa de la IE Sor María Juliana?
Resumen del proyecto:	<p>El aspecto psicológico y comportamental en pro del sueño es una de las actividades de mayor importancia para la mente y el cuerpo, ya que a través de él, se reparan las funciones cerebrales y se obtiene un descanso apropiado para el cuerpo. El propósito de esta investigación consistió en conocer las manifestaciones de la falta de sueño en estudiantes de grado 9 de la IE Sor María Juliana, aplicando una encuesta a los estudiantes se logró identificar que los jóvenes de la I.E manifiestan alteraciones críticas como irritación, apatía por el estudio, pereza y bajo rendimiento académico, estos factores se deben a las actividades que hacen antes de dormir como el uso de dispositivos electrónicos e ingerir alimentos y bebidas. Otro factor que afecta la actividad de dormir son los problemas familiares y el exceso de tareas. Por tanto, es importante empezar a trabajar en buenos hábitos para mejorar la calidad de sueño.</p> <p>Es importante observar estos factores en los estudiantes de la Institución educativa y saber que lo produce, de lo contrario se seguirá presentando esta problemática que no solo afecta el comportamiento de los jóvenes, sino también su rendimiento académico.</p>

Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	2 de 10

El problema:

La falta de sueño en los adolescentes, puede provocar comportamientos tales como el aislamiento, cansancio, falta de atención y algunas veces actitudes agresivas que alteran la conducta habitual durante el día tanto en el hogar como en el colegio. Muchos de estos factores tienen que ver con exceso de cafeína, estrés involuntario, cansancio, problemas familiares, uso excesivo de aparatos electrónicos que producen insomnio y traumatismos emocionales. Algunos de ellos se manifiestan con bajo rendimiento académico, cambios de humor, aislamientos, falta de concentración, ansiedad y estrés.

Es importante observar estos factores en los estudiantes de la Institución educativa y saber que lo produce, de lo contrario se seguirá presentando esta problemática que no solo afecta el comportamiento de los jóvenes, sino también su rendimiento académico.

**General:**

Identificar las manifestaciones de la falta de sueño en estudiantes de grado 9 de la IE Sor María Juliana.

**Específicos**

Objetivos:

- Observar el comportamiento de los estudiantes de grado 9 de la IE Sor María Juliana.
- Determinar las causas de la falta de sueño en los estudiantes
- Proponer estrategias que mejoren el estado de atención de los estudiantes durante las clases

**Tipo:** descriptivo ya que se busca identificar las manifestaciones específicas de la falta de sueño en estudiantes de grado 9.

**Enfoque mixto:** ya que por un lado utiliza la encuesta para determinar estadísticamente las causas y efectos de la falta de sueño en los jóvenes. Y por la parte cualitativa pretende describir las características de la población encuestada

**Muestra:** 130 estudiantes de grado 9 de la IE Sor María Juliana

Metodología de Investigación:



## INVESTIGACIÓN

## FORMATO RAE

Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	3 de 10

Conclusiones:

Se puede concluir que el 52% duermen de 4 a 6 horas, lo que indica que necesitan descansar más. Se concluyen también que un 37% de los encuestados duermen de 7 a 9 horas tienen un buen descanso, y eso se verá reflejado en su día. EL 9% de estudiantes duermen entre 1 y 3 hora, por ello es más recomendable que duerman más horas para tener un buen rendimiento en su día.

Es importante mostrarle a las personas lo peligroso de un mal dormir lo que este puede producir en corto mediano y largo plazo en la vida, hablarle e invitarla a q cambie cierto tipos de comportamientos en su hábito del sueño y en su día a día, para mejorar su ánimo su vida en general ya que con un buen dormir se pueden solucionar varios problemas que se provocan por dormir mal.

Bibliografía:

Arias Lapeyriere, Glory Ana, & Unzueta, Carla. (2005). El sueño y sus trastornos: una perspectiva psiquiátrica y psicoanalítica. *Ajayu Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología UCBSP*, 3(2), 1-18. Recuperado en 12 de abril de 2023, de [http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2077-21612005000200001&lng=es&tlng=es](http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2077-21612005000200001&lng=es&tlng=es)

Borquez, Pía. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción) en Línea*, 8(1), 80-90. Recuperado em 12 de abril de 2023, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&tlng=es](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2220-90262011000100009&lng=pt&tlng=es).

Gavin, M. L. (Febrero de 2019). Kids Health. Obtenido de Nemours Tenn Health: <https://kidshealth.org/es/teens/how-much-sleep.html>

Martinrez Arredondo, E. (9 de Octubre de 2020). Cuidateplusmarca. Obtenido de Marca: <https://cuidateplus.marca.com/ejercicio-fisico/2020/10/09/deporte-noche-facilita-o-dificulta-sueno-175142.html>

Stutz, J., Eiholzer, R., & Spengler, C. M. (febrero de 2019). NationalLibraryofMedicine. Obtenido de Pubmed: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30374942/>

Alianzas estratégicas:

Observaciones:

APROBÓ



Corporación  
de Estudios  
Tecnológicos  
del Norte del Valle

## INVESTIGACIÓN

## FORMATO RAE

Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	4 de 10

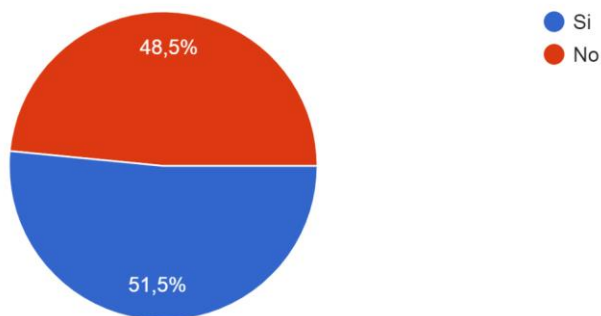
ELABORÓ

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
DIA \_\_\_\_ MES \_\_\_\_ AÑO \_\_\_\_\_ DIA \_\_\_\_ MES \_\_\_\_ AÑO \_\_\_\_\_

## ANEXOS

### 4. ¿Acostumbas a dormir en el día?

130 respuestas



Un 48% de estudiantes no duermen en el día, esto puede ser malo para la salud si no se duerme en la noche.

Un 51% de estudiantes duermen en el día, esto puede ser bueno si no duerme tanto en la noche, pero puede provocar insomnio y no dejar dormir en la noche.

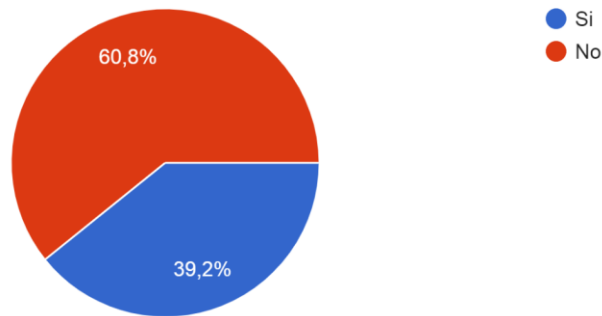
Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	5 de 10

### 5. ¿Te afecta dormir en la noche si duermes en el día?

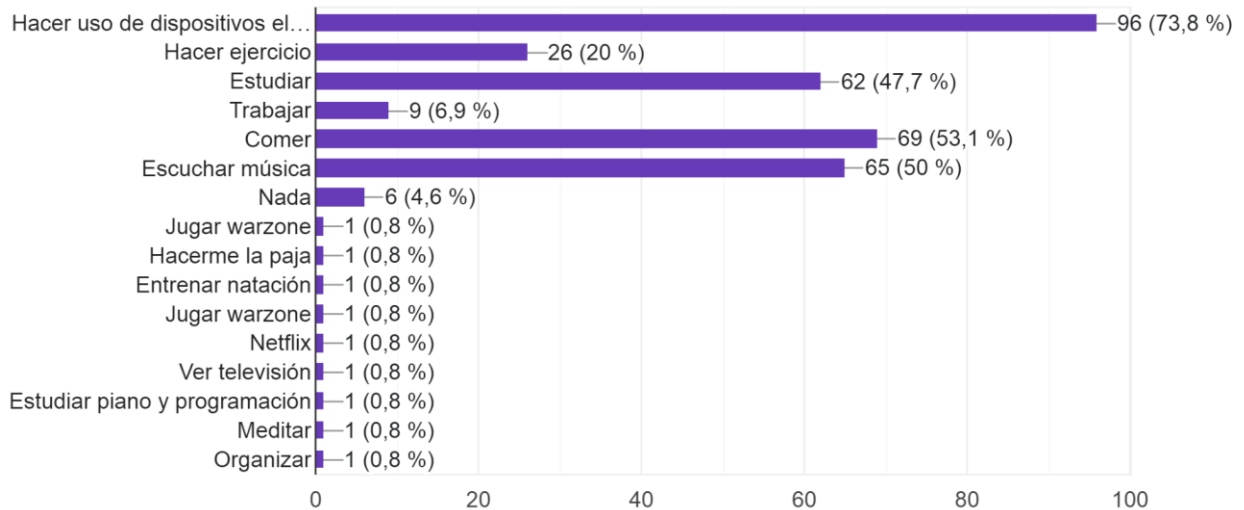
130 respuestas



Como vemos en la gráfica, a la mayoría (el 60,8%) no le afecta dormir en el día, mientras que el resto (el 39,2%) sí le afecta.

### 6. ¿Qué actividades realizas antes de dormir?

130 respuestas



La mayoría de estudiantes usan dispositivos electrónicos antes de dormir, lo que puede afectar en su dormir.

Un 20% de estudiantes antes de dormir realizan ejercicio, lo cual puede ser bueno para su salud.

Un 53,1% come antes de dormir, pero si comen y se acuestan puede ser dañino para su salud.

Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.

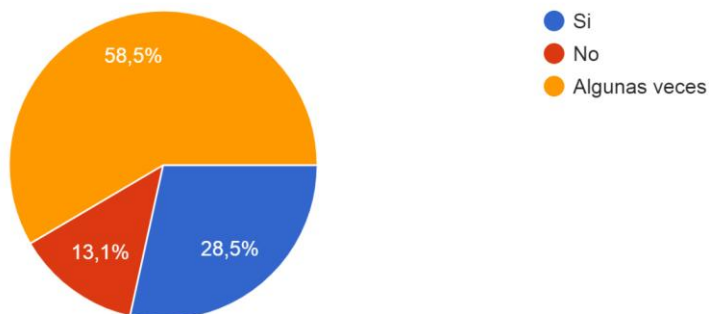


Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	6 de 10

Un 50% de estudiantes escuchan música antes de dormir, lo que puede relajarlos y ayudarlos a dormir.

7. ¿ Ingieres alimentos antes de dormir?

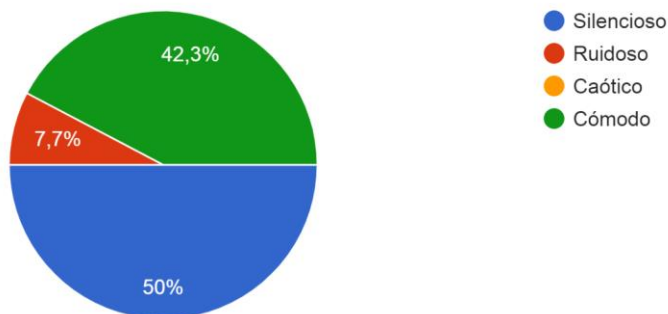
130 respuestas



La mayoría de la población encuestada ingiere muy pocas veces alimentos antes de dormir. Luego, está la población que si ingiere alimentos con un porcentaje de 28.5% y luego los encuestados que no ingieren absolutamente nada con un porcentaje de 13%, siendo así la minoría.

9. ¿Cómo es el ambiente en el que duermes?

130 respuestas



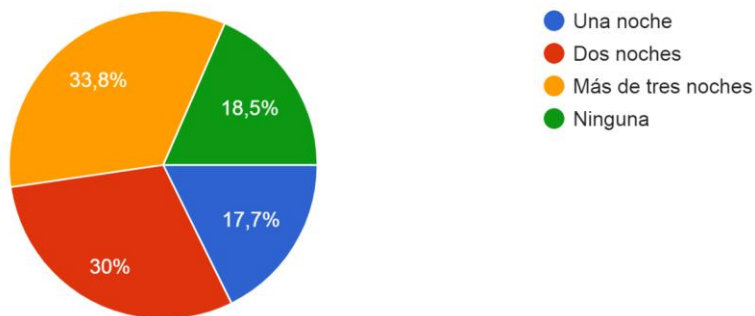
En esta gráfica, la mitad de las personas encuestadas duermen en un ambiente silencioso y tranquilo, lo cual mejora la conciliación del sueño y es preferible para un mejor descanso.



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	7 de 10

10. ¿Cuántas noches crees que no duermes bien a la semana?

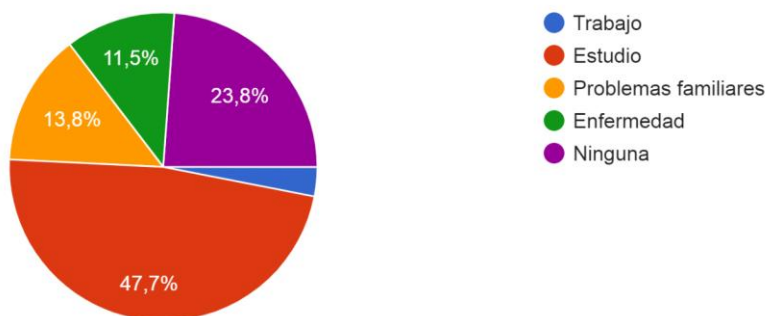
130 respuestas



La gráfica muestra que la gran mayoría por lo menos una noche no duerme bien a la semana lo cual es preocupante, ya que así de a pocos se irá acumulando sueño y será peor para el desarrollo de trabajos durante el día.

11. ¿De las siguientes preocupaciones cuáles te provocan insomnio en mayor medida ?

130 respuestas



En esta gráfica vemos que de los que tienen preocupaciones provocativas de insomnio la mayoría es debido al colegio y todas las actividades que provocan ese estrés y la falta de sueño.

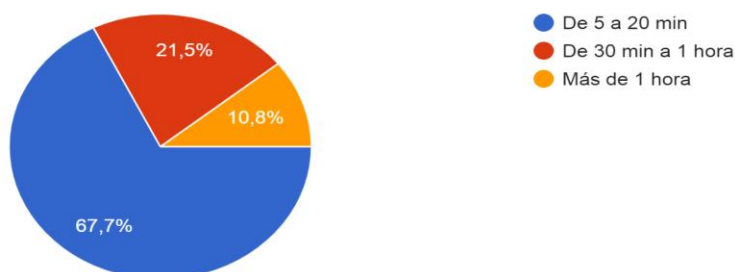
En esta encuesta se ve que en promedio, poco más de la mitad de los encuestados duerme de 9-10 pm lo cual es muy positivo ya que eso promueve al descanso de los mismos y la reducción de estrés por diversos problemas



Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	8 de 10

13. ¿Cuánto tiempo crees que te toma para quedarte dormid@?

130 respuestas



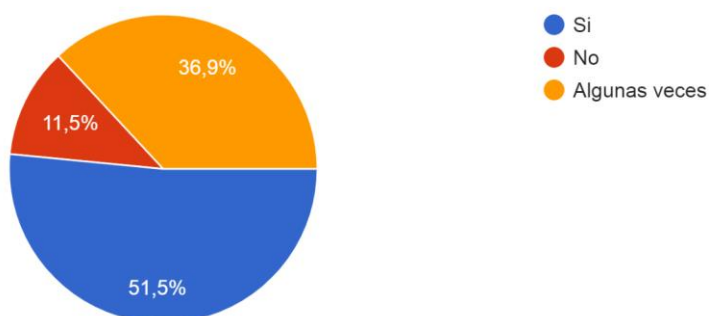
Un 67% se demora en dormir de 5 a 20 minutos en dormir lo que quiere decir que se duermen rápido y no tienen ninguna dificultad.

Un 21% se demora de 30 minutos a 1 hora esto significa que se demoran siempre un poco en dormir, esto puede ser porque en el día toman energizantes, café y esto les afecta a la hora de dormir.

Y un 10% se demora más de 1 hora en dormir y esto los hace dormir menos horas

14. ¿Te sientes agotado durante las clases cuando no duermes bien?

130 respuestas



Un 51% de personas se sienten agotadas durante las clases esto puede ser por que no duermen un promedio de horas específico para que su cuerpo y cerebro descansen.

Un 36% de personas algunas veces se sienten agotadas durante la jornada escolar.



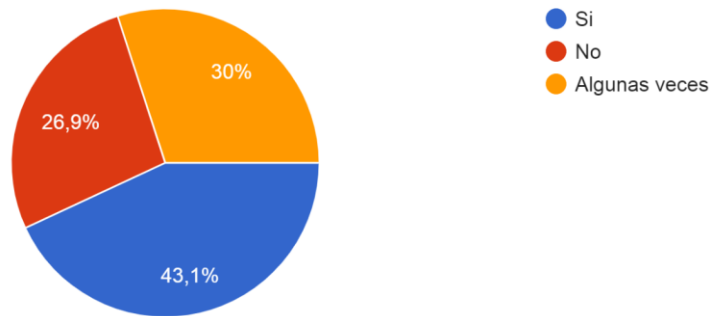


Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	9 de 10

Un 11% de estudiantes no se sienten agotados durante las clases esto puede ser por que duermen las suficientes horas para que su cerebro descanse

15. ¿El grado de concentración en las clases disminuye por la falta de sueño?

130 respuestas



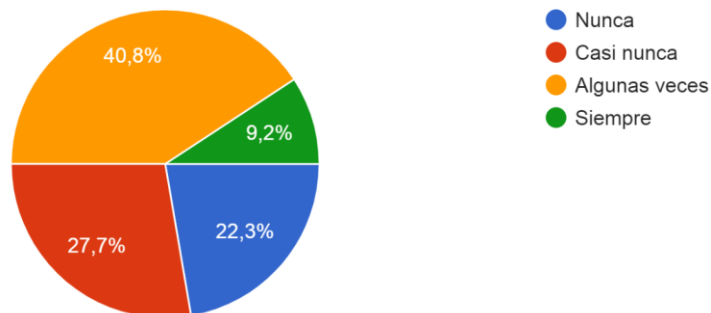
Un 41% de estudiantes se desconcentran por la falta de sueño.

Un 30% de estudiantes se desconcentran algunas veces en clase por la falta de sueño.

Un 26% de estudiantes no se desconcentran en las clases ya sea porque les interesa el tema para aprender.

17. ¿Cuándo te has visto tenso durante las clases has tenido dificultad para dormir?

130 respuestas



Un 40% de estudiantes se ven tensos de vez en cuando durante las clases por la dificultad de dormir.

Un 27% de estudiantes casi nunca se ven tensos durante las clases.

Un 22% de estudiantes nunca se han visto tensos en las clases.

Y un 9% siempre se ven muy tensos en todas las clases.



Corporación  
de Estudios  
Tecnológicos  
del Norte del Valle

## INVESTIGACIÓN

## FORMATO RAE

Código:	005-F-37
Versión:	2
Fecha:	2014-04-08
Página:	10 de 10

Nota: Este formato fue tomado de una de las convocatorias de Colciencias y adaptado de acuerdo a las necesidades del contexto. Los derechos de su uso pertenecen a dicha entidad.