# UNIVERSIDAD SAN SEBASTIAN

# FACULTAD DE ECONOMIA Y GOBIERNO

# ESCUELA DE GOBIERNO

# “LA INFLUENCIA DE LA CALIDAD DE SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADEMICO DE LOS ESTUDIANTES”

# CARLA MOLINA CORNEJO

# CMOLINAC2@CORREO.USS.CL

# ADMINISTRACION PUBLICA

# TECNONOLOGIA PARA LA GESTIÓN

# KENNETH BUNKER SAZO

# [FECHA DE ENTREGA]

# [HORA DE ENTREGA]

# [NÚMERO DE PALABRAS]

1. Introducción.

“La influencia de la calidad del sueño en el rendimiento académico de los estudiantes”

El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que aparece cada 24 horas en alternancia con otro estado de conciencia básico que se le denomina vigilia. El “sueño” ejerce un gran impacto en la vida de las personas y sus efectos no se limitan al propio organismo (necesidad de restauración neurológica) sino que afectan al desarrollo y funcionamiento normal de un individuo dentro de una sociedad. La calidad del sueño es un factor crucial que puede afectar significativamente en el rendimiento académico. El hecho de investigar sobre este tema es realmente importante ya que permite identificar los posibles problemas y sus respectivas soluciones que puedan mejorar a la salud y el bienestar de todos los estudiantes. Además, los hallazgos pueden generar nuevas políticas educativas y de salud pública para así poder optimizar los horarios y ambientes de estudios.

Objetivos del trabajo:

* Analizar los patrones de sueños de los estudiantes y su correlación con las calificaciones y la retención de los conocimientos.
* Promover estrategias para mejorar la calidad de sueño en la población
* Evaluar como la calidad de sueño afecta al rendimiento académico de los estudiantes.

Marco contextual: Se conoce que una buena calidad de sueño es esencial para una buena consolidación de la memoria y el aprendizaje. Varios estudios previos han demostrado que una mala calidad de sueño puede llevar a una importante disminución en la atención, la concentración y la capacidad de resolver problemas, lo cual es vital para el éxito académico. Especialmente en la universidad en donde los estudiantes frecuentemente enfrentan altos niveles de estrés y cargas de trabajo intensas por lo que la calidad del sueño puede verse significativamente comprometida, afectando así su rendimiento. Este trabajo busca explorar esta relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico y así ofrecer recomendaciones basadas en la evidencia para poder mejorar el rendimiento académico a través de una mejor calidad del sueño.

6. Metodología y Datos:

7. Resultados:

