

ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”



**HIPERSOMNIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS
CADETES DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE
CHORRILLOS “CFB”, 2024**

**Tesis para optar el Título Profesional de Licenciado en Ciencias Militares
con Mención en Ingeniería**

Autores:

Anthony Aron Salazar Chirre (0009-0002-1863-8048)

Anthuanet Nicole Campo Ortiz (0009-0008-3827-9656)

Docente General:

Dr. Carlos Arturo Valencia Morocho

LÍNEA DE INVESTIGACIÓN

Desarrollo tecnológico

Lima – Perú

2024

Reporte de turnitin



Página 2 of 123 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::12350:415541059




19% 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 10 palabras)

Fuentes principales

- 16%  Fuentes de Internet
- 2%  Publicaciones
- 12%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º 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.



Página 2 of 123 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega trn:oid::12350:415541059



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

Declaración jurada de autoría

Los bachilleres **Anthony Aron Salazar Chirre** y **Anthuanet Nicole Campo Ortiz** del Arma de Ingeniería, de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, (EMCH “CFB”) identificados con DNI N° 73331304 y N° 76224617 respectivamente, declaramos bajo juramento que:

1. Somos autores de la investigación titulada: **“HIPERSOMNIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS CADETES DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2024”**.
2. Que, dicha investigación ha sido íntegramente elaborado por los suscritos y que no existe plagio alguno de ideas, texto, o imagen que corresponda a otra persona, grupo o institución; comprometiéndonos a poner a disposición de la EMCH “CFB”, los documentos que acrediten la autenticidad de la información proporcionada; si esto fuera solicitado por la entidad.
3. En tal sentido, asumimos la responsabilidad que corresponda, ante cualquier falsedad, ocultamiento u omisión, tanto en los documentos como en la información aportada. Y nos comprometemos a salir en defensa de la EMCH “CFB” ante cualquier reclamo de terceros que al respecto pudiese sobrevenir.
4. Finalmente, reconocemos, para todos los efectos, que la EMCH “CFB” actúa como tercero de buena fe y está exenta de cualquier responsabilidad.

En honor de lo afirmado y ratificado, firmamos la presente declaración jurada de autenticidad.

Chorrillos, 31 de octubre del 2024.

Anthony Aron Salazar Chirre
DNI: 73331304

Anthuanet Nicole Campo Ortiz
DNI: 76224617

Autorización de publicación



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS

CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI

DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN – DINVEST

FORMATO DE AUTORIZACIÓN PARA LA PUBLICACIÓN EN EL REPOSITORIO INSTITUCIONAL DE LA EMCH “CFB”

Formato de autorización para la publicación electrónica en la página web del Repositorio Institucional Digital de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, de conformidad con el Decreto Legislativo N° 822, sobre la Ley de los Derechos de Autor, Ley N° 30035 del Repositorio Nacional Digital de Ciencia, Tecnología e Innovación de Acceso y Reglamento del Registro Nacional de Trabajos de Investigación para optar grados académicos y títulos profesionales RENATI.

1. Datos personales

Autor 1: Anthony Aron Salazar Chirre	Autor 2: Anthuanet Nicole Campo Ortiz
N° DNI: 73331304	N° DNI: 76224617
Teléfono: 993142716	Teléfono: 906417420
Correo-e: asalazarc@escuelamilitar.edu.pe	Correo-e: acampoo@escuelamilitar.edu.pe
ORCID: 0009-0002-1863-8048	ORCID: 0009-0008-3827-9656

2. Datos de la obra

Título: HIPERSOMNIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS CADETES DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2024	
Tipo de obra: Tesis	
Asesor: Dra. Martha Alicia Romero Echevarria	Asesor: Dr. Carlos Arturo Valencia Morocho
N° DNI: 08569411	N° DNI: 09403133
Año de publicación: 2024	

3. Declaraciones

El autor declara que:

- La obra es original y de mi (nuestra) propia y exclusiva creación, realizándose sin violar ni usurpar derechos de autor de terceros.
- Con la obra no se ha quebrantado ningún derecho moral o patrimonial de autor.
- No contiene declaraciones difamatorias contra terceros y respeta el derecho a la imagen, intimidad, buen nombre y demás derechos constitucionales de las personas.
- Soy (somos) titular (es) de los derechos patrimoniales sobre la obra y no pesa ningún gravamen sobre ella.

Por tanto, todo lo señalado en el presente formato, en especial lo descrito en el numeral dos, ostenta la condición de Declaración Jurada. Por ello me comprometo a salir en defensa de LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI” ante cualquier reclamación de terceros que al respecto pudiese sobrevenir. Para todos los efectos, LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”, actúa como tercero de buena fe.

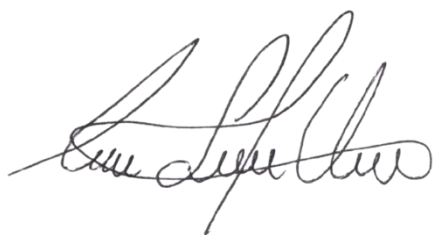
4. Publicación de su investigación en el Repositorio Institucional de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”

TIPO DE ACCESO A SU INVESTIGACIÓN

Acceso abierto

Acceso restringido (12 a 24 meses)

JUSTIFICACIÓN (de acceso restringido)



Anthony Aron Salazar Chirre
DNI: 73331304



Anthuanet Nicole Campo Ortiz
DNI: 76224617

Agradecimiento

Expresamos nuestro más profundo agradecimiento a la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", institución que ha sido nuestro hogar y lugar de aprendizaje durante estos años de formación. Agradecemos a los instructores, quienes con su paciencia, conocimiento y disciplina han moldeado nuestro carácter y nos han guiado en el camino del liderazgo y la excelencia militar. Sus enseñanzas perdurarán en nosotros y serán un pilar fundamental en nuestra vida profesional.

También extendemos nuestra gratitud a nuestros compañeros de promoción, por su camaradería y apoyo incondicional en cada etapa de esta experiencia. A todas las personas que, de una u otra forma, han contribuido con esta investigación, les expresamos nuestra sincera gratitud, ya que, sin su respaldo, este logro no habría sido posible.

Dedicatoria

Dedicamos este trabajo a nuestros padres, quienes con su amor, esfuerzo y sacrificio nos han permitido alcanzar nuestras metas. Han sido nuestro refugio y Nota inagotable de motivación, inspirándonos a dar lo mejor de nosotros mismos en cada desafío. Sin su apoyo incondicional, nuestra formación no hubiera sido posible.

A ellos, que siempre han estado presentes en los momentos más difíciles y en las victorias más significativas, les dedicamos este logro como muestra de nuestro agradecimiento y reconocimiento por todo lo que han hecho por nosotros. Este triunfo es tanto de ellos como nuestro.

Índice

	Pág.
Caratula	i
Reporte de turnitin	ii
Declaración jurada de autoría	iii
Autorización de publicación	iv
Agradecimiento	vi
Dedicatoria	vii
Índice	viii
Índice de tablas	xii
Índice de figuras	xiii
Resumen	xiv
Abstract	xv
Introducción	xvi
CAPÍTULO I. Planteamiento del problema	19
1.1. Descripción problemática	19
1.2. Delimitación de la investigación	22
1.2.1. Espacial	22
1.2.2. Temporal	22
1.2.3. Teórica	22
1.3. Formulación del problema	23
1.3.1. Problema general	23
1.3.2. Problemas específicos	23
1.4. Objetivos de la investigación	23

1.4.1.	Objetivo general	23
1.4.2.	Objetivos específicos	23
1.5.	Justificación e importancia de la investigación	24
1.5.1.	Justificación Teórica	24
1.5.2.	Justificación Metodológica	24
1.5.3.	Justificación Práctica	24
1.5.4.	Importancia de la investigación	25
1.6.	Limitaciones de la investigación	26
CAPÍTULO II.	Marco teórico	28
2.1.	Antecedentes de la investigación	28
2.1.1.	Antecedentes internacionales	28
2.1.2.	Antecedentes nacionales	30
2.2.	Bases teóricas	33
2.2.1.	Variable 1: Hipersomnia	33
2.2.2.	Variable 2: Capacidad de atención y memoria	37
2.3.	Marco conceptual	42
2.4.	Operacionalización de las variables	45
2.5.	Formulación de hipótesis	46
2.5.1.	Hipótesis general	46
2.5.2.	Hipótesis específicas	46
CAPÍTULO III.	Marco metodológico	47
3.1.	Enfoque de investigación	47
3.2.	Tipo de investigación	47
3.3.	Método de investigación	48

3.4.	Alcance de investigación (nivel)	49
3.5.	Diseño de la investigación	50
3.6.	Población, muestra, unidad de estudio	51
3.6.1.	Población de estudio	51
3.6.2.	Muestra de estudio	52
3.6.3.	Unidad de estudio	54
3.7.	Técnica e instrumento para la recolección de datos	54
3.7.1.	Técnica de recolección de datos	54
3.7.2.	Instrumento de recolección de datos	56
3.7.3.	Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición	57
3.8.	Procesamiento y método de análisis de datos	60
3.8.1.	Técnica para el procesamiento de datos	60
3.8.2.	Método de análisis de datos	61
3.9.	Aspectos éticos	62
CAPÍTULO IV. Resultados		64
4.1.	Análisis descriptivo	64
4.2.	Análisis inferencial	70
4.2.1.	Prueba de normalidad	70
4.2.2.	Contrastación de la Hipótesis General (HG)	72
4.2.3.	Contrastación de la Hipótesis Específica 1 (HE1)	74
4.2.4.	Contrastación de la Hipótesis Específica 2 (HE2)	76
4.2.5.	Contrastación de la Hipótesis Específica 3 (HE3)	78
CAPÍTULO V. Discusión de resultados		80
Conclusiones		86

Recomendaciones	88
Referencias	90
Anexos	95
Anexo 1. Matriz de consistencia	96
Anexo 2. Instrumento de recolección de datos	97
Anexo 3. Autorización para la recolección de datos	99
Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto)	100
Anexo 5. Base de datos (origen de resultados)	103
Anexo 6. Propuesta de mejora	105
Anexo 7. Validación por juicio de expertos	107
Anexo 8. Dictamen Docente Revisor	113
Anexo 9. Acta de sustentación	114
Anexo 10. Otros	115

Índice de tablas

	Pág.
Tabla 1. Operacionalización de las variables	45
Tabla 2. Diagrama de Likert	56
Tabla 3. Criterio de confiabilidad valores	58
Tabla 4. Confiabilidad estadística del instrumento para medir la variable 1	60
Tabla 5. Confiabilidad estadística del instrumento para medir la variable 2	60
Tabla 6. Hipersomnias y capacidad de atención y memoria	64
Tabla 7. Duración del sueño y capacidad de atención y memoria	65
Tabla 8. Calidad del sueño y capacidad de atención y memoria	67
Tabla 9. Impacto diurno y capacidad de atención y memoria	68
Tabla 10. Pruebas de Normalidad	70
Tabla 11. Escala de interpretación para la correlación de Spearman	71
Tabla 12. Prueba de correlación de Spearman de la hipótesis general	72
Tabla 13. Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 1	74
Tabla 14. Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 2	76
Tabla 15. Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 3	78

Índice de figuras

	Pág.
Figura 1. Esquema de correlación	50
Figura 2. Alpha de Cronbach - fórmula y datos	59
Figura 3. Hipersomnia y capacidad de atención y memoria	65
Figura 4. Duración del sueño y capacidad de atención y memoria	66
Figura 5. Calidad del sueño y capacidad de atención y memoria	68
Figura 6. Impacto diurno y capacidad de atención y memoria	69

Resumen

El objetivo de esta investigación fue determinar la relación entre la hipersomnias y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi", 2024.

La metodología utilizada se enmarcó en un tipo de investigación básica, con un nivel descriptivo-correlacional, empleando un método hipotético-deductivo. El diseño de investigación fue no experimental y transversal, con un enfoque cuantitativo. La técnica de recolección de datos fue la encuesta, implementada a través de un cuestionario. La población estuvo compuesta por 91 cadetes, y se seleccionó una muestra representativa de 74 para el análisis.

Los resultados mostraron que el 43.2% de los cadetes presentó un nivel alto de hipersomnias; dentro de este grupo, la mayoría (40.5% del total) también mostró una alta capacidad de atención y memoria. En el caso de los cadetes con hipersomnias media (35.1%), el 33.8% presentó una capacidad media, mientras que ninguno de ellos mostró una baja capacidad. Por último, los cadetes con un nivel bajo de hipersomnias (21.6%) exhibieron toda una baja capacidad de atención y memoria. La prueba de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de 0.870, con una significancia de 0.000, evidenciando una correlación positiva alta entre la hipersomnias y la capacidad cognitiva de los cadetes.

Palabras clave: Hipersomnias, capacidad de atención y memoria y cadetes del Arma de Ingeniería.

Abstract

The objective of this research was to determine the relationship between hypersomnia and the attention and memory capacity of cadets of the Engineering Branch of the Military School of Chorrillos "Colonel Francisco Bolognesi", 2024. The methodology used was framed in a type of basic research, with a descriptive-correlational level, using a hypothetical-deductive method. The research design was non-experimental and transversal, with a quantitative approach. The data collection technique was the survey, implemented through a questionnaire. The population consisted of 91 cadets, and a representative sample of 74 was selected for the analysis. The results showed that 43.2% of the cadets presented a high level of hypersomnia; within this group, the majority (40.5% of the total) also showed a high attention and memory capacity. In the case of cadets with moderate hypersomnia (35.1%), 33.8% had a moderate capacity, while none of them had a low capacity. Finally, cadets with a low level of hypersomnia (21.6%) all exhibited a low capacity for attention and memory. The Spearman correlation test yielded a coefficient of 0.870, with a significance of 0.000, evidencing a high positive correlation between hypersomnia and the cognitive capacity of the cadets.

Keywords: Hypersomnia, attention and memory capacity and cadets of the Engineering Corps.

Introducción

La hipersomnia es un trastorno del sueño que se caracteriza por una somnolencia excesiva durante el día, incluso después de haber tenido un sueño nocturno adecuado. Este trastorno puede tener un impacto significativo en la capacidad de atención y memoria, afectando el rendimiento académico y profesional de los individuos afectados. En el contexto militar, donde la vigilancia y la rapidez de respuesta son cruciales, la hipersomnia puede tener consecuencias particularmente graves (Erro & Zandio, 2007).

La Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” forma a los futuros oficiales del Ejército Peruano, y en este entorno, la eficiencia cognitiva es esencial para el éxito de sus operaciones y la seguridad de sus miembros. La capacidad de atención y memoria de los cadetes es fundamental no solo para el aprendizaje académico sino también para la ejecución efectiva de las tareas y misiones militares. La hipersomnia, al comprometer estas capacidades, puede afectar negativamente tanto el desempeño individual como el colectivo dentro de la institución (Fuentes y otros, 2016).

Estudios recientes han demostrado una fuerte correlación entre la calidad del sueño y el rendimiento cognitivo. La falta de sueño reparador puede disminuir significativamente la capacidad de atención sostenida y la memoria a corto y largo plazo. Estas funciones cognitivas son críticas en el ámbito militar, donde los cadetes deben procesar y retener información de manera eficaz en situaciones de alta presión y estrés (Mejia y otros, 2023).

Además, la somnolencia diurna excesiva puede aumentar el riesgo de errores y accidentes, lo que en un entorno militar puede tener consecuencias fatales. La investigación en torno a la hipersomnia y sus efectos en la cognición ha subrayado la importancia de estrategias de intervención, tales como la educación sobre higiene del sueño y la implementación de horarios de descanso adecuados, para mitigar estos riesgos (Mayo Clinic, 2022).

En el presente estudio, se pretende investigar la relación entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria en los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos. La hipótesis central es que los cadetes que presentan síntomas de hipersomnia mostrarán un menor rendimiento en pruebas de atención y memoria comparados con aquellos sin síntomas de hipersomnia. Se espera que los hallazgos de esta investigación proporcionen

una base para desarrollar programas de intervención dirigidos a mejorar la calidad del sueño y, por ende, el rendimiento cognitivo de los cadetes (Zambrano, 2022).

Finalmente, este estudio no solo contribuirá al conocimiento académico sobre los efectos de la hipersomnia en la cognición, sino que también tendrá implicaciones prácticas para las políticas de salud y bienestar dentro de las instituciones militares. La implementación de medidas efectivas para abordar los problemas de sueño podría mejorar significativamente el desempeño y la seguridad de los futuros oficiales, asegurando así una mayor eficacia operativa en el campo.

El esquema de este estudio consta de cinco capítulos principales, que se desarrollan sistemáticamente en la siguiente secuencia:

El Capítulo I, denominado Planteamiento del problema, aborda la descripción problemática que existe con hipersomnia, con el objetivo de incidir en la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería. Además, se incluye la delimitación de la investigación, identificando y articulando los problemas y objetivos generales y específicos. También se justifica la importancia del estudio, destacando su relevancia en el contexto militar y educativo, y se señalan las limitaciones que podrían afectar el alcance y la validez de los resultados obtenidos. Este capítulo establece el marco de referencia necesario para comprender la necesidad de investigar la relación entre la hipersomnia y las funciones cognitivas en los cadetes, proporcionando una visión integral de la problemática a abordar.

En el desarrollo del Capítulo II, el Marco Teórico, se presenta un exhaustivo análisis de los estudios relacionados con el tema, que conforman los antecedentes tanto internacionales como nacionales. Este capítulo se apoya en una sólida base teórica que permite la transformación de dimensiones correspondientes a las variables de estudio, proporcionando un marco conceptual claro y preciso. Para este estudio, se construyeron hipótesis generales y específicas que detallan el funcionamiento de las variables, explicando cómo se espera que la hipersomnia afecte la capacidad de atención y memoria. Además, se incluyen teorías y modelos relevantes que sustentan la investigación, proporcionando una fundamentación teórica robusta que guiará el análisis de los datos y la interpretación de los resultados.

En el Capítulo III, conocido como Marco Metodológico, se determina que el diseño de este estudio será descriptivo y correlacional. Se detalla el tamaño de la muestra, seleccionada para garantizar la representatividad y la validez de los resultados, así como las técnicas de

recolección y procesamiento de datos. Se describe el proceso de selección de los participantes, los instrumentos utilizados para medir las variables y los procedimientos para la recolección de datos. Además, se especifican los métodos estadísticos que se emplearán para analizar los datos, asegurando la rigurosidad y la precisión en la interpretación de los resultados. Este capítulo es crucial para entender cómo se llevará a cabo la investigación y cómo se garantizará la validez y confiabilidad de los hallazgos.

El Capítulo IV versa sobre los resultados, ofreciendo un análisis detallado de los datos recopilados. Se presenta un análisis descriptivo que incluye la interpretación de los resultados estadísticos, adjuntando tablas y figuras correspondientes que ilustran los hallazgos de manera clara y concisa. Además, se realiza un análisis inferencial para comprobar las hipótesis planteadas, determinando si existe una relación significativa entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes. Este capítulo proporciona una visión detallada y cuantitativa de los resultados, facilitando la comprensión de los efectos de la hipersomnia en las funciones cognitivas estudiadas.

Por último, el Capítulo V trata sobre la discusión de los resultados, contrastándolos con trabajos semejantes y comparándolos con el presente estudio. Se examinan las similitudes y diferencias entre los hallazgos de esta investigación y los de estudios previos, discutiendo las posibles razones de estas discrepancias. Además, se analizan las implicaciones de los resultados para la práctica y la teoría, destacando cómo estos hallazgos pueden contribuir al conocimiento existente y sugerir direcciones para futuras investigaciones. Este capítulo también aborda las limitaciones del estudio y sugiere áreas de mejora, proporcionando una visión crítica y reflexiva de los resultados obtenidos.

Finalmente, se elaboraron las conclusiones y recomendaciones propuestas. Las conclusiones resumen los hallazgos clave de la investigación, destacando su relevancia y las implicaciones prácticas para la mejora de la capacidad de atención y memoria de los cadetes a través de intervenciones en la calidad del sueño. Las recomendaciones sugieren estrategias específicas para abordar la hipersomnia en el contexto militar, así como propuestas para futuras investigaciones que puedan profundizar en el entendimiento de esta problemática. Estas conclusiones y recomendaciones buscan ofrecer soluciones prácticas y viables que puedan ser implementadas para mejorar el rendimiento y bienestar de los cadetes, asegurando un impacto positivo tanto a nivel individual como institucional.

CAPÍTULO I.

Planteamiento del problema

1.1. Descripción problemática

A nivel internacional, la hipersomnias ha surgido como un problema de salud pública que afecta a una parte considerable de la población. Estudios epidemiológicos han revelado una prevalencia significativa de este trastorno del sueño en diversas regiones del mundo. Por ejemplo, en Europa, se ha reportado que la somnolencia diurna excesiva afecta aproximadamente al 5,5% de la población, con cifras que alcanzan hasta el 16% para afectaciones moderadas. En Estados Unidos, se han comunicado datos de hipersomnias que varían entre el 0,3% y el 16% de la población. Estas cifras destacan la necesidad de comprender mejor los factores que contribuyen a la hipersomnias y sus consecuencias en la vida cotidiana de las personas (Quirón Salud, 2024).

La variable de hipersomnias abarca una amplia gama de síntomas y manifestaciones clínicas que pueden variar en intensidad y duración. Desde somnolencia excesiva durante el día hasta episodios de sueño prolongado y no reparador, la hipersomnias puede tener un impacto significativo en la calidad de vida y el funcionamiento diario de los individuos afectados. Investigaciones recientes han identificado múltiples factores de riesgo asociados con la hipersomnias, incluyendo trastornos del sueño subyacentes, como la apnea del sueño y el síndrome de piernas inquietas, así como factores genéticos y ambientales. Además, se ha observado una mayor prevalencia de hipersomnias en ciertos grupos demográficos, como mujeres, adultos jóvenes y personas con condiciones médicas crónicas. Estos hallazgos resaltan la complejidad de la hipersomnias como un fenómeno multifacético que requiere una comprensión integral y holística (Erro & Zandio, 2007).

Por otro lado, la capacidad de atención y memoria es fundamental para el funcionamiento cognitivo y el rendimiento en actividades diarias. Estas funciones mentales son esenciales para la realización eficaz de tareas complejas, la toma de decisiones y el aprendizaje continuo. Sin embargo, la hipersomnias puede afectar negativamente estas funciones cognitivas, comprometiendo la capacidad de concentración, la memoria a corto plazo y la capacidad de procesamiento de la información. Investigaciones han demostrado que los individuos con hipersomnias experimentan dificultades para mantener la atención durante períodos

prolongados y tienen un rendimiento deficiente en pruebas de memoria y aprendizaje. Esta disfunción cognitiva puede tener consecuencias significativas en diversas áreas de la vida, incluyendo el trabajo, los estudios y las relaciones interpersonales, lo que subraya la importancia de abordar la relación entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria (Erro & Zandio, 2007).

A nivel nacional, la hipersomnia ha sido objeto de atención creciente debido a su impacto en la salud y el bienestar de la población. Estudios epidemiológicos han revelado una prevalencia significativa de este trastorno del sueño en diversas regiones del país. Por ejemplo, en una encuesta nacional sobre calidad de sueño realizada en Perú, se encontró que aproximadamente el 8% de los participantes reportaron síntomas de hipersomnia, como somnolencia diurna excesiva y dificultad para despertar por la mañana. Este hallazgo sugiere que la hipersomnia es un problema de salud relevante en la población peruana, que requiere una mayor atención por parte de los profesionales de la salud y las autoridades sanitarias (Instituto Neuro Metabólico, 2022).

La variable de hipersomnia en el contexto peruano abarca una amplia gama de síntomas y manifestaciones clínicas que pueden afectar la calidad de vida y el funcionamiento diario de los individuos afectados. Por ejemplo, en un estudio realizado en Lima, la capital del país, se encontró que la somnolencia diurna excesiva era más común entre los trabajadores nocturnos y aquellos con horarios irregulares, lo que sugiere una asociación entre la hipersomnia y el estilo de vida laboral. Además, se ha observado una mayor prevalencia de hipersomnia en ciertos grupos demográficos, como personas de bajos ingresos y aquellos con condiciones médicas crónicas, lo que resalta la importancia de abordar este problema en contextos socioeconómicos diversos. Estos hallazgos subrayan la necesidad de desarrollar estrategias de prevención y tratamiento que tengan en cuenta las características específicas de la población peruana (Mejia y otros, 2023).

Por otro lado, la capacidad de atención y memoria es fundamental para el rendimiento cognitivo y el funcionamiento diario de los individuos. En el contexto peruano, la hipersomnia puede afectar negativamente estas funciones cognitivas, comprometiendo la capacidad de concentración, la memoria a corto plazo y la capacidad de procesamiento de la información. Por ejemplo, en un estudio realizado en una población rural de Perú, se encontró que los individuos con síntomas de hipersomnia tenían un peor rendimiento en pruebas de atención y memoria en comparación con aquellos sin síntomas de hipersomnia. Estos hallazgos sugieren

que la hipersomnia puede tener consecuencias significativas en el rendimiento académico y laboral de la población peruana, lo que destaca la importancia de abordar este problema de manera integral (Padilla, 2020).

En la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi", la salud y el rendimiento de los cadetes son de suma importancia, lo que incluye la atención a aspectos relacionados con el sueño y la capacidad cognitiva. Las variables de hipersomnia y capacidad de atención y memoria son fundamentales en este contexto, ya que pueden influir directamente en la preparación, la seguridad y el desempeño de los cadetes durante sus actividades académicas y operativas.

La hipersomnia, como variable de interés, se refiere a la presencia de una somnolencia excesiva durante el día o una duración anormalmente larga del sueño nocturno. En este contexto militar, donde la disciplina y la eficiencia son cruciales, la hipersomnia puede representar un desafío significativo. Los cadetes que experimentan hipersomnia pueden enfrentarse a dificultades para mantenerse alerta durante las actividades diurnas, lo que podría comprometer su capacidad para cumplir con las responsabilidades y tareas asignadas.

Por otro lado, la capacidad de atención y memoria es esencial para el éxito de los cadetes en la Escuela Militar. Esta variable se refiere a la habilidad de mantener la concentración en una tarea específica y de retener y manipular información de manera efectiva. En un entorno militar, donde la toma de decisiones rápida y precisa es crucial, la capacidad de atención y memoria puede marcar la diferencia entre el éxito y el fracaso en diversas situaciones, desde operaciones tácticas hasta el estudio de estrategias y procedimientos.

Para los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos "coronel Francisco Bolognesi", comprender y abordar estas variables es fundamental para su formación y desarrollo como futuros líderes militares. La identificación temprana de problemas relacionados con el sueño y la capacidad cognitiva, así como la implementación de estrategias efectivas para mejorar estas áreas, pueden contribuir significativamente a mejorar el desempeño académico y operativo de los cadetes, así como a garantizar su bienestar general y su capacidad para cumplir con las exigentes demandas del servicio militar.

Por lo cual, tanto la hipersomnia como la capacidad de atención y memoria son variables críticas que deben ser abordadas y monitoreadas de cerca en el contexto de la Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi". Su comprensión y gestión adecuadas son

fundamentales para garantizar el éxito y la seguridad de los cadetes durante su formación y más allá, como futuros líderes y oficiales militares.

1.2. Delimitación de la investigación

1.2.1. Espacial

En cuanto a la dimensión espacial, esta investigación se centrará en los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi” en Lima, Perú. Lima será el escenario principal donde se llevará a cabo el estudio, dado que es la sede de la institución militar objeto de investigación. Se delimita el estudio a este grupo específico de cadetes debido a su relevancia en el contexto militar peruano y la accesibilidad para llevar a cabo la recolección de datos.

1.2.2. Temporal

En cuanto a la dimensión temporal, la investigación se llevará a cabo durante un periodo determinado, que abarcará el año 2024. Este período temporal se considera adecuado para recopilar datos relevantes y realizar análisis significativos sobre la relación entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria en los cadetes. Además, la elección de este período temporal permite contextualizar los resultados dentro de un marco específico y actualizado, teniendo en cuenta posibles cambios en las dinámicas de sueño y rendimiento cognitivo a lo largo del tiempo.

1.2.3. Teórica

En cuanto a la dimensión teórica, la investigación se basará en un marco conceptual y teórico sólido que permita comprender y analizar la relación entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria. Se considerarán diversas teorías y modelos relacionados con el sueño, la cognición y el rendimiento humano para fundamentar el estudio y guiar el análisis de los datos recopilados. Se delimita el enfoque teórico a aquellos conceptos y teorías relevantes para la comprensión de los fenómenos estudiados, evitando la inclusión de aspectos tangenciales que podrían desviar la atención del objetivo principal de la investigación.

1.3. Formulación del problema

1.3.1. Problema general

¿Cuál es la relación que existe entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

1.3.2. Problemas específicos

¿Cuál es la relación que existe entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

¿Cuál es la relación que existe entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

¿Cuál es la relación que existe entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024?

1.4. Objetivos de la investigación

1.4.1. Objetivo general

Determinar la relación que existe entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

1.4.2. Objetivos específicos

Determinar la relación que existe entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Determinar la relación que existe entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Determinar la relación que existe entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

1.5. Justificación e importancia de la investigación

1.5.1. Justificación Teórica

En primer lugar, desde una perspectiva teórica, esta investigación contribuye al avance del conocimiento en el campo de la psicología cognitiva y la neurociencia del sueño. La relación entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria es un tema de interés creciente en la literatura científica, pero aún existen lagunas en nuestra comprensión de los mecanismos subyacentes y las implicaciones prácticas de esta relación. Esta investigación busca llenar este vacío teórico al proporcionar evidencia empírica sobre la influencia de la hipersomnia en las funciones cognitivas específicas de los cadetes del Arma de Ingeniería. Al identificar y analizar las asociaciones entre estas variables, se pueden desarrollar teorías más sólidas y modelos explicativos que contribuyan a nuestra comprensión de cómo el sueño afecta la cognición y el rendimiento humano.

1.5.2. Justificación Metodológica

En segundo lugar, desde una perspectiva metodológica, esta investigación se basa en un enfoque cuantitativo que permite examinar sistemáticamente las relaciones entre variables mediante el análisis estadístico de datos recopilados de manera estructurada y estandarizada. Esta metodología ofrece la posibilidad de generalizar los hallazgos a poblaciones más amplias y de establecer relaciones causales entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria. Al utilizar técnicas estadísticas rigurosas, como el análisis de correlación y regresión, esta investigación busca proporcionar evidencia sólida y confiable sobre la naturaleza y la fuerza de las asociaciones entre las variables de interés. Además, al adoptar un enfoque cuantitativo, se pueden identificar patrones y tendencias que pueden pasar desapercibidos en estudios cualitativos, lo que permite una comprensión más completa y detallada de los fenómenos estudiados.

1.5.3. Justificación Práctica

En tercer lugar, desde una perspectiva práctica, esta investigación tiene implicaciones significativas para la práctica clínica y la intervención en el ámbito militar y de la salud. Al

comprender mejor cómo la hipersomnolia afecta la capacidad de atención y memoria de los cadetes, se pueden desarrollar estrategias de prevención y tratamiento más efectivas que mejoren el rendimiento y el bienestar de los individuos afectados. Por ejemplo, se pueden implementar programas de educación sobre higiene del sueño y promoción de estilos de vida saludables que ayuden a prevenir la hipersomnolia y sus efectos negativos en la cognición y el rendimiento. Además, se pueden desarrollar intervenciones específicas dirigidas a mejorar la calidad del sueño y reducir los síntomas de hipersomnolia en aquellos que ya están afectados, lo que puede tener un impacto positivo en la eficacia operativa y la seguridad en el contexto militar. En última instancia, esta investigación busca proporcionar evidencia científica que informe y guíe las prácticas y políticas de salud pública en relación con el sueño y la cognición, contribuyendo así a la mejora del bienestar y la calidad de vida de la población en general.

1.5.4. Importancia de la investigación

La importancia de esta investigación radica en su capacidad para abordar un problema de salud significativo y poco comprendido, que afecta tanto a la población en general como a un grupo específico de individuos, en este caso, los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”. La hipersomnolia es un trastorno del sueño que puede tener consecuencias graves en la salud y el bienestar de las personas, afectando su capacidad para funcionar de manera óptima en la vida diaria. Además, en el contexto militar, donde la atención y la memoria son cruciales para el rendimiento y la seguridad, la hipersomnolia puede representar un riesgo adicional para los cadetes y para la eficacia operativa de la institución.

Al investigar la relación entre la hipersomnolia y la capacidad de atención y memoria en los cadetes, esta investigación puede proporcionar información valiosa sobre los factores que contribuyen a la disfunción cognitiva y el bajo rendimiento en este grupo específico de individuos. Esto no solo beneficiará a los cadetes y a la institución militar en términos de mejorar su salud y rendimiento, sino que también puede tener repercusiones más amplias en términos de salud pública y seguridad nacional.

Además, esta investigación puede generar evidencia científica que informe el desarrollo de intervenciones y políticas dirigidas a prevenir y tratar la hipersomnolia en el ámbito militar y más allá. Al identificar estrategias efectivas para abordar este trastorno del sueño, se pueden

mejorar la calidad de vida y el bienestar de los individuos afectados, así como la eficacia operativa y la seguridad en el entorno militar.

En última instancia, esta investigación tiene el potencial de generar conocimientos nuevos y significativos en el campo de la psicología cognitiva y la neurociencia del sueño, contribuyendo así al avance del conocimiento científico y al desarrollo de mejores prácticas en la prevención y tratamiento de la hipersomnia y sus efectos en la capacidad de atención y memoria.

1.6. Limitaciones de la investigación

Las limitaciones de tiempo y la disponibilidad de información limitada son desafíos comunes en la investigación científica, y esta investigación no es una excepción. Estas limitaciones pueden afectar la calidad y validez de los resultados, así como la interpretación de los hallazgos. Sin embargo, es posible abordar estas limitaciones de diversas maneras para mitigar su impacto en la investigación.

La falta de tiempo puede dificultar la realización de un estudio exhaustivo y la recopilación de datos suficientes para obtener conclusiones sólidas. Para abordar esta limitación, es importante planificar cuidadosamente el cronograma de la investigación y establecer prioridades claras en cuanto a las actividades y tareas necesarias. Esto puede implicar la asignación eficiente de recursos y la colaboración estrecha entre los miembros del equipo de investigación para maximizar la productividad y minimizar el desperdicio de tiempo.

Además, la falta de tiempo puede afectar la calidad de la muestra y la cantidad de datos recopilados. Una posible solución es utilizar técnicas de muestreo estratificado para garantizar la representatividad de la muestra y maximizar la eficiencia en la recolección de datos. Esto puede implicar la selección de subgrupos específicos dentro de la población de interés y la asignación de recursos limitados de manera estratégica para maximizar la diversidad y la validez de la muestra.

En cuanto a la información limitada, puede ser difícil acceder a datos relevantes o estudios previos que respalden la investigación. Para superar esta limitación, es importante realizar una revisión exhaustiva de la literatura existente y aprovechar al máximo los recursos disponibles, como bases de datos en línea y bibliotecas universitarias. Además, se pueden

establecer colaboraciones con otros investigadores o instituciones para acceder a datos adicionales o recursos que puedan ser útiles para el estudio.

Otra estrategia para abordar la información limitada es utilizar métodos mixtos de investigación, que combinan datos cuantitativos y cualitativos para obtener una comprensión más completa y detallada del fenómeno estudiado. Esto puede implicar la realización de entrevistas en profundidad o grupos focales para recopilar información cualitativa complementaria a los datos cuantitativos recopilados. Al integrar diferentes enfoques metodológicos, se pueden superar las limitaciones de la información limitada y obtener una imagen más completa y precisa del problema de investigación.

Por lo cual, las limitaciones de tiempo y la información limitada son desafíos comunes en la investigación científica, pero existen varias estrategias para abordar estas limitaciones y minimizar su impacto en la calidad y validez de los resultados. Al planificar cuidadosamente el cronograma de la investigación, utilizar técnicas de muestreo estratificado, aprovechar al máximo los recursos disponibles y utilizar métodos mixtos de investigación, es posible superar estas limitaciones y obtener conclusiones sólidas y significativas que contribuyan al avance del conocimiento en el campo.

CAPÍTULO II.

Marco teórico

2.1. Antecedentes de la investigación

2.1.1. Antecedentes internacionales

Chata y López (2024), tesis de Licenciatura: “Efecto de la Privación del Sueño en el Rendimiento Cognitivo” en la Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. El objetivo del estudio fue determinar el efecto de la privación del sueño en el rendimiento cognitivo. La metodología utilizada fue de tipo bibliográfica, basada en la revisión de 41 artículos científicos obtenidos de diversas bases de datos como Scopus, Redalyc, Scielo, Google Scholar, Proquest, entre otras. Los artículos fueron evaluados utilizando el instrumento "Critical Review Form-Quantitative Studies (CRF-QS)" para medir su calidad metodológica. La población incluyó adolescentes, adultos y adultos mayores, con casos de privación del sueño debidos a largas jornadas laborales en enfermeras, guardias, transportistas y estudiantes universitarios, que se extendían hasta 24 horas. Los resultados indicaron que la falta de sueño es una de las principales causas de bajo rendimiento cognitivo, afectando la atención, la memoria y el bienestar físico y mental. También se identificaron otros factores, como el ambiente y la biología, que contribuyen a esta disminución. En conclusión, la privación del sueño, especialmente por largas jornadas laborales, provoca un deterioro cognitivo significativo, que se manifiesta en errores médicos y accidentes de tránsito, afectando tanto a los individuos como a su entorno.

Reyes y Ramírez (2023), tesis de Licenciatura: “Alteraciones Objetivas y Subjetivas en la Atención y Memoria de pacientes con Apnea Obstructiva de Sueño y Sujetos Sanos” en la Universidad Panamericana, Ciudad de México. El objetivo del estudio fue comparar el desempeño en atención y memoria, tanto objetiva como subjetivamente evaluadas, entre pacientes con Síndrome de Apnea Obstructiva del Sueño (SAOS) y participantes sanos, y explorar la asociación entre quejas cognitivas subjetivas y el desempeño neuropsicológico. La metodología incluyó una muestra de 16 participantes, 8 con SAOS y 8 sanos. Se emplearon la Batería Neuropsi Atención y Memoria, el Cuestionario de Quejas Cognitivas, los inventarios de Ansiedad y Depresión de Beck, la Escala de Somnolencia de Epworth, el Cuestionario de Berlín y la Escala Bayer de Actividades de la Vida Diaria. Los datos se analizaron mediante la prueba U de Mann Whitney y la correlación de Spearman. Los resultados mostraron una

tendencia a diferencias significativas en la atención y funciones ejecutivas ($p = .083$), donde los pacientes con SAOS presentaron un peor desempeño. Además, se observó que los pacientes con SAOS reconocieron menos sus alteraciones cognitivas, pero experimentaron un mayor impacto en su estado anímico y funcionalidad diaria. En conclusión, el SAOS afecta negativamente la cognición, el estado anímico y la funcionalidad de los pacientes, con un bajo reconocimiento de sus dificultades cognitivas.

Padilla (2020), tesis de Licenciatura: “Efectos del sueño sobre el aprendizaje y la memoria”, en la Universidad de Jaén, España. El objetivo del estudio fue comparar varias investigaciones sobre la relación entre el sueño, el aprendizaje y la memoria, evaluando diferentes hipótesis que explican los mecanismos subyacentes en la consolidación del aprendizaje durante el sueño. La metodología se basó en una revisión de estudios previos que exploraban la hipótesis del proceso dual y la secuencial para la consolidación del aprendizaje, la hipótesis de reducción de interferencia pasiva y la de consolidación oportunista para la protección de la información, y la hipótesis de la homeostasis sináptica para optimizar la capacidad de adquisición de información. No se contó con una muestra propia, ya que el estudio se basó en investigaciones documentadas. Los resultados mostraron que, aunque el sueño tiene un papel crucial en el aprendizaje, el rendimiento y la cognición, aún no se ha consolidado una teoría definitiva debido a la complejidad del tema. En conclusión, aunque se reconoce la importancia del sueño en la mejora del rendimiento cognitivo, ninguna de las hipótesis revisadas ha sido completamente demostrada, destacando la necesidad de más investigación en este campo.

Medina (2020), tesis de Maestría: “Influencia de la Calidad del Sueño en la Memoria de Trabajo y en la Fluidez Verbal” en la Universidad de Alcalá, España. El objetivo del estudio fue determinar si la mala calidad del sueño en jóvenes de entre 20 y 26 años, con diferentes ocupaciones (estudiantes, trabajadores o ambos), influía negativamente en la memoria de trabajo (MT) y en la fluidez verbal fonológica (FVF) y semántica (FVS). Se empleó una metodología cuantitativa de tipo correlacional, utilizando una muestra de 41 participantes seleccionados de jóvenes dentro del rango de edad mencionado. Para la recolección de datos, se administraron el Test de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh para evaluar la calidad del sueño, la Prueba de Dígitos del WAIS-IV para medir la memoria de trabajo, el FAS para evaluar la fluidez verbal fonológica y el Test de ISAACs para la fluidez verbal semántica. Los datos fueron analizados estadísticamente para identificar posibles correlaciones entre la calidad

del sueño y el rendimiento cognitivo. Los resultados indicaron que, en general, la muestra presentaba una mala calidad del sueño, pero no se encontró una relación significativa entre esta mala calidad y un peor rendimiento en las pruebas de memoria de trabajo y fluidez verbal. En conclusión, aunque la calidad del sueño fue deficiente en los jóvenes estudiados, esta no se relacionó de manera significativa con el desempeño en las funciones cognitivas evaluadas, lo que sugiere que otros factores podrían influir en el rendimiento cognitivo de los individuos.

Giraldo (2019), tesis de Licenciatura: “Influencia de la falta de sueño en el proceso de memoria y aprendizaje” en la Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello – Colombia. El objetivo de la investigación fue identificar la influencia de la falta de sueño en los procesos de memoria y aprendizaje mediante el análisis de artículos científicos. Se empleó una metodología de revisión documental, enfocada en estudios e investigaciones publicadas en el continente americano entre los años 2000 y 2020, utilizando las bases de datos de la Corporación Universitaria Minuto de Dios. La población del estudio consistió en diversos artículos científicos relacionados con el sueño, la memoria y el aprendizaje, seleccionados de manera sistemática para su análisis. La técnica de recolección de datos incluyó la búsqueda y evaluación de literatura científica relevante, utilizando criterios específicos para asegurar la calidad y pertinencia de los estudios incluidos. Los resultados cuantitativos revelaron que, en gran parte de las investigaciones analizadas, la falta de sueño y la privación de este afectaron de manera significativa el rendimiento en tareas de aprendizaje, aprendizaje motor, memoria de procedimiento, procesos de codificación, reducción de la memoria explícita, rendimiento escolar y disminución de habilidades cognitivas y psicomotoras. En conclusión, la revisión documental evidenció que la falta de sueño tiene un impacto negativo sustancial en diversas áreas del funcionamiento cognitivo y el aprendizaje, subrayando la importancia de garantizar una adecuada calidad de sueño para el desarrollo óptimo de las capacidades cognitivas y académicas de las personas.

2.1.2. Antecedentes nacionales

Fernandez y Suarez (2024), tesis de Licenciatura: “Insomnio y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina de una Universidad Privada de Chiclayo” en la Universidad Señor de Sipán, Pimentel. El objetivo del estudio fue evaluar la asociación entre el insomnio y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad Señor de Sipán que cursaban las asignaturas de medicina clínica y quirúrgica durante el periodo 2021-II. La metodología fue de cohorte, observacional, prospectiva, no experimental y de enfoque

cuantitativo. La muestra incluyó a 84 estudiantes de pregrado. Se utilizaron la Escala de Atenas de Insomnio para medir el insomnio y los promedios finales del semestre 2021-II para evaluar el rendimiento académico. Los datos se analizaron mediante una prueba de correlación lineal. Los resultados mostraron una asociación entre el insomnio y el rendimiento académico, con un 55.4% de los estudiantes presentando insomnio, siendo más prevalente en aquellos con alto rendimiento académico. Además, el insomnio afectó principalmente a los estudiantes varones (51.6%), especialmente entre las edades de 27 a 29 años. En conclusión, se observó una alta presencia de insomnio en los estudiantes, que se asoció positivamente con el rendimiento académico, destacando la necesidad de estudiar más a fondo la relación entre el insomnio y el desempeño académico.

García (2024), tesis de Maestría: “Factores asociados a somnolencia diurna en profesionales médicos de un hospital público” en la Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo. El objetivo del estudio fue determinar si en profesionales médicos existían factores sociodemográficos, clínicos, laborales y de estilo de vida asociados a la somnolencia diurna. Se empleó una metodología transversal analítica, realizando entrevistas virtuales a 129 profesionales médicos del Hospital Regional Docente de Trujillo entre diciembre de 2022 y marzo de 2023. Para la recolección de datos, se aplicaron la Escala de Somnolencia de Epworth y el cuestionario DASS 21. La muestra consistió en 129 profesionales médicos, seleccionados del personal del hospital durante el periodo mencionado. Los resultados del análisis univariado mostraron que las guardias nocturnas (90,32% vs 71,43%, $p=0,032$), el número de guardias nocturnas al mes ($6,45 \pm 2,53$ vs $4,68 \pm 3,34$; $p=0,008$), el área de trabajo quirúrgico (67,74% vs 22,45%; $p<0,001$), el estrés (70,97% vs 31,63%; $p=0,001$) y la ansiedad (83,87% vs 44,90%; $p=0,001$) estaban asociadas a la somnolencia diurna. El análisis multivariado reveló que el área de trabajo quirúrgico (ORa=6,28), el estrés (ORa=2,82) y la ansiedad (ORa=4,60) estaban significativamente asociados a la somnolencia diurna en profesionales médicos.

Ascencio (2023), tesis de Licenciatura: “Experiencias de somnolencia diurna en estudiantes de medicina de una Universidad Privada de Chiclayo, 2021” en la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. El objetivo del estudio fue describir y comprender las experiencias de somnolencia diurna en estudiantes de medicina de una universidad privada. La metodología fue cualitativa, permitiendo explorar las repercusiones físicas, emocionales y sociales de la somnolencia diurna. Se utilizó la Escala de Somnolencia de Epworth para identificar a los participantes que padecían este trastorno, y se realizaron

entrevistas semiestructuradas con aquellos que dieron su consentimiento. La población estuvo conformada por estudiantes de medicina que presentaban somnolencia diurna. Los resultados se agruparon en tres categorías: a) síntomas experimentados por los estudiantes, b) factores que contribuyen a la somnolencia diurna, y c) consecuencias académicas y sociales. Se encontró que los estudiantes sufrían de somnolencia diurna moderada o severa, lo que afectaba su concentración y rendimiento académico, debido a la sobrecarga de horas de estudio y falta de sueño. En conclusión, la somnolencia diurna, provocada por las extensas horas de preparación académica, afectó negativamente tanto el rendimiento académico como la salud física y mental de los estudiantes, quienes reportaron sentirse muy cansados y con dificultades para concentrarse en sus clases virtuales.

Müller (2022), tesis de Licenciatura: “Relación entre Sueño y Rendimiento Académico en Estudiantes” en la Universidad de Lima. El objetivo de la investigación fue identificar la relación entre el sueño y el rendimiento académico en estudiantes mediante una revisión de reporte aplicada. Se empleó una metodología de revisión documental siguiendo la guía PRISMA, realizando búsquedas en bases de datos electrónicas de alta calidad como Scopus, Dialnet, Scielo y Google Académico. La población del estudio incluyó diez artículos científicos que abarcaron muestras de diferentes niveles educativos: primaria, secundaria y superior. La técnica de recolección de datos consistió en la selección y análisis de estos artículos para evaluar la relación entre las variables de sueño y rendimiento académico. Los resultados mostraron que algunos estudios reportaron una relación positiva entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, mientras que otros no encontraron una asociación significativa. En conclusión, la revisión evidenció que, aunque existe evidencia de una relación positiva entre el sueño y el rendimiento académico en ciertos contextos, no todos los estudios respaldan esta asociación de manera consistente. Por lo tanto, se propusieron intervenciones desde la perspectiva del psicólogo educativo para aumentar la conciencia sobre la importancia del sueño y sus efectos positivos en el desarrollo académico y personal de los estudiantes.

Angulo (2021), tesis de Maestría: “Calidad de Sueño, Memoria de Trabajo y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria de Una Institución Educativa, Región Junín 2021” en la Universidad César Vallejo, Lima. El objetivo de la investigación fue determinar si la calidad del sueño y la memoria de trabajo influyen en el rendimiento académico de estudiantes de secundaria en una institución educativa de la región Junín en 2021. La metodología empleada fue de nivel causal-explicativa, con un diseño no experimental,

transversal y descriptivo. La población estuvo compuesta por 1500 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 140 estudiantes de 4to y 5to año de secundaria. Para la recolección de datos, se utilizaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), el test Neuropsi para evaluar la memoria de trabajo, y el registro de notas para medir el rendimiento académico. Los resultados indicaron que el 62% de los estudiantes tenía un buen rendimiento académico, el 55% presentaba una memoria de trabajo regular, y el 58% reportaba una buena calidad de sueño. Mediante la prueba de independencia Chi cuadrado, se concluyó que ni la calidad del sueño ni la memoria de trabajo influyeron significativamente en el rendimiento académico, ya que el valor $p = 0,615$ fue mayor que el nivel de significancia $\alpha = 0,05$, por lo que no se rechazó la hipótesis nula.

2.2. Bases teóricas

2.2.1. Variable 1: Hipersomnia

Hipersomnia, en el contexto militar, es un trastorno del sueño caracterizado por una excesiva somnolencia durante el día, a pesar de haber dormido lo suficiente durante la noche. Este trastorno puede afectar significativamente la capacidad de atención, concentración y toma de decisiones de los individuos, lo cual es crucial en entornos militares donde se requiere un alto grado de alerta y precisión en todo momento (Rabe, 2020).

Según estudios recientes en el campo de la medicina del sueño, la hipersomnia puede tener diversas causas, incluyendo trastornos del ritmo circadiano, apnea del sueño, síndrome de piernas inquietas, o simplemente una mala calidad del sueño debido al estrés o la ansiedad. Esta complejidad en las causas subyacentes hace que el diagnóstico y tratamiento de la hipersomnia en el contexto militar sean particularmente desafiantes (Castillero, 2017).

La hipersomnia puede ser más prevalente entre el personal militar de lo que se pensaba anteriormente, lo que subraya la importancia de abordar este problema de manera efectiva dentro de las fuerzas armadas. La hipersomnia no solo afecta el rendimiento individual, sino que también puede tener impactos significativos en la cohesión y efectividad del equipo militar en situaciones de combate (Rabe, 2020).

El tratamiento de la hipersomnia en el contexto militar puede implicar una combinación de estrategias farmacológicas y no farmacológicas. Esto puede incluir la prescripción de medicamentos estimulantes para ayudar a mantener la vigilia durante las horas de trabajo, así

como la implementación de programas de higiene del sueño y cambios en el estilo de vida para mejorar la calidad del sueño y reducir la somnolencia diurna (Mayo Clinic, 2022).

Por lo cual, la hipersomnía representa un desafío significativo para el personal militar debido a su impacto en la alerta y el rendimiento. Abordar este trastorno de manera efectiva no solo requiere un enfoque individualizado en el diagnóstico y tratamiento, sino también un reconocimiento a nivel institucional de su importancia para garantizar la seguridad y eficacia en las operaciones militares.

La comprensión de la hipersomnía se ha enriquecido con diversas teorías que abordan sus posibles causas, mecanismos y consecuencias. Entre las teorías más importantes se encuentra la teoría de la disfunción del ciclo sueño-vigilia. Esta teoría postula que la hipersomnía puede ser el resultado de una alteración en el equilibrio entre los sistemas de activación y supresión del sueño en el cerebro, lo que lleva a una dificultad para mantener la vigilia durante el día y un sueño excesivo durante la noche. Las desregulaciones en la actividad de neurotransmisores como la orexina pueden contribuir a esta disfunción del ciclo sueño-vigilia en individuos con hipersomnía (Ascencio, 2023).

Otra teoría relevante es la teoría del estrés y la hipersomnía. Esta teoría sugiere que el estrés crónico puede desempeñar un papel significativo en el desarrollo y la exacerbación de la hipersomnía. El estrés prolongado puede afectar negativamente la calidad del sueño y aumentar la somnolencia diurna, lo que potencialmente puede desencadenar o empeorar los síntomas de la hipersomnía en individuos vulnerables (Carrillo y otros).

Además, la teoría de la genética y la hipersomnía ha ganado atención en los últimos años. Esta teoría postula que ciertas variantes genéticas pueden predisponer a las personas a desarrollar hipersomnía. Varios genes asociados con trastornos del sueño, incluida la hipersomnía idiopática, lo que sugiere que factores genéticos pueden desempeñar un papel importante en la susceptibilidad individual a este trastorno (Castillero, 2017).

Estas teorías, aunque diferentes en sus enfoques, ofrecen perspectivas valiosas sobre la naturaleza compleja de la hipersomnía y destacan la necesidad de un enfoque multidisciplinario en su estudio y tratamiento.

2.2.1.1. Duración del sueño

La duración del sueño, en el contexto militar, se refiere al período de tiempo durante el cual un individuo descansa y se recupera física y mentalmente mediante el sueño. En entornos militares, donde las demandas operativas y la exigencia física y mental son altas, la duración del sueño es fundamental para mantener el rendimiento óptimo y la capacidad de toma de decisiones en condiciones de estrés y fatiga (Rabe, 2020).

La duración del sueño está estrechamente relacionada con la salud y el rendimiento en el ámbito militar. Se ha encontrado que una duración inadecuada del sueño, ya sea por falta o exceso de horas de descanso, puede aumentar el riesgo de lesiones, disminuir la atención y la concentración, y afectar negativamente la toma de decisiones críticas en situaciones tácticas y estratégicas (Guggenheim, 2023).

Además, la duración del sueño también puede influir en la capacidad de recuperación y resistencia física de los militares. La privación crónica del sueño puede debilitar el sistema inmunológico y aumentar la susceptibilidad a enfermedades y lesiones, lo que potencialmente puede comprometer la eficacia y la preparación operativa de las fuerzas militares (Olivares, 2024).

En el ámbito militar, donde la misión y la seguridad son prioritarias, la optimización de la duración del sueño se ha convertido en un objetivo importante para mejorar el bienestar y el rendimiento del personal. Estrategias como la implementación de programas de higiene del sueño, el establecimiento de horarios de descanso regulares y la educación sobre la importancia del sueño están siendo cada vez más adoptadas para promover una adecuada duración del sueño entre los miembros del servicio (Tyrer, 2022).

Por lo cual, la duración del sueño desempeña un papel crucial en la salud, el rendimiento y la preparación operativa de los militares. Su comprensión y gestión efectiva son esenciales para garantizar la eficacia y la seguridad en las operaciones militares.

2.2.1.2. Calidad del sueño

La calidad del sueño en el contexto militar se refiere a la eficiencia y efectividad del proceso de descanso nocturno, que es fundamental para el bienestar físico y mental, así como para el rendimiento operativo de los miembros del servicio. Más allá de la duración del sueño, la calidad del sueño se relaciona con la capacidad del individuo para alcanzar y mantener estados de sueño profundo y reparador, así como para evitar interrupciones y despertares frecuentes durante la noche (Sauvet y otros, 2022).

La calidad del sueño en el ámbito militar puede verse afectada por una serie de factores, que van desde el entorno físico hasta el estado emocional y la salud mental de los individuos. Por ejemplo, el ruido ambiental, la exposición a la luz artificial y las condiciones de alojamiento pueden influir negativamente en la calidad del sueño de los militares en situaciones de despliegue o entrenamiento en campo.

Además, el estrés y la ansiedad asociados con las responsabilidades y exigencias del servicio militar pueden contribuir significativamente a la mala calidad del sueño. Los militares que experimentan altos niveles de estrés pueden experimentar dificultades para conciliar el sueño, así como despertares nocturnos frecuentes, lo que resulta en un sueño fragmentado y no reparador (Cibdol, 2023).

La calidad del sueño también está estrechamente relacionada con el bienestar emocional y la resiliencia psicológica de los militares. La falta de sueño de calidad puede aumentar el riesgo de desarrollar trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad, así como afectar la capacidad del individuo para regular sus emociones y manejar el estrés.

Por lo cual, la calidad del sueño es un componente crítico del bienestar y el rendimiento en el ámbito militar. Su comprensión y abordaje efectivo son esenciales para garantizar la salud física y mental, así como la preparación operativa y la seguridad de los miembros del servicio.

2.2.1.3. Impacto diurno

El impacto diurno en el contexto militar se refiere a las consecuencias y efectos que la falta de sueño adecuado puede tener en el rendimiento y la funcionalidad de los miembros del servicio durante las horas de vigilia. Estas repercusiones pueden abarcar

una amplia gama de áreas, desde la cognitiva y la física hasta la emocional y la social, y son de particular relevancia en entornos militares donde la toma de decisiones rápida y precisa, así como la capacidad para mantener la seguridad y el cumplimiento de las misiones, son críticas (Guggenheim, 2023).

El impacto diurno de la privación del sueño en el ámbito militar puede manifestarse en una disminución significativa en la capacidad cognitiva, incluyendo la atención, la memoria, la toma de decisiones y el tiempo de reacción. Estas deficiencias cognitivas pueden poner en riesgo la seguridad y el éxito de las operaciones militares, especialmente en situaciones de alta presión y estrés.

Además, el impacto diurno de la falta de sueño en el ámbito militar puede extenderse a la esfera física, con una mayor incidencia de fatiga, debilidad muscular y disminución del rendimiento físico. Los militares privados de sueño adecuado tienen un mayor riesgo de lesiones durante el entrenamiento y las operaciones, lo que puede afectar la disponibilidad y la efectividad de las fuerzas en el campo (Guggenheim, 2023).

A nivel emocional y social, el impacto diurno de la privación del sueño puede manifestarse en una mayor irritabilidad, cambios de humor y dificultades para manejar el estrés y las relaciones interpersonales. La falta de sueño puede afectar negativamente la salud mental y el bienestar emocional de los militares, lo que puede influir en la cohesión y la moral del equipo.

Por lo cual, el impacto diurno de la privación del sueño en el ámbito militar es una preocupación significativa debido a sus efectos adversos en el rendimiento, la salud y el bienestar de los miembros del servicio. Su comprensión y abordaje efectivo son esenciales para garantizar la eficacia operativa y la seguridad de las fuerzas militares.

2.2.2. Variable 2: Capacidad de atención y memoria

La capacidad de atención y memoria en el contexto militar se refiere a la habilidad de los miembros del servicio para mantener el enfoque en tareas específicas y retener información relevante, incluso en situaciones de alta demanda cognitiva y estrés operativo. Estas capacidades son fundamentales para el rendimiento efectivo en una amplia gama de funciones

militares, que van desde la toma de decisiones tácticas hasta la ejecución precisa de operaciones complejas (Sotomayor & Barrera, 2020).

La capacidad de atención y memoria de los militares puede verse afectada por una variedad de factores, que van desde la fatiga y el estrés hasta la exposición a entornos hostiles y operativos. Estos estudios han destacado la importancia de mantener niveles óptimos de atención y memoria para garantizar la eficacia y la seguridad en el desempeño de las tareas militares.

La atención selectiva es un componente clave de la capacidad de atención en el ámbito militar, que permite a los individuos filtrar distracciones y centrarse en la información relevante para la tarea en cuestión. Los militares con una capacidad de atención selectiva deficiente pueden experimentar dificultades para mantener la conciencia situacional y tomar decisiones precisas y oportunas en entornos operativos dinámicos y cambiantes (Ballesteros, 2014).

Por otro lado, la memoria de trabajo es esencial para procesar y almacenar temporalmente la información necesaria para la realización de tareas complejas. Los militares con una memoria de trabajo deficiente pueden tener dificultades para recordar órdenes, instrucciones y detalles críticos durante las operaciones, lo que puede comprometer la seguridad y el éxito de la misión (Ballesteros, 2014).

Por lo cual, la capacidad de atención y memoria son habilidades cognitivas fundamentales para el rendimiento efectivo en el ámbito militar. Su comprensión y mejora son objetivos importantes para garantizar la eficacia operativa y la seguridad de las fuerzas militares en una variedad de contextos y misiones.

La capacidad de atención y memoria en el ámbito militar ha sido objeto de estudio desde diversas perspectivas teóricas, que han contribuido a comprender mejor sus mecanismos y determinantes. Entre las teorías más importantes se encuentran:

Teoría de los recursos de atención: Esta teoría, sugiere que la atención es un recurso limitado y que las demandas cognitivas de las tareas pueden agotar este recurso, lo que resulta en una disminución de la capacidad de atención y memoria. Según esta perspectiva, las tareas que requieren una mayor carga cognitiva, como la toma de decisiones en situaciones complejas o la realización de múltiples tareas simultáneas, pueden agotar los recursos de atención

disponibles, lo que lleva a una disminución en la capacidad de mantener el enfoque y retener información (Angulo, 2021).

Modelo de procesamiento de la información: Este modelo, postula que la memoria humana está compuesta por diferentes sistemas de almacenamiento, como la memoria sensorial, la memoria a corto plazo y la memoria a largo plazo. Según este enfoque, la atención actúa como un filtro que selecciona la información relevante para ser procesada y almacenada en la memoria a corto plazo. La calidad y eficacia de este proceso de codificación y almacenamiento determinan la capacidad de retención y recuperación de la información (Torres, 2017).

Teoría de la memoria de trabajo: Esta teoría, describe un sistema de memoria temporal que se encarga de procesar y manipular la información relevante para la realización de tareas cognitivas complejas. Según este enfoque, la capacidad de atención y memoria está estrechamente relacionada con la capacidad de la memoria de trabajo para mantener activamente la información relevante en la mente mientras se llevan a cabo otras operaciones cognitivas. La calidad y eficiencia de la memoria de trabajo influyen en la capacidad del individuo para mantener el enfoque y retener información relevante durante períodos prolongados (Medina, 2020).

Estas teorías proporcionan marcos conceptuales importantes para comprender los procesos subyacentes a la capacidad de atención y memoria en el ámbito militar, así como para identificar estrategias efectivas para mejorar estas habilidades en los miembros del servicio.

2.2.2.1. Atención sostenida

La atención sostenida en el contexto militar se refiere a la capacidad de mantener el enfoque y la concentración en una tarea específica durante un período prolongado de tiempo, incluso en condiciones de distracción y fatiga. Esta habilidad es fundamental para el desempeño efectivo en una variedad de situaciones operativas, donde la vigilancia constante y la respuesta rápida a eventos críticos son esenciales para la seguridad y el éxito de las misiones.

La importancia de la atención sostenida en el ámbito militar, especialmente en entornos donde se requiere una vigilancia continua, como la observación de monitores de radar o la supervisión de dispositivos de vigilancia. Estos estudios han demostrado

que los militares con una capacidad mejorada de atención sostenida tienden a ser más eficientes en la detección de amenazas y en la toma de decisiones rápidas y precisas durante las operaciones.

La atención sostenida también juega un papel crucial en la seguridad y el bienestar de los militares durante las operaciones prolongadas, donde la fatiga y el estrés pueden afectar negativamente la capacidad de mantener el enfoque. La fatiga y la falta de sueño pueden reducir significativamente la capacidad de atención sostenida de los militares, lo que puede aumentar el riesgo de errores y accidentes durante las operaciones críticas.

Además, la capacidad de atención sostenida puede influir en la resistencia mental y emocional de los militares frente a situaciones estresantes y exigentes. Los militares con una capacidad mejorada de atención sostenida tienden a experimentar niveles más bajos de estrés y agotamiento, lo que puede mejorar su capacidad para mantener la calma y la compostura bajo presión.

Por lo cual, la atención sostenida es una habilidad fundamental en el ámbito militar, que permite a los miembros del servicio mantener el enfoque y la vigilancia durante períodos prolongados de tiempo, incluso en condiciones difíciles. Su comprensión y mejora son críticas para garantizar la eficacia operativa y la seguridad de las fuerzas militares.

2.2.2.2. Memoria a corto plazo

La memoria a corto plazo en el contexto militar se refiere a la capacidad de retener y manipular temporalmente la información relevante para la realización de tareas específicas durante un breve período de tiempo. Esta capacidad es crucial para el desempeño efectivo en una variedad de funciones militares, que van desde la recepción y procesamiento de órdenes hasta la ejecución de acciones tácticas en el campo de batalla.

La importancia de la memoria a corto plazo en el ámbito militar, especialmente en situaciones donde se requiere el recuerdo rápido y preciso de información crítica, como coordenadas de objetivos o instrucciones de operaciones. Estos estudios han demostrado que los militares con una memoria a corto plazo mejorada tienden a ser

más efectivos en la ejecución de tareas complejas y en la toma de decisiones rápidas durante las operaciones tácticas.

La memoria a corto plazo también desempeña un papel clave en la adquisición y retención de habilidades y procedimientos militares. Los militares con una memoria a corto plazo mejorada tienden a aprender y recordar con mayor eficacia los protocolos de procedimientos y tácticas de combate, lo que puede mejorar su rendimiento en situaciones operativas reales (Martínez, 2011).

Además, la memoria a corto plazo puede influir en la capacidad de los militares para mantener la conciencia situacional y responder rápidamente a cambios en el entorno operativo. Los militares con una memoria a corto plazo mejorada tienden a ser más conscientes de los cambios en la situación y a tomar medidas proactivas para adaptarse y responder de manera efectiva a las amenazas emergentes (Soriano, 2023).

Por lo cual, la memoria a corto plazo es una habilidad cognitiva fundamental en el ámbito militar, que permite a los miembros del servicio retener y manipular temporalmente la información relevante para el desempeño efectivo de tareas tácticas y estratégicas. Su comprensión y mejora son vitales para garantizar la eficacia operativa y la seguridad de las fuerzas militares.

2.2.2.3. Memoria a largo plazo

La memoria a largo plazo en el contexto militar se refiere a la capacidad de almacenar y recuperar información de manera duradera, incluso después de períodos prolongados de tiempo. Esta habilidad es fundamental para el aprendizaje, la retención de conocimientos tácticos y estratégicos, y la toma de decisiones efectivas en diversas situaciones operativas (Bolívar & Ortega, 2015).

La importancia de la memoria a largo plazo en el ámbito militar, destaca su papel en la retención y aplicación de conocimientos adquiridos durante el entrenamiento y la experiencia operativa. Esta capacidad permite a los militares recordar información crítica, como tácticas de combate, procedimientos de armamento y reconocimiento de objetivos, incluso en condiciones de estrés y presión.

La memoria a largo plazo también influye en la capacidad de los militares para adaptarse a situaciones cambiantes y aprender de experiencias pasadas. Los militares

con una memoria a largo plazo mejorada tienden a ser más eficientes en la identificación de patrones y tendencias en datos de inteligencia y en la aplicación de lecciones aprendidas en operaciones futuras (Bolívar & Ortega, 2015).

Además, la memoria a largo plazo desempeña un papel clave en la toma de decisiones tácticas y estratégicas, permitiendo a los militares acceder a información relevante almacenada previamente para evaluar situaciones complejas y desarrollar planes de acción efectivos. Los militares con una memoria a largo plazo mejorada tienden a tomar decisiones más informadas y sofisticadas durante las operaciones, lo que contribuye a la seguridad y el éxito de las misiones.

Por lo cual, la memoria a largo plazo es una habilidad cognitiva fundamental en el ámbito militar, que permite a los miembros del servicio almacenar, recuperar y aplicar información crítica de manera duradera para mejorar el rendimiento operativo y la toma de decisiones efectivas.

2.3. Marco conceptual

Apnea del sueño: Trastorno respiratorio durante el sueño que puede causar interrupciones en la respiración y resultar en somnolencia diurna excesiva y síntomas de hipersomnia. (Erro & Zandio, 2007)

Atención sostenida: Capacidad para mantener el enfoque y la concentración en una tarea específica durante un período prolongado de tiempo, sin verse afectado por distracciones externas. Este proceso es fundamental en contextos militares donde se requiere vigilancia constante y atención a detalles críticos para la seguridad y el éxito de las operaciones. (Ballesteros, 2014)

Calidad del sueño: Medida subjetiva y objetiva de la eficacia y satisfacción con el sueño, que puede verse afectada por la presencia de hipersomnia y otros trastornos del sueño. (Zambrano, 2022)

Capacidad de procesamiento: Velocidad y eficiencia con la que se pueden procesar y manejar datos e información. En el ámbito militar, una alta capacidad de procesamiento es esencial para responder rápidamente a las demandas cambiantes del entorno operativo. (Ballesteros, 2014)

Concentración: Capacidad para dirigir toda la atención hacia una tarea específica, bloqueando las distracciones y manteniendo el enfoque en los objetivos prioritarios. En entornos militares, la concentración adecuada es fundamental para realizar tareas complejas con precisión y eficiencia. (Sotomayor & Barrera, 2020)

Fatiga crónica: Sensación de cansancio persistente y debilitante que puede estar asociada con la hipersomnolia y afectar el funcionamiento diario y la calidad de vida. (García, 2024)

Flexibilidad cognitiva: Habilidad para adaptarse y cambiar rápidamente de una tarea a otra, así como para ajustar el enfoque o la estrategia según sea necesario. La flexibilidad cognitiva es esencial en el campo militar para responder de manera eficaz a situaciones imprevistas y en constante cambio. (Sotomayor & Barrera, 2020)

Función ejecutiva: Conjunto de habilidades cognitivas que incluye la planificación, la organización, el control de impulsos y la resolución de problemas. En el contexto militar, una función ejecutiva sólida es crucial para tomar decisiones rápidas y efectivas, especialmente en situaciones de alta presión y estrés. (Bolívar & Ortega, 2015)

Hipersomnolia: Condición médica caracterizada por un exceso de sueño o somnolencia durante el día, lo que puede afectar negativamente el funcionamiento diurno y la calidad de vida. (Instituto Neuro Metabólico, 2022)

Memoria a corto plazo: Sistema de almacenamiento temporal de información que permite retener y manipular activamente datos durante un breve período, sin necesidad de un procesamiento profundo. En entornos militares, la memoria a corto plazo es crucial para seguir instrucciones rápidamente y recordar detalles importantes en situaciones operativas cambiantes. (Chata & Lopez, 2024)

Memoria a largo plazo: Capacidad para almacenar y recuperar información de manera duradera, lo que permite a los individuos retener conocimientos y experiencias significativas a lo largo del tiempo. En el ámbito militar, la memoria a largo plazo es esencial para recordar procedimientos, tácticas y lecciones aprendidas en el entrenamiento y las misiones previas. (Padilla, 2020)

Memoria de trabajo: Proceso cognitivo que implica la retención temporal de información necesaria para realizar tareas específicas, como seguir instrucciones o resolver problemas. La

memoria de trabajo es crucial en entornos militares para procesar información rápidamente y tomar decisiones informadas en el momento. (Medina, 2020)

Narcolepsia: Trastorno del sueño caracterizado por una somnolencia diurna excesiva y ataques repentinos de sueño durante el día, que puede estar asociado con episodios de hipersomnia. (Mayo Clinic, 2022)

Polisomnografía: Prueba médica utilizada para diagnosticar trastornos del sueño, que registra varias funciones fisiológicas durante el sueño, como la actividad cerebral, respiratoria y muscular. (Carrillo et al., s.f.)

Rendimiento cognitivo: Medida de la eficacia y eficiencia con la que una persona realiza tareas cognitivas, como la atención, la memoria y el razonamiento. El rendimiento cognitivo óptimo es crucial en el contexto militar para garantizar la seguridad y el éxito de las misiones. (Giraldo, 2019)

Somnolencia diurna excesiva: Estado de sentirse anormalmente somnoliento durante las horas del día, incluso después de haber dormido lo suficiente durante la noche, lo que puede ser un síntoma de hipersomnia. (Fuentes et al., 2016)

Terapia cognitivo-conductual: Enfoque terapéutico que se centra en modificar patrones de pensamiento y comportamiento para abordar los problemas de sueño, como la hipersomnia. (Olivares, 2024)

Trastorno del sueño: Condición médica que interfiere con el patrón normal de sueño y puede incluir hipersomnia como uno de sus síntomas. (Castillero, 2017)

Tratamiento farmacológico: Intervención médica que implica el uso de medicamentos para tratar los síntomas de la hipersomnia y otros trastornos del sueño. (Erro & Zandio, 2007)

Vigilancia: Proceso de monitoreo constante del entorno para detectar cambios, amenazas o eventos significativos. La vigilancia es esencial en operaciones militares para identificar posibles peligros y tomar medidas preventivas para mitigarlos. (Reyes & Ramírez, 2023)

2.4. Operacionalización de las variables

Tabla 1.

Operacionalización de las variables

VARIABLES	DEFINICIÓN CONCEPTUAL	DEFINICIÓN OPERACIONAL	DIMENSIONES	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Variable 1 Hipersomnia	Trastorno caracterizado por una excesiva somnolencia diurna o una cantidad anormalmente larga de sueño nocturno, lo que puede afectar el rendimiento y la calidad de vida.	Variable cualitativa ordinal; esta variable fue medida a través de un cuestionario con 18 preguntas cerradas y respuestas en escala de Likert, aplicadas a los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos 2024.	Duración del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Horas de sueño • Sueño nocturno • Siestas diurnas • Despertares nocturnos 	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			Calidad del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Sueño profundo • Sueño ligero • Continuidad del sueño • Sueño reparador 	
			Impacto diurno	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga diaria • Somnolencia diurna • Dificultad despertar • Sueño no reparador 	
Variable 2 Capacidad de atención y memoria	Conjunto de habilidades cognitivas que incluye la capacidad para mantener la concentración en una tarea específica durante un período prolongado y la capacidad para retener y manipular información de manera activa.	Variable cualitativa ordinal; esta variable fue medida a través de un cuestionario con 20 preguntas cerradas y respuestas en escala de Likert, aplicadas a los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos 2024.	Atención sostenida	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas prolongadas • Concentración continua • Vigilancia constante • Errores por distracción 	Ordinal Cuestionario tipo Likert
			Memoria a corto plazo	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar listas • Información reciente • Retención inmediata • Recordar detalles 	
			Memoria a largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> • Hechos pasados • Información almacenada • Recuerdos antiguos • Experiencias vividas 	

2.5. Formulación de hipótesis

2.5.1. Hipótesis general

Existe relación directa y significativa entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

2.5.2. Hipótesis específicas

Existe relación directa y significativa entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Existe relación directa y significativa entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Existe relación directa y significativa entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

CAPÍTULO III.

Marco metodológico

3.1. Enfoque de investigación

El enfoque de investigación adoptado en este estudio se caracteriza por su naturaleza eminentemente cuantitativa, fundamentada en la recolección y el análisis meticuloso de datos numéricos con el propósito de abordar interrogantes de investigación y someter a prueba hipótesis previamente formuladas. Este enfoque se erige sobre la premisa de recopilar datos objetivos y mensurables, susceptibles de ser sometidos a análisis estadístico riguroso.

La metodología de investigación cuantitativa se vale de una variedad de técnicas y herramientas, tales como encuestas, experimentos controlados, cuestionarios, análisis de datos secundarios y mediciones objetivas, con el fin de recolectar datos que sean representativos y confiables. Estos datos, una vez obtenidos, son sometidos a un escrutinio exhaustivo mediante el empleo de técnicas estadísticas, con miras a identificar patrones, relaciones y tendencias significativas.

De acuerdo con Ñaupas et al. (2018), “los métodos cuantitativos en investigación se distinguen por su énfasis en la medición de variables y el empleo de herramientas de investigación específicas. Estos métodos hacen uso tanto de estadísticas descriptivas como inferenciales en el procesamiento y análisis de datos, así como en la evaluación y validación de hipótesis previamente establecidas. Además, se destacan por su enfoque riguroso en la formulación de hipótesis estadísticas, así como en el diseño formal de estudios, incluyendo aspectos como la selección de muestras y la determinación de tipos de estudio más apropiados para abordar las interrogantes planteadas.

3.2. Tipo de investigación

El tipo de investigación llevado a cabo en este estudio se clasifica como investigación básica, también conocida como pura o fundamental, siguiendo la definición de Palacios et al. (2016). Este tipo de investigación se orienta hacia la ampliación y profundización del conocimiento existente, como resultado de investigaciones previas. Su principal objetivo es de índole teórica, cognitiva e intelectual, sin un propósito inmediato de aplicación práctica.

En el ámbito de la investigación básica, los investigadores se sumergen en la exploración de teorías, conceptos y principios, con la intención de generar conocimiento nuevo y original. Su enfoque se centra en responder a preguntas teóricas y enriquecer la comprensión general en un campo específico de estudio. A diferencia de la investigación aplicada, donde se busca resolver problemas prácticos, en la investigación básica el énfasis recae en la ampliación del horizonte del conocimiento sin necesariamente vincularlo a aplicaciones inmediatas.

Este tipo de investigación desempeña un papel fundamental en el avance del conocimiento en diversas disciplinas, ya que proporciona los cimientos sobre los cuales se construyen futuras investigaciones aplicadas. Aunque los resultados de la investigación básica pueden no tener una aplicación directa en el mundo real de manera inmediata, su contribución es invaluable para el desarrollo y la evolución de la ciencia y la academia.

3.3. Método de investigación

El enfoque metodológico empleado en este estudio se fundamentó en el Método Hipotético-Deductivo, definido por Uriarte (2022) como el modelo de razonamiento que subyace al método científico. Este método proporciona un camino de investigación que garantiza un alto grado de certeza y confiabilidad en la obtención del conocimiento científico, lo que lo convierte en una herramienta fundamental en la investigación empírica.

El Método Hipotético-Deductivo se orienta hacia la comprensión profunda de los fenómenos estudiados y, en muchos casos, hacia la capacidad de producirlos en condiciones controladas. Su principal objetivo radica en explicar los orígenes y las causas de los fenómenos observados, lo que implica la formulación de hipótesis que puedan ser sometidas a rigurosas pruebas empíricas.

Además de la explicación de los fenómenos, el Método Hipotético-Deductivo persigue otros objetivos importantes, como la predicción y el control. La capacidad de prever eventos futuros basados en el conocimiento científico es esencial para la toma de decisiones informadas en una amplia gama de campos. Asimismo, el aspecto del control, uno de los usos más significativos del método, se apoya en leyes y teorías científicas bien establecidas, permitiendo intervenir en los fenómenos estudiados para influir en su desarrollo o resultado.

Por lo cual, el Método Hipotético-Deductivo no solo sirve como un marco para la investigación científica, sino que también facilita la explicación, predicción y control de

fenómenos naturales y sociales, contribuyendo así al avance del conocimiento y al progreso de la sociedad.

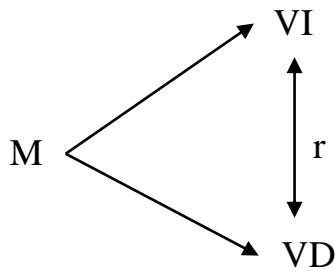
3.4. Alcance de investigación (nivel)

El alcance o nivel de la investigación llevada a cabo se enmarca dentro de la categoría de Descriptivo-Correlacional, según lo establecido por Hernández y Mendoza (2018). La investigación descriptiva, de acuerdo con estos autores, se concentra en la especificación detallada de las propiedades, características y perfiles de diversos fenómenos o entidades a analizar. En esencia, su objetivo principal radica en la medición o recopilación de información de manera independiente o general sobre conceptos variables o las oportunidades asociadas a ellos, sin necesariamente explorar las relaciones entre estos.

La investigación correlacional tiene como objetivo principal descubrir la relación entre dos o más conceptos, categorías o variables en un contexto específico o en una muestra dada, como señalan Hernández y Mendoza (2018). Aunque a veces se centra en la interacción entre dos variables, muchas veces revela conexiones entre tres, cuatro o más variables, lo que ayuda a entender cómo una variable o valor predefinido se ve afectado por otras variables relacionadas. La investigación correlacional busca estimar el impacto aproximado de una variable única en un grupo de personas o casos, considerando los efectos de otras variables correlacionadas. En otras palabras, trata de comprender las complejas interrelaciones entre múltiples variables para una mejor comprensión de los fenómenos estudiados y para predecir posibles resultados o comportamientos.

Por lo tanto, la investigación de alcance Descriptivo-Correlacional adopta un enfoque integral que combina la especificación detallada de características y perfiles con el análisis de las relaciones entre variables, lo que permite una comprensión más completa y matizada de los fenómenos investigados. Este enfoque holístico facilita la identificación de patrones, tendencias y asociaciones entre variables, contribuyendo así a una interpretación más profunda y precisa de los resultados obtenidos.

Figura 1.
Esquema de correlación



Donde:

M = Muestra

VI = Variable 1: Hipersomnia

VD = Variable 2: Capacidad de atención y memoria

r = Correlación entre dichas variables

3.5. Diseño de la investigación

El diseño del estudio se adscribió al enfoque no experimental y transversal, una elección que se derivó de la imposibilidad de controlar el comportamiento de las variables dentro de la muestra de estudio. Siguiendo la definición de Hernández y Mendoza (2018), este tipo de diseño implica que los datos recopilados no fueron manipulados intencionalmente, sino que se describieron de manera fiel a la realidad observada. Es decir, se observaron los fenómenos tal como se presentaron en su entorno natural, sin intervención o alteración por parte de los investigadores.

En este contexto, los estudios no experimentales se caracterizan por su enfoque en la observación y la descripción de los fenómenos tal como se presentan en su contexto natural. Las variables independientes se mantienen constantes deliberadamente para analizar cómo influyen en otras variables, permitiendo así comprender las relaciones entre ellas sin interferir en su curso natural.

Además, estos estudios pueden clasificarse como transversales o longitudinales, dependiendo de si se recopilan datos en un solo punto en el tiempo o a lo largo de un período extendido. En el caso de los estudios transversales, se observan las variables y sus

interrelaciones en un momento específico, mientras que en los estudios longitudinales se analiza cómo estas variables cambian y se relacionan a lo largo del tiempo.

Por lo cual, el diseño no experimental y transversal adoptado en este estudio permitió una observación detallada de los fenómenos en su entorno natural, lo que proporcionó una comprensión más profunda de las variables y sus interacciones en un contexto específico. Esta aproximación facilitó el análisis de las ocurrencias y relaciones entre las variables a lo largo del tiempo, contribuyendo así al avance del conocimiento en el área de estudio.

3.6. Población, muestra, unidad de estudio

3.6.1. Población de estudio

Se establecen una población de 91 cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, Año 2024.

Hernández y Mendoza (2018) definen la población de un estudio como el conjunto total de elementos o unidades que poseen características comunes y que son objeto de investigación. En el contexto de la investigación científica, esta población puede estar conformada por personas, objetos, eventos, o cualquier entidad que sea de interés para el estudio en cuestión.

La identificación precisa de la población es fundamental porque permite establecer los límites y el alcance del estudio, determinando a quiénes o a qué se aplicarán los hallazgos obtenidos. Hernández y Mendoza subrayan que una correcta definición de la población debe especificar claramente las características que los miembros del grupo deben tener para ser considerados parte de dicha población. Estas características pueden incluir aspectos demográficos, geográficos, temporales, o cualquier otra variable relevante según la naturaleza del estudio.

Además, los autores destacan la importancia de diferenciar entre la población objetivo y la población accesible. La población objetivo se refiere al grupo amplio y teóricamente definido que cumple con los criterios de inclusión del estudio, mientras que la población accesible es el segmento de la población objetivo al que el investigador puede acceder y del cual puede obtener datos. Esta distinción es crucial porque, en muchas ocasiones, las limitaciones prácticas impiden estudiar a la totalidad de la población objetivo, obligando a los investigadores a trabajar con una población accesible.

Para ilustrar, si se realiza un estudio sobre los hábitos de lectura de los adolescentes en un país, la población objetivo serían todos los adolescentes de ese país. Sin embargo, la población accesible podría ser solo los adolescentes de ciertas escuelas o regiones a las que los investigadores tienen acceso.

Por lo tanto, según Hernández y Mendoza (2018), la población de un estudio es un concepto esencial que abarca el conjunto total de unidades con características comunes, delimitadas de manera clara y precisa, y que pueden ser objeto de investigación para responder a las preguntas planteadas en el estudio.

3.6.2. Muestra de estudio

Es probabilístico de tipo aleatorio, tomando en cuenta la siguiente fórmula:

$$n = \frac{N * Z_{\alpha}^2 * p * q}{d^2 * (N - 1) + Z_{\alpha}^2 * p * q}$$

N =	91	Tamaño de la población
Z =	1.96	Nivel de confianza (95%)
p =	0.5	Probabilidad de éxito
q =	0.5	Probabilidad de fracaso
d =	0.05	Margen de error

$$n = \frac{(91) * (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}{(0.05)^2 * (91 - 1) + (1.96)^2 * (0.5) * (0.5)}$$

$$n = \frac{87.3964}{1.19}$$

$$n = 73.73$$

74 cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “coronel Francisco Bolognesi”, Año 2024, dando como resultado a la muestra.

El estudio se llevó a cabo utilizando una muestra probabilística de tipo aleatorio, un método que asegura que cada individuo dentro de la población tiene la misma probabilidad de ser seleccionado. Este enfoque es fundamental para garantizar la representatividad de los datos

y, en consecuencia, la validez de los resultados del estudio. Según Hernández y Mendoza (2018), la selección aleatoria en una muestra probabilística es clave para evitar sesgos y permite que los resultados puedan ser generalizados a toda la población con un alto nivel de confianza.

La muestra probabilística de tipo aleatorio se distingue por su capacidad de proporcionar una visión imparcial y precisa del fenómeno estudiado. Este método involucra la utilización de procedimientos aleatorios, tales como números generados por computadoras o sorteos, para asegurar que cada miembro de la población tenga una oportunidad equitativa de ser incluido en la muestra. Hernández y Mendoza (2018) subrayan que esta técnica es especialmente útil en investigaciones donde es crucial obtener una muestra representativa de la población para hacer inferencias válidas y fiables.

La aplicación de un muestreo probabilístico aleatorio implica varios pasos meticulosos. Primero, se define claramente la población de interés, lo cual incluye todos los individuos que podrían potencialmente ser sujetos del estudio. A continuación, se determina el tamaño de la muestra, basado en consideraciones estadísticas que aseguren que la muestra sea suficientemente grande para representar adecuadamente a la población total. Posteriormente, se emplea un proceso aleatorio para seleccionar a los participantes. Este proceso puede incluir el uso de tablas de números aleatorios o software especializado que garantiza la aleatoriedad de la selección.

La robustez del método probabilístico de tipo aleatorio radica en su capacidad para minimizar el error de muestreo, una preocupación central en cualquier investigación cuantitativa. Hernández y Mendoza (2018) explican que, al otorgar a cada miembro de la población una probabilidad conocida y no cero de ser seleccionado, este método reduce la posibilidad de que ciertos subgrupos de la población sean sobre- o infra-representados en la muestra final. Esto es crucial para asegurar que los hallazgos del estudio puedan ser extrapolados con precisión a toda la población, incrementando así la validez externa del estudio.

Por lo tanto, la elección de una muestra probabilística de tipo aleatorio en el estudio no solo fortalece la validez y fiabilidad de los resultados, sino que también se alinea con las mejores prácticas recomendadas en la investigación científica. Como detallan Hernández y Mendoza (2018), la aleatoriedad en la selección de la muestra es un pilar fundamental que

sustenta la calidad y la credibilidad de los hallazgos de un estudio, asegurando que las conclusiones derivadas puedan ser generalizadas de manera adecuada a la población en general.

3.6.3. *Unidad de estudio*

La unidad de estudio serían los cadetes de la EMCH “CFB” que estuvieron involucrados en el estudio.

La Unidad de Estudio, según la perspectiva de Hernández y Mendoza (2018), emerge como un concepto esencial en el ámbito de la investigación educativa y social. Este concepto refiere al elemento fundamental sobre el cual se centra la investigación, constituyendo el punto focal que guía el proceso investigativo. En su definición, Hernández y Mendoza enfatizan la importancia de seleccionar una unidad de estudio adecuada y relevante, que permita abordar de manera efectiva el problema de investigación planteado.

La elección de la unidad de estudio está estrechamente ligada al diseño y alcance de la investigación, ya que determina el contexto y los límites dentro de los cuales se llevará a cabo el estudio. Hernández y Mendoza destacan que la unidad de estudio puede variar considerablemente dependiendo del enfoque y los objetivos de la investigación, pudiendo ser desde individuos, grupos, instituciones, hasta comunidades enteras.

Asimismo, los autores subrayan la importancia de definir claramente los criterios para la selección de la unidad de estudio, lo cual implica considerar aspectos como la relevancia, la accesibilidad, la viabilidad y la representatividad. Esta selección estratégica garantiza que la unidad de estudio sea apropiada para abordar las preguntas de investigación planteadas, así como para obtener resultados significativos y generalizables.

Por lo tanto, la Unidad de Estudio, según Hernández y Mendoza (2018), constituye un elemento crucial en el proceso investigativo, al servir como el punto de partida y el marco de referencia para la indagación científica en el ámbito educativo y social. Su adecuada selección y definición son fundamentales para el éxito y la validez de cualquier estudio investigativo.

3.7. Técnica e instrumento para la recolección de datos

3.7.1. *Técnica de recolección de datos*

En el marco de la investigación emprendida, la elección de la técnica de recolección de datos ha sido crucial para garantizar la obtención de información precisa y relevante. Siguiendo

las directrices metodológicas propuestas por Hernández y Mendoza (2018), se optó por emplear la encuesta como herramienta primordial en el proceso de recopilación de datos. Esta elección se fundamenta en la versatilidad y la capacidad de la encuesta para abordar una amplia gama de temas, así como en su eficacia para alcanzar muestras representativas de la población de interés.

La encuesta, como técnica de recolección de datos, ofrece la posibilidad de recabar información directamente de los individuos involucrados en el fenómeno objeto de estudio. Este enfoque permite obtener datos de primera mano, lo que contribuye a minimizar sesgos y distorsiones en la información recopilada. Además, la estructura estandarizada de la encuesta facilita la comparación y el análisis sistemático de los datos obtenidos, lo que resulta fundamental para alcanzar conclusiones válidas y fiables.

Al seguir las pautas propuestas por Hernández y Mendoza (2018), se diseñó cuidadosamente el cuestionario de la encuesta, asegurando la claridad y la coherencia de las preguntas formuladas. Se tuvo en cuenta la relevancia de cada ítem para los objetivos de la investigación, así como la adecuación del lenguaje utilizado al perfil de los encuestados. Esta atención al detalle en la elaboración del instrumento de recolección de datos contribuyó a maximizar la calidad y la fiabilidad de los datos obtenidos.

Asimismo, se implementaron estrategias para garantizar la representatividad de la muestra, como el uso de técnicas de muestreo adecuadas y la difusión amplia de la encuesta entre la población objetivo. Este enfoque permitió obtener una muestra diversa y heterogénea, lo que facilita la extrapolación de los resultados a la población general y aumenta la validez externa de los hallazgos obtenidos.

Por lo tanto, la elección de la encuesta como técnica de recolección de datos en esta investigación se fundamenta en su capacidad para obtener información directa y confiable de los participantes, así como en su versatilidad y eficacia para abordar una amplia variedad de temas. Siguiendo las directrices metodológicas de Hernández y Mendoza (2018), se diseñó y se implementó la encuesta con rigurosidad, garantizando la calidad y la representatividad de los datos recopilados.

3.7.2. *Instrumento de recolección de datos*

El instrumento de recolección de datos utilizado en esta investigación se basó en un cuestionario diseñado específicamente para el estudio, siguiendo las pautas establecidas por Hernández y Mendoza (2018). Este cuestionario se estructuró con preguntas cerradas, lo que permitió una fácil tabulación y análisis de los datos obtenidos. Además, las respuestas a estas preguntas se basaron en Escalas de Likert, una técnica ampliamente reconocida para medir actitudes y opiniones.

Las preguntas cerradas proporcionaron una estructura clara y definida para la investigación, permitiendo a los participantes seleccionar entre opciones predeterminadas que abarcaban una amplia gama de posibles respuestas. Esto garantizó la consistencia en las respuestas recopiladas, facilitando así la interpretación y comparación de los datos.

La elección de utilizar Escalas de Likert para las respuestas permitió capturar la intensidad de las actitudes o percepciones de los participantes. Al proporcionar una escala graduada, que va desde "nunca" hasta "siempre", se permitió una mayor sutileza en la evaluación de las respuestas, lo que proporcionó una visión más matizada de las actitudes y opiniones de los encuestados.

Siguiendo las directrices de Hernández y Mendoza (2018), se llevó a cabo un proceso riguroso de validación del cuestionario para garantizar su fiabilidad y validez. Se realizaron pruebas piloto y se realizaron ajustes según los comentarios recibidos, asegurando así que el instrumento de recolección de datos fuera efectivo para capturar la información relevante para la investigación.

Por lo tanto, el uso de un cuestionario con preguntas cerradas y respuestas en Escalas de Likert, siguiendo las recomendaciones de Hernández y Mendoza (2018), proporcionó un método robusto y confiable para recopilar datos en esta investigación. Esto permitió obtener información significativa y detallada sobre las actitudes y percepciones de los participantes, facilitando así el análisis y la interpretación de los resultados.

Tabla 2.
Diagrama de Likert

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

Nota: Desarrollada en 1932 por el sociólogo Rensis Likert

Según Coll (2020), el baremo se define como un instrumento de evaluación que establece una escala de referencia para medir y comparar diferentes aspectos o características de un fenómeno, situación o individuo. En términos más simples, es una herramienta que proporciona un marco de referencia para cuantificar y calificar ciertos elementos o variables según criterios predeterminados.

Este concepto es especialmente relevante en contextos de evaluación y medición en diversos campos, como la psicología, la educación, la medicina y la justicia, entre otros. El baremo proporciona una estructura estandarizada que permite interpretar los resultados de manera objetiva y compararlos con una norma o referencia establecida previamente.

En la práctica, un baremo puede consistir en una tabla, una escala numérica o cualquier otro formato que permita asignar valores a las respuestas o comportamientos observados. Por ejemplo, en el ámbito educativo, un baremo puede utilizarse para calificar exámenes y asignar notas según el rendimiento de los estudiantes, mientras que en el ámbito médico, puede emplearse para evaluar el estado de salud de un paciente en función de diferentes parámetros clínicos.

La utilización de un baremo proporciona varios beneficios, entre los que se incluyen la objetividad en la evaluación, la uniformidad en los criterios de calificación y la posibilidad de comparar resultados entre diferentes individuos o grupos. Sin embargo, es importante tener en cuenta que la construcción y aplicación de un baremo deben realizarse con cuidado y atención a fin de garantizar su validez y fiabilidad, así como su adecuación a las características específicas del contexto en el que se va a utilizar. Por lo cual, el baremo es una herramienta fundamental en la evaluación y medición de diferentes fenómenos, que facilita la interpretación y comparación de resultados de manera objetiva y sistemática.

3.7.3. Validez y confiabilidad de los instrumentos de medición

La validación del instrumento requería un enfoque riguroso y detallado, por lo que se optó por el método del "Juicio de Expertos", un proceso que implica someter el cuestionario a la evaluación crítica de profesionales altamente calificados en el campo de estudio. En este caso, tres expertos con grados de magíster y doctorado de la EMCH "CFB" fueron convocados para analizar y ofrecer su opinión sobre el instrumento propuesto. Sus apreciaciones fueron cuidadosamente registradas y resumidas en un cuadro para su posterior análisis detallado, que se adjuntaría como anexo al documento principal.

Tras recibir el juicio de los expertos, se llevó a cabo una prueba piloto del instrumento con la participación de 20 cadetes de Ingeniería de la misma institución. Esta prueba permitió identificar posibles áreas de mejora y ajustes necesarios en el cuestionario antes de su implementación definitiva.

Para evaluar la confiabilidad del instrumento, se empleó el estándar alfa de Cronbach, una medida estadística ampliamente reconocida para verificar la consistencia interna de un conjunto de ítems. Este coeficiente proporciona información sobre la fiabilidad y la consistencia de las respuestas obtenidas a partir del instrumento. Se analizó la relación de las variables con los coeficientes alfa de Cronbach para asegurar la estabilidad y precisión del instrumento, utilizando herramientas como SPSS 27 para procesar los datos y calcular los valores correspondientes.

Por lo cual, el proceso de validación del instrumento fue integral y meticuloso, combinando el juicio de expertos, pruebas piloto y análisis estadísticos para garantizar su fiabilidad y validez. Este enfoque aseguró que el instrumento fuera adecuado y confiable para su uso en la investigación planificada, proporcionando una base sólida para la recopilación y análisis de datos precisos y significativos.

Tabla 3.
Criterio de confiabilidad valores

Intervalo de Alpha de Cronbach	Valoración
"0 < 0.20"	"Muy Baja"
"0.21 < 0.40"	"Baja"
"0.41 < 0.60"	"Moderada"
"0.61 < 0.80"	"Alta"
"0.81 < 1"	"Muy Alta"

Este instrumento se utilizó en la prueba piloto de toda la muestra de 20 cadetes.

El coeficiente de Alfa de Cronbach, una herramienta de vital importancia en la evaluación de la consistencia interna de un conjunto de ítems en un cuestionario o escala, ha sido un pilar fundamental en la investigación psicométrica desde su desarrollo por el renombrado psicólogo Lee Cronbach en 1951. Este coeficiente, representado por el símbolo α , proporciona una medida cuantitativa de la fiabilidad del instrumento, lo que ayuda a los investigadores a Establecer la coherencia con la que las preguntas en un cuestionario están correlacionadas entre sí.

El coeficiente de alfa de Cronbach, cuya interpretación se basa en su escala de valores de 0 a 1, proporciona información crucial sobre la consistencia interna de los ítems del cuestionario. Un valor cercano a 1 indica una alta consistencia, lo que sugiere una fuerte correlación entre las preguntas y una medición confiable del mismo constructo o dimensión. Por el contrario, un valor cercano a 0 indica una baja consistencia, lo que implica que las preguntas pueden medir conceptos diferentes y no están relacionadas entre sí.

Generalmente, un coeficiente de alfa de Cronbach superior a 0.7 se considera aceptable para demostrar una consistencia interna adecuada. No obstante, esta evaluación puede variar según el contexto y los objetivos específicos de la investigación. Por ejemplo, en estudios más sensibles o con escalas más cortas, podría ser aceptable un valor ligeramente inferior de alfa de Cronbach.

Es importante destacar que el coeficiente de alfa de Cronbach asume que los ítems del cuestionario miden una única dimensión o concepto subyacente. Si el cuestionario evalúa múltiples conceptos o dimensiones distintas, puede ser más adecuado utilizar otros métodos de análisis de consistencia interna, como el análisis factorial confirmatorio.

Por lo cual, el coeficiente de alfa de Cronbach es una herramienta invaluable en la evaluación de la confiabilidad de un cuestionario, proporcionando a los investigadores una medida objetiva de la consistencia interna de los ítems. Su interpretación cuidadosa y su aplicación adecuada contribuyen significativamente a la calidad y validez de los datos recopilados en la investigación científica.

Figura 2.

Alpha de Cronbach - fórmula y datos

$$\alpha = \frac{k}{k-1} \left[1 - \frac{\sum s^2}{S_T^2} \right]$$

Donde,
k = El número de ítems
 $\sum s^2$ = Sumatoria de varianzas de los ítems.
 s_T^2 = Varianza de la suma de los ítems.
 α = Coeficiente de alfa de Cronbach

Tabla 4.
Confiabilidad estadística del instrumento para medir la variable 1

Alfa de Cronbach	
escala	0.895

La fiabilidad del instrumento es excepcionalmente alta, alcanzando un valor de 0.895 para la variable 1, lo que indica una consistencia interna notablemente sólida en las respuestas obtenidas mediante la Escala de Likert. Esta puntuación revela una confiabilidad sobresaliente en la medición de la variable en cuestión, lo que brinda una base sólida y confiable para la interpretación de los datos y las conclusiones derivadas del estudio.

Tabla 5.
Confiabilidad estadística del instrumento para medir la variable 2

Alfa de Cronbach	
escala	0.940

La confiabilidad del instrumento es excepcionalmente alta, registrando un coeficiente de 0.940 para la variable 2. Esta puntuación refleja una consistencia interna muy sólida en las respuestas recopiladas mediante la Escala de Likert. Tal nivel de fiabilidad subraya la solidez del instrumento para medir con precisión y consistencia la variable en cuestión, brindando una base robusta para el análisis de datos y la interpretación de resultados en el estudio.

3.8. Procesamiento y método de análisis de datos

3.8.1. Técnica para el procesamiento de datos

Para llevar a cabo una investigación efectiva, es esencial seguir una secuencia de pasos meticulosamente planificados. En primer lugar, se debe garantizar la preparación de todas las herramientas de investigación, incluyendo el cuestionario diseñado conforme al indicador establecido, y disponer del número adecuado de copias para distribuir entre los participantes.

Una vez listas las herramientas, se procede a solicitar permiso al oficial superior responsable de los cadetes para llevar a cabo la encuesta. Este paso es crucial para asegurar la conformidad con los protocolos y procedimientos establecidos por la institución.

Después de obtener el permiso, se procede a encuestar a los cadetes. Las boletas se distribuyen durante un tiempo de servicio programado, aproximadamente de 20 minutos, durante el cual los participantes completan las encuestas. Cualquier pregunta o preocupación que surja durante este proceso se aborda de manera oportuna para garantizar la integridad de los datos recopilados.

Una vez concluida la etapa de recolección de datos, se procede al procesamiento de la información adquirida utilizando software especializado como Excel. Este paso es crucial para organizar y analizar los datos de manera eficiente y precisa.

Posteriormente, se realiza un análisis estadístico de los datos recopilados para obtener datos tanto descriptivos como inferenciales. Se emplean herramientas como SPSS 27 y la prueba de Kolmogorov-Smirnov para evaluar la normalidad de las muestras recopiladas, lo que proporciona información valiosa sobre la distribución de los datos.

Con base en los resultados de las pruebas de normalidad, se determina la naturaleza cualitativa de las variables y se procede a realizar pruebas de estadística inferencial para evaluar la significancia de las relaciones y correlaciones identificadas en el estudio. Estas pruebas son fundamentales para validar las hipótesis planteadas y obtener conclusiones significativas sobre el tema de investigación.

Así, seguir un proceso metodológico riguroso y bien planificado asegura la validez y confiabilidad de los resultados obtenidos en la investigación, proporcionando una base sólida para la toma de decisiones y la generación de conocimiento en el área de estudio correspondiente.

3.8.2. Método de análisis de datos

El análisis descriptivo, como primer paso en la comprensión de los datos de la encuesta, se erige como una herramienta crucial. En este proceso, se empleará Excel para facilitar la tabulación de los datos, lo que implica la creación de una tabla de recurrencia. Esta tabla visualiza la frecuencia de ocurrencia de cada valor o categoría en los datos recopilados, brindando una representación clara y concisa de la distribución de los datos. Además, se

utilizarán gráficos de barras para identificar patrones y tendencias, lo que simplifica la interpretación de los resultados al destacar visualmente las variaciones. El análisis descriptivo no solo ofrece una visión general del conjunto de datos, sino que también permite detectar cualquier anomalía o dato atípico que pueda influir en el análisis posterior.

El análisis inferencial desempeña un papel fundamental al profundizar en los componentes individuales del fenómeno bajo estudio y poner a prueba hipótesis específicas. En esta perspectiva, se utiliza el razonamiento inductivo para examinar el comportamiento de los indicadores de la realidad estudiada a través de las hipótesis planteadas. Para llevar a cabo este análisis, se emplea el coeficiente de correlación de Spearman (ρ), una medida que evalúa la relación entre dos variables continuas aleatorias. Este método es especialmente útil cuando los datos no siguen una distribución normal, ofreciendo una alternativa robusta a la correlación de Pearson en tales casos.

El proceso de cálculo del coeficiente de correlación de Spearman implica la ordenación y sustitución de los datos según su orden relativo, considerando la presencia de datos idénticos. Para establecer la importancia de la correlación observada, se utiliza una prueba de permutación, la cual contrasta el ρ observado con un ρ esperado bajo la hipótesis nula de que la correlación es nula. Este enfoque avanzado supera a los métodos tradicionales en la mayoría de los casos, ofreciendo resultados más precisos y fiables. La prueba de permutación no solo refuerza la validez de los resultados, sino que también proporciona una comprensión más profunda de la relación entre las variables estudiadas.

Por lo cual, tanto el análisis descriptivo como el inferencial constituyen pasos fundamentales en la investigación, ya que permiten explorar y comprender los datos de manera sistemática y rigurosa. Estos procesos proporcionan una base sólida para la interpretación de los resultados y la formulación de conclusiones significativas sobre el fenómeno estudiado. La integración de ambos análisis asegura que se aborden tanto los aspectos generales como los específicos del fenómeno, facilitando una visión comprensiva y detallada de los datos.

3.9. Aspectos éticos

La investigación militar, al igual que cualquier otra forma de investigación, debe adherirse a rigurosos principios éticos y asépticos que guíen su práctica y aseguren su integridad. Es imperativo que se garantice el respeto y la dignidad de los sujetos involucrados, así como la transparencia en los métodos y objetivos del estudio. El consentimiento informado

de los participantes, la confidencialidad de los datos y la minimización de los riesgos son pilares fundamentales que deben ser prioritarios en todo momento. Estos principios aseguran que los sujetos de investigación comprendan completamente los objetivos del estudio y las posibles implicaciones de su participación”.

La protección de los derechos fundamentales de los participantes es esencial, y cualquier investigación militar debe realizarse con el más alto nivel de integridad ética. Además, se debe tener en cuenta el bienestar general y la contribución positiva al conocimiento en el campo, evitando en todo momento cualquier forma de uso indebido, explotación o perjuicio hacia individuos o comunidades. El compromiso con la ética asegura que los investigadores actúen con responsabilidad y equidad, priorizando siempre el bienestar de los participantes sobre los resultados potenciales de la investigación.

Es necesario que los investigadores militares estén constantemente conscientes de la responsabilidad ética que conlleva su trabajo, buscando siempre el equilibrio entre los objetivos de la investigación y el respeto hacia los derechos y la dignidad de los participantes. La ética en la investigación militar no solo es un requisito esencial, sino también un compromiso moral que debe ser prioritario en todo momento.

CAPÍTULO IV. Resultados

4.1. Análisis descriptivo

Resultados en base al Objetivo General: Hipersomnia y capacidad de atención y memoria

Tabla 6.
Hipersomnia y capacidad de atención y memoria

		V2: Capacidad de atención y memoria			Total	
		Alto	Medio	Bajo		
V1: Hipersomnia	Alto	Recuento	30	2	0	32
		% del total	40.5%	2.7%	0.0%	43.2%
	Medio	Recuento	1	25	0	26
		% del total	1.4%	33.8%	0.0%	35.1%
	Bajo	Recuento	0	0	16	16
		% del total	0.0%	0.0%	21.6%	21.6%
Total		Recuento	31	27	16	74
		% del total	41.9%	36.5%	21.6%	100.0%

Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Nota: SPSS 27

Interpretación de la Variable 1: Mediante la Tabla 6 y en la Figura 3, el 43.2% de los cadetes presentaron un nivel alto de hipersomnia. Dentro de este grupo, la mayoría (40.5% del total) mostró también una capacidad alta de atención y memoria, mientras que un pequeño porcentaje (2.7%) tenía una capacidad media. Ninguno de los cadetes con alta hipersomnia presentó una capacidad baja en atención y memoria.

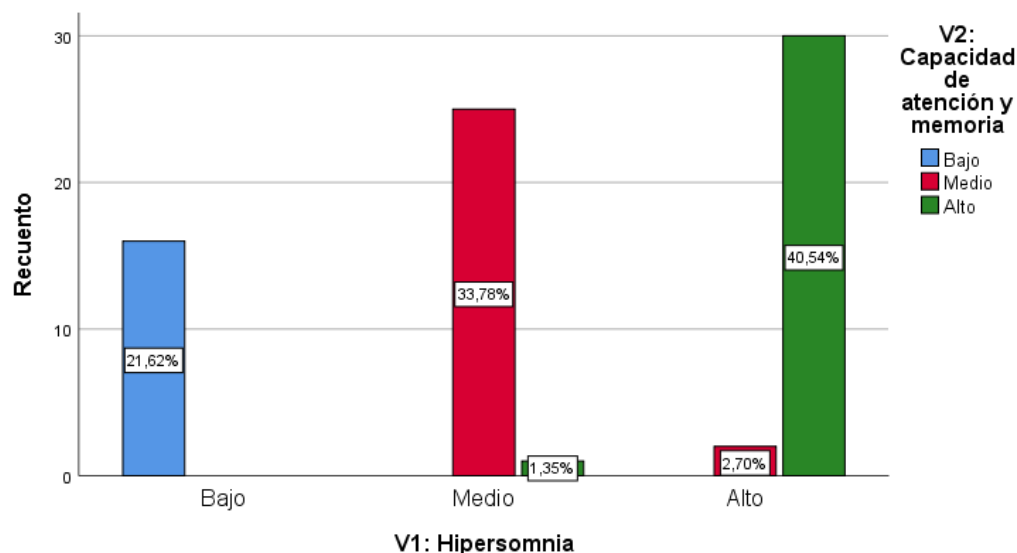
En el grupo con nivel medio de hipersomnia, que representa el 35.1% del total, la mayoría (33.8%) mostró una capacidad media de atención y memoria, y solo un 1.4% mostró una capacidad alta. Al igual que en el caso de la hipersomnia alta, no se encontraron cadetes con baja capacidad de atención y memoria en este grupo.

Por otro lado, el 21.6% de los cadetes presentó un nivel bajo de hipersomnia, y todos ellos mostraron una baja capacidad de atención y memoria. No hubo participantes con baja hipersomnia que demostraran una capacidad alta o media en esta variable.

En general, se observa que los cadetes con altos niveles de hipersomnia tienden a tener una mayor capacidad de atención y memoria, mientras que aquellos con baja hipersomnia

presentan bajos niveles en esta capacidad. Esto sugiere que la hipersomnias puede estar relacionada con la capacidad de los cadetes para mantener la atención y retener información.

Figura 3.
Hipersomnias y capacidad de atención y memoria



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Nota: SPSS 27

Resultados en base al Objetivo Específico 1: Duración del sueño y capacidad de atención y memoria.

Tabla 7.
Duración del sueño y capacidad de atención y memoria

		V2: Capacidad de atención y memoria			Total	
		Alto	Medio	Bajo		
D1: Duración del sueño	Alto	Recuento	23	1	0	24
		% del total	31.1%	1.4%	0.0%	32.4%
	Medio	Recuento	8	21	0	29
		% del total	10.8%	28.4%	0.0%	39.2%
	Bajo	Recuento	0	5	16	21
		% del total	0.0%	6.8%	21.6%	28.4%
Total	Recuento	31	27	16	74	
	% del total	41.9%	36.5%	21.6%	100.0%	

Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Nota: SPSS 27

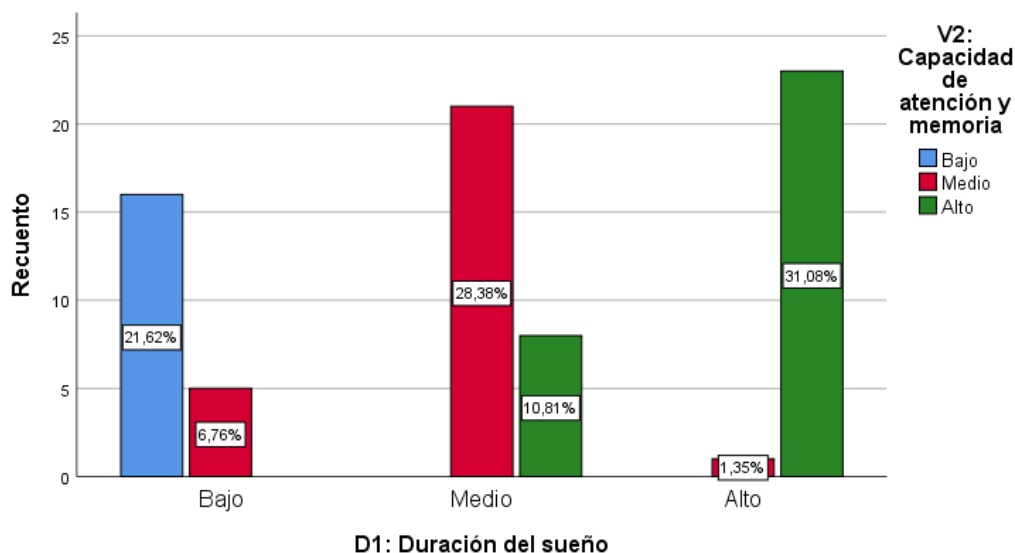
Interpretación de la Dimensión 1, V1: Mediante la Tabla 7 y en la Figura 4, el 32.4% presentó una duración de sueño alta. De este grupo, la gran mayoría (31.1% del total) mostró una capacidad alta de atención y memoria, mientras que un pequeño porcentaje (1.4%) tuvo una capacidad media, y ninguno presentó una capacidad baja.

Entre los cadetes con una duración de sueño media, que constituyen el 39.2% del total, la mayoría (28.4%) mostró una capacidad media de atención y memoria, mientras que un 10.8% tuvo una capacidad alta. No hubo cadetes con una capacidad baja en este grupo.

Por otro lado, el 28.4% de los cadetes presentó una duración de sueño baja. En este grupo, el 21.6% del total mostró una capacidad baja de atención y memoria, mientras que el 6.8% tuvo una capacidad media. Ninguno de los cadetes con baja duración del sueño mostró una capacidad alta de atención y memoria.

Por lo cual, la tabla sugiere que los cadetes con una mayor duración del sueño tienden a mostrar una mejor capacidad de atención y memoria, mientras que aquellos con una menor duración del sueño tienden a tener una capacidad más baja en esta área. Esto indica una posible relación entre la cantidad de sueño y el rendimiento cognitivo de los cadetes.

Figura 4.
Duración del sueño y capacidad de atención y memoria



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Nota: SPSS 27

Resultados en base al Objetivo Específico 2: Calidad del sueño y capacidad de atención y memoria.

Tabla 8.
Calidad del sueño y capacidad de atención y memoria

		V2: Capacidad de atención y memoria			Total	
		Alto	Medio	Bajo		
D2: Calidad del sueño	Alto	Recuento	31	2	0	33
		% del total	41.9%	2.7%	0.0%	44.6%
	Medio	Recuento	0	20	1	21
		% del total	0.0%	27.0%	1.4%	28.4%
	Bajo	Recuento	0	5	15	20
		% del total	0.0%	6.8%	20.3%	27.0%
Total	Recuento	31	27	16	74	
	% del total	41.9%	36.5%	21.6%	100.0%	

Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Nota: SPSS 27

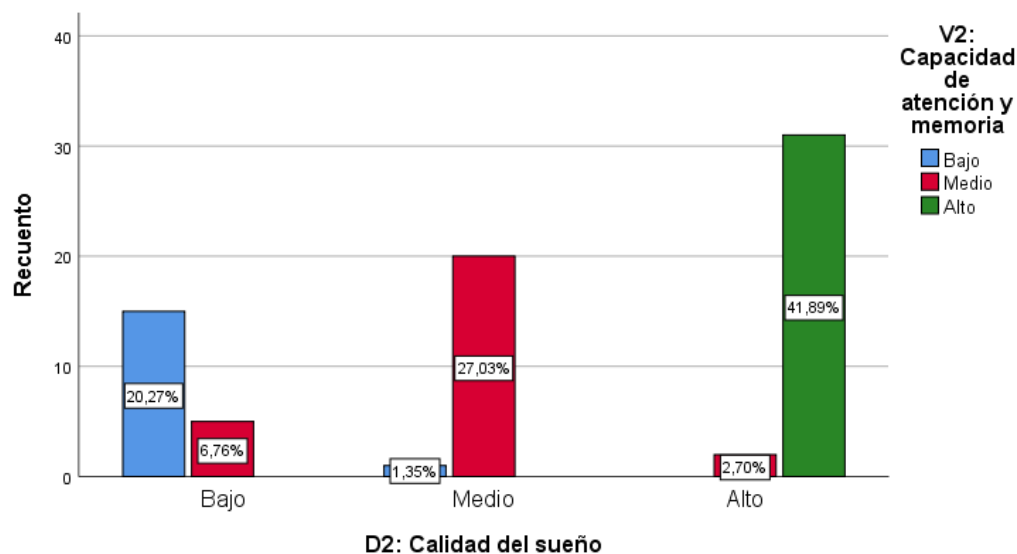
Interpretación de la Dimensión 2, V1: Mediante la Tabla 8 y en la Figura 5, el 44.6% presentó una alta calidad de sueño. De este grupo, la gran mayoría (41.9% del total) mostró una capacidad alta de atención y memoria, mientras que un pequeño porcentaje (2.7%) presentó una capacidad media, y ninguno tuvo una capacidad baja.

Entre los cadetes con calidad de sueño media, que constituyen el 28.4% del total, la mayoría (27%) tuvo una capacidad media de atención y memoria, mientras que un 1.4% mostró una capacidad baja. Ninguno de estos cadetes presentó una capacidad alta en esta dimensión.

Por último, el 27% de los cadetes presentó una baja calidad de sueño. En este grupo, el 20.3% del total mostró una capacidad baja de atención y memoria, mientras que un 6.8% presentó una capacidad media. No se observó ningún cadete con capacidad alta en este grupo.

Por lo cual, los cadetes con una mejor calidad de sueño tienden a tener una mayor capacidad de atención y memoria, mientras que aquellos con una peor calidad de sueño muestran una capacidad más baja. La calidad del sueño parece estar estrechamente relacionada con el rendimiento cognitivo de los cadetes.

Figura 5.
Calidad del sueño y capacidad de atención y memoria



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Nota: SPSS 27

Resultados en base al Objetivo Específico 3: Impacto diurno y capacidad de atención y memoria.

Tabla 9.
Impacto diurno y capacidad de atención y memoria

		V2: Capacidad de atención y memoria			Total	
		Alto	Medio	Bajo		
D3: Impacto diurno	Alto	Recuento	20	23	4	47
		% del total	27.0%	31.1%	5.4%	63.5%
	Medio	Recuento	11	3	12	26
		% del total	14.9%	4.1%	16.2%	35.1%
	Bajo	Recuento	0	1	0	1
		% del total	0.0%	1.4%	0.0%	1.4%
Total		Recuento	31	27	16	74
		% del total	41.9%	36.5%	21.6%	100.0%

Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5
Nota: SPSS 27

Interpretación de la Dimensión 3, V1: Mediante la Tabla 9 y en la Figura 6, el 63.5% experimentó un impacto diurno alto. Dentro de este grupo, el 27% mostró una alta capacidad

de atención y memoria, mientras que el 31.1% presentó una capacidad media, y un 5.4% tuvo una capacidad baja.

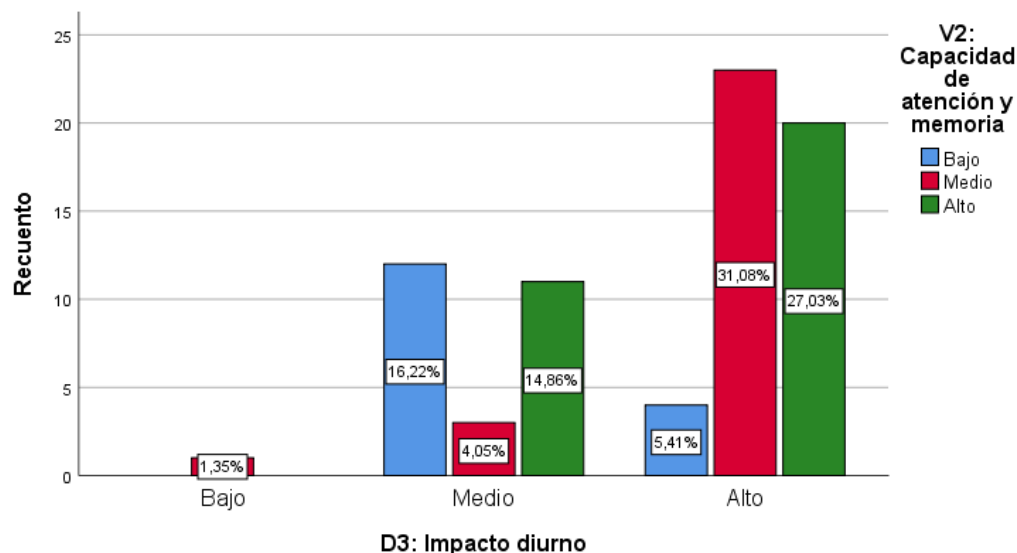
Entre los cadetes con un impacto diurno medio, que constituyen el 35.1% del total, el 14.9% mostró una alta capacidad de atención y memoria, un 4.1% tuvo una capacidad media, y un 16.2% presentó una capacidad baja. Esto sugiere que el impacto diurno moderado tiende a estar relacionado con una mayor variabilidad en la capacidad cognitiva.

En el grupo con un impacto diurno bajo, que representa solo el 1.4% del total, un cadete mostró una capacidad media de atención y memoria, mientras que no se reportaron capacidades altas o bajas en este grupo.

Por lo cual, los cadetes con un alto impacto diurno tienden a presentar una capacidad de atención y memoria distribuida principalmente entre los niveles medio y alto. Sin embargo, aquellos con un impacto diurno medio muestran más dificultades cognitivas, lo que sugiere que un mayor impacto diurno puede estar asociado con una disminución en la capacidad de atención y memoria.

Figura 6.

Impacto diurno y capacidad de atención y memoria



Nota: Tabla de contingencia realizado con la base de datos del Anexo 5

Nota: SPSS 27

4.2. Análisis inferencial

4.2.1. Prueba de normalidad

Para la prueba de normalidad siendo la muestra mayor a 50 de la muestra ($n > 50$), se realiza la prueba de normalidad en SPSS 27 de Kolmogorov-Smirnov, que tiene como resultado lo siguiente:

Tabla 10.
Pruebas de Normalidad

		V1: Hipersomnia	V2: Capacidad de atención y memoria
N		74	74
Parámetros normales ^{a,b}	Media	35,26	48,16
	Desv. Desviación	7,478	9,784
Máximas diferencias extremas	Absoluto	,107	,117
	Positivo	,096	,113
	Negativo	-,107	-,117
Estadístico de prueba		,107	,117
Sig. asintótica(bilateral)		,035 ^c	,014 ^c

a. La distribución de prueba es normal.

b. Se calcula a partir de datos.

c. Corrección de significación de Lilliefors.

Interpretación: Los datos no siguen una distribución normal, según lo indica la prueba “Kolmogorov-Smirnov, adecuada para muestras mayores a 50, debido a que el valor de significancia es inferior a 0.05, es decir, el P-valor es menor a 0.05. Esto nos lleva a concluir que las variables no tienen una distribución normal, por lo que se procede a aplicar el coeficiente de correlación de Spearman.

El coeficiente de correlación de Spearman, ρ (Rho), mide la correlación, o interdependencia, entre dos variables aleatorias continuas. Para calcular ρ , se ordenan los datos y se reemplazan por su respectiva posición en el orden.

La fórmula para calcular el estadístico ρ se basa en la diferencia entre los rangos de las variables x e y :

$$\rho = 1 - \frac{6 \sum D^2}{N(N^2 - 1)}$$

Donde “D” representa esa diferencia y “N” es el número total de pares. Al ordenar los datos, es importante considerar la presencia de valores idénticos, aunque si son pocos, esta situación puede ser ignorada.

Para determinar si un valor observado de ρ es significativamente distinto de cero (siendo que ρ siempre está entre -1 y 1), la aproximación moderna consiste en calcular la probabilidad de obtener un valor mayor o igual al ρ esperado bajo la hipótesis nula, utilizando una prueba de permutación. Este método suele ser más eficiente que los métodos tradicionales, salvo en casos donde el conjunto de datos es demasiado grande para las capacidades computacionales disponibles, o en situaciones en las que resulta complicado desarrollar un algoritmo de permutaciones bajo la hipótesis nula en un caso particular. Sin embargo, en la mayoría de los casos, estas complicaciones no suelen ser un problema.

Tabla 11.

Escala de interpretación para la correlación de Spearman

Correlación	Interpretación
r = -1,00	“Correlación negativa perfecta”
-0,9 a -0,99	“Correlación negativa muy alta”
-0,7 a -0,89	“Correlación negativa alta”
-0,4 a -0,69	“Correlación negativa moderada”
-0,2 a -0,39	“Correlación negativa baja”
0,01 a -0,19	“Correlación negativa muy baja”
r = 0	“No existe correlación alguna entre las variables”
0,01 a +0,19	“Correlación positiva muy baja”
+0,2 a +0,39	“Correlación positiva baja”
+0,4 a +0,69	“Correlación positiva moderada”
+0,7 a +0,89	“Correlación positiva alta”
+0,9 a +0,99	“Correlación positiva muy alta”
r = +1,00	“Correlación positiva perfecta”

Nota: Interpretación de las pruebas de hipótesis

Nota: Scielo

4.2.2. Contrastación de la Hipótesis General (HG)

Paso 1.

HG_a : Existe una relación directa y significativa entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

HG₀ : No existe una relación directa y significativa entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α , es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 12.

Prueba de correlación de Spearman de la hipótesis general

		V1: Hipersomnia	V2: Capacidad de atención y memoria
Rho de Spearman	V1: Hipersomnia	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.870
		N	74
	V2: Capacidad de atención y memoria	Coefficiente de correlación	0.870
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	74

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5

Nota: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es 0.870, existe una correlación positiva alta. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 (0.000 < 0.05).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H_0 si sig (ρ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar H_0 si sig (ρ -valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si $0.000 > 0.05$. Aceptar H_0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis general nula y se acepta la hipótesis general alterna, esto indica que si existe una relación directa y significativa entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

4.2.3. Contrastación de la Hipótesis Específica 1 (HE1)

Paso 1.

HE1_a : Existe una relación directa y significativa entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

HE1₀ : No existe una relación directa y significativa entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α , es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 13.

Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 1

		D1: Duración del sueño	V2: Capacidad de atención y memoria
Rho de Spearman	D1: Duración del sueño	Coefficiente de correlación	1.000
		Sig. (bilateral)	0.657
		N	74
	V2: Capacidad de atención y memoria	Coefficiente de correlación	0.657
		Sig. (bilateral)	1.000
		N	74

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5

Nota: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es 0.657, existe una correlación positiva moderada. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 ($0.000 < 0.05$).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H_0 si sig (ρ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar H_0 si sig (ρ -valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si $0.000 > 0.05$. Aceptar H_0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis Específica 1 nula y se acepta la hipótesis Específica 1 alterna, esto indica que si existe una relación directa y significativa entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

4.2.4. Contrastación de la Hipótesis Específica 2 (HE2)

Paso 1.

HE2_a : Existe una relación directa y significativa entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

HE2₀ : No existe una relación directa y significativa entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α , es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 14.

Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 2

			D2: Calidad del sueño	V2: Capacidad de atención y memoria
Rho de Spearman	D2: Calidad del sueño	Coefficiente de correlación	1.000	0.828
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	74	74
	V2: Capacidad de atención y memoria	Coefficiente de correlación	0.828	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	74	74

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5

Nota: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es 0.828, existe una correlación positiva alta. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 (0.000 < 0.05).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H_0 si sig (ρ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar H_0 si sig (ρ -valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si $0.000 > 0.05$. Aceptar H_0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis Específica 2 nula y se acepta la hipótesis Específica 2 alterna, esto indica que si existe una relación directa y significativa entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

4.2.5. Contrastación de la Hipótesis Específica 3 (HE3)

Paso 1.

HE3_a : Existe una relación directa y significativa entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

HE3₀ : No existe una relación directa y significativa entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

Paso 2.

El nivel de significancia, representado como α , es igual a 0.05, lo que equivale al 5%

Paso 3.

La prueba estadística y el nivel de relación de Spearman.

Tabla 15.

Prueba de correlación de Spearman de la Hipótesis Específica 3

			D3: Impacto diurno	V2: Capacidad de atención y memoria
Rho de Spearman	D3: Impacto diurno	Coefficiente de correlación	1.000	0.876
		Sig. (bilateral)		0.000
		N	74	74
	V2: Capacidad de atención y memoria	Coefficiente de correlación	0.876	1.000
		Sig. (bilateral)	0.000	
		N	74	74

Nota: Información realizada con la base de datos del Anexo 5

Nota: SPSS 27

Interpretación: Como el coeficiente de Rh0 de Spearman es 0.876, existe una correlación positiva alta. Además, el nivel de significancia es 0.000 es menor que 0.05 (0.000 < 0.05).

Paso 4.

La regla de decisión es la siguiente:

- Rechazar H_0 si sig (ρ -valor) es menor que 0.05.
- Aceptar H_0 si sig (ρ -valor) es mayor que 0.05.

Paso 5.

Decisión estadística. Si $0.000 > 0.05$. Aceptar H_0

Paso 6.

Conclusión: se rechaza la hipótesis Específica 3 nula y se acepta la hipótesis Específica 3 alterna, esto indica que si existe una relación directa y significativa entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024”.

CAPÍTULO V.

Discusión de resultados

En relación al Objetivo General, se ha encontrado una relación significativa entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria en los cadetes de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. Los resultados muestran que el 43.2% de los cadetes presentó un nivel alto de hipersomnia. Dentro de este grupo, la mayoría, representando un 40.5% del total, mostró también una alta capacidad de atención y memoria. Un porcentaje muy pequeño, del 2.7%, mostró una capacidad media, y ningún cadete con alta hipersomnia presentó una capacidad baja.

Por otro lado, entre los cadetes con un nivel medio de hipersomnia, que constituyen el 35.1% de la muestra total, se observó que la mayoría, equivalente al 33.8%, presentaba una capacidad media de atención y memoria. Solo un 1.4% mostró una capacidad alta, y tampoco se encontraron cadetes con baja capacidad en este grupo. Finalmente, en el 21.6% de los cadetes con un nivel bajo de hipersomnia, se observó que todos presentaron una baja capacidad de atención y memoria, sin encontrar participantes con alta o media capacidad en esta variable.

Estos resultados sugieren que la hipersomnia se relaciona positivamente con la capacidad de atención y memoria, lo cual se confirmó mediante la prueba de correlación de Spearman que arrojó un coeficiente de 0.870 con una significancia de 0.000, evidenciando una correlación positiva alta entre ambas variables.

Este hallazgo puede compararse con las investigaciones previas. Por ejemplo, Chata y López (2024), quienes identifican que la privación del sueño afecta directamente el rendimiento cognitivo, incluyendo la atención y la memoria. Aunque el contexto del estudio de Chata y López abarca diversas poblaciones como estudiantes universitarios, enfermeros y transportistas, los resultados evidencian un deterioro cognitivo generalizado asociado a la falta de sueño, destacando la importancia de un descanso adecuado para optimizar el rendimiento mental, lo cual es coherente con la alta capacidad cognitiva observada en los cadetes con niveles altos de hipersomnia.

De manera complementaria, Reyes y Ramírez (2023) exploraron las alteraciones cognitivas en pacientes con apnea obstructiva del sueño (SAOS) y demostraron que este

trastorno impacta negativamente en la atención y memoria. Aunque el SAOS tiene particularidades distintas a la hipersomnia, ambos comparten efectos adversos en el desempeño cognitivo. En el caso de los cadetes, la relación positiva entre altos niveles de hipersomnia y mayor capacidad de atención y memoria podría explicarse por una adaptación neurofisiológica similar, donde los individuos, a pesar de los trastornos del sueño, logran mantener un rendimiento cognitivo elevado en ciertas condiciones.

Por su parte, Padilla (2020) investigó la influencia del sueño en el aprendizaje y la memoria, subrayando que el sueño desempeña un papel crucial en la consolidación de la información. Aunque su análisis no establece una teoría definitiva, destaca que los periodos de sueño, incluso fragmentados o alterados, pueden contribuir al mantenimiento de la capacidad cognitiva. Esto se alinea con los resultados del estudio, donde se observa que los cadetes con altos niveles de hipersomnia conservan un desempeño elevado, posiblemente como resultado de mecanismos adaptativos que optimizan su capacidad de atención y memoria pese a las alteraciones del sueño.

En relación al Objetivo Específico 1, se identificó una correlación entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. Los resultados de la Tabla 7 indican que el 32.4% de los cadetes presentaron una duración alta de sueño. Dentro de este grupo, una gran mayoría, equivalente al 31.1% del total, mostró una alta capacidad de atención y memoria, mientras que solo un 1.4% mostró una capacidad media. Ninguno de los cadetes con una duración alta de sueño presentó una capacidad baja en esta variable.

Por otro lado, entre los cadetes con una duración de sueño media, que representan el 39.2% del total, la mayoría (28.4%) mostró una capacidad media de atención y memoria, mientras que el 10.8% tuvo una capacidad alta. Similarmente, en este grupo, no se encontró ningún cadete con una baja capacidad de atención y memoria. Sin embargo, los cadetes con una baja duración del sueño, que constituyen el 28.4% del total, presentaron resultados diferentes: el 21.6% mostró una baja capacidad de atención y memoria, y el 6.8% una capacidad media, mientras que ninguno de estos cadetes mostró una capacidad alta.

Estos resultados sugieren que existe una tendencia clara en la que una mayor duración del sueño se asocia con una mejor capacidad de atención y memoria. Esto se confirma con la

prueba de correlación de Spearman, que arrojó un coeficiente de 0.657 y un nivel de significancia de 0.000, indicando una correlación positiva moderada entre ambas variables.

Los hallazgos de esta investigación se pueden comparar con estudios previos. Por ejemplo, Giraldo (2019), quien evidencia que la falta de sueño afecta significativamente procesos como la memoria de procedimiento y el aprendizaje. En el presente estudio, los cadetes con una duración alta de sueño muestran una alta capacidad de atención y memoria, respaldando la necesidad de un descanso adecuado para mantener estas funciones cognitivas.

Asimismo, el estudio de Medina (2020) evaluó la calidad del sueño en jóvenes y su impacto en la memoria de trabajo y la fluidez verbal. Aunque no se encontró una relación significativa entre la calidad del sueño y el desempeño cognitivo en general, los resultados sugieren que otros factores, como la duración del sueño, podrían jugar un papel crucial. Esto se evidencia en los cadetes con duración media y baja de sueño, quienes presentan capacidades cognitivas medias y bajas, respectivamente, indicando que la cantidad de sueño tiene mayor peso que la calidad en esta población militar específica.

Por último, Fernández y Suárez (2024) analizaron la relación entre el insomnio y el rendimiento académico en estudiantes de medicina, encontrando que aquellos con mejor descanso nocturno mostraban un desempeño académico superior. Aunque los resultados del presente estudio no abordan directamente el rendimiento académico, se observa una tendencia similar: los cadetes con mayor duración de sueño poseen una mejor capacidad de atención y memoria, variables fundamentales para un desempeño óptimo tanto en lo académico como en lo militar. Esto subraya la importancia de implementar estrategias para mejorar la cantidad de sueño en los cadetes.

En relación al Objetivo Específico 2, los resultados muestran una clara relación entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. De acuerdo con la Tabla 8, el 44.6% de los cadetes presentó una alta calidad de sueño. De este grupo, la mayoría, que representa el 41.9% del total, demostró una alta capacidad de atención y memoria, mientras que un pequeño porcentaje del 2.7% presentó una capacidad media. No se encontraron cadetes con alta calidad de sueño que tuvieran una capacidad baja en esta dimensión. Por otro lado, los cadetes con una calidad de sueño media, que constituyen el 28.4% de la muestra,

mayoritariamente presentaron una capacidad media de atención y memoria (27%). Solo un 1.4% de estos cadetes mostró una baja capacidad, y ninguno presentó una alta capacidad en esta variable. Finalmente, los cadetes con baja calidad de sueño, que representan el 27% del total, mostraron resultados menos favorables: el 20.3% de este grupo tuvo una baja capacidad de atención y memoria, mientras que un 6.8% presentó una capacidad media. Ninguno de los cadetes con baja calidad de sueño mostró una capacidad alta en esta dimensión. Estos resultados sugieren una fuerte relación entre la calidad del sueño y el rendimiento cognitivo, la cual se confirma con la prueba de correlación de Spearman, que arrojó un coeficiente de 0.828 y un nivel de significancia de 0.000, indicando una correlación positiva alta entre ambas variables.

Al comparar estos hallazgos con investigaciones previas, se observa una tendencia similar en los efectos que las condiciones de salud y bienestar tienen sobre el rendimiento cognitivo. Por ejemplo, García (2024), quien investigó los factores asociados a la somnolencia diurna en médicos y concluyó que un descanso deficiente afecta la capacidad de atención y el rendimiento laboral. Aunque el estudio de García se centra en médicos profesionales, sus resultados destacan que una buena calidad del sueño es crucial para mantener un desempeño cognitivo óptimo, lo cual se refleja en los cadetes con alta calidad de sueño en este estudio.

De manera similar, el estudio de Müller (2022) revisó la relación entre sueño y rendimiento académico en estudiantes de diferentes niveles educativos. Este análisis evidencia que una calidad adecuada de sueño favorece el desempeño académico, aunque en algunos contextos no se mostró una asociación significativa. En el presente estudio, los cadetes con calidad media de sueño presentan una capacidad cognitiva media, mientras que aquellos con calidad baja de sueño muestran capacidades reducidas. Esto refuerza la idea de que la calidad del sueño tiene un impacto directo en el funcionamiento cognitivo, especialmente en ambientes exigentes como el militar.

Por otro lado, Ascencio (2023) exploró las experiencias de somnolencia diurna en estudiantes de medicina y encontró que esta condición afecta negativamente la concentración y el rendimiento académico, debido a largas horas de estudio y una calidad de sueño inadecuada. En el caso de los cadetes, los resultados sugieren que la calidad del sueño actúa como un determinante crítico para mantener la atención y memoria, siendo evidente que los niveles bajos de calidad del sueño limitan significativamente estas capacidades, similar a lo observado en los estudiantes de medicinal.

En relación al Objetivo Específico 3, los resultados muestran una clara relación entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”. La Tabla 9 indica que un 63.5% de los cadetes experimentaron un alto impacto diurno. Dentro de este grupo, se observa que un 27% mostró una alta capacidad de atención y memoria, mientras que el 31.1% presentó una capacidad media y un 5.4% mostró una capacidad baja. Por otro lado, entre los cadetes con un impacto diurno medio, que representan el 35.1% del total, el 14.9% tuvo una alta capacidad de atención y memoria, un 4.1% presentó una capacidad media y un 16.2% mostró una capacidad baja. Este resultado sugiere que el impacto diurno moderado se asocia con una mayor variabilidad en la capacidad cognitiva de los cadetes, lo cual podría estar relacionado con factores que afectan la estabilidad de la atención y memoria. En el caso del grupo con un impacto diurno bajo, que constituye apenas el 1.4% del total, solo un cadete presentó una capacidad media de atención y memoria, sin que se observaran capacidades altas o bajas en este grupo. Estos datos señalan que un mayor impacto diurno parece estar vinculado con una distribución de la capacidad de atención y memoria principalmente entre niveles altos y medios, mientras que el impacto diurno medio se asocia con un mayor riesgo de dificultades cognitivas. Esta relación se ve reforzada por la prueba de correlación de Spearman, que arrojó un coeficiente de 0.876 con un nivel de significancia de 0.000, indicando una correlación positiva alta entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria.

Al contrastar estos resultados con investigaciones previas, se encuentran similitudes y diferencias que enriquecen la comprensión de la relación entre factores externos y el rendimiento cognitivo. Por ejemplo, Angulo (2021), quien examina la calidad del sueño, la memoria de trabajo y el rendimiento académico en estudiantes de secundaria. Aunque no se encontró una relación significativa entre estas variables, Angulo resalta que el impacto diurno puede ser un factor clave para determinar el desempeño académico. En los cadetes, un impacto diurno alto parece estar relacionado con un rendimiento cognitivo aceptable, aunque requiere mayor investigación para comprender completamente esta relación.

Asimismo, Fernández y Suárez (2024) encontraron que el insomnio, que puede generar un impacto diurno significativo, estaba asociado positivamente con el rendimiento académico en estudiantes de medicina, posiblemente debido a la adaptación cognitiva en situaciones de alta exigencia. En el contexto militar, los cadetes con un alto impacto diurno muestran una

distribución de capacidades entre niveles altos y medios, lo cual podría explicarse por estrategias compensatorias similares a las observadas en estudiantes universitarios.

Finalmente, el trabajo de Reyes y Ramírez (2023) destaca cómo el impacto del sueño, medido en pacientes con apnea obstructiva, afecta el rendimiento en tareas cognitivas. Aunque el contexto difiere, los resultados sugieren que un impacto moderado puede generar una mayor variabilidad en la atención y memoria, como se observa en los cadetes con impacto diurno medio. Estos datos refuerzan la necesidad de un monitoreo constante del impacto diurno en poblaciones exigentes como la militar, para optimizar su rendimiento cognitivo y funcionalidad diaria.

Conclusiones

Primera:

En relación con el Objetivo General, los resultados revelaron que un 43.2% de los cadetes presentó un nivel alto de hipersomnias, con la mayoría de ellos (40.5% del total) mostrando también una alta capacidad de atención y memoria. Por otro lado, el 35.1% de los cadetes tuvo un nivel medio de hipersomnias, predominando en este grupo una capacidad media de atención y memoria (33.8%). Los cadetes con bajo nivel de hipersomnias, que constituyen el 21.6% del total, mostraron toda una baja capacidad de atención y memoria. La correlación de Spearman arrojó un coeficiente de 0.870, indicando una relación positiva alta entre hipersomnias y capacidad de atención y memoria. La significancia estadística de 0.000 confirma que esta relación es significativa. Esto sugiere que los niveles más altos de hipersomnias en los cadetes están asociados con una mayor capacidad cognitiva, mientras que niveles bajos de hipersomnias tienden a asociarse con una disminución en la atención y memoria.

Segunda:

En relación con el Objetivo Específico 1, se encontró que el 32.4% de los cadetes tuvo una alta duración del sueño, y de estos, la mayoría (31.1% del total) mostró una alta capacidad de atención y memoria. En contraste, entre los cadetes con duración de sueño media (39.2%), predominó la capacidad media de atención y memoria (28.4%), y ningún cadete con baja duración del sueño (28.4% del total) mostró una capacidad alta en esta dimensión. La correlación de Spearman fue de 0.657, indicando una relación positiva moderada entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria. El nivel de significancia de 0.000 confirma que esta relación es estadísticamente significativa. Esto sugiere que una mayor duración del sueño puede contribuir positivamente al rendimiento cognitivo de los cadetes, mientras que una duración de sueño insuficiente se asocia con dificultades en la atención y memoria.

Tercera:

En relación con el Objetivo Específico 2, se observó que el 44.6% de los cadetes presentó una alta calidad de sueño, y de este grupo, el 41.9% del total mostró una alta capacidad de atención y memoria. Entre los cadetes con calidad de sueño media (28.4%), la mayoría tuvo una capacidad media de atención y memoria (27%), mientras que los cadetes con baja calidad

de sueño (27% del total) se distribuyeron mayormente en la categoría de baja capacidad (20.3%). La prueba de correlación de Spearman arrojó un coeficiente de 0.828, lo cual indica una relación positiva alta entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria. La significancia estadística de 0.000 confirma que esta relación es significativa. Esto implica que una mejor calidad del sueño está fuertemente relacionada con una mayor capacidad cognitiva, sugiriendo la importancia de un buen descanso para el rendimiento académico.

Cuarta:

En relación con el Objetivo Específico 3, se encontró que el 63.5% de los cadetes experimentaron un alto impacto diurno, con una distribución del 27% con alta capacidad de atención y memoria y un 31.1% con capacidad media. Los cadetes con impacto diurno medio (35.1%) presentaron una mayor variabilidad, incluyendo un 14.9% con alta capacidad y un 16.2% con baja capacidad de atención y memoria. El coeficiente de correlación de Spearman fue de 0.876, indicando una relación positiva alta entre el impacto diurno y la capacidad cognitiva. La significancia de 0.000 sugiere que esta relación es estadísticamente significativa. Esto muestra que un alto impacto diurno está asociado con una mejor capacidad de atención y memoria, mientras que un impacto diurno medio puede estar relacionado con una mayor dificultad cognitiva, resaltando la importancia de gestionar adecuadamente las actividades diurnas.

Recomendaciones

Primera:

En relación a la conclusión 1, que el Señor General de Brigada Director de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” implemente un programa integral de bienestar para los cadetes que aborde los problemas de hipersomnia. Se recomienda incorporar sesiones educativas sobre hábitos de sueño saludables, combinadas con evaluaciones periódicas del estado de sueño de los cadetes. También sería beneficioso proporcionar apoyo psicológico para identificar y tratar factores que puedan contribuir a la hipersomnia, como el estrés o la ansiedad. Este programa podría incluir talleres sobre técnicas de relajación, control del estrés y la promoción de una rutina de sueño regular. Además, se sugiere ajustar las actividades diarias y las horas de instrucción para garantizar que los cadetes tengan tiempo suficiente para descansar. La implementación de estas medidas puede potenciar la capacidad de atención y memoria, contribuyendo así a un mejor desempeño académico y profesional.

Segunda:

En relación a la conclusión 2, que el Señor General de Brigada Director de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” establezca políticas que promuevan una adecuada duración del sueño entre los cadetes. Se recomienda diseñar un horario de actividades que permita a los cadetes disponer de tiempo suficiente para descansar, asegurando al menos 7 a 8 horas de sueño por noche. Además, es importante capacitar a los cadetes sobre la importancia del sueño para su rendimiento cognitivo, lo que puede lograrse a través de charlas y talleres liderados por expertos en salud mental. La creación de espacios destinados al descanso, como salas de relajación, y la promoción de actividades que ayuden a conciliar el sueño, como ejercicios de respiración o meditación, serían de gran beneficio. Estas acciones contribuirán a mejorar la capacidad de atención y memoria, lo que se reflejará en su rendimiento académico y militar.

Tercera:

En relación a la conclusión 3, que el Señor General de Brigada Director de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” desarrolle un plan de acción enfocado en mejorar la calidad del sueño de los cadetes. Se recomienda implementar un programa educativo que aborde las buenas prácticas de higiene del sueño, enfatizando la importancia de un entorno adecuado para descansar, como un dormitorio oscuro, tranquilo y con una temperatura óptima. El programa

debe incluir la evaluación regular de la calidad del sueño de los cadetes y el acceso a servicios de apoyo psicológico en caso de problemas persistentes. Además, sería valioso introducir actividades relajantes antes de dormir, como sesiones de meditación guiada, lectura tranquila o ejercicios ligeros. Al mejorar la calidad del sueño, se espera un impacto positivo en la capacidad de atención y memoria, lo cual es crucial para el éxito de los cadetes en su formación militar.

Cuarta:

En relación a la conclusión 4, que el Señor General de Brigada Director de la Escuela Militar de Chorrillos “CFB” realice ajustes en las actividades diurnas para mitigar su impacto en la capacidad cognitiva de los cadetes. Se recomienda establecer un equilibrio en la programación de actividades, alternando periodos de trabajo intenso con momentos de descanso. Introducir prácticas como el mindfulness y ejercicios de relajación durante el día podría ayudar a los cadetes a manejar mejor el estrés y mantener su rendimiento cognitivo. También se sugiere evaluar el nivel de carga física y mental en las actividades diurnas, haciendo los ajustes necesarios para evitar un impacto negativo en la atención y memoria. La implementación de pausas breves y actividades de baja intensidad a lo largo del día puede contribuir a una mejora significativa en la función cognitiva, promoviendo así una formación más efectiva y saludable.

Referencias

- Angulo, D. R. (2021). *alidad de Sueño, Memoria de Trabajo y Rendimiento Académico en Estudiantes de Secundaria de Una Institución Educativa, Región Junín 2021*. [Tesis de Maestría], Universidad César Vallejo, Lima. Obtenido de https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/69050/Angulo_RDR-SD.pdf
- Ascencio, F. V. (2023). *Experiencias de somnolencia diurna en estudiantes de medicina de una Universidad Privada de Chiclayo, 2021*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo, Chiclayo. Obtenido de https://tesis.usat.edu.pe/bitstream/20.500.12423/6760/1/TL_AscencioQuesquenFlavia.pdf
- Ballesteros, S. (2014). La atención selectiva modula el procesamiento de la información y la memoria implícita. *Acción Psicológica*, 11(1), 7-20. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1578-908X2014000100002&script=sci_arttext&utm_source
- Ballesteros, S. (2014). La atención selectiva modula el procesamiento de la información y la memoria implícita. *Acción Psicológica*, 11(1), 7-20. Obtenido de https://scielo.isciii.es/pdf/acp/v11n1/02_original2.pdf
- Bolívar, C., & Ortega, R. (2015). *Historia militar y pensamiento estratégico*. Obtenido de Military Review: https://www.armyupress.army.mil/Portals/7/military-review/Archives/Spanish/MilitaryReview_20151031_art009SPA.pdf
- Carrillo, P., Barajas, K. G., Sánchez, I., & Rangel, M. F. (s.f.). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422018000100006&script=sci_arttext&utm_source
- Castillero, O. (19 de mayo de 2017). *Hipersomnia: tipos, síntomas, causas y tratamientos*. Obtenido de <https://psicologiymente.com/clinica/hipersomnia>

- Chata, J. J., & Lopez, E. A. (2024). *Efecto de la Privación del Sueño en el Rendimiento Cognitivo*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/12970/1/Chata%20Esp%C3%ADn%20%20J.%20-%20L.%20B3pez%20O%20%20B1ate%20%20E.%20%282024%29%20Efecto%20de%20la%20privaci%C3%B3n%20del%20sue%C3%B1o%20en%20el%20rendimiento%20cognitivo..pdf>
- Cibdol. (09 de junio de 2023). *Método de sueño militar para descansar mejor*. Obtenido de <https://www.cibdol.es/blog/1168-metodo-de-sueno-militar>
- Coll, F. (06 de octubre de 2020). *Baremo*. Obtenido de <https://economipedia.com/definiciones/baremo.html>
- Erro, M. E., & Zandio, B. (2007). Las hipersomnias: diagnóstico, clasificación y tratamiento. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(1), 113-120. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1137-66272007000200010&script=sci_arttext&utm_source
- Fernandez, P., & Suarez, A. G. (2024). *Insomnio y Rendimiento Académico en estudiantes de Medicina de una Universidad Privada de Chiclayo*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Señor de Sipán, Pimentel. Obtenido de <https://repositorio.uss.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12802/12300/Fernandez%20Campos,%20Paola%20-%20Suarez%20Gomez,%20Augusto%20Giampiere.pdf>
- Fuentes, D. G., Seminario, D. J., & Vilca, J. J. (2016). *La somnolencia diurna excesiva y el rendimiento académico de los cadetes de cuarto año de La Escuela Militar de Chorrillos "Coronel Francisco Bolognesi", 2016*. [Tesis de Licenciatura], Escuela Militar de Chorrillos Coronel Francisco Bolognesi. Obtenido de <https://repositorio.escuelamilitar.edu.pe/server/api/core/bitstreams/8316f0c4-3e39-4927-9443-6f22622d6225/content>
- García, S. M. (2024). *Factores asociados a somnolencia diurna en profesionales médicos de un hospital público*. [Tesis de Maestría], Universidad Privada Antenor Orrego, Trujillo. Obtenido de

https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/33931/REP_SHARON_GARCIA_DOMNOLENCIA.DIURNA.pdf

Giraldo, A. C. (2019). *Influencia de la falta de sueño en el proceso de memoria y aprendizaje*. [Tesis de Licenciatura], Corporación Universitaria Minuto de Dios, Bello – Colombia. Obtenido de <https://repository.uniminuto.edu/server/api/core/bitstreams/92800973-75f2-461a-81e1-1cd1e98ea0bf/content>

Guggenheim, B. (2023). *Efectos de la falta de sueño en el combate*. Obtenido de <https://autarsis.com/efectos-de-la-falta-de-sueno-en-el-combate/>

Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. Mc Graw Hill- educación. Obtenido de <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/bitstream/54000/1292/1/Hernandez-20Metodologia%20de%20la%20investigacion.pdf>

Instituto Neuro Metabólico. (2022). *Hipersomnia: excesivo sueño diurno*. Obtenido de <https://www.neurologia-inm.com/hipersomnia>

Machuca, F. (06 de junio de 2022). *8 técnicas de recolección de datos: descubre un mundo más allá de la encuesta*. Obtenido de <https://www.crehana.com/blog/transformacion-digital/tecnicas-recoleccion-de-datos/>

Martínez, J. A. (2011). Aspectos psicológicos de la supervivencia en operaciones militares. *Sanidad Militar*, 67(1), 43-48. Obtenido de https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1887-85712011000100009&script=sci_arttext&utm_source

Mayo Clinic. (07 de octubre de 2022). *Hipersomnia idiopática*. Obtenido de <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/hypersomnia/symptoms-causes/syc-20362332>

Medina, L. (2020). *Influencia de la Calidad del Sueño en la Memoria de Trabajo y en la Fluidez Verbal*. [Tesis de Maestría], Universidad de Alcalá, España. Obtenido de https://ebuah.uah.es/dspace/bitstream/handle/10017/43477/TFM_Medina_Ferreira_2020.pdf

- Mejia, C. R., Farfan, O., Casimiro, M., Mendoza, D., Armada, J., Gallardo, G., & Chacon, J. I. (2023). Depresión, ansiedad y estrés asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana en pandemia. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(3). Obtenido de <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/3125/2168>
- Müller, K. (2022). *Relación entre Sueño y Rendimiento Académico en Estudiantes*. [Tesis de Licenciatura], Universidad de Lima. Obtenido de https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15794/Muller_Torres_Katherine_Relacion.pdf
- Ñaupas, H., Valdivia, M. R., Palacios, J. J., & Romero, H. E. (2018). *Metodología de la investigación, Cuantitativa - Cualitativa y Redacción de la Tesis* (5a. ed.). Bogotá: Ediciones de la U. https://doi.org/http://www.biblioteca.cij.gob.mx/Archivos/Materiales_de_consulta/Drugas_de_Abuso/Articulos/MetodologiaInvestigacionNaupas.pdf
- Olivares, A. (02 de noviembre de 2024). *Desarrollan terapia innovadora para tratar insomnio en el personal militar*. Obtenido de <https://notipress.mx/vida/desarrollan-terapia-innovadora-para-tratar-insomnio-en-el-personal-militar-25373>
- Padilla, D. (2020). *Efectos del sueño sobre el aprendizaje y la memoria*. [Tesis de Licenciatura], Universidad de Jaén, España. Obtenido de https://crea.ujaen.es/bitstream/10953.1/15930/1/Padilla_Garca_David_TFG_Psicologa.pdf
- Palacios, J. J., Romero, H. E., & Ñaupas, H. (2016). *Metodología de la Investigación Jurídica*. Lima: Grijley.
- Quirón Salud. (2024). *Sueño*. Obtenido de <https://www.quironsalud.com/malaga/es/cartera-servicios/sueno/enfermedades/insomnio>
- Rabe, L. (01 de noviembre de 2020). *Sleep & the Military: Guía completa para dormir para soldados y veteranos*. Obtenido de <https://sleepright.net/sueno-militar-y-veterano/>
- Reyes, A., & Ramírez, A. P. (2023). *Alteraciones Objetivas y Subjetivas en la Atención y Memoria de pacientes con Apnea Obstruktiva de Sueño y Sujetos Sanos*. [Tesis de Licenciatura], Universidad Panamericana, Ciudad de México. Obtenido de

<https://scripta.up.edu.mx/server/api/core/bitstreams/88abc179-3e9b-402f-85e2-355eb28a6e5c/content>

- Sauvet, F., Beauchamps, V., & Chennaoui, M. (2022). *Gestión y optimización del sueño*. Revue Défense Nationale. Obtenido de <https://shs.cairn.info/revista-revue-defense-nationale-2022-HS-page-79>
- Soriano, J. G. (2023). Beneficios de las intervenciones en resiliencia e inteligencia emocional en personal militar. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 52(2). Obtenido de <https://revmedmilitar.sld.cu/index.php/mil/article/view/2466/1812>
- Sotomayor, D. P., & Barrera, L. P. (2020). Perfil neuropsicológico de un grupo de militares heridos por artefacto explosivo. *Psicología desde el Caribe*, 39(2), 1-23. Obtenido de <https://www.redalyc.org/journal/213/21373608001/21373608001.pdf>
- Torres, A. (08 de junio de 2017). *La Teoría del Procesamiento de la Información y la Psicología*. Obtenido de <https://psicologiaymente.com/psicologia/teoria-procesamiento-informacion>
- Tyrer, J. (14 de junio de 2022). *Dificultades para conciliar el sueño durante el servicio militar*. Obtenido de <https://espanol.arthritis.org/health-wellness/healthy-living/managing-pain/fatigue-sleep/sleepless-in-the-military>
- Uriarte, J. M. (27 de julio de 2022). *Método Deductivo*. Obtenido de Método hipotético-deductivo: <https://humanidades.com/metodo-deductivo/>
- Zambrano, K. (07 de marzo de 2022). Calidad del sueño, somnolencia diurna y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Médica y de Enfermería Ocronos*, 5(3), 26-29. Obtenido de <https://revistamedica.com/calidad-sueno-somnolencia-diurna-estudiantes-medicina/>

Anexos

Anexo 1. Matriz de consistencia

Título: HIPERSOMNIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS CADETES DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2024.

PROBLEMAS	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	DIMENSIONES	INDICADORES	METODOLOGÍA
<p>Problema General ¿Cuál es la relación que existe entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?</p> <p>Problema Especifico 1 ¿Cuál es la relación que existe entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?</p> <p>Problema Especifico 2 ¿Cuál es la relación que existe entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?</p> <p>Problema Especifico 3 ¿Cuál es la relación que existe entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024?</p>	<p>Objetivo General Determinar la relación que existe entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p> <p>Objetivo Especifico 1 Determinar la relación que existe entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p> <p>Objetivo Especifico 2 Determinar la relación que existe entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p> <p>Objetivo Especifico 3 Determinar la relación que existe entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p>	<p>Hipótesis General Existe relación directa y significativa entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p> <p>Hipótesis Especifico 1 Existe relación directa y significativa entre la duración del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p> <p>Hipótesis Especifico 2 Existe relación directa y significativa entre la calidad del sueño y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p> <p>Hipótesis Especifico 3 Existe relación directa y significativa entre el impacto diurno y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.</p>	<p>Variable 1 Hipersomnia</p>	Duración del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Horas de sueño • Sueño nocturno • Siestas diurnas • Despertares nocturnos 	<p>Tipo de investigación Básica</p> <p>Nivel de investigación Descriptivo-correlacional</p> <p>Diseño de investigación No experimental transversal</p> <p>Enfoque de investigación Cuantitativo</p> <p>Técnica Encuesta</p> <p>Instrumentos Cuestionario</p> <p>Población 91 cadetes del Arma de Ingeniería</p> <p>Muestra 74 cadetes del Arma de Ingeniería</p> <p>Métodos de Análisis de Datos Estadística Según la prueba de normalidad</p>
				Calidad del sueño	<ul style="list-style-type: none"> • Sueño profundo • Sueño ligero • Continuidad del sueño • Sueño reparador 	
				Impacto diurno	<ul style="list-style-type: none"> • Fatiga diaria • Somnolencia diurna • Dificultad despertar • Sueño no reparador 	
			<p>Variable 2 Capacidad de atención y memoria</p>	Atención sostenida	<ul style="list-style-type: none"> • Tareas prolongadas • Concentración continua • Vigilancia constante • Errores por distracción 	
				Memoria a corto plazo	<ul style="list-style-type: none"> • Recordar listas • Información reciente • Retención inmediata • Recordar detalles 	
				Memoria a largo plazo	<ul style="list-style-type: none"> • Hechos pasados • Información almacenada • Recuerdos antiguos • Experiencias vividas 	

Anexo 2. Instrumento de recolección de datos

HIPERSOMNIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS CADETES DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS “CFB”, 2024

OBJETIVO: Determinar la relación que existe entre la hipersomnia y la capacidad de atención y memoria de los cadetes del Arma de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi”, 2024.

INSTRUCCIONES: Marque con una X la alternativa que usted considera válida de acuerdo al ítem en los casilleros siguientes:

Nunca	Casi nunca	A veces	Casi siempre	Siempre
1	2	3	4	5

ÍTEM	VARIABLE 1: HIPERSOMNIA	VALORACIÓN				
Nro.	Dimensión 1: Duración del sueño	1	2	3	4	5
1	Duermo un promedio de ocho horas por noche.					
2	Experimento dificultad para conciliar el sueño durante la noche.					
3	Realizo siestas diurnas con frecuencia.					
4	Experimento despertares nocturnos con regularidad.					
Nro.	Dimensión 2: Calidad del sueño	1	2	3	4	5
5	Siento que experimento un sueño profundo durante la noche.					
6	Suelo despertarme fácilmente durante la noche.					
7	Logro mantener una continuidad en mi sueño durante toda la noche.					
8	Siento que mi sueño es reparador al despertar por la mañana.					
Nro.	Dimensión 3: Impacto diurno	1	2	3	4	5
9	Experimento fatiga a lo largo del día.					
10	Siento somnolencia durante las horas diurnas.					
11	Encuentro difícil despertarme por la mañana.					
12	Siento que mi sueño no es reparador, incluso después de dormir lo suficiente.					
ÍTEM	VARIABLE 2: CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA	VALORACIÓN				
Nro.	Dimensión 1: Atención sostenida	1	2	3	4	5
13	Encuentro difícil mantener la concentración en tareas prolongadas.					
14	Me cuesta mantener una concentración continua durante actividades laboriosas.					
15	Experimento dificultad para mantener una vigilancia constante en mi entorno.					
16	Siento que cometo más errores cuando me distraigo fácilmente.					
Nro.	Dimensión 2: Memoria a corto plazo	1	2	3	4	5
17	Tengo dificultades para recordar listas de información reciente.					

18	Encuentro complicado retener información que acabo de aprender.					
19	Siento que olvido detalles importantes poco después de conocerlos.					
20	Me resulta difícil recordar información que necesito para tareas inmediatas.					
Nro.	Dimensión 3: Memoria a largo plazo	1	2	3	4	5
21	Recuerdo con claridad hechos pasados de mi vida.					
22	Puedo recuperar información almacenada en mi memoria con facilidad.					
23	Tengo recuerdos vivos de experiencias pasadas.					
24	Encuentro fácilmente información sobre eventos antiguos en mi memoria.					

Anexo 3. Autorización para la recolección de datos



ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI"

AUTORIZACIÓN PARA LA RECOLECCIÓN DE DATOS

El Coronel Jefe del Dpto. Académico de la Escuela Militar de Chorrillos
"Coronel Francisco Bolognesi", autoriza:

Que los cadetes de 4to año, CAMPO ORTIZ Anthuane Nicole y SALAZAR CHIRRE Anthony Aron, están autorizados para aplicar la encuesta a la muestra/ población de la tesis que se indica para obtener el título profesional de Licenciado en Ciencias Militares.

"HIPERSOMNIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS CADETES DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CFB", 2024".

Se otorga el presente documento a solicitud de los interesados.

Chorrillos, 17 de julio de 2024.



O-224531776-O +
ALEJANDRO CESAR DELGADO RIVERO
Coronel Infantería
Jefe Dpto. Edu. Mil. de la Escuela Militar de Chorrillos
"Crl Francisco Bolognesi"

Anexo 4. Base de datos (de prueba piloto)

n	Variable 1: Hipersomnia											Variable 2: Capacidad de atención y memoria																		
	D1: Duración del sueño					D2: Calidad del sueño						D3: Impacto diurno				D1: Atención sostenida					D2: Memoria a corto plazo					D3: Memoria a largo plazo				
	P1	P2	P3	P4	P5	P6	P7	P8	P9	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30
1	4	4	3	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	5	4	4	5	4	4	3	4	3	3	3	3
2	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	2	4	5	4	3	2	3	4	3	4	4	3	3	3	2	5	4	5	5
3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	1	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	2	4	4
4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	5	5	
5	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	5	4	4	4
6	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	3	5	5	5	3	4	3	2	3	3	4	3	2	3	3	5	5	5	5
7	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	1	5	4	4
8	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	5	5	5	5
9	3	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	2	5	4	4	3	2	3	3	3	3	4	3	4	4	2	3	4	5	5
10	3	3	3	2	4	3	1	2	3	2	3	3	4	4	4	3	3	3	2	4	3	1	2	3	2	3	4	3	3	3
11	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	2	3	3
12	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	3	3
13	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	4	3	3
14	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5
15	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	3	4	4
16	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	5
18	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	1	4	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	2	4	4
19	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5
20	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4
21	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4
22	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	1	2	3	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	4	4
23	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	5	5	5	5
24	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4
25	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
26	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4

27	4 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 4 3	4 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 3 2 3
28	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 4 4	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 4 4
29	4 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 5 5 5	4 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 5 5 5
30	4 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 4 4 2	4 3 3 4 3	3 4 3 3 3 3	3 4 4 3
31	2 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 5 5 5	2 4 3 3 3	4 3 3 3 3 4	3 5 5 5
32	2 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 4 4 4	2 3 4 3 4	3 3 3 3 3 3	3 4 5 5
33	1 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 4 5 5	1 3 3 4 3	3 3 2 2 3 3	3 4 4 4
34	5 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 5 5 5	5 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 5 5 5
35	1 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 4 4 4	1 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 4 4 4
36	1 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 4 2 4	1 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 3 3 3
37	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 5 5 5	1 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 5 5 5
38	3 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 3 3 3	3 2 2 2 2	2 2 2 2 2 2	2 3 3 3
39	3 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4	4 4 4 4	3 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4	4 4 4 4
40	3 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4	4 4 3 3	3 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4	4 4 4 3
41	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 5 5 5	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 5 5 5
42	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 3 4 2	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 3 4 3
43	3 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 5 5 5	3 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 5 4 4
44	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 4 4 3	5 5 5 2 5	5 5 5 5 5 5	5 4 4 3
45	3 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 3 3 3	3 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 3 3 3
46	3 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4	4 4 4 4	3 4 4 4 4	4 4 4 4 4 4	4 4 4 4
47	4 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 5 3 4	4 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 5 3 4
48	5 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 5 4 4	5 3 3 3 3	3 3 3 3 3 3	3 5 5 5
49	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 4 4 1	5 5 5 5 5	5 5 5 5 5 5	5 3 3 4
50	5 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 3 3 3	5 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 3 3 3
51	4 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 5 5 5	4 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 4 4
52	5 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 4 4	5 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 4 4
53	3 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 5 4	3 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 4 4 4
54	3 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 5 5 5	3 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 5 5 5
55	2 5 2 5 2	2 5 2 5 5 5	5 5 5 5	2 5 2 5 2	2 5 2 5 5 5	5 5 5 5
56	3 5 5 2 2	5 2 2 5 2 5	5 3 5 4	3 5 5 2 2	5 2 2 5 2 5	5 3 3 3
57	3 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 3 4 4	3 1 1 1 1	1 1 1 1 1 1	1 5 4 4
58	2 5 5 2 2	5 5 5 5 5 5	5 5 5 4	2 5 5 2 2	5 5 5 5 5 5	5 5 4 4

Anexo 5. Base de datos (origen de resultados)

	V1: Hipersomnia	D1: Duración del sueño	D2: Calidad del sueño	D3: Impacto diurno	V2: Capacidad de atención y memoria	D1: Atención sostenida	D2: Memoria a corto plazo	D3: Memoria a largo plazo
n	V1	V1-D1	V1-D2	V1-D3	V2	V2-D1	V2-D2	V2-D3
1	56	20	24	12	56	20	24	12
2	50	15	20	15	51	15	20	16
3	50	17	21	12	51	17	21	13
4	57	17	24	16	56	17	24	15
5	52	17	19	16	53	17	19	17
6	51	15	18	18	51	15	18	18
7	49	14	19	16	46	14	19	13
8	52	16	18	18	52	16	18	18
9	50	14	21	15	49	14	21	14
10	44	15	14	15	42	15	14	13
11	58	19	24	15	55	19	24	12
12	25	7	6	12	25	7	6	12
13	36	11	12	13	36	11	12	13
14	28	6	6	16	28	6	6	16
15	47	14	18	15	47	14	18	15
16	57	20	24	13	57	20	24	13
17	61	20	24	17	62	20	24	18
18	65	21	30	14	66	21	30	15
19	72	24	30	18	71	24	30	17
20	60	20	24	16	61	20	24	17
21	69	22	30	17	70	22	30	18
22	63	22	30	11	69	22	30	17
23	24	5	6	13	27	5	6	16
24	71	22	30	19	69	22	30	17
25	72	22	30	20	72	22	30	20
26	57	20	24	13	61	20	24	17
27	26	8	6	12	23	8	6	9
28	24	5	6	13	24	5	6	13
29	41	12	12	17	41	12	12	17
30	47	16	18	13	50	17	19	14
31	50	14	18	18	53	15	20	18
32	47	14	18	15	51	16	18	17
33	48	13	18	17	45	14	16	15
34	53	17	18	18	53	17	18	18
35	35	9	12	14	35	9	12	14
36	33	9	12	12	32	9	12	11
37	27	5	6	16	27	5	6	16
38	34	11	12	11	34	11	12	11
39	59	19	24	16	59	19	24	16
40	57	19	24	14	58	19	24	15
41	75	25	30	20	75	25	30	20
42	69	25	30	14	70	25	30	15
43	73	23	30	20	71	23	30	18

44	71	25	30	16	68	22	30	16
45	67	23	30	14	67	23	30	14
46	59	19	24	16	59	19	24	16
47	49	16	18	15	49	16	18	15
48	51	17	18	16	53	17	18	18
49	69	25	30	14	70	25	30	15
50	25	9	6	10	25	9	6	10
51	30	8	6	16	27	8	6	13
52	28	9	6	13	28	9	6	13
53	27	7	6	14	26	7	6	13
54	29	7	6	16	29	7	6	16
55	60	16	24	20	60	16	24	20
56	55	17	21	17	52	17	21	14
57	25	7	6	12	27	7	6	14
58	65	16	30	19	64	16	30	18
59	40	11	12	17	40	11	12	17
60	43	10	16	17	43	10	16	17
61	39	11	13	15	39	11	13	15
62	34	9	15	10	33	9	15	9
63	54	22	17	15	55	22	17	16
64	65	21	24	20	65	21	24	20
65	65	18	28	19	62	18	27	17
66	64	22	24	18	61	22	24	15
67	47	17	23	7	47	17	23	7
68	55	17	23	15	58	17	23	18
69	56	18	22	16	55	18	22	15
70	52	18	19	15	52	18	19	15
71	69	25	30	14	70	25	30	15
72	73	23	30	20	71	23	30	18
73	71	25	30	16	68	22	30	16
74	67	23	30	14	67	23	30	14

Anexo 6. Propuesta de mejora

En relación a la recomendación 1, el establecimiento de un programa integral de bienestar enfocado en la hipersomnia puede contribuir de manera significativa a la doctrina militar. Este aporte implica la incorporación de prácticas de salud mental y física dentro del entrenamiento de los cadetes, resaltando la importancia del descanso como un componente esencial para el rendimiento cognitivo y operativo. La doctrina militar tradicionalmente ha valorado la resistencia y la capacidad de sobrellevar el cansancio. Sin embargo, la introducción de este programa redefine la noción de preparación del cadete, subrayando que un soldado bien descansado tiene mayor capacidad de atención, mejor toma de decisiones y un rendimiento académico superior. Además, la inclusión de herramientas como la gestión del estrés y la educación en higiene del sueño en la formación doctrinal permitirá crear un estándar más holístico de entrenamiento militar. Este enfoque puede servir como modelo para otras unidades militares, ya que integra aspectos científicos sobre el sueño con la preparación operativa, enfatizando que el bienestar del personal es crucial para el cumplimiento eficiente de las misiones. Este cambio doctrinal podría fomentar una cultura en la que la salud y el rendimiento se aborden de manera integrada, fortaleciendo así la efectividad y resiliencia de los cadetes.

En relación a la recomendación 2, el desarrollo de políticas que promuevan una adecuada duración del sueño entre los cadetes enriquecería la doctrina militar al reconocer el sueño como un factor clave en el rendimiento y la preparación táctica. Tradicionalmente, la doctrina se ha centrado en la disciplina y el entrenamiento físico, pero este aporte propone incluir la duración del sueño como una práctica esencial para la formación de oficiales competentes. Esto implica que los horarios y las actividades dentro de la Escuela Militar sean organizados de tal manera que prioricen el descanso adecuado, lo que podría servir como un nuevo estándar en la planificación de rutinas militares. Al incluir esta perspectiva, la doctrina se moderniza, adaptando los conceptos de rendimiento humano y militar a las necesidades actuales. El resultado sería una mejora no solo en la capacidad de atención y memoria de los cadetes, sino también en la toma de decisiones bajo presión. Este enfoque doctrinal también podría influir en la creación de manuales y directivas que reflejen la importancia de un buen descanso como parte integral del entrenamiento militar, contribuyendo a la formación de líderes que valoren y gestionen eficazmente el bienestar de sus subordinados.

En relación a la recomendación 3, introducir un plan de acción centrado en la mejora de la calidad del sueño de los cadetes implica un cambio significativo en la doctrina militar. Tradicionalmente, la doctrina militar ha priorizado el entrenamiento físico y táctico, a menudo relegando la importancia del descanso y la recuperación. Sin embargo, este aporte propone una visión más integral que reconozca la calidad del sueño como un elemento fundamental para la eficacia operativa. Al adoptar prácticas como la higiene del sueño y la creación de un ambiente propicio para el descanso, la doctrina militar podría incorporar un enfoque basado en el rendimiento cognitivo y emocional, complementando las habilidades tácticas y físicas. Esta inclusión puede tener repercusiones positivas en la preparación y sostenibilidad de las operaciones, ya que un soldado con buena calidad de sueño posee una mayor capacidad para enfrentarse a situaciones complejas. Al mismo tiempo, este enfoque doctrinal resalta la importancia de la resiliencia mental y física como parte de la formación de los cadetes, convirtiéndose en una guía para futuras generaciones de militares que valoren tanto la disciplina como el autocuidado.

En relación a la recomendación 4, el ajuste de las actividades diurnas para mitigar su impacto en la capacidad cognitiva de los cadetes representa un aporte innovador a la doctrina militar. Históricamente, la doctrina ha hecho hincapié en la resistencia y la disciplina, a menudo asociando largas horas de actividad con el fortalecimiento del carácter y la formación militar. Sin embargo, esta nueva perspectiva doctrinal propone un cambio hacia la optimización del rendimiento cognitivo mediante la introducción de prácticas como el mindfulness y las pausas activas. Al integrar estas prácticas en la rutina diaria de los cadetes, la doctrina se actualiza, reconociendo que la gestión efectiva de la carga física y mental puede incrementar la eficiencia en las tareas y el rendimiento académico. Este aporte también incluye la revisión y ajuste de las actividades diarias, lo que puede mejorar la capacidad de atención y memoria, esenciales para la toma de decisiones en situaciones tácticas. Al adaptarse a esta visión, la doctrina militar se alinearía más con los últimos avances en la ciencia del rendimiento humano, sentando las bases para un enfoque más equilibrado y sostenible en la formación y operatividad de las fuerzas militares.

Anexo 7. Validación por juicio de expertos

I. DATOS GENERALES

- 1.1 APELLIDOS Y NOMBRES : CALLER LUNA JUAN BAUTISTA
- 1.2 GRADO ACADÉMICO : DOCTORADO
- 1.3 INSTITUCIÓN QUE LABORA : UNIV. WIENER, UNIV. PRIVADA DEL NORTE
- 1.4 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : HIPERSOMNIA Y LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS CADETES DEL ARMA DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024.
- 1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : ANTHONY ARÓN SALAZAR CHIRRE
ANTHUANET NICOLE CAMPO ORTIZ
- 1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : CUESTIONARIO

II. ASPECTOS A EVALUAR DE LA VARIABLE 1:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
2. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 4	Σ= 45
TOTAL					Σ= 49	

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 19.6

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)

b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)

c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA : *Aplicable*

OPINION DE APLICABILIDAD : *Aceptable*

Lugar y fecha: Chorrillos, 19 agosto de 2024

Caller J

Nombres y Apellidos
DNI: 07143496

III. ASPECTOS A EVALUAR DE LA VARIABLE 2:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					X
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					X
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					X
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica					X
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					X
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				X	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					X
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					X
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					X
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					X
SUB TOTAL		$\Sigma=$	$\Sigma=$	$\Sigma=$	$\Sigma= 9$	$\Sigma= 45$
TOTAL				$\Sigma=$	49	

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4)

: 19.6

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)

b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)

c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA

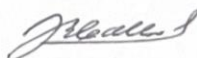
: Valido

OPINION DE APLICABILIDAD

: Aplicable

OBSERVACIONES;

Lugar y fecha: Chorrillos, 19 agosto de 2024



Firma y Post Firma del experto

DNI:25413288

JUICIO DE EXPERTOS

JUICIO DE EXPERTOS

I. DATOS GENERALES

- 1.1 APELLIDOS Y NOMBRES : GARAY FLORES ,GERMAN VICENTE
 1.2 GRADO ACADÉMICO : DOCTORADO
 1.3 INSTITUCIÓN QUE LABORA : UNIVERISDAD CESAR VALLEJO
 1.4 TÍTULO DE LA INVESTIGACIÓN : HIPERSOMNIA Y LA CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS CADETES DEL ARMA DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS "CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI", 2024.
 1.5 AUTOR DEL INSTRUMENTO : ANTHONY ARON SALAZAR CHIRRE
 ANTHUANET NICOLE CAMPO ORTIZ
 1.6 NOMBRE DEL INSTRUMENTO : CUESTIONARIO

II. ASPECTOS A EVALUAR DE LA VARIABLE 1:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica				✓	
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio				✓	
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					✓
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables					✓
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					✓
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					✓
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 08	Σ= 40
TOTAL				Σ=	48	

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4)

: 19.2

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)

b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)

c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA

: Valido

OPINION DE APLICABILIDAD

: Aplicable

Lugar y fecha: Chorrillos, 19 agosto de 2024


 DR. GERMAN VICENTE GARAY FLORES
 DNI: 10790283

III. ASPECTOS A EVALUAR DE LA VARIABLE 2:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
1. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables				✓	
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica					✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					✓
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio				✓	
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				✓	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					✓
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					✓
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 12	Σ= 35
TOTAL				Σ=	47	

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4)

18.8

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)

b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)

c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA : Aplicable

OPINION DE APLICABILIDAD : Aceptable

OBSERVACIONES;

Lugar y fecha: Chorrillos, 19 agosto de 2024


 DR. GERMAN VICENTE GARAY FLORES
 DNI: 10790283

III. ASPECTOS A EVALUAR DE LA VARIABLE 2:

INDICADORES DE EVALUACION DEL INSTRUMENTO	CRITERIOS CUALITATIVOS CUANTITATIVOS	Deficiente	Regular	Bueno	Muy Bueno	Excelente
		01	02	03	04	05
3. CLARIDAD	Esta formulado con lenguaje apropiado					✓
2. OBJETIVIDAD	Esta formulado con conductas observables					✓
3. ACTUALIDAD	Adecuado al avance de la ciencia y la tecnología					✓
4. ORGANIZACION	Existe Organización y Lógica					✓
5. SUFICIENCIA	Comprende los aspectos en cantidad y calidad					✓
6. INTENCIONALIDAD	Adecuado para valorar los aspectos de estudio					✓
7. CONSISTENCIA	Basado en el aspecto teórico científico y del tema de estudio					✓
8. COHERENCIA	Entre las variables, dimensiones y variables				✓	
9. METODOLOGIA	La estrategia responde al propósito del estudio					✓
10. CONVENIENCIA	Genera nuevas pautas para la investigación y construcción de teorías					✓
SUB TOTAL		Σ=	Σ=	Σ=	Σ= 04	Σ= 45
TOTAL						Σ= 49

VALORACION CUANTITATIVA (total x 0.4) : 19.6

CRITERIO DE APLICABILIDAD

a) De 01 a 12: (No válido, reformular)

b) De 13 a 15: (Válido, mejorar)

c) De 16 a 20: (Válido, aplicar)

VALORACION CUALITATIVA : Excelente

OPINION DE APLICABILIDAD : Si es aplicable

OBSERVACIONES;

Lugar y fecha: Chorrillos, 19 agosto de 2024

Godofredo C...
 Firma y Post. Firma del experto
 DNI: 01321830

.....
 Dr. Godofredo Caña Colama PhD
 Educador - Metodólogo

Anexo 8. Dictamen Docente Revisor



PERÚ

Ministerio de
Defensa

Ejército
del Perú

Comando
de Educación y
Doctrina del Ejército

Escuela Militar
de Chorrillos
"CFB"

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

DICTAMEN DEL REVISOR

VISTA LA TESIS:

HIPERSOMNIA Y CAPACIDAD DE ATENCIÓN Y MEMORIA DE LOS
CADETES DE INGENIERÍA DE LA ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
"CFB", 2024

Y levantadas las observaciones prescritas durante el proceso de revisión de la referida tesis, presentada por los graduandos:

SALAZAR CHIRRE, Anthony Aron
CAMPO ORTIZ, Anthuanet Nicole

SE CONSIDERA:

Que ha sido elaborada conforme a lo dispuesto por el artículo 41. ° del Reglamento del Sistema de Investigación de la EMCH "CFB" 2022 – 2026, declarándose que:

La Tesis se encuentra en situación de **apto** para la sustentación y que la DINVEST gestione la emisión de la Resolución Directoral que determine lugar y fecha para dicha sustentación.

Lima, 05 de diciembre de 2024

Dr. Carlos Arturo Valencia Morocho
Docente Revisor.
DNI: 09403133

Anexo 9. Acta de sustentación

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



**ESCUELA MILITAR DE CHORRILLOS
“CORONEL FRANCISCO BOLOGNESI”**

ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS DE LA PROMOCIÓN CXXXI

En el distrito de Chorrillos de la ciudad de Lima, siendo las ~~7.05~~ horas del día ~~25~~ de diciembre de 2024, se dio inicio a la sustentación de la Tesis titulada:

Hipersomnia y capacidad de atención y memoria de los cadetes de Ingeniería de la Escuela Militar de Chorrillos CXXXI 2024.

Presentada por:

- BACH. *Anthony Asen Salazar Chirre*
- BACH. *Anthony Nieto Campo Ortiz*

Ante el Jurado de Sustentación de Tesis nombrado por la Escuela Militar de Chorrillos “Coronel Francisco Bolognesi” y conformado por:

- Presidente: *David Mercedes Guerrero*
- Secretario: *Isaac Bedoya Gómez*
- Vocal: *Arturo García Huamantumba*

Concluida la sustentación, los miembros del Jurado dictaminaron:

Aprobado por unanimidad

APROBADA POR EXCELENCIA (); APROBADA POR UNANIMIDAD ; APROBADA POR MAYORÍA (); OBSERVADA (); DESAPROBADA ()

Siendo las ~~9.55~~ horas del día ~~26~~ de diciembre de 2024, se dio por concluido el presente acto académico, firmando los miembros del Jurado.

[Firma]
PRESIDENTE

[Firma]
SECRETARIO

[Firma]
VOCAL

Anexo 10. Otros