



Aseorías y Tutorías para la Investigación Científica en la Educación Puig-Salabarría S.C.
José María Pino Suárez 460-2 esq a Lerdo de Tejada. Toluca, Estado de México. 7223898473
 RFC: ATI120618V12

Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores.

<http://www.dilemascontemporaneoseducacionpoliticayvalores.com/>

Año: VII Número: 2 Artículo no.:28 Período: 1ro de enero al 30 de abril del 2020.

TÍTULO: Nivel de influencia y afectación que tienen las horas de sueño y la autoestima en el desempeño académico de los estudiantes.

AUTORES:

1. Máster. Wilson Paredes Navarrete.
2. Máster. Leonardo Toapanta Jiménez.
3. Máster. Leonso Torres Torres.
4. Máster. Mercedes Isabel Ruiz Morales.
5. Máster. Lourdes Sánchez Pérez.

RESUMEN: El presente trabajo busca principalmente como objetivo estimar el nivel de influencia y afectación que tienen ciertas variables sobre el desempeño académico de los estudiantes de la UNIANDES; para esta finalidad, se han tomado dos variables exógenas que ayudaron a explicar el rendimiento de los estudiantes.

PALABRAS CLAVES: horas de sueño, la autoestima, desempeño académico.

TITLE: Level of influence and affectation that have the hours of sleep and self-esteem in the academic performance of the students.

AUTHORS:

1. Master. Wilson Paredes Navarrete.
2. Master. Leonardo Toapanta Jiménez.
3. Master. Leonso Torres Torres.
4. Master. Mercedes Isabel Ruiz Morales.
5. Master. Lourdes Sánchez Pérez.

ABSTRACT: The present work mainly seeks to estimate the level of influence and affectation that certain variables have on the academic performance of UNIANDES students; for this purpose, two exogenous variables have been taken that helped explain students' performance.

KEY WORDS: sleep hours, self-esteem, academic performance.

INTRODUCCIÓN.

Tres elementos de la educación superior acaparan la atención de los gobiernos, las autoridades académicas, los investigadores y la sociedad civil en general. Estos son: a) La necesidad de elevar significativamente el nivel científico-técnico tanto de los contenidos como de las didácticas a emplear; b) asegurar que todos los talentos con condiciones para entrar a las universidades puedan hacerlo, sin barreras o discriminaciones por solvencia económica, color de la piel, origen étnico o cualquier otro factor invalidante y c) lograr elevar el porcentaje de los que salen graduados con respecto a los que entran que, desde hace algunos años, muestra cifras injustificadamente altas, en todo el mundo (Considine y Zappalá, 2002; Correa, 2018).

En Ecuador, igual que en muchos otros de los países de la América Latina, se cuenta con iniciativas y acciones a favor de resolver estos tres temas dominantes. Forman parte de este empeño las

legislaciones, que a partir del año 2011, se han dictado alrededor de estos temas y las medidas en el orden práctico que requieren para que se materialicen (Antón, 2016).

Es sabido que no basta con los procedimientos legales pues este tipo de problema tiene también raíces socio psicológicas, y por tanto, se enfrenta con costumbres enraizadas, paradigmas obsoletos, resistencia al cambio o visión errada de la justicia social. Este es la razón por la cual se efectúan comprobaciones en el terreno y se hacen estudios con la participación de los propios estudiantes, sus familias y los profesores con el fin de verificar si se avanza en la dirección correcta o no (Martínez y Salazar, 2014).

Un factor clave para darle seguimiento son los factores que inciden en el resultado académico de los estudiantes bajo diferentes puntos de vista, por ejemplo, horas dedicadas al estudio, nivel académico del que procede, situación económica, uso del tiempo libre, cualidades personales, situación anímica, organización del proceso docente, calidad de las clases y otros (González y Guadalupe, 2017).

Para muchos especialistas las horas de estudio constituyen el punto básico para asegurar un rendimiento académico alto, pero conviene no exagerar su peso. Se asume que tienen que ver tanto con la persona específica como con la materia objeto, pero con la característica de que ambos pueden actuar de manera diferente en una persona en particular, o en una materia específica (Barahona, 2014).

Algunos autores se han especializado en encontrar técnicas y habilidades que sirvan para que los estudiantes universitarios puedan hacer un mejor aprovechamiento de su tiempo. De hecho, se inspiran en los numerosos trabajos publicados sobre la gestión del tiempo, tanto en el entorno individual como en el corporativo (Carnota, 2015).

La idea es correcta, aunque por supuesto, la personalidad del estudiante y el contexto donde se encuentra son diferentes a los de un gerente y su empresa, de ahí el valor de la iniciativa. Por todas estas características la pregunta que más se hace es “¿Cuántas horas son necesarias para lograr altos rendimientos en la enseñanza superior?” (Blanco, 2013; del Valle, Nájera, Aguiar & Chacán, 2018)

Otros de los factores muy estudiados internacionalmente son los sociopsicológicos. Manifestaciones tales como autoestima, capacidad de lucha, preocupaciones financieras o disgusto, pueden actuar en dirección contraria con respecto a la efectividad real de esas horas.

Lo más complicado de estos factores es que no son tan evidentes como los otros, lo que provoca que muchas veces se pasen por alto. Otro detalle tiene que ver con el hecho de que algunos profesores y guías no están preparados para detectarlos a tiempo y mucho menos corregirlos (Suárez, 2000).

Una corriente muy generalizada en el estudio de los factores del desempeño académico consiste en combinar más de un factor en el análisis, esperando que de esta manera se manifieste la influencia combinada de ellos con respecto al resultado de las calificaciones; por ejemplo, Eieche y Yuber (2018) relacionan las horas de lectura y el ocio con el rendimiento académico, mientras que otros enfocan los hábitos lectores y el uso de la biblioteca con el resultado en los exámenes.

El hecho de que se busque la interrelación entre dos o más factores con respecto al rendimiento académico no implica necesariamente que tal interrelación se produzca. Lo que se está intentando es apreciarlos desde varios puntos de pista. Si ambos se correlacionan con el rendimiento, pero su interrelación es baja, ese también es un resultado a tener en cuenta.

En este marco internacional y local es que se desarrolla el estudio que se presenta a continuación, en el cual se han seleccionado como variables que potencialmente impactan el rendimiento académico, por una parte, las horas dedicadas al estudio durante los fines de semana y, por la otra, un factor sociopsicológico en este caso la autoestima del estudiante. Las horas de estudio dedicadas los fines de semana por parte de los estudiantes es una variante de otras investigaciones en las cuales ese tiempo se consideró como una totalidad sin distinguir como estaba estructurado (Barbarick e Ippolito, 2003).

El fin de semana es un componente potencialmente riesgoso para el estudiante universitario sobre todo cuando ya pasa del primer año y se encuentra perteneciendo a grupos de amigos, ha asimilado la cultura de la diversión y ya se siente bien independiente de la tutela de la familia. No aprovechar parte de ese tiempo para dedicarlo al estudio o al menos para recuperar las energías físicas y mentales consumidas durante la semana de trabajo implica que puede perder capacidad para asimilar la carga de la semana siguiente (Portafolio, 2017); por todo esto, estudiar esta variante del componente tiempo resulta interesante.

En cuanto a la autoestima, parece ciencia constituida su papel en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Lo que era hace algunos años un elemento a tomar en cuenta y en alguna medida una suposición, ha quedado confirmado por numerosos estudios en diferentes partes del mundo: es un factor altamente influyente (Alvarado, 2017). Esta evidencia desempeñó un papel importante en la selección de este factor como uno de los dos a estudiar, partiendo en este caso de la necesidad de particularizar la influencia teniendo en cuenta elementos afines, como lo son las horas dedicadas al estudio durante los fines de semana.

Debe quedar claro, sin embargo, que no existe, o al menos no está demostrado, que haya un factor único o al menos determinante en cuanto al rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Como aseguran otros autores, el peso de los factores varía según el lugar, la persona, la cultura prevaleciente, el sistema escolar, el momento histórico, la situación económica o la estrategia profesoral, solo para mencionar algunos de ellos.

DESARROLLO.

Metodología.

El presente trabajo busca principalmente como objetivo estimar el nivel de influencia y afectación que tienen ciertas variables sobre el desempeño académico de los estudiantes de la UNIANDES, para

esta finalidad se han tomado dos variables exógenas que ayudaron a explicar el rendimiento de los estudiantes.

El tema a investigar es el desempeño académico en los estudiantes, realizándose el estudio en marzo de 2019 y la población correspondió a los estudiantes del primer semestre de la carrera de Economía por lo que, al ser una población pequeña, se realizó un muestreo aleatorio simple que arrojó 30 individuos. La regresión es estimada utilizando datos transversales.

Esta investigación se puede clasificar como exploratoria, empírica y deductiva. Por el proceso de composición de los datos es una investigación de tipo cuantitativa, inferencial y correlacional, con la cual se intenta determinar el grado de ligación que existe entre las variables. Manteniendo el criterio de clasificación del diseño de la investigación y a la cantidad de variables, se considera como multivariada.

Se procedió con un cuestionario tipo Likert con 9 preguntas cerradas las cuales contribuyeron al proceso de juntar información, mismas que fueron ratificadas a través del coeficiente alfa de Cronbach. La traza en que se emplearon se determinó por la modalidad Ad – Hoc.

La variable dependiente representa la calificación general de los estudiantes, la cual es una variable cuantitativa, la variable explicativa que representa las horas de estudio dedicadas los fines de semana de los estudiantes es una variable continua, al igual que la variable autoestima de los estudiantes.

Con esta información se procede a expresar el modelo dado por:

$$Y_i = B_0 + B_1 HDS_i + B_2 AU_i + u_i$$

Donde:

Y_i : Calificación general del estudiante para el individuo i .

HDS_i : Horas de sueño para el individuo i .

AU_i : Autoestima de los estudiantes para el individuo i .

u_i : Término de perturbación estocástico.

La regresión lineal múltiple como técnica utilizada en esta investigación, necesitó del cumplimiento de los supuestos del método de los Mínimos Cuadrados Ordinarios (MCO), los mismos que fueron aplicados en el Programa Estadístico SPSS v25. Las pruebas realizadas fueron las siguientes.

- Homocedasticidad (Rho-Spearman).
- Independencia (Contraste de Rachas).
- Normalidad (Shapiro-Wilk).

Resultados.

Tabla 1. Correlaciones de las variables en estudio.

VARIABLES	C	HDS	AU	
C	1,0	0,907**	0,638**	
HDS	0,907**	1,0	0,610**	
AU	0,638**	0,610**	1,0	
Observaciones	30	30	30	

Nota: **La correlación es significativa al 0,05. Fuente: Elaboración propia.

Mediante la prueba aplicada, que es la correlación Pearson, podemos observar que la relación existente entre las distintas variables es aceptable, y va desde medianamente fuerte 0,610** entre nuestra variable dependiente y la explicativa autoestima, hasta una relación más fuerte de variables como es la de nuestra variable dependiente con la variable explicativa horas dedicadas al estudio durante los fines de semana 0.907**.

Tabla 2. Estadísticos obtenidos.

	M1 LINEAL	M2 LIN-LOG	M3 INVERSO
Variable dependiente	Y_i	Y_i	Y_i
Variable independiente		Coefficientes	
HDFSE	0,698** (0,084)	3,044** (0,294)	-8,391** (1,089)
AU	0,110** (0,81)	0,289** (0,325)	-0.637** (1,231)
N (Observaciones)	30	30	30
R^2	0,835	0,839	0,695
F	68,141**	70.604**	30,808**
Durbin Watson	2.007	1,979	2,007

Nota: **La correlación es significativa al 0,05. Fuente: Elaboración propia.

El modelo uno de carácter lineal nos dice la relación entre las variables muy buena, nuestra variable horas dedicadas al estudio durante los fines de semana en este caso nos aporta mucha más significancia a nuestro modelo que la variable autoestima.

En nuestro segundo modelo de carácter lineal logarítmico podemos apreciar que nuestra variable de horas dedicadas al estudio durante los fines de semana también aporta una alta significancia a nuestro modelo, de igual forma, nuestra segunda variable autoestima influye algo en el modelo, pero en mucha menor medida.

El tercer modelo de carácter inverso nos dice todo lo contrario, la relación de significancia es negativa, con nuestra primera variable podemos apreciar alta relación inversa existente en el modelo, y la poca significación que aparentemente muestra nuestro modelo inverso, la que variable que “más” aporta a nuestro modelo es la autoestima.

Tabla 3. Supuestos del método de Mínimos Cuadrados Ordinarios.

	M1 LINEAL	M 2 LIN-LOG	M 3 INVERSO
Supuestos de Mínimos Cuadrados Ordinarios			
Homocedasticidad Prueba Sperman	0,721	0,884	-0,884
Independencia Rachas	0,353	0,853	0,577
Normalidad Contraste Shapiro-Wilks	0,030	0,965	0,537

Fuente: Elaboración propia.

Homocedasticidad.

Se ha obtenido un resultado mediante el coeficiente Sperman superior al 0,05, por lo que se cumple el supuesto de homocedasticidad de las varianzas H_0 , a excepción del modelo inverso, en donde el resultado es contradictorio, por lo que en el tercer modelo no existe homoscedasticidad en las varianzas.

Independencia.

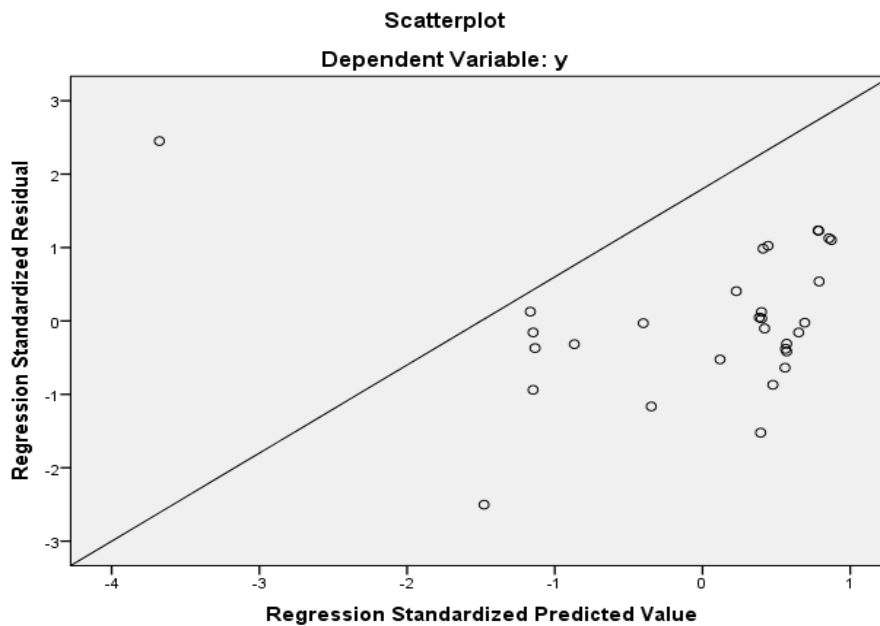
Nuestra prueba de rachas realizada sobre nuestros residuos y nuestra media y moda, obtuvimos un resultado mayor al 0,05, por lo que decimos que los residuos se distribuyen independientemente H_0 , es decir hay independencia entre los residuos sobre la media y la moda, este supuesto se cumple en los tres modelos.

Normalidad.

En nuestra prueba de normalidad aplicada a nuestros residuos, nos da un resultado menor a 0,05 en nuestro primer modelo por lo que diremos que los residuos no se distribuyen de una manera normal

H1, obteniendo un resultado diferente en el modelo 2 y 3, cumpliendo el supuesto de distribución normal.

Gráfico 1. Residuos estandarizados y Residuos predichos.



Fuente: Elaboración propia.

Este gráfico nos permite detectar particularidades en nuestro modelo, como es la normalidad, si existen observaciones atípicas, o si se deben transformar los datos o realizar algún ajuste, este gráfico nos muestra que nuestras observaciones no siguen una distribución normal, debido a que existen muchas observaciones que se separan del modelo hipotético poblacional, representado por la diagonal.

Discusión.

La necesidad de abordar el rendimiento académico de los estudiantes se origina en la preocupación de la comunidad científica y educacional internacional en el sentido de que la relación entre estudiantes que ingresan y estudiantes que se gradúan está muy por debajo de lo que debiera esperarse, lo cual también es un problema en la Universidad Nacional de Chimborazo.

Es de destacar el enfoque del estudio hacia solo una parte de la estructura del tiempo disponible para el estudio o sea el intervalo comprendido dentro del fin de semana. Esto resulta más productivo en términos de mejores explicaciones que el empleado por Bowden, (2017) y Mondragón, Cardoso, y Bobadilla, (2016).

Por otra parte, esta orientación de trabajo se alinea con las investigaciones realizadas en términos del ocio como fuente potencial para influir en el resultado académico. De hecho, el fin de semana puede interpretarse como un espacio para el descanso y el entretenimiento. Se aprecia como otros autores, al igual que lo planteado en este trabajo, buscan en el ocio la medida de cómo se está aprovechando o no ese tiempo disponible con vistas a mejorar el rendimiento. Así es como lo ven Eleche y Yubero (2018) y Elisondo et al, (2018).

La tabla 1 muestra que hay una relación desde medianamente fuerte hasta más fuerte entre las variables horas dedicadas y autoestima con respecto al rendimiento académico lo cual confirma una apreciación inicial por parte de los investigadores con respecto al resultado esperado. Los valores encontrados se corresponden con los hallados por Nelson, (2010), Pulido y Herrera, (2017), Ramos, (2009) y Téllez, (2005).

CONCLUSIONES.

Es de mucho valor considerar en qué medida el estudiante aprovecha el fin de semana para incluir como componente básico, algunas horas para dedicarlas al estudio.

La investigación demuestra que aquellos que aprovechan bien esta oportunidad pueden lograr mejores resultados académicos que los que no lo hacen; sin lugar a dudas, esto es coherente con el hecho de que la autoestima del estudiante aparezca también como favorable. Cuando eso es así, le hace valorar positivamente el hacer un pequeño sacrificio de su tiempo de ocio para contribuir a su futuro como

profesional. Es sabido que este factor sociopsicológico desempeña un papel crucial en cómo el individuo responde ante la realidad a que debe enfrentarse.

En opinión de estos autores, no se trata de que el estudiante prescinda de todo el descanso posible y de las horas dedicadas al entretenimiento. Ambas cosas son necesarias también para el rendimiento académico. Lo que evidencia este estudio y otros consultados, es que se trata de un problema de organización racional de todo el tiempo disponible.

La idea que ha surgido en cuanto a entrenar a los estudiantes en técnicas de gestión del tiempo puede ayudarlos mucho a hacer mejor las cosas y al mismo tiempo los habilita con competencias muy importantes para su futuro trabajo profesional.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

1. Alvarado, L. (2017). Cómo influye la autoestima en el rendimiento académico de los estudiantes. Recuperado de: <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/14319/1/UPS-CT007031.pdf>
2. Antón, J. (2016). El impacto del Sistema Nacional de Admisión y Nivelación y el acceso en los afrodescendientes a la universidad pública ecuatoriana. *Revista San Gregorio*, 15 (2016), pp. 20-33.
3. Barahona, P. (2014). Factores determinantes del rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad de Atacama. *Estud. pedagóg.* 40 (1) Valdivia 2014. Recuperado de <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-07052014000100002>
4. Barbarick, K. A. y Ippolito, J. I. (2003). Does the number of hours affect examen performance? *J. Nat. Resour. Life Sci. Educ.* 32. Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/267940492_Does_the_Number_of_Hours_Studied_Affect_Exam_Performance

5. Blanco, L (2013). Los seis factores psicológicos que inciden en el rendimiento. <https://amazonia-teamfactory.com/blog/los-6-factores-psicologicos-que-influyen-en-el-rendimiento/>
6. Bowden J. (2017). How many hours should a student study? [Blog Qoura, 16 de agosto 2017]. Recuperado de: <https://www.quora.com/How-many-hours-should-a-student-study>
7. Carnota, O. (2015). Gerencia sin agobio. Cuba: Editorial de Ciencias Médicas.
8. Considine, G. y Zappalà, G. (2002). The influence of social and economic disadvantage in the academic performance of school students in Australia. Journal of Sociology © 2002 The Australian Sociological <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/144078302128756543>
9. Correa, J. I. (2018). Historicidad de procesos de exclusión y discriminación para grupos minoritarios en educación superior. Researchgate. 8 (141). Recuperado de: https://www.researchgate.net/publication/329115839_Historicidad_de_procesos_de_exclusion_y_discriminacion_para_grupos_minoritarios_en_educacion_superior
10. Elche, M, Sánchez, S. y Yubero, S. (2018). Lectura, ocio y rendimiento académico en estudiantes universitarios del área socioeducativa. Educación XX1. 1 (22), pp. 215-237. Noviembre 2018. Recuperado de: <http://revistas.uned.es/index.php/educacionXX1/article/view/21548>
11. González, C., Guadalupe, E. (2017). Factores que inciden en el rendimiento académico de los estudiantes de la Universidad Politécnica del Valle de Toluca. Revista Latinoamericana de Estudios Educativos. <http://www.eumed.net/rev/atlante/2016/08/toluca.html>
12. Martínez, J. y Salazar, R. (2014). Factores determinantes sobre el rendimiento académico en estudiantes de las facultades de medicina, enfermería, microbiología, psicología, arquitectura y derecho de la Universidad Católica del Ecuador del primer semestre de la carrera universitaria, en el período de agosto - diciembre 2013. [Tesis licenciatura Universidad Católica del Ecuador]. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/7373/11.27.001757.pdf?sequence=4&isAllowed=y>

13. Mondragón, C., Cardoso, D. y Bobadilla, S. (2016). Hábitos de estudio y rendimiento académico. Caso estudiantes de la Licenciatura en Administración de la Unidad Académica Profesional Tejupilco, 2016. revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. 8 (15). Recuperado de: <http://www.scielo.org.mx/pdf/ride/v8n15/2007-7467-ride-8-15-00661.pdf>
14. Nelson V. (2010). Is Your College Student Investing Enough Time Studying? [Sitio de la organización College Parent Central]. Recuperado de: <https://www.collegeparentcentral.com/2010/02/is-your-college-student-investing-enough-time-studying/>
15. Pulido, F y Herrera, F (2017). La influencia de las emociones sobre el rendimiento académico Cienc. Psicol Montevideo jun. 2017. 11 (1). Recuperado de: <https://revistas.ucu.edu.uy/index.php/cienciaspsicologicas/article/view/1344/1334>
16. Ramos, D. A. (2009). Autoconcepto y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios inscritos en la Licenciatura de psicología de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Francisco Gavidia en el ciclo I-2008 (tesis de grado). El Salvador: Universidad Francisco Gavidia.
17. Suárez, H. (2000). Factores psicológicos que afectan el aprendizaje académico. España: Anuario de la Universidad Internacional SEK: pp. 161-174. Recuperado de: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=1196268>
18. Téllez, L. (2005). Hábitos de estudio de los alumnos de la Carrera de Ingeniero Agrónomo Fitotecnista del CEP-CSAEGR. [Tesis de Licenciatura]. Colegio Superior. Los hábitos de estudio y motivación para el aprendizaje de los alumnos en tres carreras de Ingeniería Agropecuaria del Estado de Guerrero, Centro de Estudios Profesionales, Cocula, Guerrero, México.

19. del Valle, G., Nájera, L., Aguiar, F. & Chacán, P. (2018). Violencia intrafamiliar en la Provincia Bolívar, Ecuador; causas que la motivan. Revista Dilemas Contemporáneos: Educación, Política y Valores. Año: VI. Número: Edición Especial. Artículo no.: 39. Período: Julio, 2018. Recuperado de: <https://dilemascontemporaneoseduccionpoliticayvalores.com/files/200003916-7ae9d7bdfe/EE%2018.7.39%20Violencia%20intrafamiliar%20en%20la%20Provincia%20Bol%C3%ADvar.pdf>

DATOS DE LOS AUTORES.

1. **Wilson Paredes Navarrete.** Abogado de los Tribunales de la República. Magíster en Derecho Civil y Procesal Civil. Docente de la carrera de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES). Extensión Santo Domingo. Santo Domingo, Ecuador. Correo: us.wilsonparedes@uniandes.edu.ec
2. **Leonardo Toapanta Jiménez.** Abogado. Magíster en Gerencia e Innovaciones Educativas. Docente de la carrera de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES). Extensión Santo Domingo. Santo Domingo, Ecuador. Correo: us.leonardotoapanta@uniandes.edu.ec
3. **Leonso Torres Torres.** Abogado. Magíster en Derecho Laboral. Docente de la carrera de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES). Extensión Santo Domingo. Santo Domingo, Ecuador. Correo: us.leonsotorres@uniandes.edu.ec
4. **Mercedes Isabel Ruiz Morales.** Licenciada en Ciencias de la Educación mención inglés. Magister en la enseñanza del Idioma Inglés como Lengua Extranjera. Docente en la Escuela Superior Politécnica de Chimborazo. Centro de Idiomas. Riobamba, Ecuador. Correo: mercedes.ruiz@epoch.edu.ec

- 5. Lourdes Sánchez Pérez:** Abogado. Magíster en Derecho Constitucional. Docente de la carrera de Derecho de la Universidad Regional Autónoma de los Andes (UNIANDES). Extensión Santo Domingo. Santo Domingo, Ecuador. Correo: us.lourdessanchez@uniandes.edu.ec

RECIBIDO: 11 de diciembre del 2019.

APROBADO: 24 de diciembre del 2019.