

26

CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. CONSECUENCIAS Y PROBLEMAS. UN RETO EN LA SOCIEDAD ACTUAL

SLEEP IN UNIVERSITY STUDENTS. CONSEQUENCES AND PROBLEMS. A CHALLENGE IN TODAY'S SOCIETY

Guido Nino Guida Acevedo ¹

E-mail: us.guidoga67@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-2215-7648>

Ximena Elizabeth Trujillo Romero ¹

E-mail: us.ximenatr20@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0006-3296-1000>

Rafael Martín Franco Delgado ^{1,2}

E-mail: martixresident@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-8408-5198>

¹ Universidad Regional Autónoma de Los Andes, Santo Domingo. Ecuador.

² Investigador Independiente. Ecuador.

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Guida Acevedo, G. N., Trujillo Romero, X. E., & Franco Delgado, R. M. (2023). Calidad del sueño en estudiantes universitarios. Consecuencias y problemas. Un reto en la sociedad actual. *Revista Conrado*, 19(S3), 229-237.

RESUMEN

El presente estudio investiga los efectos de la mala calidad del sueño en estudiantes de diversas especialidades, haciendo énfasis en los estudiantes de medicina. Se analizan las influencias en su salud mental y física. Los riesgos en cuanto al aumento de desarrollar enfermedades crónicas. Así como la relación establecida entre la mala calidad del sueño y los problemas de salud mental como la depresión, la ansiedad y el estrés. Además se evidencia que estos trastornos suelen llevar a un ciclo de sueño-vigilia irregular, lo que dificulta la regulación de las emociones pueden contribuir a problemas de salud mental. Establecer una rutina regular de sueño, crear un ambiente propicio para el descanso y adoptar hábitos de una vida saludable, permitirá que los estudiantes universitarios mantengan un impacto positivo en su salud y bienestar.

Palabras clave:

Calidad de sueño, descanso, estudiantes universitarios, mecanismos, salud física y mental.

ABSTRACT

The present study investigates the effects of poor sleep quality in students of various specialties, with emphasis on medical students. The influences on your mental and physical health are analyzed. The risks regarding the increase of developing chronic diseases. As well as the relationship established between poor sleep quality and mental health problems such as depression, anxiety and stress. It is also evident that these disorders usually lead to an irregular sleep-wake cycle, which makes it difficult to regulate emotions and can contribute to mental health problems. Establishing a regular sleep routine, creating an environment conducive to rest, and adopting healthy living habits will allow college students to maintain a positive impact on their health and well-being.

Keywords:

Sleep quality, rest, university students, mechanisms, physical and mental health.

INTRODUCCIÓN

El sueño es un proceso complejo que involucra múltiples sistemas, es una función fisiológica indispensable para la vida, fundamental para garantizar el bienestar físico y emocional del individuo, así como la armonía con su medio externo. Se ha visto que los efectos de "dormir bien" no se limitan al propio organismo (necesidad de restauración neurológica y la salud), sino que influyen en el desarrollo y funcionamiento normal de un individuo en la sociedad, afectando el rendimiento laboral o escolar, el bienestar psicosocial y la seguridad vial, entre otras. (Miro & Cano-Lozano, 2022).

En 2010, Pérez en su artículo destaca que descansar las clásicas ocho horas necesarias para tener una buena calidad de sueño parece casi una misión imposible, debido a las preocupaciones, estrés laboral y la inestabilidad económica entre otros factores, que conspiran contra el descanso de los adultos, y también de los jóvenes. (Rodríguez et al., 2022)

De igual manera los adolescentes y adultos jóvenes que reportan dificultades para dormir son más propensos a padecer síntomas de depresión, ansiedad, tensión, fatiga, letargo, falta de autoestima, estrés, pensamientos negativos, y labilidad emocional y son más vulnerables a fumar cigarrillos, consumir cafeína y alcohol. Rosales et al. (2007). Indican que el rendimiento académico se ve afectado cuando hay falta de sueño, comparando la cantidad de este con la forma de ejecutar o actuar de los jóvenes durante el día (en la forma de sentirse, de pensar, aprender y recordar). (Quevedo & Quevedo, 2015)

La calidad del sueño, no sólo se refiere al hecho de dormir bien durante la noche, sino que incluye también un buen funcionamiento diurno de las personas. Es por ello, que en algunos países se ha tomado en serio el problema de la privación de sueño y se han llevado a cabo investigaciones epidemiológicas sobre los factores de riesgo que generan dicha privación y somnolencia excesiva. Entre las que se encuentran sin lugar a dudas que la población más vulnerable a padecer este tipo de problemas son los adolescentes y los adultos jóvenes. (Salcedo et al., 2005).

En función de desarrollar de manera más viable el presente estudio se declaran objetivos específicos en función de obtener mejores resultados:

- Identificar los factores contribuyentes a la mala calidad del sueño en estudiantes universitarios de diferentes especialidades.
- Evaluar los efectos de la mala calidad del sueño en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

- Analizar las estrategias y métodos utilizados para mejorar el sueño.
- Explorar la relación entre la mala calidad del sueño y la salud física y mental de los alumnos.

En un estudio realizado en estudiantes de Taiwán, se observó una asociación estadísticamente significativa entre los problemas del sueño, la calidad del sueño y las puntuaciones en la escala de somnolencia, ya que los individuos con problemas del sueño presentan mala calidad del sueño y experimentan somnolencia diurna. Yang et al. (2003). Se ha comprobado que especialmente los estudiantes de ciencias médicas tienen una elevada prevalencia de problemas del sueño debido a horarios irregulares, carga académica más intensa y turnos nocturnos. (Sierra et al., 2009).

La calidad del sueño es importante para la vida, ese es el momento en el que el cuerpo se regenera y recupera, tanto física como mentalmente. Una mala calidad del sueño puede afectar el rendimiento laboral, la salud y el desempeño de una persona en el día a día. Dormir lo suficiente permite recuperar las células dañadas, reduce la inflamación en el cuerpo y fortalece el sistema inmunológico. Alfonso et al. (2015). El cuerpo humano es una maquinaria perfecta, en la que el sueño desempeña un rol protagónico y fundamental para el desarrollo de la vida. (Barquín et al., 2013).

La calidad del sueño es de suma importancia para los estudiantes universitarios. A continuación, se analizarán algunos factores:

- Rendimiento académico: La falta de sueño puede afectar negativamente el rendimiento académico de un estudiante. Dormir lo suficiente y tener un sueño de calidad mejora la concentración y la capacidad de atención, lo que facilita el estudio y la asimilación de información.
- Memoria y retención de información: Durante el sueño, el cerebro procesa y consolida la información aprendida durante el día. Si un estudiante no duerme lo suficiente, puede tener dificultades para retener y recordar nueva información.
- Toma de decisiones y resolución de problemas: Una buena calidad de sueño está relacionada con una mayor claridad mental y una toma de decisiones más eficiente. Los estudiantes universitarios se enfrentan a situaciones que requieren toma de decisiones y habilidades de resolución de problemas, por lo que es crucial tener un sueño adecuado para un funcionamiento cognitivo óptimo.
- Salud mental: La falta de sueño puede tener un impacto negativo en la salud mental de los estudiantes universitarios. La falta de sueño se ha asociado con un

mayor riesgo de trastornos del estado de ánimo, como la depresión y la ansiedad.

- **Bienestar general:** El sueño adecuado es esencial para el bienestar general de un estudiante. Un sueño de calidad ayuda a mantener altos niveles de energía durante el día, reducir el estrés y fortalecer el sistema inmunológico.

Desventajas asociadas a una mala calidad del sueño en estudiantes universitarios. García, Rojas, Castillo, Gamboa, Chan, Rojas, De la Cruz, Navarro, Arévalo, Campos y Puleo (2015) Algunas de ellas son:

- **Bajo rendimiento académico:** La falta de sueño puede afectar negativamente el rendimiento académico de los estudiantes. El cansancio y la dificultad para concentrarse pueden dificultar el estudio y la retención de información.
- **Dificultad para concentrarse:** Una mala calidad del sueño puede hacer que los estudiantes tengan dificultad para prestar atención y concentrarse durante las clases o al realizar tareas académicas. Esto puede afectar su capacidad para procesar y retener información.
- **Problemas de memoria:** El sueño es esencial para la consolidación de la memoria. Si los estudiantes no duermen lo suficiente o tienen una mala calidad de sueño, pueden experimentar dificultades para recordar información aprendida anteriormente.
- **Aumento del estrés:** La falta de sueño puede aumentar los niveles de estrés en los estudiantes. Esto puede hacer que se sientan abrumados, ansiosos y con dificultades para manejar las demandas académicas y personales.
- **Impacto en la salud mental:** La falta de sueño se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar problemas de salud mental, como la depresión y la ansiedad. Los estudiantes universitarios ya enfrentan altos niveles de estrés y presión, por lo que una mala calidad del sueño puede empeorar su salud mental.
- **Mayor riesgo de enfermedades:** La privación crónica de sueño puede debilitar el sistema inmunológico, lo que aumenta el riesgo de enfermarse. Los estudiantes que no duermen lo suficiente pueden ser más propensos a contraer enfermedades y tener un sistema inmunológico más débil.

Además de dormir inadecuadamente durante la noche, también se considera sus consecuencias negativas en el nivel de atención para realizar diferentes tareas físicas y mentales diurnas. Trae como consecuencias grandes problemas principalmente el aumento de la mortalidad, la morbilidad, los accidentes, la disminución de la productividad, y el deterioro de las relaciones personales y

profesionales. En estudiantes universitarios disminuye el rendimiento tanto cognitivo, el estado de ánimo e incluso en los aspectos metabólicos. Todo esto debido a que en el sueño hay una recuperación física y mental, reorganizándose la memoria e inteligencia, entre otras funciones superiores, repercutiendo en el desempeño de la persona.

MATERIALES Y MÉTODOS.

La presente investigación se ha realizado en estudiantes de medicina de cuarto nivel de la Universidad Regional Autónoma de los Andes, ubicado en el cantón Santo Domingo, provincia de Santo Domingo de los Tsáchilas; la muestra a utilizar se encuentra representada con 57 estudiantes de Medicina correspondiente al cuarto semestre. Como instrumentos del trabajo investigativo se encuentran: un cuaderno de notas, una ficha de observación, y un cuestionario: el Cuestionario de Pittsburg; se procedió a solicitar el consentimiento informado y posteriormente la aplicación del formulario de recolección de datos. De manera complementaria se solicitó el registro de los respectivos rendimientos académicos del primer ciclo del periodo Octubre 2022 - Marzo 2023 de los alumnos escogidos.

Las 4 primeras preguntas se contestan de forma concreta. Las restantes se contestan mediante una escala de 4 grados. Se obtienen 7 puntuaciones que informan sobre los componentes de la calidad de sueño: calidad subjetiva, latencia de sueño, duración de sueño, "eficiencia de sueño"; perturbaciones de sueño, uso de medicación hipnótica, disfunción diurna. Cada componente recibe una puntuación discreta que puede ir de 0 a 3. Una puntuación 0 que indica que no existen problemas a ese respecto, mientras que si es 3 señala graves problemas a ese nivel. La puntuación total (PT) del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) oscila de 0 a 21 puntos (a mayor puntuación peor calidad de sueño). Una PT de 5 sería el punto de corte que separarían a los sujetos que tienen buena calidad de sueño que aquellos que la tienen mala: una puntuación igual o inferior a 5 señalaría a los buenos dormidores.

RESULTADOS

De los 57 estudiantes que conforman parte del presente estudio, 33 son de sexo femenino y 24 de sexo masculino. El 51% de todos los estudiantes tienen entre 18-20. El 94,7% de la población estudiada son solteros, mientras que apenas el 1,75% están en unión libre y divorciado. De los 57 estudiantes de cuarto nivel de medicina, el 66,2% presentó mala calidad de sueño, lo que representa una prevalencia alta de la misma; el 30,40% obtuvo un

rendimiento académico excelente, el 15,3% alcanzó un bueno, mientras que el 5,26% tuvo un rendimiento académico insuficiente.

De los 33 estudiantes de sexo masculino que participaron en el presente estudio el 59% presentó mala calidad de sueño, siendo superado por la presencia de mala calidad de sueño en mujeres que representó el 71% (17 estudiantes) de participantes. De los 36 estudiantes con mala calidad del sueño, el 94,5% son solteros y el 0% son divorciados. De los 21 estudiantes con buena calidad de sueño el 95% son solteros también. El 75% de los estudiantes con un rendimiento académico excelente tiene buena calidad del sueño, mientras que el 61,5% y el 66,7% de aquellos que tienen un rendimiento académico bueno y muy bueno respectivamente, también tienen una buena calidad de sueño.

En la población del presente estudio, la prevalencia de mala calidad del sueño fue de 66,2%, valor ligeramente mayor al obtenido en el estudio de Barrenechea M y cols. en el que el porcentaje global de estudiantes con mala calidad de sueño fue de 64.5%. En un estudio similar en estudiantes de medicina de la Universidad Nacional del Nordeste se encontró una prevalencia de mala calidad subjetiva del sueño inferior a la del presente análisis, pues el 27% de los encuestados calificaron su calidad del sueño como mala. García et al. (2017).

En el mismo estudio, comparan la calidad del sueño entre hombres y mujeres; la prevalencia de mala calidad de este para mujeres es de 35,15% (N:135) y para hombres de 47,66% (N: 183); mientras que la prevalencia para las mujeres es de 71% (N: 23) y para los hombres de 59% (N: 15), lo cual está en desacuerdo con, quienes concluyeron que, para obtener un buen rendimiento académico, las mujeres prefieren sacrificar sus horas de ocio en vez de sus horas de sueño, probablemente en la población encuestada, ocurra lo contrario y por esa razón, el sexo femenino tiene un mayor porcentaje de mala calidad de sueño. No se encontró asociación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en la presente investigación, tal como lo apoyan previos estudios. Sin embargo, si existe asociación significativa entre una mala calidad del sueño y un bajo rendimiento académico en estudiantes universitarios en general.

En el presente estudio se puede observar que la mayoría de los estudiantes con la mala calidad del sueño, obtienen un mal rendimiento académico. Esto probablemente se deba a que este grupo de estudiantes sacrifiquen sus horas nocturnas de sueño para estudiar, pero al no concluir con las horas de sueño adecuada bajan su rendimiento diario; y en la prueba no se consideran cuáles son las actividades nocturnas que generan mala calidad de sueño.

El chi cuadrado da un valor de 1, dando este como interpretación que los valores son al azar, por ende, no es estadísticamente significativo. No hay relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico. Luego de ser expuesto estos resultados, se decide ampliar la muestra a otros estudiantes para verificar el comportamiento estadístico de una muestra similar en diferentes carreras universitarias teniendo como punto común, los mismos grupos etarios. Estableciendo elementos similares y un entorno social lo más similar posible a la muestra anterior.

En el grupo etario de 18 a 20 años de los alumnos encuestados, de las diversas especialidades, se evidencia que el 60.34% presenta una mala calidad del sueño, y en el grupo de 22 a 24 años el 68.76%. Este resultado fue alarmante pues en estudios previos, efectuados este porcentaje no era tan alto. Al buscar estudios realizados en estudiantes de múltiples carreras de diversas universidades, se percibe que la mala calidad va del 54 al 84% aproximadamente.

Se observa que el promedio de malos dormidores en estudiantes de arquitectura es del 83.41% y de estudiantes de contabilidad fue del 72,81%, es decir, la frecuencia de ambos grupos es muy similar, además factores que perjudican el sueño como: uso de sedantes, adicción a Internet y la falta de actividad física. Se incluye la reducción del número de horas dormidas, factor que ha sido asociado a un deterioro del rendimiento académico, tanto en adolescentes, como en estudiantes de formación superior, como otro factor que influye directamente en la calidad de sueño. Además, los autores proponen el nivel de desnutrición, que impacta en la capacidad del aprendizaje, carencia de herramientas pedagógicas y/o técnicas apropiadas de estudio, abuso de sustancias tóxicas, impacto del nivel económico de los estudiantes (trabajar y estudiar), perjudicando así su rendimiento académico, y que puede ser motivo para futuras investigaciones. Figura 1, Figura 2, Tabla 1, Tabla 2, y Tabla 3.

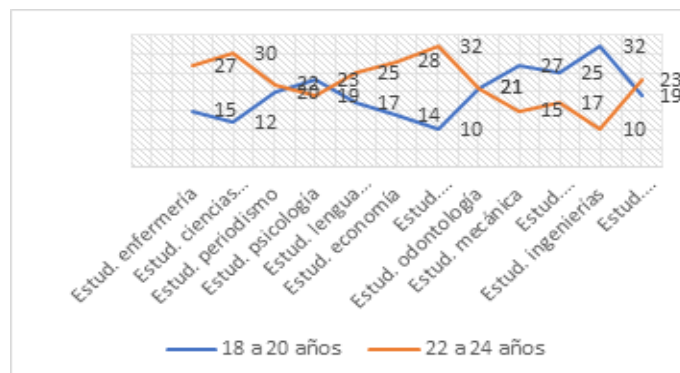


Figura 1. Caracterización de la muestra por grupo etario de interés.

Fuente: Elaboración propia.

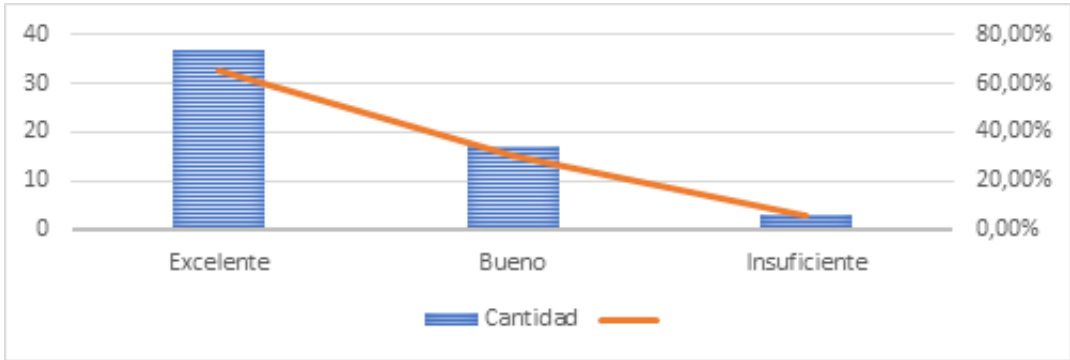


Figura 2. Caracterización de la calidad del sueño por grupo etarios.

Fuente: Elaboración propia.

Tabla 1. Clasificación de la calidad del sueño en la población estudiada.

No.	Población estudiada	Calidad del sueño		
		Excelente	Moderada	Mala
1	Estudiantes de enfermería	3	4	8
2	Estudiantes de ciencias sociales	2	4	6
3	Estudiantes de periodismo	3	5	12
4	Estudiantes de psicología	7	3	13
5	Estudiantes de lengua inglesa	5	5	7
6	Estudiantes de economía	4	3	7
7	Estudiantes de contabilidad	1	1	8
8	Estudiantes de odontología	6	3	12
9	Estudiantes de mecánica	7	9	11
10	Estudiantes de matemática pura	4	2	19
11	Estudiantes de ingenierías	5	3	24
12	Estudiantes de arquitectura.	2	1	16
Total		49	43	143

Fuente: Elaboración propia

Tabla 2: Clasificación de la calidad del sueño en la población estudiada.

No.	Población estudiada	Calidad del sueño		
		Excelente	Moderada	Mala
1	Estudiantes de enfermería	2	4	21
2	Estudiantes de ciencias sociales	7	5	18
3	Estudiantes de periodismo	1	4	17
4	Estudiantes de psicología	5	3	11
5	Estudiantes de lengua inglesa	3	5	17
6	Estudiantes de economía	3	6	19
7	Estudiantes de contabilidad	9	2	21
8	Estudiantes de odontología	5	2	14
9	Estudiantes de mecánica	1	1	13
10	Estudiantes de matemática pura	2	4	11

11	Estudiantes de ingenierías	4	1	5
12	Estudiantes de arquitectura.	2	2	19
Total		44	39	186

Fuente: Elaboración propia

Tabla 3. Porcentaje de la calidad del sueño por grupos etarios estudiados.

No.	Población estudiada	Grupos Etarios			Calidad del sueño
		18 a 20 años	22 a 24 años	Total	
1	Estudiantes de enfermería	15	27	42	65,56
2	Estudiantes de ciencias sociales	12	30	42	55,00
3	Estudiantes de periodismo	20	22	42	68,64
4	Estudiantes de psicología	23	19	42	57,21
5	Estudiantes de lengua inglesa	17	25	42	54,59
6	Estudiantes de economía	14	28	42	58,93
7	Estudiantes de contabilidad	10	32	42	72,81
8	Estudiantes de odontología	21	21	42	61,90
9	Estudiantes de mecánica	27	15	42	63,70
10	Estudiantes de matemática pura	25	17	42	70,35
11	Estudiantes de ingenierías	32	10	42	62,50
12	Estudiantes de arquitectura.	19	23	42	83,41
Total		235	269	504	774,60

Fuente: Elaboración propia.

Consecuencias de no dormir bien y su impacto en la calidad de vida

La lista de consecuencias de no dormir bien es muy amplia e incluye una gran cantidad de enfermedades. Sin embargo, hay algunas que afectan con mayor intensidad la calidad de vida de las personas, y es importante saber cuáles son. Se analizará qué relación tienen con el sueño y por qué se producen. Del Río (2006). Además, se muestran algunas estrategias que permiten tener una mejor higiene del sueño. A continuación, se enumeran:

- **Fatiga crónica:** una de las principales consecuencias de no dormir bien es la fatiga crónica, una condición que se caracteriza por generar sensaciones de agotamiento físico y mental. Las personas que sufren de fatiga suelen estar cansadas, incluso después de haber tenido largos periodos de descanso. Si no se duerme lo suficiente, se interrumpen los procesos reparación y regeneración celular, y las personas podrían llegar sufrir de desequilibrios hormonales. Existen diferentes tipos de fatiga, que se clasifican en función de la cantidad de tiempo que se mantenga la sensación de agotamiento y falta de energía. La más grave de ellas es la fatiga crónica, que se puede prolongar durante meses o años.
- **Pérdida de habilidades cognitivas:** no dormir suficiente tiene consecuencias graves tanto para el cuerpo como para la mente de las personas. Una de ellas es la pérdida de habilidades cognitivas, que se puede ver en la falta de concentración, la pérdida de la memoria en el corto plazo, y el desarrollo de otras enfermedades como el Alzheimer. La privación del sueño afecta negativamente al cerebro en varios aspectos, pudiendo incluso afectar en el rendimiento académico o laboral de una persona. (Sierra, Navarro, Jiménez y Ortiz, 2002).
- **Menor rendimiento físico:** otra de las consecuencias de no dormir bien tiene que ver con el rendimiento físico, porque la privación del sueño afecta la recuperación muscular, la reparación de tejidos y la regeneración celular. Sin mencionar que por la pérdida de energía, la práctica de deportes resulta más agotadora. Las personas que no duermen bien y padecen de fatiga pueden experimentar una sensación de debilidad en todo el cuerpo, perder la motivación, y tener menos resistencia para hacer cualquier tipo de actividad física.
- **Riesgo de accidentes:** cuando una persona está agotada, porque no pudo dormir bien, corre el riesgo de sufrir un accidente. Esto sucede, porque su nivel de concentración y su tiempo de reacción es mucho más bajo, lo que la

expone a lesionarse al realizar tareas como conducir, preparar alimentos, o realizar tareas de limpieza, entre otras cosas. Además, si el trabajo implica el uso de herramientas o maquinarias, el riesgo es mayor; pues puede llegar a representar un problema para su propia seguridad y la de los que estén a su alrededor. (Maruris, Cortés y Cabañas, 2012).

- **Riesgo de enfermedades cardiovasculares:** la lista de problemas de salud por no dormir bien es muy larga, pero uno de los que más preocupación generan son los que pueden derivar en el desarrollo de enfermedades cardiovasculares. Hay que tener presente que este tipo de enfermedades son una de las principales causas de muerte en todo el mundo, y que la privación del sueño puede contribuir a que el riesgo de sufrirlas aumente. Aunque para algunas personas las secuelas de no dormir bien no parezcan algo importante, la verdad es que en ciertos casos pueden llegar a ser muy graves.
- **Debilitamiento del sistema inmunológico:** la privación del sueño también afecta el sistema inmunológico, y la puede hacer más propensa a contraer otras enfermedades. Durante el período de sueño y descanso el cuerpo libera células que ayudan a combatir las infecciones y las enfermedades, algo que se interrumpe si la persona no duerme lo suficiente.
- **Depresión y ansiedad:** hay una relación muy estrecha entre la privación del sueño y los trastornos del estado de ánimo, quienes tienen problemas para dormir pueden desarrollar problemas de depresión y ansiedad, especialmente, porque se altera el equilibrio químico del cerebro. De igual manera, hay que destacar que la falta de sueño hace que las personas estén más sensibles, sean más irritables, y lidien con las cargas emocionales con mayor dificultad. (Rodríguez-Muñoz, Moreno-Jiménez, Fernández-Mendoza, Olavarrieta Bernardino, de la Cruz-Troca y Vela-Bueno, 2008).
- **Enfermedades crónicas:** la falta de sueño también puede ser un factor de riesgo para desarrollar enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, la hipertensión arterial, y la obesidad. Este tipo de enfermedades, además de afectar la salud física de las personas, reduce significativamente su calidad de vida. Claro que la privación del sueño no es el único factor que se debe tomar en cuenta al analizar qué causa esas enfermedades, pero sí es importante entender su relación y tomar medidas que ayuden a prevenirlas.
- **Envejecimiento prematuro:** el envejecimiento prematuro es otra de las consecuencias de no dormir bien, y vale la pena que se hable un poco sobre él. Las personas que tienen una mala relación con el sueño y descansan poco suelen tener problemas con la piel, por la formación de arrugas, la pérdida de elasticidad y la aparición de manchas. Esto sucede porque la

privación del sueño interrumpe procesos fundamentales para el cuerpo, como la producción de hormonas, la reparación celular y la producción de colágeno. En estas personas se acelera el envejecimiento, ya que la piel, además de los problemas que ya fueron mencionados, empieza a tener una apariencia apagada.

- **Disminución de la calidad de vida:** esta es la última de las consecuencias de no dormir bien que forman parte de este listado, y tiene una relación directa con todo lo que ha sido expuesto antes. Tener problemas de rendimiento en el trabajo, estar expuesto a cualquier tipo de accidente, y desarrollar enfermedades afecta la calidad de las personas. Se trata de un problema que tiene incidencia sobre muchos aspectos en la vida de una persona, y que la condiciona en muchos sentidos. (Rondón, 2006).

A pesar de ello, se pueden tomar algunas medidas para corregir el problema y empezar a dormir bien. Lo principal es que la persona entienda que no dormir suficiente tiene consecuencias para su vida, y que tenga la disposición de hacer cambios que impacten en su bienestar.

DISCUSIÓN

La mala calidad del sueño, que además de dormir inadecuadamente durante toda la noche, también es importante destacar las consecuencias negativas en el nivel de atención para efectuar diversas tareas físicas y mentales diurnas, conlleva a grandes problemas fundamentalmente el incremento de la mortalidad, la morbilidad, los accidentes, la disminución de la productividad, y el deterioro de las relaciones personales y profesionales. Una mala calidad del sueño en los estudiantes universitarios afecta tanto el rendimiento motor como el cognitivo, el estado de ánimo e incluso los aspectos metabólicos. Todo esto provocado durante el proceso nocturno del sueño hay una notable recuperación física y mental, reorganizándose la memoria e inteligencia, entre otras funciones superiores diversas, influyendo en el rendimiento de la persona.

Por los datos anteriormente expuestos, se hace urgente implementar o mejorar los programas de prevención y detección temprana de los problemas de salud mental con un control adecuado en la pedagogía y el aprendizaje, pues todas las formas de alteración del sueño-vigilia, ya sea de manera total o parcial, obstaculizan el rendimiento académico, esto debería llevar a la toma de medidas necesarias en las universidades, las cuales deben salvaguardar el desarrollo idóneo en la salud mental de los futuros profesionales, a través de programas que fomenten el cuidado en uso de hipnóticos, adecuada enseñanza de la duración del dormir y la promoción de actividades físicas. Las autoridades universitarias deberán preocuparse por la metodología de enseñanza y buscar estrategias

para una enseñanza que exija al alumno, pero no lo prive del sueño, pues como se ha mostrado, no garantiza un rendimiento académico óptimo.

Algunas recomendaciones para los estudiando y su régimen de vida que posibilitaría un aumento del rendimiento académico y en su horario de sueño y descanso.

- Establecer hábitos regulares de sueño, recomendar a los estudiantes establecer una rutina regular para dormir y despertar, incluso los fines de semana, puede ser positivo para mitigar los problemas actuales posibilitando regular el ritmo circadiano.
- Evitar estimulantes antes de acostarse, como el uso de la cafeína, alcohol y nicotina cerca de los horarios nocturnos.
- Crear un ambiente propicio para el sueño, mantener el dormitorio fresco, oscuro, tranquilo, así como tener una cama y almohadas cómodas. Se pueden utilizar técnicas de relajación como la meditación o la respiración profunda antes de acostarse.
- Limitar el uso de dispositivos electrónicos antes de ir a la cama. No utilizar teléfonos, tabletas y computadoras por lo menos una hora antes de acostarse, ya que la luz emitida por estos dispositivos puede interferir con la calidad del proceso del sueño.
- Establecer límites de estudios, en cuanto al tiempo y a los horarios principalmente nocturnos, evitando pasar largas horas frente a la computadora o entre libros.
- Promover la actividad física regular. Es muy importante la práctica de ejercicios físicos en horarios y frecuencias adecuados, alejados de los horarios de sueño ya que se convertirían en estimulantes.
- Ofrecer recursos de apoyo para proporcionar a los alumnos información y servicios de asesoramientos, grupos de estudios y programas de gestión del estrés. Es importante abordar el estrés y la ansiedad.
- Considerar la posibilidad de introducir una siesta para aquellos estudiantes que presenten dificultades para dormir lo suficiente durante la noche. Se recomienda una siesta de 20 a 30 minutos para evitar afectar negativamente el sueño nocturno.
- Estas posibilidades y propuestas de ser necesarios se pueden evaluar por especialistas y profesionales de la salud. De forma tal que sean adaptadas a las necesidades individuales de los educandos.

CONCLUSIONES

El presente estudio determinó que no existe asociación estadísticamente significativa entre esta variable y el rendimiento académico de los alumnos, pues a pesar que la mayoría tenían una buena calidad de sueño con un

excelente rendimiento académico, la relación bajo rendimiento académico con mala calidad de sueño no tuvo mayor repercusión estadística, por lo que se recomienda hacer investigaciones enfocadas en otros factores de riesgo dirigidos a la calidad de sueño.

La falta de tiempo para descansar es un factor importante que afecta la calidad del sueño en los estudiantes. Muchos de ellos tienen una carga de trabajo excesiva y encuentran muy difícil equilibrar sus responsabilidades académicas con la necesidad de dormir bien y lo suficiente. El estrés es otro denominador común en el presente estudio. El peso de las tareas y la presión académica genera ansiedad y preocupación, lo que afecta negativamente la capacidad para conciliar el sueño y obtener el descanso adecuado.

Algunas especialidades requieren más tiempo de estudio y suelen tener mayor carga de trabajo y de estudio, así como los hábitos y estilos de vida que cada cual adopte y mantenga. La falta de un sueño adecuado disminuye la capacidad de concentración, la memoria y el procesamiento cognitivo, lo que resulta en una disminución del desempeño académico. La somnolencia diurna causada por la mala calidad del sueño y la fatiga minimizan la capacidad de análisis de los estudiantes. La falta de energía y la dificultad para concentrarse traen como consecuencias que las tareas asignadas requieran más tiempo y mayor esfuerzo a la hora de realizarse, lo que genera estrés y ansiedades adicionales.

Existen estrategias y métodos efectivos para mejorar la calidad del sueño, establecer horarios nocturnos, crear ambientes que favorezcan el sueño, limitar el uso de aparatos tecnológicos durante las horas cercanas al sueño, evitar el uso de alimentos y medicamentos inhibidores del sueño, limitar la siesta durante el día son algunas recomendaciones para mejorar los hábitos nocturnos de los educandos. El aumento de riesgos para desarrollar enfermedades crónicas como la obesidad, la diabetes tipo dos y las enfermedades cardiovasculares, así como severas afectaciones al sistema inmunológico son algunas de las consecuencias físicas de no dormir las horas suficientes e interrumpir los procesos naturales que desarrolla el cuerpo durante el descanso nocturno.

Ante toda la evidencia mostrada, es crucial priorizar y dedicar tiempo y esfuerzo a mejorar la calidad del sueño. Esto implica establecer rutinas regulares de sueño, y comenzar estas prácticas en estudiantes en todas las edades, para de manera paulatina desaparezcan estos problemas de la vida estudiantil, etapa de vida tan importante en el desarrollo profesional y humano de las futuras generaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Alfonso, B., Calcines, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés académico. *Revista Edumecentro*, 7(1), 15-20.
- Barquín, C., García, A., & Ruggero, C. (2013). Depresión, ansiedad y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *Revista Intercontinental de Psicología y Educación*, 15(1), 47-60.
- Del Río, I. (2006). Estrés y sueño. *Revista Mexicana de Neurociencia*, 7(1), 15-20.
- Failoc-Rojas, V., Perales-Carrasco, T., & Díaz-Velez, C. (2015). Trastornos del sueño-vigilia y calidad del sueño en estudiantes de medicina en Latinoamérica: una realidad preocupante. *Neurología Argentina*, 7(3), 199-201.
- García López, S. J. & Navarro Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. *Revista Clínica Med Fam*, 10(3), 170-178.
- García, Rojas, E., Castillo, Gamboa, R. H., Chan, Rojas, A., De la Cruz, Navarro, Y., Arévalo, Campos, J. F., & Puleo, D. (2015). Insomnia and perceived stress in medical students. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*, 6(2), 894-898.
- Maruris, M., Cortés, P., & Cabañas, M. (2012). Factores estresantes asociados al hiperestrés en estudiantes universitarios de la ciudad de Chilpancingo, Guerrero, México. *Summa Psicológica UST*, 9(1), 15-21.
- Miro, E. & Cano-Lozano, M. (2022). Patrones de sueño y salud. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 2(2), 301-326.
- Quevedo, V. & Quevedo, R. (2015). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 49-65.
- Rodríguez, R., Viegas, C., Abreu e Silva, A., Tavares, P. (2022). Daytime sleepiness and academic performance in medical students. *Arq Neuropsiquiatr*, 60(1), 6-11.
- Rodríguez-Muñoz A., Moreno-Jiménez B., Fernández-Mendoza J., Olavarrieta Bernardino, S., de la Cruz-Troca, J. & Vela-Bueno, A. (2008). Insomnio y calidad del sueño en médicos de atención primaria: una perspectiva de género. *Revista de Neurología*, 47(3), 119-123.
- Rondón, M. B., (2006). Salud mental: un problema de salud pública en Perú. *Revista Perumed Exp Salud Pública*, 23(4), 520-526.
- Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C., & De Castro, J. (2007). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Anales de la facultad de medicina. Universidad de San Marcos*, 68(2), 150-158.
- Salcedo, F. & Rodríguez, F., Monterde, M., García, M., Re-dondo, P., & Marcos, A. (2005). Hábitos de sueño y problemas relacionados con el sueño en adolescentes: relación con el rendimiento escolar. *Atención Primaria*, 35(8), 408-414.
- Sierra, J. C., Navarro, C., Jiménez, M., & Ortiz, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 25(6), 35-43.
- Sierra, J.C., Delgado, Domínguez, C., Carretero-Dios, H. (2009). Influencia de la calidad del sueño sobre variables psicopatológicas: un análisis entre trabajadores sometidos a turnos y trabajadores en horarios normales. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 41(1), 121-130.
- Yang, C. M., Wu, C. H., Hsieh, M. H., Liu, M. H., y Lu, F. H. (2003). Coping with sleepdisturbances among young adults: a survey of first-year college students in Taiwan. *BehavMed*, 29(3), 133-138.