

**Relación del rendimiento académico con los hábitos de sueño y calidad de  
sueño en los estudiantes universitarios**

Relationship of academic performance with sleep habits and sleep quality in  
college students

**Néstor Alexander Barrientos Carías**

Licenciado en Fisioterapia

Jefe del Departamento de Proceso de Grado

Docente de la Escuela de Fisioterapia de la Universidad Autónoma  
de Santa Ana

Universidad Autónoma de Santa Ana

nestor.barrientos@unasa.edu.sv

ORCID: <https://orcid.org/0009-0007-7817-9847>

Recibido: 16 de febrero de 2024

Aceptado: 13 de junio de 2025

**Vol. 4, N° 2, 2025**

## Resumen

Mantener buenos hábitos de sueño y calidad del sueño es importante para el desarrollo de los estudiantes universitarios, debido a que no solo generan un impacto en el desarrollo neuronal, sino también, en cómo se desenvuelven en sus relaciones interpersonales, rendimiento académico, laboral, etc. Con la investigación se buscó indagar sobre los hábitos de sueño, evaluar la calidad de sueño, comprobar el rendimiento académico de los estudiantes y así analizar la relación que existe entre el rendimiento académico con los hábitos y calidad del sueño. Para ello, se realizó una investigación con enfoque mixto, con un diseño transversal buscando la relación entre el rendimiento académico, los hábitos y calidad de sueño. Para la recolección de la información se utilizó la entrevista en grupo focal, un cuestionario estructurado con preguntas abiertas, el test estandarizado del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y un anecdotario, dirigido a 28 estudiantes de segundo año de la Licenciatura en Fisioterapia. Se utilizó la estrategia concurrente de triangulación, ya que con esta estrategia en un mismo estudio busca confirmar, correlacionar o corroborar la relación entre las variables. Los resultados reflejaron que existe una relación entre el bajo rendimiento académico con los malos hábitos de sueño que practican los estudiantes, lo que genera una mala calidad de sueño, afectando, sus Actividades de la Vida Diaria (AVD). A partir de esto, se vio la necesidad de orientar a los estudiantes en relación con los hábitos de sueño, calidad de sueño y técnicas de relajación. Se concluyó que los estudiantes, no tienen buenos hábitos de sueño y calidad de sueño lo cual repercute con el rendimiento al estar relacionados.

**Palabras claves:** hábitos de sueño; calidad de sueño; rendimiento académico; estudiantes universitarios e Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

## Abstract

Maintaining good sleep habits and sleep quality is important for the development of university students because it not only impacts their neuronal development, but also their interpersonal relationships, academic performance, and work performance. This research sought to investigate sleep habits, evaluate sleep quality, and assess students' academic performance, thereby analyzing the relationship between academic performance and sleep habits and quality. To this end, a mixed-method, cross-sectional study was conducted to explore the relationship between academic performance, sleep habits, and sleep quality. Data collection included focus group interviews, a structured questionnaire with open-ended questions, the Pittsburgh sleep

Quality Index standardized test, and anecdotal information. The study was conducted with a concurrent triangulation strategy, which seeks to confirm, correlate, or corroborate the relationship between variables in a single study. The results showed a relationship between poor academic performance and poor sleep habits, which leads to poor sleep quality and affects their Activities of Daily Living (ADL). Based on this, the need to provide guidance to students regarding sleep habits, sleep quality, and relaxation techniques was identified. It was concluded that students do not have good sleep habits or sleep quality, which is related to their performance.

**Keywords:** sleep habits; sleep quality; academic performance; college students and Pittsburgh Sleep Quality Index

### **Introducción**

Los hábitos y la calidad del sueño son fundamentales para mantener una vida plena, saludable y de calidad. El cuerpo humano necesita un sueño reparador para promover una salud integral en los aspectos biológicos, psicológicos y sociales. El sueño está estrechamente relacionado con los procesos cognitivos de los estudiantes; sino se practican buenos hábitos de sueño y una adecuada calidad del sueño, se ven negativamente afectados procesos como la memoria, la concentración, estrés, ansiedad; entre otros, impactando en diversas áreas del desempeño estudiantil y personal de los estudiantes; como lo menciona Lira y Custodio (2018) en su estudio sobre los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas.

Se observó que en el ciclo II-2023 algunos estudiantes se encontraban somnolientos y cansados, esto generó distracción y dificultad para concentrarse, provocando que los docentes realizaran cambios en la planificación de la clase para motivar la interacción entre los estudiantes y los docentes. Se buscó indagar sobre los hábitos de sueño, evaluar la calidad de sueño, comprobar el rendimiento académico de los estudiantes y así analizar la relación que existe entre el rendimiento académico con los hábitos y calidad del sueño. Para lograr esto fue necesario hacer uso de herramientas que facilitaran esa interacción y promover un estilo de aprendizaje kinestésico.

Los hábitos de sueño son procedimientos o conductas que toda persona adopta antes de dormir, los cuales pueden ser positivos o negativos. Dichos hábitos están íntegramente relacionados con la calidad del sueño que se refiere al estado de bienestar con respecto al dormir bien o mal. La calidad del sueño en los estudiantes universitarios no se debe confundir con el número de horas en las cuales se duerme bien, sino, en el factor determinante de la salud para tener una calidad de vida óptima y el manejo diurno de todas sus AVD, incluyendo en estas el ámbito académico.

Por su parte, Fabres y Moya (2021), argumentan:

Respecto del número de horas de sueño que cada persona necesita, no existe una sola respuesta. El año 2015 un panel de expertos de la National Sleep Foundation elaboró recomendaciones sobre la duración del sueño según grupo etario y estableció un intervalo ideal de duración de sueño, especificando el número de horas mínimo que se debe cumplir y el número de horas que no se debe exceder en cada subgrupo.

**Tabla 1**

*Horas de sueño recomendadas por edad según la National Sleep Foundation*

| <b>Edad</b>                                                      | <b>Horas de sueño recomendadas</b> |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Recién nacidos (0 a 3 meses)                                     | 14-17 horas                        |
| Lactantes (4-11 meses)                                           | 12-15 horas                        |
| Niños pequeños (1-2 años)                                        | 11-14 horas                        |
| Pre-escolares (3-5 años)                                         | 10-13 horas                        |
| Escolares (6-13 años)                                            | 9-11 horas                         |
| Adolescentes (14-17 años)                                        | 8-10 horas                         |
| Adultos jóvenes (18-25 años y adultos de edad media (26-64 años) | 7-9 horas                          |
| Ancianos (≥65 años)                                              | 7-8 horas                          |

*Nota:* Adaptado de *Sleep Foundation's update sleep duration recommendations: final report. Sleep health* por Hirshkowitz M, Whiton K, Albert SM, Alessi C, Bruni O, Don Carlos L, et al. 2015;1:233-43.

Un hábito del sueño es la práctica que toda persona realiza para tener un sueño reparador para lograr restaurar la homeostasis del cuerpo humano de manera integral, abarcando aspectos físicos y psicológicos. La tabla 2 reúne algunos de los hábitos para tener una buena higiene del sueño:

Tabla 2

*Hábitos para tener una buena higiene del sueño según Montoya Muñoz*

|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Horarios regulares                                                      | Despertarse y acostarse todos los días más o menos a la misma hora. Los fines de semana se puede tardar hasta 1 hora más en despertarse Tener un horario regular ayuda a prevenir problemas de sueño.                                                                                                                                                                                                                             |
| Mantener condiciones ambientales adecuadas para dormir                  | El lugar donde se va a dormir debe poseer una temperatura templada (entre 18 y 23 °C), oscuro al momento de dormir luz cálida amarilla (evitar luces blancas o fuertes) cuando se está en dicho lugar y un colchón adecuado al gusto.                                                                                                                                                                                             |
| Comer en horarios regulares y evitar comidas abundantes antes de dormir | Es importante evitar los extremos por eso no se debe ir a la cama con hambre o mucha saciedad. Se recomienda tomar algo ligero antes de descansar. Es clave evitar estimulantes, carbohidratos o comidas de dormir.                                                                                                                                                                                                               |
| Limitar la ingesta de sustancias con efecto estimulante                 | Bebidas como el café, el té o las gaseosas activan el cuerpo, por lo cual no es recomendable consumirlas después de la 5:00 p.m. Asimismo, se aconseja limitar el consumo de alcohol y de tabaco, especialmente en la noche.                                                                                                                                                                                                      |
| Solo estar en la cama el tiempo necesario                               | Reducir el tiempo de permanencia en la cama mejora la calidad del sueño, pues cuando se está mucho tiempo en ella se puede producir un sueño fragmentado y ligero. Es importante utilizar la cama únicamente para dormir.                                                                                                                                                                                                         |
| Evitar siestas largas durante el día                                    | Solo en casos concretos se puede tomar una siesta de máximo 30 minutos después de almorzar y antes de las 2:00 p.m. De lo contrario, no se recomienda hacerlo dado que rompe con el ciclo del sueño nocturno.                                                                                                                                                                                                                     |
| Realizar actividad física de manera regular durante el día              | Se debe realizar ejercicio regular con una duración que oscile entre los 40 minutos y hora aproximadamente, con luz solar y al menos 3 horas antes de dormir (no se sugiere hacer ejercicio después de las 6:00 p.m. si tiene trastorno del sueño).                                                                                                                                                                               |
| Evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse          | Evitar realizar actividades en la cama tales como: ver televisión, jugar con tabletas u otros dispositivos móviles, hablar por teléfono, discutir, etc., debido a que el cerebro necesita asociar el dormitorio y la cama con dormir.                                                                                                                                                                                             |
| Repetir cada noche una rutina de acciones                               | Realizar acciones que ayuden a prepararnos mental y físicamente para descansar mejoran la calidad del descanso: lavarse los dientes, ponerse, preparar la ropa del día siguiente, etc.                                                                                                                                                                                                                                            |
| Practicar rutinas de relajación antes de acostarse                      | Practique una respiración lenta y relajada. Siéntese al finalizar la tarde o al principio de la noche en un lugar diferente a su habitación y escriba en un papel los problemas que tiene, reflexione sobre ellos y busque una solución; si al momento de conciliar el sueño, vuelve a pensar en sus inconvenientes, diga lo siguiente: "ya pensé acerca de esto, es momento de descansar, mañana seguiré buscando una solución". |

*Nota:* Adaptado de *10 Hábitos para tener una buena higiene de sueño* por Dr. Jorge Mario Montoya Muñoz, 2020, Colombia: Medellín. Copyright 2017 por Clínica Universitaria Pontificia Bolivariana.

**Tabla 3**

*Siete dimensiones relacionadas a la calidad del sueño según el Índice de Pittsburgh*

| Dimensión                       | Descripción                                                                                                                      |
|---------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Calidad de sueño subjetiva      | Se refiere a que tan «bien» o «mal» las personas perciben que duermen.                                                           |
| Latencia de sueño               | Se refiere al tiempo que toma quedarse dormido a partir de que se comienza a intentarlo.                                         |
| Duración del dormir             | Es decir, la cantidad de horas que duermen.                                                                                      |
| Eficiencia de sueño             | Se refiere al porcentaje de tiempo que se duerme respecto al tiempo que se pasa en cama acostado.                                |
| Alteraciones de sueño           | Implica síntomas de insomnio, apnea y dificultad para mantener el sueño por mencionar algunos.                                   |
| Uso de medicamentos para dormir | Se refiere si la persona toma medicamentos indicados por un médico o si se automedica.                                           |
| Disfunción diurna               | Se refiere a la sensación de somnolencia durante el día y las posibles dificultades que se pueden presentar a causa de la misma. |

*Nota:* tomado de blog. *Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh* de Psicología UANL. (2021).

El rendimiento académico se refiere al conjunto de conocimientos y aprendizajes significativos que un estudiante adquiere durante la realización de actividades evaluativas, con el propósito de determinar sus competencias. Es “una medida de las capacidades respondientes o indicativas que manifiestan, en forma estimativa, lo que una persona ha aprendido como consecuencia de un proceso de instrucción o formación” (Raúl Pizarro, 1985, p.55).

## Metodología

La investigación acción en el aula se desarrolló con enfoque mixto, cuantitativo - cualitativo; se tomó en cuenta la población de estudio; es decir, 28 estudiantes de segundo año de la Licenciatura en Fisioterapia que cursan la cátedra de Métodos y Técnicas de tratamiento en Fisioterapia; para el análisis se utilizó la estrategia concurrente de triangulación, debido a que, con esta estrategia en un mismo estudio se buscó confirmar, correlacionar o corroborar la relación existente entre el rendimiento académico, los hábitos de sueño y calidad de sueño; para lo cual se recopilaron los datos cuantitativos y cualitativos simultáneamente. El diseño de la investigación fue transversal; la información se recolectó en un único momento durante el ciclo II - 2023. El alcance de la investigación fue correlacional, debido a que se pretendió conocer si existe relación entre todas las características de los estudiantes en cuanto a los hábitos y calidad del sueño con el rendimiento académico. La técnica empleada para conocer los hábitos de sueño fue la entrevista de grupo focal, la cual fue validada por un profesional en Psicología, se realizaron tres subgrupos de ocho estudiantes cada uno, el investigador convocó el día y hora establecida, la recolección de datos se realizó de manera presencial, el instrumento contó con preguntas abiertas dirigidas a los participantes. Para evaluar la calidad del sueño se empleó el test estandarizado sobre el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), este cuenta con diez ítems y se realiza en una evaluación directa y auto aplicada con preguntas correspondientes a los indicadores: calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del dormir, eficiencia de sueño, alteraciones de sueño, uso de medicamentos para dormir disfunción diurna; tomando en cuenta los resultados obtenidos se caracterizaron a los estudiantes en tres grupos: sin problemas de sueño, estudiantes que necesitan atención médica, los que requieren atención y tratamiento médico y los estudiantes que tienen graves problemas de sueño; el instrumento fue administrado el mismo día que se realizó la entrevista en grupo focal. Para comprobar el rendimiento académico de los estudiantes se empleó la técnica de la observación con el instrumento de registros anecdóticos, el cual es un instrumento en el área de la educación donde permite describir hechos y realizar un análisis e interpretación de esos hechos, permitiendo comprobar la interacción, actitudes y el rendimiento académico en las áreas conceptuales, procedimentales y actitudinales durante las clases teóricas, prácticas y plataforma virtual de la cátedra de Métodos y Técnicas de Tratamiento en Fisioterapia en el periodo III, el registro anecdótico cuenta con el código del participante, la descripción del hecho observado y el análisis o interpretación del hecho; además, fue validado por un experto en Ciencias de la Educación. A cada estudiante se le proporcionó un consentimiento informado, en el cual se les informó que su participación en el estudio era voluntaria

tenían potestad de retirarse en el momento que así lo desearan, además, se aclaró que no recibirían algún beneficio que involucre su proceso académico o incentivo monetario, como también, que su participación no tendría ninguna consecuencia o riesgo en su integridad como persona ni como estudiante y que la información que se proporcionara no se difundiría y que su identidad se protegería en todo momento.

## Resultados

Para el análisis cualitativo del objetivo sobre indagar los hábitos del sueño de los estudiantes, se establecieron diez categorías principales y cinco subcategorías, las cuales son: categoría condiciones ambientales adecuadas para dormir, con la subcategoría condiciones ambientales; las categorías solo estar en la cama el tiempo necesario, repetir cada noche una rutina de acciones y practicar rutinas de relajación antes de acostarse, con la subcategoría de rutinas; para las categorías horarios regulares, comer en horarios regulares y evitar siestas largas durante el día, se establecieron las subcategorías horarios y descansos; de las categorías evitar comidas abundantes antes de dormir, limitar la ingesta de sustancias con efecto estimulante, se estableció la subcategoría alimentación; y las últimas categorías realizar actividad física de manera regular durante el día y evitar actividades excitantes en las horas previas a acostarse, con la subcategoría actividad física.

Los estudiantes expresaron que las condiciones ambientales en las que duermen no son las adecuadas con respecto a los factores de ruido y temperatura, manifestaron que duermen en sus habitaciones; sin embargo, hay ruidos externos que no les permite conciliar el sueño o los despiertan durante la noche; además, la mayoría expresa que la ventilación no es la adecuada y en muchas ocasiones el calor no les permite dormir bien.

*“Mi cuarto es silencioso y hay buena luz, eso no me afecta; pero no hay buena ventilación. ¿En cuanto a frío o calor? Calor, o sea, hace bastante calor porque no corre mucho aire, porque es muy encerrado y eso me despierta muchas veces por la noche” (Entrevista focus group, 12 de octubre de 2023, entrevistado código SLRM19).*

En cuanto a la subcategoría de rutinas, los estudiantes manifestaron que poseen una rutina específica antes de dormir y al levantarse, esto en cuanto al aseo personal como bañarse, cambiarse de ropa, lavarse los dientes y la cara, etc. Pero la mayoría se acuesta en su cama y comienzan a hacer actividades como ver videos en internet, explorar las redes sociales y chatear o simplemente pensar; no hubo ningún estudiante que manifieste dormirse inmediatamente se acuesta, al contrario, prefieren permanecer despiertos en la cama antes de conciliar el sueño y después de despertarse; además, no les gusta levantarse de una vez a comenzar su día. También hicieron mención que los horarios no son los mismos para dormir y despertarse, todo depende de las actividades que están haciendo.

*“Yo me baño y a las diez de la noche, me cambio, me acuesto y de las diez hasta las once, estoy en el teléfono viendo TikTok de ahí estoy me durmiendo como a las doce de la noche; me despierto a las cinco y media o seis de la mañana, me baño, me cambio y no desayuno” (Entrevista focus group, 11 de octubre de 2023, entrevistado código ILFR5).*

Para la subcategoría sobre los horarios y descansos, los estudiantes expresan que no poseen un horario para dormir, este puede variar por múltiples factores, dentro de ellos actividades académicas, laborales o de ocio; pero este varía en día de semana que tienen actividades académicas y los fines de semana; además, una gran representación de estudiantes que cuando tienen oportunidad en la semana, toman una siesta de más de treinta minutos, dicha categoría tiene relación con la anterior sobre rutinas, debido a que de estas dependen los hábitos y la calidad de sueño que los estudiantes posean.

*“En mi caso no porque dependiendo si hay tareas me acuesto tipo doce de la noche quizás, y me levanto si hay que venir a la universidad, temprano a las cinco de la mañana, pero si no hay, mi horario es a las nueve y media para ir a dormir y si no hay clases a las 9 de la mañana me levanto” (Entrevista focus group, 12 de octubre de 2023, entrevistado código RAFG12).*

En la subcategoría de alimentación, los estudiantes mencionan que durante la cena ingieren cantidades moderadas y pesadas de alimentos. Dentro de estos alimentos, se encuentran los proteínas y carbohidratos como carne, huevo, crema, plátano, frijoles pan, tortilla, etc., además, comidas chatarra como tacos, burros, etc. Algunos estudiantes expresan que se tienen que acoplar al tipo de alimentos que la empresa donde laboran les proporciona. En cuanto a las bebidas después de las cinco de la tarde, la mayoría de los estudiantes comentó que ingieren bebidas de cola, café, bebidas energizantes, avena, agua y usualmente, los fines de semana cervezas o vino.

*“Mi cena desde hace unos cinco meses es bastante pesada porque trabajo en una taquería y las comidas siempre son o burros o tortas o tacos, entonces es bien pesada la comida” (Entrevista focus group, 13 de octubre de 2023, entrevistado código OBMA22).*

*“Quizás por lo mismo de los lapsos de sueño, habitualmente lo que tomo es café casi siempre, por lo menos normalmente acompañado a la cena, siempre es café, para terminar mi turno, para aguantar la tarde o si no, agua o limonada” (Entrevista focus group, 11 de octubre de 2023, entrevistado código KMAM9).*

Con respecto a la subcategoría de actividad física, la mayoría de los estudiantes no realizan actividad física ya establecida como rutinas diarias o semanales, esto genera que sean personas inactivas, lo que conlleva a que su cuerpo tenga un metabolismo lento. Dentro de los estudiantes que manifestaron sí realizar una actividad física entre los cuarenta minutos o más al día hacen ejercicio cardiovascular como caminatas, sentadillas, ciclismo, deportes como fútbol, boxeo, entre otros, pero que no son muy constantes, esto es debido a las diversas actividades académicas o personales, ya que el factor tiempo no les favorece. Además, la mayoría de los estudiantes que mencionan realizar actividad física afirman que prefieren hacerlo en el horario vespertino e incluso nocturno.

*“Yo, pero me voy a meter en la noche, ya tipo nueve o diez de la noche, que voy a jugar y ahí mayormente paso hora y media o dos, jugando fútbol” (Entrevista focus group, 11 de octubre de 2023, entrevistado código SJNZ7).*

*“Yo hago estiramiento, pero no ejercicio, ok. En las mañanas sí digamos antes de, digamos me baño, me cambio y si no me agarra la tarde hago un estiramiento, pero son quizás como unos tres minutos. Igual antes de dormir si no puedo consolidar el sueño hago estiramiento” (Entrevista focus group, 11 de octubre de 2023, entrevistado código MSTT17).*

### **Rendimiento académico de los estudiantes**

Como resultado de la aplicación del anecdotario durante el desarrollo de las clases teóricas y prácticas en la asignatura de Métodos y Técnicas de Tratamiento en Fisioterapia), en el periodo III y una semana del periodo IV, se evidenciaron las siguientes situaciones: actitud somnolienta durante las clases, poco o nulo ingreso a la plataforma Moodle a pesar que haya actividades evaluativas, no entrega de actividades evaluadas, inasistencias a clases teóricas y prácticas, porcentaje de reprobados del 62.16% equivalente a 23 estudiantes; además, problemas de socialización que se reflejan en dificultad para trabajar en equipo, dificultad para concentrarse y entrada tardía a clases teóricas o prácticas.

Es evidente que los estudiantes enfrentan problemas actitudinales y de mala orientación en cuanto a los hábitos de sueño, lo que afecta significativamente todas sus actividades académicas. Aunque el docente adapte su metodología para satisfacer mejor las necesidades académicas de los estudiantes, ellos siguen manifestando falta de ánimo y cansancio. Esto es comprensible, dado que pasan la mayor parte del día en clases. Sin embargo, la mala organización del tiempo y la dedicación a actividades no prioritarias hacen que los estudiantes se desvelen realizando tareas, viendo videos en internet o simplemente navegando en redes sociales.

Los estudiantes con bajo rendimiento académico manifiestan falta de concentración, no siguen indicaciones proporcionadas, poco interés por el aprendizaje significativo, solo estudian por obtener una calificación.

### **Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en los estudiantes**

Para evaluar a la calidad de sueño de los estudiantes, se utilizó el Índice de Calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) el cual se compone de 19 preguntas auto aplicadas y de 5 preguntas por la pareja del paciente o por su compañero/a de habitación (si este está disponible). Solo las preguntas auto-aplicadas están incluidas en el puntaje. Los 19 ítems auto-evaluados se combinan entre sí para formar siete -componentes- de puntuación, cada uno de los cuales tiene un rango entre 0 y 3 puntos, los cuales son: calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del dormir, eficiencia de sueño, alteraciones de sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna.

En cualquier caso, una puntuación de 0 puntos indica que no existe dificultad, mientras que una puntuación de 3, indica una severa dificultad. Los siete componentes entonces se suman para rendir una puntuación global, que tiene un rango de 0 a 21 puntos, indicando una puntuación de 0 puntos, la no existencia de dificultades, y una de 21 indicando severas dificultades en todas las áreas estudiadas.

Tomando en cuenta los resultados, se caracterizaron a los estudiantes en cuatro grupos: sin problemas de sueño, estudiantes que necesitan atención médica, los que requieren atención y tratamiento médico y los estudiantes que tienen graves problemas de sueño.

### **Sin problemas de sueño**

Únicamente tres estudiantes no tienen problemas de sueño con base a los resultados del ICSP; esto significa que duermen entre siete y ocho horas y se tardan entre cinco y veinte minutos en quedarse dormidos. Es importante mencionar que los tres estudiantes son de sexo masculino, aunque se debe mencionar que uno de los estudiantes que entran en esta categoría toma medicamentos para conciliar el sueño; sin embargo, se podría considerar que tienen una calidad del sueño bastante buena.

### **Atención médica**

Cinco de los estudiantes presentaron en los resultados necesitar atención médica, ya que tienen leves problemas en su calidad de sueño, de ellos 2 estudiantes son del género masculino y 3 del sexo femenino. Se considera entonces que es el sexo masculino el que menos problemas en la calidad de sueño presentan.

Los estudiantes que están en esta categoría duermen entre seis y siete horas; sin embargo, manifiestan tener bajos ánimos durante el día y estar en estado de somnolencia para realizar AVD. Tardan en dormirse entre los cinco a veinte minutos, pero presentan problemas durante el sueño tales como: dolores musculoesqueléticos, levantarse al baño, sentir calor, tener pesadillas y pensar en problemas.

### Atención médica y tratamiento médico

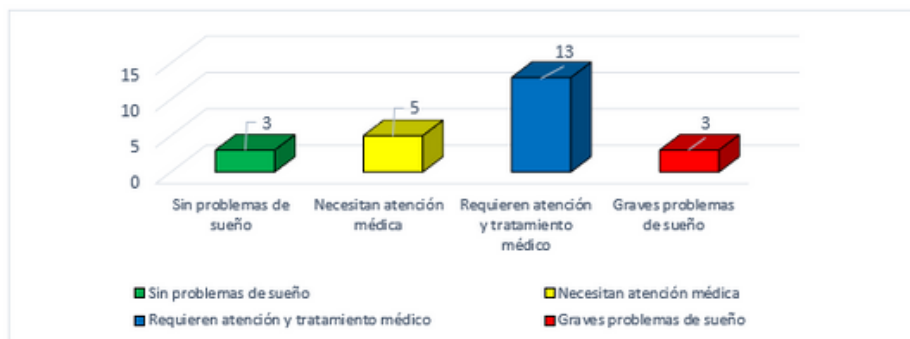
De los estudiantes a quienes se evaluó la calidad del sueño, trece reportaron tener problemas para dormir. Es necesario que estos estudiantes busquen atención especializada de un profesional, así como medicamentos cuando sea pertinente. Se observó que el sexo femenino presenta un mayor índice de mala calidad del sueño, ya que ocho de los casos correspondían a mujeres. Entre los datos más relevantes, se encontró que los estudiantes tienen dificultades para conciliar el sueño, tardando entre diez minutos y dos horas debido a pesadillas, despertares frecuentes durante la noche, dolores físicos, dificultades para respirar y preocupaciones personales. Además, se evidenció que duermen entre tres y cinco horas por noche.

### Problemas graves de sueño

Por último, los resultados a partir del ICSP, revelaron que únicamente tres estudiantes presentan problemas graves de sueño, requiriendo una intervención temprana de profesionales de la salud. Es importante destacar que dos de estos estudiantes son de sexo femenino y uno es masculino. Estos estudiantes informan que logran quedarse dormidos entre treinta minutos y dos horas, durmiendo entre cinco y seis horas. Sin embargo, enfrentan problemas como despertares nocturnos, dificultades para respirar, ronquidos, y perturbaciones del sueño debido al calor. Los tres estudiantes ya están recibiendo medicación para poder conciliar el sueño.

**Figura 1**

*Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh*



*Nota:* representación de la caracterización de los estudiantes en base a los resultados del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP).

## Discusión

Se observó una clara influencia entre el rendimiento académico, los hábitos y la calidad del sueño en los estudiantes universitarios. Es importante destacar que los malos hábitos de sueño también pueden afectar las áreas biológicas, psicológicas y sociales del ser humano, por consiguiente, afectan el rendimiento académico de los estudiantes con malos hábitos y calidad de sueño.

Los estudiantes informan no tener un horario establecido ni una rutina diaria para ir a dormir; en su mayoría, utilizan sus celulares para navegar en redes sociales, ver videos, entre otros, lo que afecta negativamente su ciclo de sueño. Además, las condiciones ambientales en las que duermen suelen no ser adecuadas para un sueño reparador. Factores negativos como el ruido, la iluminación y la ventilación son algunos de los principales impedimentos para lograr un buen descanso en los estudiantes, por ejemplo, Gallardo et al. (2023) mencionan que *"se ha evidenciado que el aumento de la excitación a la hora de acostarse y los comportamientos que implican la exposición a la luz brillante, como el uso de dispositivos móviles y medios electrónicos, están asociados con alteraciones del sueño"* (Fossum et al., 2014, como se citó en Gallardo et al., 2023, p. 23).

Los estudiantes estimulan el organismo o no respetan un horario establecido para comer y moderar la cantidad y tipo de comida y bebida que ingieren, sumándole que los que realizan actividad física, prefieren hacerlo por la tarde-noche, esto contribuye a que el organismo se tarde en hacer la digestión o no logre relajarse rápido.

En cuanto a la calidad de sueño, es preocupante que a tan corta edad tengan problemas graves de sueño, necesitando atención médica y tratamiento farmacológico para poder conciliar el sueño y que esto no repercuta en sus AVD, manifiestan que se les dificulta quedarse dormidos rápido, tardando aproximadamente entre 30 minutos a dos horas en poder conciliar el sueño; entre los aspectos significativos que en el ICSP reveló es que se encuentran en una edad adulta joven y ya presentan en su mayoría dolores articulares y sobre pensar problemas o dificultades que están pasando. Como menciona el autor sobre "La falta de sueño puede afectar la atención, el estado de ánimo y el rendimiento; sin embargo, se dispone de pocos programas eficaces de educación sobre el sueño" (Hershner y O'Brien, 2018, p. 337).

Tanto los malos hábitos de sueño combinada con la mala calidad de sueño en los estudiantes están relacionados con el bajo rendimiento académico en las áreas conceptuales, procedimentales y actitudinales en los estudiantes, observando que durante el desarrollo de actividades académicas siempre se están durmiendo, con una actitud de somnolencia y apática, es preocupante que estos factores también afectan en las relaciones interpersonales y de comunicación en el medio donde socializan los estudiantes. Estudios mencionan que "Los estudiantes universitarios tienden a padecer problemas de regularidad, cantidad y calidad de sueño, que pueden afectar a su rendimiento académico. Estos problemas se relacionan con cambios propios de la fase del ciclo vital en la que se encuentran debido a diversos factores: madurativos, del desarrollo psicosocial y académicos" (Suardiaz Muro, M. y otros, 2020, p. 43).

Para aportar o contrastar las problemáticas observadas en esta investigación, se realizó una intervención para orientar a los estudiantes a organizar y administrar de la mejor manera el tiempo en cuanto a la realización de las actividades cotidianas, a crear una rutina y horarios establecidos del sueño, de igual manera a realizar ejercicios de relajación y respiratorios para mejorar la calidad del sueño y, por consiguiente, a mejorar las áreas de su vida, entre ellas el rendimiento académico.

### **Conclusiones**

En relación con los hábitos de sueño en los estudiantes de segundo año, se concluye que, los estudiantes poseen malos hábitos de sueño debido a que las condiciones ambientales no son las adecuadas para poder tener un sueño reparador, el ruido, la iluminación y la ventilación son los factores más predominantes al momento de conciliar el sueño, lo que genera que los estudiantes se les dificulte dormir o que su sueño sea interrumpido durante la noche y despierten varias ocasiones.

De igual manera, poseen una mala organización del tiempo en cuanto a horarios, descansos y las rutinas que realizan antes de conciliar el sueño, debido a que prefieren hacer actividades académicas o estudiar durante la noche. Además, realizar rutinas de aseo personal que demanda varios minutos de su tiempo. La mayoría de los estudiantes se mantienen en la cama visualizando su teléfono para observar las redes sociales que poseen o ver videos en diferentes plataformas, lo que conlleva a estar expuesto a la luz azul que emanan las pantallas, generando fatiga visual y una sobre estimulación del cerebro, lo que inhibe la hormona melatonina, quien es la encargada de preparar al organismo para el descanso y el sueño en las personas.

Los estudiantes universitarios no tienen un horario establecido para dormir y toman siestas durante el día, esto genera trastornos en el reloj biológico, afectando la calidad del sueño. En cuanto a los hábitos alimenticios y de actividad física, se concluye que los estudiantes poseen malos hábitos alimenticios ya que ingieren comidas pesadas y en grandes cantidades antes de dormir, la mayoría opta por ingerir comida chatarra, esto genera que el sistema digestivo tarde en realizar su proceso de digestión, lo que puede llevar horas; sumándole que toman bebidas como bebidas de cola, café y bebidas energizantes lo que estimula el sistema nervioso central de gran manera, generando problemas de insomnio en los estudiantes.

Los estudiantes, además, no poseen una vida donde realicen actividad física ya establecida, y los que la realizan lo hacen en horarios nocturnos donde puede interferir con el sueño por la liberación de hormonas como dopamina, endorfina y serotonina; quienes son las encargadas de producir sensación de felicidad.

En cuanto a la calidad del sueño en los estudiantes de segundo año, se observa que esta es deficiente debido a hábitos inadecuados. Muchos de ellos se duermen a altas horas de la noche, manifestando no poder conciliar rápido el sueño por problemas como el calor, dolores musculoesqueléticos, ir al servicio sanitario durante la noche, no poder respirar bien, tener problemas personales, entre otros, generando que durante el día adopten una actitud de sueño y bajo estado anímico. Esto repercute en las áreas bio-psico-social de los estudiantes, generando problemas graves de salud, hasta el punto de necesitar atención médica y un tratamiento médico; un estudiante con mala calidad de sueño el área emocional y psicológica se verá afectada su capacidad de pensamiento, razonamiento, memoria, aprendizaje, etc.

En el área social, las relaciones intrapersonales e interpersonales se verán afectadas por falta de comunicación, inteligencia emocional y poca socialización entre personas. Algunos estudiantes incluso ya reciben tratamiento médico para poder conciliar el sueño y es evidente la necesidad de referir a los estudiantes con los profesionales capacitados para tratar este problema sobre la calidad de sueño.

Después de analizar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, se concluye que tanto los hábitos inadecuados de sueño como la baja calidad del mismo están relacionados con el desempeño académico. La adopción de hábitos inadecuados de sueño conlleva consecuencias negativas para la salud de los estudiantes, afectando directamente la calidad de su descanso. Esta situación, a su vez, repercute en diversas áreas de su desempeño, incluida la académica.

Además, la falta de una adecuada gestión del tiempo por parte de los estudiantes los lleva a priorizar la realización de tareas durante la noche. Esta situación, sumada a la escasa dedicación y preocupación por los bajos resultados en actividades evaluativas y sumativas, se refleja en una participación limitada en clases, entregas tardías de tareas y otros aspectos que afectan su desempeño académico. Esto se debe por la falta de concentración, memoria, capacidad de resolver problemas y de analizar contenidos.

Desde esta perspectiva, resulta preocupante la relación entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico, ya que, en algunos casos, no solo afecta su desempeño como estudiantes, sino también su salud. Otro aspecto relevante es como la mala calidad del sueño repercute en las relaciones interpersonales de los estudiantes, se observan de mal humor, poca comunicación asertiva e inteligencia emocional entre ellos. Es por ello que se realizó un taller teórico-práctico denominado "Zzz para el 10: Hablemos de hábitos y calidad de sueño" donde un profesional calificado impartió conceptos básicos sobre la temática, recomendaciones de aspectos que deben de hacer y no hacer para mejorar sus hábitos y calidad de sueño; y al finalizar se realizaron dos actividades prácticas para mejorar la problemática investigada, con los objetivos de aportar estrategias que favorezcan a mejorar los hábitos de sueño en los estudiantes, concientizar a los estudiantes sobre las complicaciones que genera la mala calidad de sueño y reforzar el rendimiento académico de los estudiantes. Dentro de los beneficiarios directos del taller teórico práctico fueron 37 estudiantes. Los beneficiarios indirectos fueron los docentes que imparten diferentes asignaturas en la Escuela de Fisioterapia, debido a que se tendrá una población estudiantil más activa, participativa y concentrada en sus actividades académicas.

### Referencias bibliográficas

- Fabres, L., & Moya Santibáñez, P. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32, 527-534.  
<https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- Espinoza Gallardo, A. C., Martínez-Vázquez, Y. V., Zepeda-Salvador, A. P., Martínez-Moreno, A. G., & Vázquez-Cisneros, L. C. (2023). Uso de pantalla y duración de sueño en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior and Feeding*, 3(5), 22-29.  
<https://doi.org/10.32870/jbf.v3i5.37>
- Hershner, S. y O'Brien, L. (2018). The Impact of a Randomized Sleep Education Intervention for College Students. *Journal of clinical sleep medicine: JCSM: official publication of the American Academy of Sleep Medicine*, 14(3), 337-347.  
<https://doi.org/10.5664/jcsm.6974>.
- Lira, David, & Custodio, Nilton. (coord.). (2018). Sleep disorders and their complex relationship with cognitive functions. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 81(1), 20-28. <https://dx.doi.org/https://doi.org/10.20453/rnp.v81i1.3270>
- Pizarro, R. (1985). Rasgos y actitudes del profesor efectivo (Tesis de maestría). Pontificia Universidad Católica de Chile.
- Suardíaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., Ruiz, M., Martín Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(2), 43-53.  
<https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>