



**Calidad de Sueño y Rendimiento Académico: Comparación ente dos jornadas
académicas en estudiantes universitarios**

Autoras:

Gisselle Katherine Hernández Cantillo

Nelly Paola Osorio Pérez

Directora:

Ailed Daniela Marenco-Escuderos, Ph.D.

**Trabajo de grado para optar al título de:
Psicólogo**

**Facultad de Psicología
Programa de Psicología
Barranquilla
2025**

Este trabajo está dedicado

Inicialmente a Dios que en su infinita misericordia nos permitió llegar hasta aquí y estar a un paso de lograr un objetivo de vida.

A nuestras familias por su amor, trabajo y sacrificio en todos estos años, por su incansable apoyo, gracias a ustedes hemos logrado llegar hasta aquí y convertirnos en profesionales.

Finalmente queremos dedicar este trabajo de investigación y dar gracias a aquellos docentes, funcionarios, compañeros que nos apoyaron durante todo este proceso y que con su aporte han hecho que esta investigación se realice con éxito, y especialmente a Ailed Daniela Marengo Escuderos por su gran aporte en todo el camino, acompañamiento, por compartir su conocimiento y por estar siempre que necesitamos de su apoyo.

Nota de aceptación

Jurado

Jurado

Presidente del Jurado

Barranquilla, _____ de 2026

Contenido

Introducción.....	7
1. Justificación.....	8
2. Marco Teórico.....	10
2.1. La calidad del sueño.....	10
2.2. Rendimiento Académico.....	14
3. Planteamiento del problema.....	15
4. Objetivos.....	17
4.1. Objetivo General.....	17
4.2. Objetivos Específicos.....	17
5. Metodología.....	17
5.1. Diseño.....	17
5.2. Participantes.....	17
5.3. Instrumentos.....	17
5.4. Procedimiento.....	18
6. Resultados.....	18
7. Discusión.....	21
8. Referencias.....	22

Lista de tablas

Tabla 1. Distribución de ICSP frente a jornada y sexo.....	19
Tabla 2. Distribución de componentes de calidad del sueño de acuerdo con nivel de severidad.....	20

Lista de figuras

Figura 1. Nivel de dificultad por sexo.....	19
---	----

Resumen

La presente investigación tiene como propósito analizar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, teniendo en cuenta la jornada académica diurna y nocturna. Se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, con un diseño no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 300 estudiantes de una institución de educación superior (**Corporación universitaria Unireformada**) de la ciudad de Barranquilla. La calidad del sueño fue evaluada mediante el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, mientras que el rendimiento académico se determinó a partir del promedio acumulado de calificaciones. Los hallazgos evidenciaron que una proporción considerable de los estudiantes presenta una calidad de sueño deficiente y que existe una relación estadísticamente significativa, aunque de baja magnitud, entre el sueño y el rendimiento académico. Asimismo, se identificaron diferencias asociadas a la jornada de estudio, lo que resalta la necesidad de promover hábitos de sueño saludables en el contexto universitario.

Así mismo, se identifican diferencias asociadas a la jornada de estudio, lo que resalta la necesidad de promover hábitos de sueño saludables en el contexto universitario.

Palabras clave: calidad del sueño, rendimiento académico, estudiantes universitarios, hábitos de sueño.

Abstract

The present study aimed to analyze the relationship between sleep quality and academic performance in university students, taking into account daytime and nighttime academic schedules. The research was conducted under a quantitative approach, with a non-experimental, correlational, and cross-sectional design. The sample consisted of 300 students from a higher education institution (Corporación Universitaria Unireformada) located in the city of Barranquilla. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index, while academic performance was determined based on students' cumulative grade point average. The findings revealed that a considerable proportion of students exhibited poor sleep quality and that there is a statistically significant, albeit weak, relationship between sleep quality and academic performance. Additionally, differences associated with the study schedule were identified, highlighting the need to promote healthy sleep habits within the university context.

Likewise, differences associated with the study schedule were identified, highlighting the need to promote healthy sleep habits in the university context.

Keywords: sleep quality, academic performance, university students, sleep habits.

El sueño constituye un proceso biológico fundamental para el adecuado funcionamiento del organismo, ya que durante este se desarrollan mecanismos esenciales de recuperación física, regulación emocional y consolidación de la memoria. En el ámbito académico, el sueño adquiere un valor significativo debido a su influencia directa sobre procesos cognitivos como la atención, el aprendizaje, la memoria y la capacidad para resolver problemas, los cuales son determinantes para el desempeño académico de los estudiantes. En la etapa universitaria, estas funciones resultan especialmente relevantes, dado que los jóvenes enfrentan mayores exigencias académicas y cambios importantes en su estilo de vida.

En la etapa universitaria, el sueño adquiere una relevancia particular debido a las múltiples exigencias académicas, personales y sociales a las que se enfrentan los jóvenes. El incremento de la carga académica, la presión por obtener buenos resultados, la adaptación a nuevas responsabilidades y la gestión del tiempo suelen provocar modificaciones en los hábitos de descanso. Como consecuencia, muchos estudiantes adoptan rutinas de sueño irregulares, reducen el número de horas destinadas al descanso y presentan dificultades para conciliar o mantener el sueño, lo que repercute negativamente en su bienestar general.

Diversas investigaciones han señalado que los estudiantes universitarios suelen presentar alteraciones en sus hábitos de sueño, caracterizadas por una disminución en las horas de descanso, horarios irregulares y una percepción negativa de la calidad del sueño. Estas alteraciones pueden estar relacionadas con factores como la carga académica, el estrés, el uso excesivo de dispositivos electrónicos, el consumo de sustancias estimulantes y la combinación de responsabilidades académicas con actividades laborales o familiares. En consecuencia, la mala calidad del sueño se ha convertido en una problemática frecuente dentro de las instituciones de educación superior, con posibles repercusiones en la salud física, mental y emocional de los estudiantes.

La calidad del sueño no se limita únicamente al tiempo dedicado a dormir, sino que abarca diversos componentes, como la facilidad para conciliar el sueño, la continuidad del descanso, la eficiencia del mismo y el nivel de funcionamiento durante la vigilia. Cuando el sueño no es reparador, pueden presentarse síntomas como somnolencia diurna, dificultades de concentración, disminución del rendimiento cognitivo y alteraciones emocionales, los cuales interfieren de manera directa en el proceso de aprendizaje y en el desempeño académico. Por esta razón, el estudio de la calidad del sueño en la población universitaria resulta esencial para comprender su impacto en el rendimiento académico.

Por otro lado, el rendimiento académico es un indicador ampliamente utilizado para evaluar el nivel de logro de los objetivos educativos y el progreso del estudiante dentro de su formación profesional. Generalmente, este se mide a través de calificaciones o promedios académicos, los cuales reflejan el dominio de los contenidos y el cumplimiento de las exigencias académicas. No obstante, el rendimiento académico es un fenómeno complejo, influenciado por múltiples factores personales, psicológicos y contextuales, entre los que se destaca la calidad del sueño.

Un aspecto relevante dentro del contexto universitario es la jornada académica en la que los estudiantes cursan sus estudios, ya sea diurna o nocturna. Los estudiantes de jornada nocturna pueden experimentar mayores dificultades para mantener un adecuado descanso, debido a la

alteración de los ritmos circadianos, la exposición prolongada a la luz artificial y la necesidad de compatibilizar los estudios con actividades laborales. Estas condiciones podrían influir tanto en la calidad del sueño como en el rendimiento académico, lo que hace pertinente analizar esta relación considerando la jornada de estudio.

De igual manera, es importante reconocer que la calidad del sueño trasciende el impacto inmediato en los resultados académicos y se relaciona directamente con el bienestar integral del estudiante universitario. La falta de un descanso adecuado puede incidir negativamente en la motivación, la estabilidad emocional y la capacidad para manejar el estrés, elementos esenciales para una adaptación satisfactoria al entorno universitario. La permanencia de patrones de sueño inadecuados puede ocasionar afectaciones progresivas en la salud física y psicológica, aumentando la probabilidad de experimentar estados de ansiedad, agotamiento y disminución de la calidad de vida. Desde esta perspectiva, el análisis de la calidad del sueño adquiere un valor preventivo, al permitir identificar su papel como un factor determinante en el equilibrio entre las exigencias académicas y el bienestar personal, favoreciendo así un desarrollo académico más saludable y sostenible.

En este contexto, el presente trabajo tiene como finalidad evaluar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, teniendo en cuenta la jornada académica. A lo largo del documento se desarrollan los fundamentos teóricos y los antecedentes investigativos que sustentan el estudio, se describe la metodología empleada y se presentan los resultados y su discusión, con el objetivo de aportar evidencia que permita comprender la importancia del sueño en el desempeño académico y promover estrategias orientadas al bienestar integral de los estudiantes universitarios.

1. Justificación

Las instituciones de educación superior (IES) en la actualidad no desconocen el impacto generado por la calidad del sueño en las personas, en un mundo de afanes y donde la calidad de vida es afectada positiva o negativamente por muchos factores que rodean al ser humano.

Una de las acciones más importantes para que el organismo funcione adecuadamente es el sueño, la relevancia se concentra principalmente en la función que le permite al cuerpo restablecer y reestructurar las funciones cognitivas relacionadas con el hecho de adquirir nuevos conocimientos y aplicarlos. Es por esto, la gran importancia del sueño se basa en la calidad de este, tanto en tiempo como en que este logre el proceso de rehabilitación del organismo de forma correcta para poder responder de forma positiva la etapa de vigilia (Buttazzoni, et al., 2018).

Sobre la base de estudios realizados sobre la biología del sueño y los efectos clínicos de sus trastornos se ha logrado concluir la vital importancia de este para el bienestar general de las personas, del mismo modo estos estudios logran evidenciar que a nivel mundial el número de horas de sueño es un factor que se encuentra en decrecimiento lo cual aumenta los casos de trastornos del sueño sobre todo en la población joven especialmente por muchos aspectos de los cuales por la edad son afectados por factores externos que los llevan al uso de hábitos inadecuados (consumo de alcohol, tabaco, caféina, entre otros) y al estilo de vida no saludable (Carrillo-Mora 2013).

Teniendo en cuenta lo anterior se considera de gran importancia el estudio de la calidad del sueño en los jóvenes universitarios que este caso la población objeto de investigación se encuentra en el rango de edades de 17 a 25 años y corresponde a estudiantes universitarios de

dos jornadas académicas, los cuales viven bajo rutinas y bajo actividades diarias las cuales involucran esfuerzo físico, mental y uso de sus potenciales para el desarrollo de cada una de ellas con las que se busca lograr el mejor resultado al final de cada jornada.

Entre los conceptos de mayor aporte al estado de salud general al ser humano se encuentra el hecho que hace relación a dormir (sueño) y que según el Ministerio de la Salud y Protección Social 2014, este importante factor de dormir garantiza al organismo un óptimo estado en cuanto a condiciones físicas, mentales y emocionales se refiere, de acuerdo con esto la OMS establece que una persona adulta debe dormir entre 7 y 8 horas diarias, lo que equivale al 30% del día.

Una buena calidad del sueño no es solamente fundamental en el aporte al estado de salud general del ser humano, va mucho más allá, este hace un gran aporte a lograr la calidad de vida deseada por las personas, potencializando así los resultados de cada una de las actividades a realizar durante el día, esta calidad del sueño se refiere al buen dormir en la noche lo que debe traer como resultado un buen desempeño en la jornada diurna (Sierra & Jiménez-Navarro, 2002).

El sueño es una función biológica fundamental y es durante este proceso que el cerebro descansa y se recarga para estar activo durante el día, lo que es importante en la etapa de la adolescencia para desarrollar las actividades escolares y por consiguiente obtener un óptimo rendimiento académico (Kloss et al., 2011).

La buena calidad de sueño no solamente se refiere al dormir bien durante la noche, sino que además hace referencia al desempeño adecuado durante la vigilia. Por ello la mala calidad del sueño se asocia a la reducción en la vitalidad, mal funcionamiento social, rendimiento psicomotor y calidad de vida (Bórquez, 2011).

La calidad del sueño es un fenómeno que incluye componentes tales como, la duración del sueño, latencia del sueño, eficiencia del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna. Todas estas características pueden ser evaluadas a través del índice de calidad de sueño de Pittsburg (Escobar & Eslava, 2005).

El sueño tiene importante papel en la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación. Por esto es importante resaltar que los estudiantes universitarios que tienen mala calidad de sueño pueden tener dificultades en su rendimiento académico, ya que este no va relacionado solo con la parte del descanso del cuerpo, sino que, a su vez, al obtener una buena calidad de sueño, permite el funcionamiento adecuado de los diferentes sistemas cognitivos de las personas (Caballo et al., 2011).

Es por lo que la evaluación de la calidad del sueño es un factor fundamental al momento de medir su impacto en el resultado de la población universitaria. Señalan Miró et al. (2005), que se conocen diferentes condiciones de sueños y que estas guardan una directa conexión con bienestar del ser humano y que las horas requeridas para dormir están ligadas a algunas condiciones del propio cuerpo humano como ambiente adecuado, rutinas, entre otros,

Por otro lado, Carrillo (2021) señala que la privación del sueño genera afectaciones desde diferentes ámbitos que son el psicológico y cerebral lo que genera deficiencias en la atención y memoria, deterioro de la sincronización neuronal, comportamientos más arriesgados.

Con relación al rendimiento académico, ha sido de interés para algunos investigadores estudiar en qué medida la somnolencia afecta a los estudiantes universitarios. Es conocido que algunos estudiantes universitarios se traspasan frecuentemente, duermen cada vez menos y desarrollan largas jornadas nocturnas de estudio. La tendencia a dormir en clase es recurrente y conocida en los estudiantes universitarios (Escobar et al., 2008).

Por otro lado, es importante tener en cuenta como se define el rendimiento académico y cuáles son las consecuencias tanto positivas como negativas de un bajo y/o alto rendimiento académico, puesto que este es un factor de gran importancia que influye en los estudiantes

universitarios. De acuerdo con Enríquez, et al., (2013), las consecuencias del bajo rendimiento escolar o universitario, refiere a aquellos estudiantes que al finalizar su permanencia escolar o durante su proceso de formación universitaria, no alcanzan una preparación mínima lo que produce en el estudiante desorganización en sus tareas, responsabilidad y tolerancia al momento de enfrentar las demandas.

En este sentido, el presente estudio aporta al campo de la psicología al permitir comprender como la calidad del sueño se relaciona con el rendimiento académico en estudiantes universitarios, considerando además la influencia de la jornada académica. Este análisis no solo contribuye a la generación de conocimiento científico, sino que también ofrece insumos relevantes para el diseño de estrategias de intervención orientadas a la promoción de hábitos de sueño saludables y al fortalecimiento del bienestar integral de los estudiantes.

Asimismo, la investigación tiene un valor aplicado, ya que sus resultados pueden ser utilizados por profesionales de la psicología en contextos educativos para la implementación de programas de prevención, promoción de la salud mental y acompañamiento psicoeducativo.

Con esta investigación se busca evidenciar desde el apoyo de los procesos psicológicos básicos, la psicología, la neuropsicología, el desarrollo humano evaluar por medio de la aplicación del instrumento Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg como la calidad del sueño se relaciona con el rendimiento académico teniendo en cuenta la población universitaria de dos diferentes jornadas y así mismo el análisis de los diferentes factores a tener en la afectación en las calificaciones de los estudiantes las cuales pueden estar relacionados e impactar en la calidad de estudio de los universitarios.

2. Marco Teórico

El sueño es un estado fisiológico necesario para la vida, que se caracteriza por la interrupción temporal del movimiento, la capacidad sensorial y el estado de alerta. Durante el sueño se producen cambios en las funciones del organismo y se desarrolla una actividad mental imprescindible para mantener el equilibrio físico y psíquico de las personas.

Se distinguen dos etapas en el período de sueño, denominadas fase de sueño lento o NO REM, y fase de sueño rápido o REM (*Rapid Eye Movements o movimientos oculares rápidos*). El sueño NO REM se divide en cuatro fases con características distintas. Las cinco fases, que se alternan de forma cíclica mientras la persona permanece dormida (cada 90/100 minutos, aproximadamente, comienza un nuevo ciclo de sueño en el que los últimos 20 o 30 minutos se corresponden con la fase REM).

Fase 1: Es la fase de sueño ligero, en la que las personas aún están en capacidades de percibir la gran mayoría de los estímulos del cuerpo.

Fase 2: El sistema nervioso cierra los accesos de acceso de la información sensorial, lo que facilita la actividad para dormir de las personas.

Fase 3: En esta fase el sueño es más profundo, lo que genera intensifica el sueño, si la persona se despierta durante esta fase podría sentirse confuso y quizás desorientado.

Fase 4: En esta fase la persona está en su nivel más alto de profundidad, si la persona llega a este límite significa que su estado físico, psíquico, organismo estará en un estado excelente para enfrentar el día.

La fase REM: Participa en el proceso de almacenamiento de recuerdos y aprendizaje y también ayuda a equilibrar el estado de ánimo.

Dormir poco tiempo puede alterar negativamente la capacidad de concentración, el aprendizaje y la memoria de una persona ya que tener una buena calidad del sueño posee mayor

capacidad de concentración, autocontrol y realización de tareas personales. Y así verse afectado el rendimiento académico de los estudiantes con mala calidad de sueño debido a la mayor dedicación académica que exige la universidad. De este modo, Caballo. et al, (2011) expresa que es de gran importancia poder obtener una buena calidad de sueño, ya que este no va relacionado solo con la parte del descanso del cuerpo, sino que, a su vez, al obtener una buena calidad de sueño, permite el funcionamiento adecuado de los diferentes sistemas cognitivos de las personas.

2.1. La calidad del sueño

La calidad de sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día (Pérez et al., 2007; Rosales et al., 2007; Sierra et al., 2002; Sierra, 2006); y no solamente es importante como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida (Sierra et al., 2002; Sierra, 2006).

La calidad de sueño implica tanto una valoración subjetiva, así como aspectos cuantitativos como la duración del sueño, la latencia del sueño o el número de despertares nocturnos y aspectos cualitativos puramente subjetivos como la profundidad del sueño o la capacidad de reparación de este. Los elementos exactos que componen la calidad del sueño y su importancia relativa varían según los individuos. Los componentes que se tendrán en cuenta en la presente investigación, evaluados por el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (Buysse et al., 1989).

Se conocen algunos elementos que pueden ser evaluados para medir la calidad del sueño por medio de la puntuación de estos: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna (Buysse et al., 1989).

Según Krystal y Edinger (2008), la calidad del sueño es comprendida como una colección de medidas que abarca, calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones, uso de medicación hipnótica y difusión diurna. Entendiendo cada uno de estos elementos con el siguiente significado:

Calidad de sueño subjetiva: es el reporte del número de horas que un sujeto cree que duerme.

Latencia de sueño: es el periodo de tiempo en minutos, transcurrido desde el momento de acostarse y el comienzo del sueño. Una latencia prolongada puede indicar insomnio u otros trastornos del sueño.

Duración del dormir. Cantidad total de tiempo que una persona pasa dormida durante la noche. Para adultos, se recomienda entre 7 y 9 horas por noche.

Alteraciones del sueño: dificultad relacionada con el hecho de dormir, como despertarse durante la noche o demasiado temprano, levantarse para ir al baño, no poder respirar con facilidad, toser o roncar, tener frío o calor, sueños desagradables, dolor u otras razones.

Uso de medicamentos para dormir

Eficiencia habitual de sueño: es el porcentaje de horas de sueño efectivo entre el número de horas que una persona permanece en la cama. Una eficiencia del sueño superior al 85 % indica una buena calidad de sueño.

Disfunción diurna: Nivel inadecuado de calidad de sueño nocturno que impide realizar diferentes tareas durante el día.

Con el conocimiento y la medición de cada uno de estos elementos se logra obtener un resultado que permite generar conclusiones con respecto a la calidad del sueño de la población objeto de estudio.

Según Pérez-Olmos et al. (2010) la calidad del sueño se define como la percepción personal del descanso, considerando factores como su duración, continuidad y profundidad. Un sueño reparador es esencial para el adecuado funcionamiento cerebral, ya que facilita procesos cognitivos como la memoria, la atención y el aprendizaje. Estudios han demostrado que la falta

de un sueño de calidad puede generar dificultades en la concentración y procesamiento de información, lo que afecta negativamente el rendimiento académico.

Por otro lado, se ha documentado que los estudiantes que asisten a clases en horario nocturno enfrentan dificultades adicionales relacionadas con el sueño. La exposición a luz artificial durante la noche puede alterar sus ritmos biológicos, dificultando el inicio y la calidad del sueño. Además, muchos de estos estudiantes asumen responsabilidades laborales o familiares durante el día, lo que reduce su tiempo de descanso y aumenta la somnolencia, afectando su rendimiento. Por esta razón, es fundamental que las instituciones educativas promuevan hábitos de sueño saludables y flexibilicen los horarios para atender mejor las necesidades de estos alumnos (Blume et al., 2019).

Al respecto de lo anterior se debe conocer el concepto de los ritmos circadianos, los cuales son ciclos biológicos de aproximadamente 24 horas que regulan funciones como el sueño y la vigilia. Estos ritmos están influenciados por la exposición a la luz natural y otros factores ambientales. Además, cada persona posee un cronotipo, es decir, una predisposición a rendir mejor en ciertos momentos del día. Por ejemplo, los estudiantes con un cronotipo matutino suelen desempeñarse mejor en las primeras horas del día, mientras que aquellos con un cronotipo vespertino pueden mostrar mayor productividad en la tarde o noche. Estas diferencias pueden influir en el rendimiento escolar dependiendo de los horarios establecidos (Pérez-Olmos et al., 2010).

La calidad del sueño y la sincronización con los ritmos circadianos son aspectos clave para el rendimiento académico. Adaptar los horarios escolares a los cronotipos individuales podría mejorar el aprendizaje y el bienestar de los estudiantes. Es necesario fomentar una buena higiene del sueño y ajustar los entornos educativos para favorecer tanto el desempeño académico como la calidad de vida de los alumnos. Un descanso óptimo no solo se mide por la cantidad de horas dormidas, sino también por la capacidad de alcanzar y mantener las fases esenciales del sueño, como el sueño profundo y el REM, que son fundamentales para la restauración física, la consolidación de la memoria y el procesamiento emocional y cognitivo. (Pérez-Olmos et al., 2010).

Durante el sueño, se llevan a cabo procesos críticos para el aprendizaje y la memoria. El sueño profundo refuerza las conexiones neuronales relacionadas con la asimilación de nueva información, mientras que la fase REM facilita la integración y el manejo emocional. Las alteraciones en la arquitectura del sueño, como interrupciones o una duración inadecuada, pueden comprometer estos procesos y, en consecuencia, deteriorar la capacidad de concentración y el rendimiento académico (Velayos et al., 2007).

La evidencia científica sugiere que existe una relación directa entre un sueño de buena calidad y un mejor rendimiento escolar. Estudios realizados en contextos educativos han demostrado que los estudiantes que logran un descanso reparador tienden a obtener mejores calificaciones, ya que la adecuada consolidación de la memoria y la capacidad de mantener la atención durante las clases se ven favorecidas. Por el contrario, la fragmentación del sueño y la somnolencia diurna asociada con el mismo tienen efectos negativos sobre el aprendizaje y la eficiencia durante las evaluaciones (Bugueño et al., 2017; Pérez-Olmos et al., 2010).

Diversos elementos pueden afectar la calidad del sueño, entre ellos:

Factores ambientales: La presencia de ruidos, una iluminación inadecuada o el uso intensivo de dispositivos electrónicos antes de dormir pueden interferir con la capacidad para alcanzar un sueño profundo y continuo.

Factores emocionales: El estrés, la ansiedad y otras tensiones psicológicas pueden alterar los patrones de sueño, disminuyendo su eficacia.

Factores biológicos: Los ritmos circadianos, que regulan los ciclos de sueño y vigilia, pueden desincronizarse si existe un desfase entre los horarios escolares y el cronotipo natural de los estudiantes.

Los componentes de la calidad del sueño son de gran importancia en la vida de la persona y varían dependiendo de cada individuo, de manera específica se conoce que el sueño puede influir en el rendimiento académico de alguna de las siguientes formas:

Dificultades de concentración: La falta de sueño reduce la capacidad de mantener la atención y procesar información de manera eficiente, lo que dificulta la comprensión de los contenidos educativos.

Problemas en la memoria y el aprendizaje: Durante el sueño se consolidan los conocimientos adquiridos. No descansar lo necesario puede hacer que la información no se almacene de manera adecuada y sea más difícil recordarla.

Cansancio y somnolencia durante el día: No dormir bien genera fatiga, lo que disminuye la energía y la capacidad para participar activamente en actividades académicas.

Impacto en el bienestar emocional: Los trastornos del sueño están relacionados con un mayor riesgo de estrés, ansiedad y depresión, factores que pueden reducir la motivación para estudiar.

Dificultad para resolver problemas y tomar decisiones: Dormir poco afecta el pensamiento crítico y la planificación, lo que puede dificultar el desempeño en tareas que requieren análisis y creatividad.

En el caso de los antecedentes investigativos internacionales, se destaca un estudio realizado a las facultades de medicina, enfermería, odontología y psicología de la Universidad Católica Santo Toribio de Mogrovejo de Perú, en una población de 247 estudiantes, de los cuales eran 103 de enfermería, 57 de medicina, 32 de odontología y 55 de psicología, tomando 194 mujeres y 53 hombres entre edades de 20 a 23 años; donde tenían que resolver el índice de calidad de sueño de Pittsburgh, el que evaluó, la calidad del sueño subjetiva, latencia del sueño, duración del dormir, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y difusión diurna. Por medio de esto en sus resultados encontraron un total de 210 malos dormidores equivalente al 85 % total de la muestra, este resultado se evidenció, debido a que los estudiantes presentan dificultades con el número de horas que se debe de tener a la hora de dormir (Granados et al., 2013).

De igual manera, en un estudio realizado por Gallego (2013) denominado calidad del sueño y somnolencia diurna en estudiantes de enfermería, tenía como objetivo conocer la prevalencia del deterioro del patrón de sueño en los alumnos de enfermería de la Universidad Católica San Antonio (UCAM) en España y su relación con los hábitos de sueño, aspectos socio familiares y rendimiento académico. En sus resultados se encuentra que la escala de somnolencia y el ICSP, describen a los estudiantes como malos dormidores, logrando de esta manera, una correlación de tipo positivo en cuanto a la somnolencia diurna que presentan los estudiantes.

Kojima et al. (2000) han analizado también la relación entre mortalidad y sueño, teniendo en cuenta no sólo la duración del sueño sino también la calidad del sueño. Un total de 5322 sujetos (2438 hombres y 2884 mujeres) con edades comprendidas entre los 20 y los 67 años, completaron un cuestionario sobre su estatus de salud y estilo de vida incluyendo los patrones del sueño. Se observó una relación entre los diferentes patrones de sueño y la tasa de mortalidad total. En los varones que tenían un patrón de sueño corto, frente a aquellos que dormían un promedio de 7-8 horas, se evidenciaba un incremento en el riesgo de mortalidad. Este riesgo de mortalidad incrementado permaneció después de controlar la historia médica actual y anterior, el uso de hipnóticos y los hábitos de fumar o beber. La somnolencia por sí misma se ha asociado a bajo estatus funcional, pobre calidad de vida, aumentada tasa de accidentabilidad (Newman et al., 2000; Ohayon et al., 1997) y bajo rendimiento académico en adolescentes (Reid et al., 2002).

Algunos autores como Mahon (1995), sugieren que las relaciones entre cantidad de sueño y salud son más débiles que entre los índices de calidad de sueño y salud. Este autor examina en 330 adolescentes la relación entre diversas dimensiones de calidad y cantidad de sueño y el

estatus de salud percibida. Las dimensiones de sueño, evaluadas mediante TheVerran/Snyder-Halpern (VSH) SleepScale, eran el grado de alteración del sueño (p. e., despertares durante la noche, movimientos durante el sueño, etc.), el nivel de efectividad del sueño (p. e., tiempo total de sueño, suficiencia percibida del sueño, etc.) y la presencia o no de siestas. En los adolescentes de 15-17 años la presencia de alteración de sueño se relacionaba inversamente con la salud y dormir unas 8-9 horas también se asociaba a mejor salud, pero con menor potencia.

En los estudiantes universitarios, la mala calidad del sueño se relaciona con altos niveles de estrés (Duque, 2022; Lund et al., 2010) enfermedad física (Lund et al., 2010) y estado de ánimo negativo, comparado con aquellos estudiantes que presentan una buena calidad del sueño (Preišegolavičiūtė et al., 2010; Ong et al., 2011). Además, la mala calidad del sueño es un condicionante significativo del estado de ánimo durante el día, ya que la calidad del sueño y la alteración del sueño son indicadores significativos de trastornos afectivos (Ong et al., 2011). Se enfatiza la importancia de una buena higiene del sueño para afrontar los compromisos académicos de manera exitosa.

2.2. Rendimiento Académico

Es importante tener en cuenta como se define el rendimiento académico ya que es un problema que preocupa tanto a estudiantes como a padres y profesores; y no solo es un problema en nuestro país, sino alrededor del mundo. El rendimiento académico se define como el logro y progreso de un estudiante en su educación formal. Según Astin (1993), el rendimiento académico se mide por la capacidad del estudiante para alcanzar los objetivos educativos establecidos.

Los factores que influyen en el rendimiento académico son variados y complejos. Schunk (1991) destaca la importancia de la motivación, la autoeficacia, la inteligencia, la personalidad y el entorno familiar y escolar en el rendimiento académico. El rendimiento académico es una variable muy importante de estudio, ya que tiene un impacto significativo en la vida posterior del estudiante. Pascarella y Terenzini (1991) encontraron que el rendimiento académico es un predictor importante del éxito en la carrera profesional y la satisfacción personal.

Por otro lado, Niebla y Hernández (2007) definen el rendimiento académico como el grado de logro de los objetivos establecidos en los programas oficiales de estudio. Este tipo de rendimiento puede ser entendido en relación con los objetivos que las instituciones fijan como mínimos de aprobación ante un determinado cúmulo de conocimientos y aptitudes. Es decir, que en gran medida las instituciones tienden a medir el rendimiento académico de manera cuantitativa establecida por la consecución de logros obtenidos en cada semestre académico.

A su vez Navarro (2003), alude a que el rendimiento académico permite tomar valores cuantitativos y cualitativos, lo cual ayuda a obtener un acercamiento sobre la evidencia y dimensiones del perfil de un estudiante en cuanto a las habilidades, conocimientos, actitudes y valores, en el transcurso de la enseñanza y aprendizaje.

Para Caballero et al. (2007), el rendimiento académico implica el cumplimiento de las metas, logros y objetivos establecidos en el programa o asignatura que cursa un estudiante, expresado a través de calificaciones, que son resultado de una evaluación que implica la superación o no de determinadas pruebas, materias o cursos. Por su parte, Torres y Rodríguez (2006, citado por Willcox, 2011) definen el rendimiento académico como el nivel de conocimiento demostrado en un área o materia, comparado con la norma, y que generalmente es medido por el promedio escolar. Como se puede observar la mayoría de las definiciones en torno a esta variable se centran en la consolidación del logro académico con el establecimiento de un valor cuantitativo, más que de un proceso integrador desde el aprendizaje del estudiante.

Un estudio realizado por Fernández et al. (2012), a los estudiantes de segundo año de medicina de la Universidad de Costa Rica, investigaron sobre el impacto que tiene la falta de sueño sobre las habilidades cognitivas, durante un periodo de estudio intenso de exigencia académica, para lo cual, evidenciaron en sus resultados que las capacidades cognitivas de los estudiantes, están influenciadas directamente y negativamente en su desempeño académico, debido a la disminución en la capacidad de aprendizaje, provocado por la sobre carga académica, estrés y la falta de sueño y descanso.

Por lo tanto, es importante conocer la calidad del sueño de los estudiantes universitarios, ya que esta variable es de gran influencia para el aprendizaje, la memoria u otros beneficios como lo han expuesto otros autores. Además, el sueño tiene gran influencia en el restablecimiento o conservación de la energía, eliminación de radicales libres acumulados durante el día, regulación y restauración de la actividad eléctrica cortical, regulación térmica, regulación metabólica y endocrina, homeostasis sináptica, activación inmunológica y la consolidación de la memoria, ya que así permite de esta manera, beneficios para su rendimiento académico (Carrillo, Ramírez & Magaña, 2013).

En lo expresado anteriormente dan a conocer que la memoria y la atención, son procesos fundamentales durante el proceso académico de los estudiantes, ya que ayudan a un adecuado desarrollo en el aprendizaje del estudiante, permitiendo de esta manera una serie de beneficios para la calidad de vida de cada uno de los estudiantes. Se puede observar en los estudios de investigación anteriores como afecta negativamente la falta de sueño en el desempeño académico, afectando las habilidades cognitivas.

3. Planteamiento del Problema

Las instituciones de educación superior tienen como finalidad la formación de profesionales y especialistas en una gran variedad de campos, los cuales están direccionados por las necesidades que se presentan dentro de la sociedad actual. De este modo, es importante tener en cuenta que hay aspectos que pueden llegar a tener una incidencia negativa en cuanto al desempeño académico de los estudiantes durante el transcurso de sus carreras universitarias.

La calidad del sueño es un factor fundamental en la vida del individuo, puesto que este es un componente esencial en el descanso de todo el cuerpo y funciones tales como consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación, por lo cual, durante el paso de la escuela a la universidad, el sueño puede llegar a verse influenciado por distintas exigencias académicas en el campo universitario, empezando a generar una serie de cambios en los hábitos de sueño, como acostarse más tarde, levantarse más temprano dormir menos de 7 horas; del mismo modo hábitos como el fumar, ingesta de alcohol, falta de apoyo social, un elevado uso de internet entre otros también tiene una incidencia (Monterrosa et al., 2014).

De este modo, diferentes estudios han apuntado a identificar la relación entre la calidad de sueño y el rendimiento académico para lo cual se han evidenciado diferentes resultados. Por ejemplo, Monterrosa, et al. (2014), dan a conocer por medio de su estudio realizado en la universidad de Cartagena con una población de 210 estudiantes, que el 81.1% de los estudiantes de medicina evaluados poseen mala calidad de sueño, lo cual los lleva a una somnolencia diurna, alteraciones físicas y psicológicas. Seguido a esto, evidencian que hay un incremento en cuanto a la baja calidad de sueño, encontrando manifestaciones sobre la falta de sueño o sueño irregular. Así mismo, no encontraron diferencias significativas entre malos y buenos dormidores con referencia al rendimiento académico y otros factores. Aquellos estudiantes que dormían 4.6 horas obtenían un rendimiento académico alto, estudiantes con un rendimiento académico medio dormían 4.8 horas y los que dormían 4.2 horas tenían un rendimiento académico regular.

Por lo cual se evidencia que, el patrón de sueño corto no se relaciona con el rendimiento académico de los estudiantes, debido a que la calidad del sueño que retomen los estudiantes en horas de la noche es el adecuado para un proceso de recuperación, en el cual los ayuda para su proceso académico (Monterrosa et al., 2014). Un estudio realizado en la Unidad Central del Valle del Cauca entre 2019 y 2024 reveló que el 95% de los 173 estudiantes de medicina evaluados tenían una mala calidad del sueño. Además, se encontró una correlación negativa significativa entre el sueño y el rendimiento académico, lo que sugiere que una peor calidad del descanso se asocia con calificaciones más bajas (Sierra Delgado & García Ospina, 2024).

Por otro lado, en la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio, una investigación realizada en 2017 con estudiantes de ingeniería civil mostró que el 72.6 % de los participantes presentaban una calidad de sueño deficiente. También se identificó una relación negativa entre la calidad del descanso y el desempeño académico, lo que indica que quienes dormían peor tenían un rendimiento más bajo (Guavativa Méndez & Pérez Parra, 2017).

A nivel internacional las investigaciones muestran similares resultados, un estudio realizado en Quito, Ecuador, con estudiantes del área de la salud, encontró que el 94% de los participantes tenían alteraciones en la calidad del sueño. Sin embargo, aunque se observó una leve asociación positiva entre el sueño y el rendimiento académico ($r = 0.24$, $p = 0.8$), esta no fue estadísticamente significativa (Chuga Guaman et al., 2025).

En la Universidad Marista, un estudio de 2023 con 125 estudiantes de licenciatura reveló que el 80.8% de los participantes tenían una calidad del sueño deficiente. No se encontró una relación significativa entre la puntuación total del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y el promedio académico ($r = -0.097$, $p = 0.284$). No obstante, sí se observó una correlación entre el desempeño académico y la percepción subjetiva del descanso ($r = -0.18$, $p = 0.049$) (Pineda Pitti et al., 2023).

Finalmente, una investigación en la Universidad Católica de Cuenca (2019-2020) determinó que el 74.7% de los estudiantes de medicina presentaban una mala calidad del sueño y el 96.3% sufrían algún nivel de ansiedad. Se concluyó que un descanso deficiente podría aumentar el riesgo de bajo rendimiento académico (RP: 2.10, IC95% 1.30-3.39, $p = 0.00$) (Pérez Rodríguez, 2020).

Por otro lado, un estudio realizado por Amador et al. (s.f.) con 300 estudiantes entre los cuales se encontraban escuelas de psicología, odontología y optometría del Instituto Politécnico Nacional del Centro Multidisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Santo Tomás, buscaban establecer las horas de sueño con relación al rendimiento académico, ellos incluyen una diferenciación de acuerdo con las jornadas de estudios. De tal manera obtienen que los estudiantes con turnos matutinos (horas de la mañana) duermen alrededor de 4.97 horas, y aquellos que están en turno vespertino (horas de la tarde) duermen alrededor de 5.02 horas. A su vez en sus datos obtienen que los estudiantes de psicología son aquellos que menos duermen, estando en un rango de 4.42 horas y estos reportan un mejor promedio a comparación de las otras dos escuelas, concluyendo de esa manera que tener patrones de sueño corto no se relaciona con el bajo rendimiento académico y a su vez, su estudio concuerda con el desarrollado por Pérez, Talero, Gonzales y Moreno (2006).

Diversas investigaciones realizadas en contextos universitarios coinciden en señalar que una proporción considerable de estudiantes presenta una mala calidad del sueño. Esto ha sido evidenciado en instituciones como la Unidad Central del Valle del Cauca, la Universidad Santo Tomás, la Universidad Católica de Cuenca y la Universidad Marista, donde los porcentajes de estudiantes con descanso deficiente superan el 70 %. Esta problemática ha sido observada especialmente en programas académicos exigentes, como medicina e ingeniería.

A pesar de esta coincidencia en los niveles de calidad de sueño, los estudios muestran diferencias importantes en cuanto a la relación entre el sueño y el rendimiento académico. Algunas investigaciones, como las realizadas en la Unidad Central del Valle del Cauca y en la

Universidad Santo Tomás, identificaron una relación negativa entre una mala calidad de sueño y calificaciones más bajas. Sin embargo, otros estudios, como los efectuados en Quito y en la Universidad Marista, no hallaron una correlación estadísticamente significativa entre ambas variables.

Estos resultados sugieren que, si bien la falta de un buen descanso es común entre estudiantes universitarios, su impacto directo en el desempeño académico podría variar según factores metodológicos y contextuales. Por ello, se resalta la necesidad de realizar más investigaciones que utilicen criterios homogéneos para obtener conclusiones más claras sobre esta relación.

Sobre la base de lo anteriormente expuesto, el desarrollo del presente estudio es guiado por la siguiente pregunta problema ¿Cómo es la relación entre la calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios de acuerdo con sus jornadas de estudio?

4. Objetivos

4.1. Objetivo General

Evaluar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de estudiantes universitarios de acuerdo con su jornada de estudio.

4.2. Objetivos específicos

Identificar el índice de calidad del sueño en estudiantes universitarios de acuerdo con la jornada de estudio (diurna y nocturna).

Comparar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios entre jornadas académicas (diurna y nocturna).

Determinar si existen diferencias entre el índice de calidad de sueño y el rendimiento académico de acuerdo con las jornadas de estudio (diurna y nocturna) y programas académicos.

5. Metodología

5.1. Diseño

El diseño de esta investigación corresponde a un trabajo no experimental de tipo correlacional simple (Ato et al., 2013) de enfoque cuantitativo y con corte transversal. Se centra en la identificación de posibles relaciones entre las variables sin su manipulación.

5.2. Participantes

Para cumplir con los objetivos de este trabajo se evaluó de manera intencional a 227 estudiantes de todas las carreras de una institución de educación superior de la ciudad de Barranquilla, sin distinción de edad, ni género, sin embargo, para garantizar el cumplimiento de los objetivos se clasificarán de acuerdo con la jornada académica de estudio (diurna y nocturna) matriculada.

Una vez recolectada la información se consolidará en una base de datos con el fin de agregar los promedios académicos acumulados de los estudiantes de acuerdo con los registros oficiales de la institución. Una vez revisada la base de datos con el fin de agregar los promedios académicos acumulados de los estudiantes, se excluyeron 27 debido a que no registraban calificaciones oficiales en el período inmediatamente anterior (2025-1), así la muestra final estuvo constituida por 200 sujetos.

5.3. Instrumentos

Rendimiento Académico: Se medirá el rendimiento académico por medio del promedio acumulado de notas hasta los cortes previamente cursados de los estudiantes participantes de la investigación, esta información será verificada en la oficina de registro y control institucional.

Calidad de Sueño: El del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh es un cuestionario auto administrado que consta de 19 ítems para analizar los diferentes factores determinantes de la calidad del sueño, que se agrupan en siete componentes: calidad del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna (Royuela & Macías, 1997). Cada componente se puntúa de 0 a 3. De la suma de los 7 componentes se obtiene la puntuación total del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, que oscila de 0 a 21 puntos (a mayor puntuación peor calidad de sueño). Buysse (1989) propone un punto de corte de 5 para malos dormidores. El coeficiente de consistencia interna en su versión en español $\alpha=0.81$. Los datos de validez predictiva, para un punto de corte de 5, se obtuvo una sensibilidad del 88.63 %, una especificidad del 74.99 % y un VPP del 80.66 % (Royuela & Macías, 1997); este instrumento fue validado en Colombia por Escobar-Córdoba & Eslava-Schmalbach (2005).

5.4. Procedimiento

El acceso a la muestra de estudiantes universitarios en las jornadas diurna y nocturna se logró por medio de la aprobación del Comité de Investigaciones de la Facultad de Psicología de la Corporación Universitaria Reformada. Luego de obtener el consentimiento institucional se procedió a aplicar los instrumentos de manera grupal y autoaplicada en espacios de clase con el permiso de los docentes tras la aprobación de los respectivos coordinadores de cada programa académico, antes de iniciar el proceso se explicaron los objetivos y se solicitó la firma del consentimiento informado, de acuerdo con lo establecido por las normas éticas de investigación en humanos.

Finalmente se consultaron las bases de datos de la oficina de registro y control institucional para identificar el promedio académico acumulado de los sujetos participantes. La recolección de la información se cumplió entre los meses de agosto y septiembre del año en curso.

Análisis de datos

Empleando el software de análisis de datos IBM SPSS Statistics 22, se desarrolló un análisis descriptivo de todas las variables con el fin de reconocer el perfil de los estudiantes universitarios, así como el índice de calidad del sueño de los participantes. Se construyeron tablas de contingencia para definir los niveles de calidad del sueño acorde a variables como el género y la jornada de estudio por tratarse de variables nominales, mientras que las variables cuantitativas (edad y promedio académico) se analizaron con los descriptivos (media, desviación estándar, entre otros).

Posteriormente se aplicó el coeficiente de correlación de Pearson para los valores brutos del índice de calidad del sueño y el promedio académico con el fin de identificar posibles relaciones entre las mismas y finalmente, empleando las dos jornadas de estudio (cualitativa) como categorías, se realizó un análisis de relaciones bivariados con el coeficiente de Spearman.

6. Resultados

El análisis descriptivo de la información muestra que en total participaron 53 (26.5 %) hombres y 147 mujeres (73.5 %), con edades que oscilaron entre los 16 a 45 años marcando así, un promedio de 21.8 años (DE=4.7), la mayoría de los estudiantes universitarios se ubicó entre los 17 a 27 años (n=181; 90.5 %). Por otro lado, la variable de agrupación principal contenido en los objetivos (jornada de estudio principal) mostró que el 52 % (n=104) estudian en la jornada diurna y el 48 % (n=96) en la nocturna.

Para identificar el índice de calidad de sueño en estudiantes universitarios de acuerdo con su jornada de estudio, en primer lugar, se distribuyeron los resultados entre las categorías planteadas por el instrumento: 65 (32.5 %) estudiantes entraron en la categoría *sin problemas*, 41 (20.5 %) en la categoría *merece atención médica*, 92 (46 %) *merece atención y tratamiento* y finalmente 2 (1 %) presentaron *problemas graves del sueño*.

En la tabla 1 se puede observar la distribución de cada una de las categorías del índice de calidad del sueño frente a las jornadas de estudio y del género de los participantes, resalta el número importante de estudiantes que se encuentran en categorías de atención y tratamiento, es decir que cerca del 67.5 % (n=135) presentan una mala calidad del sueño, aunque el porcentaje que está en nivel grave es proporcionalmente bajo.

Tabla 1.

Distribución de ICSP frente a jornada y sexo

ICSP	Jornada		Sexo		Total
	Diurna	Nocturna	Hombre	Mujer	
<i>Sin problemas</i>	31 (47.7%)	34 (52.3%)	17 (26.2%)	48 (73.8%)	65
<i>Merece atención médica</i>	27 (65.9%)	14 (34.1%)	12 (29.3%)	29 (70.7%)	41
<i>Merece atención y tratamiento</i>	45 (48.9%)	47 (51.1%)	23 (25%)	69 (75%)	92
<i>Problemas de sueño grave</i>	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	1 (50%)	2
Total	104 (52%)	96 (48%)	53 (26.5%)	147 (73.5%)	200

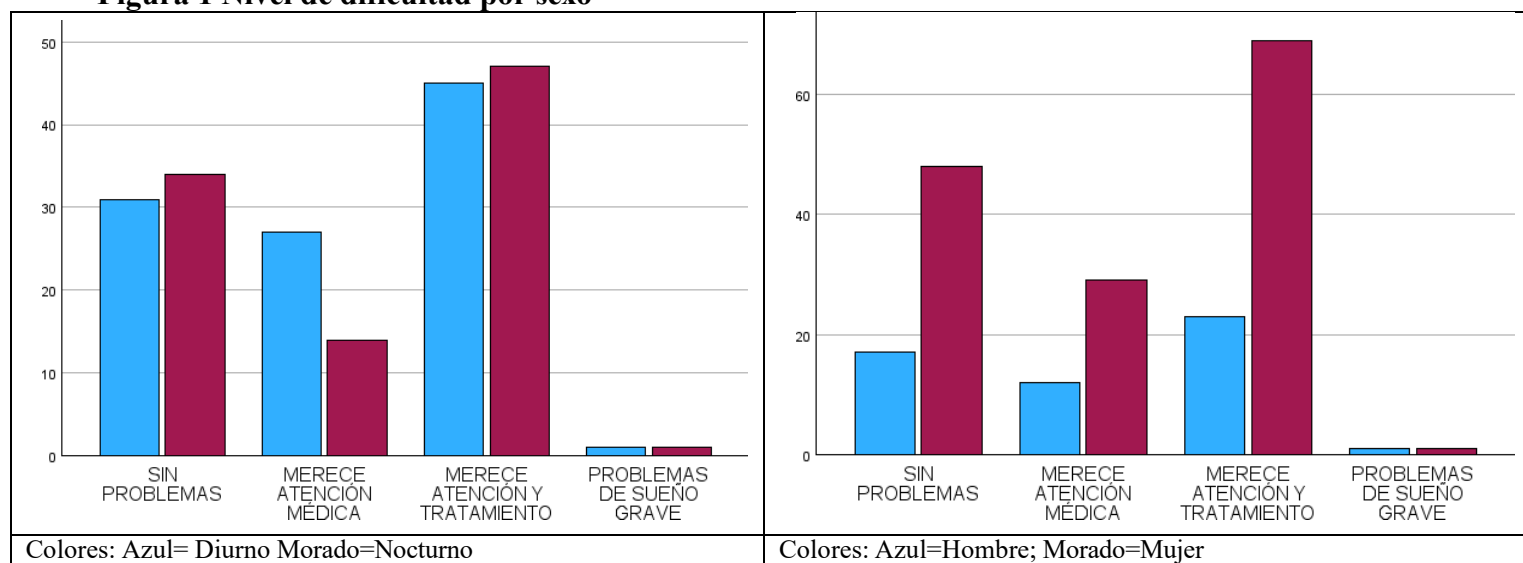
Fuente: elaboración propia.

Para mostrar otra perspectiva visual de los resultados y que permita la mejor distribución de sus implicaciones frente a los niveles de severidad y las variables de agrupación, adicional a la tabla anterior se presenta el gráfico 1. Como se muestra existe una tendencia general a

mayor prevalencia de alteraciones del sueño en mujeres, sin importar la jornada. La jornada nocturna muestra un mayor peso relativo en los casos severos o que requieren tratamiento, lo que coincide con evidencia científica sobre el impacto del trabajo nocturno en los ritmos circadianos.

El hecho de que casi la mitad de la población total (46%) requiera atención o tratamiento indica que los problemas de sueño son un fenómeno significativo, que puede afectar la salud y productividad del grupo. Los resultados evidencian que las condiciones laborales y los roles de género podrían estar incidiendo en la calidad del sueño de la población evaluada. Las mujeres, especialmente en la jornada nocturna, presentan mayor vulnerabilidad frente a alteraciones del sueño. Este patrón sugiere la necesidad de acciones institucionales de promoción del sueño saludable y acompañamiento psicosocial diferenciado por género y tipo de jornada.

Figura 1 Nivel de dificultad por sexo



Para poder determinar cómo se evidenciaban los problemas del sueño en cada uno de los componentes, en la tabla 2 se muestra la distribución por niveles de dificultad calculando desde la no dificultad a la dificultad severa. Los resultados demuestran que los componentes eficiencia, duración y uso de medicación muestran los mejores indicadores de salud del sueño. En contraste, perturbaciones, calidad subjetiva y latencia revelan una experiencia de descanso deficiente en la mayoría de los participantes. Predomina el nivel de dificultad baja en casi todos los componentes, lo cual sugiere una afectación leve pero generalizada de la calidad del sueño. Las dificultades severas se concentran principalmente en latencia y uso de medicación, aunque con porcentajes relativamente bajos (11.5% y 12% respectivamente).

Tabla 2.

Distribución de componentes de calidad del sueño de acuerdo con nivel de severidad

	No hay dificultad	Dificultad baja	Dificultad media	Dificultad severa
Calidad subjetiva del sueño	47 (23.5%)	72 (36%)*	63 (31.5%)	18 (9%)
Latencia del sueño	44 (22%)	62 (31%)	71 (35.5%)	23 (11.5%)
Duración del sueño	100 (50%)*	39 (19.5%)	46 (23%)	15 (7.5%)
Eficiencia del sueño	120 (60%)*	41 (20.5%)	10 (5%)	29 (14.5%)
Perturbaciones del sueño	3 (1.5%)	120 (60%)*	75 (37.5%)	2 (1%)
Uso de medicación	158 (79%)*	6 (3%)	12 (6%)	24 (12%)
Disfunción diurna	49 (24.5%)	101 (50.5%)*	43 (21.5%)	7 (3.5%)

*Mayor frecuencia de componentes por nivel de dificultad.
Fuente: Elaboración propia.

Los resultados evidencian que, si bien la mayoría de los participantes no padece trastornos graves del sueño, sí existen alteraciones leves o moderadas que afectan su descanso y su rendimiento diurno. Las perturbaciones frecuentes, la percepción negativa del sueño y la dificultad para conciliarlo indican un patrón de sueño fragmentado, posiblemente asociado a estrés ocupacional, sobrecarga de responsabilidades o alteraciones de los horarios académicos.

Ahora bien, con respecto a la otra variable de estudio —rendimiento académico—, se utilizó como escala de medición el promedio académico acumulado de los estudiantes. En promedio los participantes muestran un buen nivel de rendimiento cuya media se puntuó en 4.27 (escala de calificación de 0 a 5), gracias a valores que iban de 2.57 (nota mínima) a 4.83 (nota máxima) y una desviación estándar de 0.33.

Luego de obtener la descripción del rendimiento académico, se procedió a calcular la relación entre el índice de calidad del sueño y el rendimiento académico, estas variables mostraron relación estadísticamente significativa entre ellas ($r=.144$; $p=.042$).

Debido a esto se procedió a calcular las posibles relaciones de cada una con la jornada de estudio de manera separada, el rendimiento académico mostró relaciones significativas con la jornada de estudio ($r=.326$; $p=.001$), siendo la jornada nocturna la que presenta mejor desempeño (RM=120.06). En cambio, el índice de calidad del sueño ($r=-.010$; $p=.889$) no mostró relaciones significativas.

Al no observar correlaciones entre el índice general de calidad del sueño frente a las jornadas de estudio, se contrastaron cada uno de los componentes del sueño (nivel de severidad) con la jornada utilizando el coeficiente de correlación de Spearman, solo el componente 5 —*Perturbaciones del sueño*— mostró relación significativa al 5 % con las jornadas académicas de estudio ($r=-.139$; $p=.032$) contempladas.

7. Discusión

El objetivo general de este trabajo es evaluar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de estudiantes universitarios de acuerdo con su jornada de estudio. Por ello, en este apartado se presenta el contraste entre lo teórico y lo empírico de los hallazgos.

Los resultados obtenidos en esta investigación reflejan que una proporción considerable de los estudiantes universitarios presenta dificultades relacionadas con la calidad del sueño. En concreto, el 67.5 % de los participantes obtuvo puntuaciones que indican la necesidad de atención o tratamiento, lo que coincide con hallazgos de otros estudios realizados en contextos universitarios tanto nacionales como internacionales (Granados et al., 2013; Guavativa & Pérez, 2017; Sierra & García, 2024). Este panorama confirma que los problemas de descanso son frecuentes entre los jóvenes en educación superior, posiblemente como consecuencia de la sobrecarga académica, los niveles de estrés y los hábitos de estudio irregulares.

Desde el punto de vista psicológico, las alteraciones leves o moderadas en la calidad del sueño pueden estar asociadas con un aumento en la activación cognitiva y fisiológica, lo cual repercute en los procesos de atención, memoria y regulación emocional implicados en el aprendizaje. Tal como afirman Carrillo-Mora et al. (2013) y Pérez-Olmos et al. (2010), el sueño cumple un papel esencial en la restauración de las funciones neuropsicológicas, de modo que

su deterioro puede influir negativamente en el rendimiento cognitivo y emocional de los estudiantes.

En cuanto a la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, se identificó una correlación significativa, aunque de baja intensidad. Este resultado sugiere que el vínculo entre ambas variables existe, pero no es determinante, ya que el desempeño académico depende también de otros factores como la motivación, el entorno familiar y las condiciones institucionales (Schunk, 1991; Navarro, 2003). De manera similar, investigaciones previas en la Universidad Católica de Cuenca (Pérez Rodríguez, 2020) y la Universidad Marista (Pineda Pitti et al., 2023) reportaron relaciones débiles o no significativas entre el sueño y las calificaciones, lo cual evidencia que el impacto del descanso puede variar según las características de cada grupo de estudio.

Un dato interesante del presente trabajo es que los estudiantes de jornada nocturna mostraron un promedio académico superior al de quienes estudian en el turno diurno, resultado que contrasta con lo que plantea la literatura, la cual advierte que los horarios nocturnos tienden a afectar los ritmos circadianos y la calidad del sueño (Blume et al., 2019). Este hallazgo podría explicarse por factores individuales, como una mayor disciplina, responsabilidad o estrategias de afrontamiento desarrolladas por los estudiantes nocturnos, o bien por una selección natural de personas con mayor capacidad de adaptación a este tipo de rutinas.

Al examinar los componentes específicos del sueño, se observó que los aspectos más comprometidos fueron la calidad subjetiva, la latencia y las perturbaciones nocturnas. Esto concuerda con los resultados de Lund et al. (2010) y Duque (2022), quienes señalan que los universitarios suelen presentar insomnio leve, despertares frecuentes y dificultades para conciliar el sueño debido al uso excesivo de tecnología y a la ansiedad relacionada con las demandas académicas. También se evidenció una mayor afectación en mujeres, lo cual coincide con lo planteado por Ohayon y Reynolds (2009), quienes encontraron una mayor predisposición femenina a sufrir trastornos del sueño.

Entre las limitaciones del estudio se reconoce que, al tratarse de un diseño transversal, no es posible establecer relaciones causales entre las variables. Además, utilizar únicamente el promedio académico como indicador del rendimiento puede limitar la comprensión del fenómeno, pues no abarca otras dimensiones como la motivación, la satisfacción o las estrategias de aprendizaje. Por otra parte, el uso de instrumentos autoaplicados puede haber introducido sesgos derivados de la deseabilidad social o de la interpretación subjetiva de los participantes.

A partir de estos hallazgos, se sugiere realizar estudios longitudinales que permitan observar cómo cambian los patrones de sueño a lo largo del tiempo y su relación con distintas variables académicas y psicológicas. También sería conveniente incluir factores como el estrés, los hábitos de estudio y el apoyo social, los cuales podrían influir en la asociación entre el sueño y el rendimiento académico.

En conclusión, los resultados de esta investigación aportan evidencia sobre la relevancia del sueño como elemento esencial para el bienestar y el desempeño estudiantil. Desde la psicología, se resalta la necesidad de implementar estrategias institucionales orientadas a promover una adecuada higiene del sueño y un equilibrio entre las exigencias académicas y el descanso. Fomentar hábitos saludables de sueño puede repercutir positivamente no solo en el rendimiento académico, sino también en la salud mental y la calidad de vida de los jóvenes universitarios.

8. Referencias

- Astin, A. W., Pascarella, E. T., & Terenzini, P. T. (1993). What matters in college? Four critical years revisited. Jossey-Bass (1991). *How college affects students: Findings and insights from twenty years of research*. Jossey-Bass.
- Allison G. Harvey, Kathleen Stinson, Katriina L. Whitaker, Damian Moskovitz, Harvinder Virk, The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia, *Sleep*, Volume 31, Issue 3, March 2008, Pages 383–393, <https://doi.org/10.1093/sleep/31.3.383>
- Bórquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud auto percibida en estudiantes universitarios. *Eureka (Asunción) en línea*, 8(1), 80-90.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Blume, C., Garbaza, C., & Spitschan, M. (2019). Effects of light on human circadian rhythms, sleep and mood. *Somnologie (Berl.)*, 23(3), 147–156. <https://doi.org/10.1007/s11818-019-00215-x>
- Butazzoni, M. A., Casadey, G. E. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios [en línea]. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres>
- Butazzoni, M. A., Casadey, G. E. (2018). Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios [en línea]. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres>
- Burgueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., Lopez, F., Rivera, G., Oyanedel, J. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Rev. méd. Chile vol.145 no.9 Santiago set.* <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106>
- Caballo, V.E., Arias, B., Calderero, M., Salazar, I.C., & Iruiria, M.J. (2011). Acoso escolar y ansiedad social en niños (I): análisis de su relación y desarrollo de nuevos instrumentos de evaluación. *Behavioral Psychology/Psicología Conductual*, 19(3), 591-609.
- Carrillo-Mora, P., Ramírez- Peris, J.m & Magaña-Vázquez, K. (2013) Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la facultad de medicina de la UNAM*, 56(4), 5-15.
- Durón, T. L., & Oropeza, T. R. (1999). Actividades de estudio: análisis predictivo a partir de la interacción familiar y escolar de estudiantes de nivel superior. Documento de trabajo, Facultad de Psicología, Universidad Nacional Autónoma de México.
- Duque Ocampo, M. (2022). La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico. *Revista ciencia y salud* 6(2), 57-62.
- Escobar, F., & Eslava, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista de Neurología*, 40(3), 150-155.

- Gállego Pérez-Larraya, J., Toledo, J. B., Urrestarazu, E., & Iriarte, J. (2007). Clasificación de los trastornos del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30, 19-36.
- Guavativa, J. C. & Pérez, V. A. (2017). Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la Universidad Santo Tomás, sede Villavicencio. Recuperado de: <http://repository.usta.edu.co/handle/11634/12370>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., & Croft, J. B. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Iber, C., Ancoli-Israel, S., Chesson, A. L., & Quan, S. F. (2007). The AASM Manual for the Scoring of Sleep and Associated Events: Rules, Terminology and Technical Specifications (1ª ed.). *American Academy of Sleep Medicine*.
- Johns, M. W. (1991). A new method for measuring daytime sleepiness: *The Epworth Sleepiness Scale*. *Sleep*, 14(6), 540-545. <https://doi.org/10.1093/sleep/14.6.540>
- Kojima, M., Wakai, K., Kawamura, T., Tamakoshi, A., Aoki, R., Lin, Y., ... & Ohno, Y. (2000). Sleep patterns and total mortality: A 12-year follow-up study in Japan. *Journal of Epidemiology*, 10(2), 87-93. <http://10.2188/jea.10.87>
- Kloss, J.D., Nash, C.O., Horsey, S.E., & Taylor, D.J. (2011). The delivery of behavioral sleep medicine to college students. *Journal of Adolescent Health*, 48(6), 553-561. <https://10.1016/j.jadohealth.2010.09.023>
- Krystal, A. D., & Edinger, J. D. (2008). Measuring sleep quality. *Sleep Medicine*, 9 (Suppl 1), S10-S17. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2008.05.002>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124-132. <https://10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. REICE: *Revista electrónica Iberoamericana sobre calidad, eficacia y cambio en educación*, 1(2).
- Niebla, J. & Hernández, L. (2007) Variables que inciden en el rendimiento académico de adolescentes mexicanos. *Revista latinoamericana de psicología*. 39(003), 487 – 501.
- Ong, E., Ang, R., Ho, J., Lim, J., Goh, D., Lee, C., & Chua, A. (2011). Narcissism, extraversion and adolescents' self-presentation on Facebook. *Personality and Individual Differences*. 50(2), 180-185. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.09.022>.
- Ohayon, M. M., & Reynolds, C. F. (2009). Epidemiological and clinical relevance of insomnia diagnosis algorithms according to the DSM-IV and the International Classification of Sleep Disorders (ICSD). *Sleep Medicine*, 10(9), 952-960. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2009.07.008>
- Pérez, S. D., Díaz, M. O., & Garrido, N. R. (2007). Prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de enfermería en Huelva. *Enfermería global*, 6(2). doi: 10.6018/eglobal.6.2.346
- Pérez Rodríguez, M. R. (2020). Impacto de la calidad de sueño y ansiedad en el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca, año 2019–2020 [Tesis de pregrado, Universidad Católica de Cuenca]. Repositorio Institucional de la Universidad Católica de Cuenca. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/8425>
- Preišegolavičiūtė, E., Leskauskas, D., & Adomaitienė, V. (2010). Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina (Kaunas)*, 46(7), 482-489.

- Pineda Pitti, R. E., Martínez Salazar, C. B., Seyler Mancilla, A., & Solchaga Ortiz, E. A. (2023). Calidad del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de licenciatura de la Universidad Marista. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 26(4). Recuperado de <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/87413>
- Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C., & Rey de Castro, J. (2007). Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Anales de la Facultad de Medicina*, 68(2), 150-158.
- Royuela, A., & Macías, J. A. (1997). Clinimetric properties of the Spanish version of the Pittsburgh questionnaire. *Vigilia-Sueño*, 9, 81-94.
- Ruíz García, L. A., Aguilera Rojas, S. E., Bicenty Mendoza, Ángela, Ibáñez Pinilla, Édgar A., Cruz Jimenez, V., & Marantes Delgado, A. (2020). Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia - UNICOC, Sede Bogotá. *RESPYN Revista Salud Pública Y Nutrición*, 19(2), 26-35. <https://doi.org/10.29105/respyn19.2-4>
- Revistas UNAM. (2023). Impacto de la calidad del sueño en el rendimiento académico de universitarios. *Revista de Psicología UNAM*. <https://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/87413>
- Sierra, J. C. (2006). Calidad de sueño como factor relevante de la calidad de vida. En Oblitas, G. (cord.) *Psicología de la salud y calidad de vida*, (2ª ed.). México: Thomson. pp. 337-344
- Sierra, J. C., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental*, 25(6), 35-43.
- Schunk, D. H. (1991). Learning theories: An educational perspective. *Merrill Publishing Company*.
- Vancouver., Pérez M. Impacto de la calidad de sueño y ansiedad en el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Cuenca, año 2019-2020. [Internet]. *Cuenca: Universidad Católica de Cuenca*; 2020. <https://dspace.ucacue.edu.ec/handle/ucacue/8425>
- Willcox, M. del R. (2011). Factores de riesgo y protección para el rendimiento académico: Un estudio descriptivo en estudiantes de Psicología de una universidad privada. *Revista Iberoamericana de Educación*, 55(1), 1-9.