

Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios

Sleep quality and academic performance in university students

Fecha de recepción: 2025-03-31 • Fecha de aceptación: 2025-06-10 • Fecha de publicación: 2025-07-10

Dayanne Abigail SanLucas Paredes¹

Fundación Hermano Miguel, Ecuador

sanlucasdayan@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0003-1214-5207>

Karen Merizalde Torres²

Hospital Curie, Ecuador

kamerizaldet@gmail.com

orcid.org/0009-0002-2670-3866

Milton Merizalde Torres³

Médico Psiquiatra.

Unidad de Patología Dual del Complejo asistencial Universitario de Salamanca.

Salamanca, España

mhmerizalde@saludcastillayleon.es

<https://orcid.org/0000-0002-3926-8472>

RESUMEN

El sueño es una parte inseparable de la salud y la vida humana, fundamental para el aprendizaje, la salud física y mental. La presente investigación abordó la importancia de explorar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. Este artículo fue una investigación mixta de enfoque no experimental de corte transversal y de diseño descriptivo correlacional cuya muestra fue de 23 estudiantes de la carrera de psicología de la Universidad Israel durante el mes de Julio del 2024. Se aplicó el test Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y se obtuvo el kárdex de calificaciones, los datos fueron procesados a través del Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). Se determinó que existió una correlación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico con una correlación de Pearson de 0,012. El grado de correlación fue de -0,516 sugiriendo que hay una relación inversamente proporcional. Se evidenció una correlación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, sugiriendo una influencia directa del sueño en la capacidad de atención, memoria y procesamiento cognitivo durante las actividades académicas. Los resultados aclararon la importancia del cuidado del sueño en el rendimiento académico.

PALABRAS CLAVE: sueño, cognición, procesos académicos, calidad del sueño

ABSTRACT

Sleep is an inseparable part of human health and life, it is essential for learning and practice, as well as for physical and mental health. The present research addresses the importance of exploring the relationship between sleep quality and academic performance in university students. This is a mixed research with a non-experimental cross-sectional approach and a descriptive correlational design whose sample is made up of 23 students from the University of Israel, Psychology major during July 2024. The Pittsburgh Sleep Quality Index (ICSP) test was applied and the Kardex of grades was obtained, the data were processed through the Statistical Package for the Social Sciences (SPSS). It was determined that there is a statistically significant correlation between sleep quality and academic performance with a Pearson correlation of 0.012. The degree of correlation is -0.516 suggesting that there is an inversely proportional relationship. A correlation is evident between sleep quality and academic performance, this suggests a direct influence of sleep on the capacity for attention, memory and cognitive processing during academic activities. The results clarify the importance of sleep care in academic performance.

KEYWORDS: sleep, cognition, academic performance, sleep quality



Introducción

El sueño es necesario para la vida y corresponde a una etapa esencial para reparar las actividades de movimiento corporal. El acto de dormir, lejos de ser una simple pausa en nuestras actividades diarias, se revela como un componente indispensable para el mantenimiento y equilibrio de nuestras funciones fisiológicas. Más allá de la aparente inactividad, el sueño desencadena una serie de procesos esenciales que contribuyen al bienestar y funcionamiento integral del organismo (Barreno et al, 2022).

Los científicos del sueño han examinado minuciosamente estas transformaciones y su concepto de sueño está asociado a patrones distintivos de ondas cerebrales y otras funciones fisiológicas. A diferencia del estado pasivo que solía ser percibido por muchas personas, hoy se reconoce que el sueño es un proceso sumamente activo en el cual se desarrollan los sucesos del día y se restaura la energía. De la misma manera, se han observado que el cerebro sigue patrones distintivos de actividad a lo largo de cada etapa del sueño, y en ocasiones, su nivel de actividad puede superar a cuando estamos despiertos.

Dormir adecuadamente es esencial para mantener una salud física y mental óptima, así como para garantizar una buena calidad de vida. La carencia de sueño constituye un problema generalizado y destacado en la sociedad moderna que opera las 24 horas del día. Un conjunto significativo de evidencia respalda la idea de que la falta de sueño conlleva diversas disfunciones médicas y mentales perjudiciales. A nivel global, la insuficiencia de sueño afecta a diversas franjas etarias, configurando lo que se podría considerar una epidemia de salud pública. A menudo, esta problemática no recibe el reconocimiento adecuado, carece de la suficiente divulgación y tiene importantes implicaciones económicas.

La presente investigación trabajó precisamente sobre la relación existente entre la calidad el sueño y el rendimiento académico en universitarios con el fin de determinar si existe una correlación entre estas variables. Sus resultados permitirán vislumbrar una problemática

1.1 Ciclo normal del sueño

Los estudios más recientes indican que durante el sueño tranquilo, nuestro cerebro está activamente ocupado procesando la información acumulada durante el día. Además, la ausencia de sueño perturba la consolidación de la memoria (Acosta, 2019), siendo la melatonina una hormona esencial en la regulación del ciclo sueño y vigilia (Poza et al., 2022).

El sueño se clasifica en dos estados: sueño de movimientos oculares rápidos (MOR) y sueño no-MOR (NMOR, sueño de ondas lentas o sueño sincronizado). Según Brodt et al. (2020) las fases de sueño y vigilia se distinguen por alteraciones particulares en la actividad neuronal, patrones electrofisiológicos y eventos moleculares. Estos cambios son fundamentales para respaldar los procesos de consolidación de la información en regiones como el hipocampo y los circuitos corticales. Además, la interacción entre el hipocampo y la corteza prefrontal durante el sueño contribuye al almacenamiento a largo plazo de la información adquirida para su utilización futura.



El sueño MOR está vinculado a la actividad del EEG (electroencefalograma) caracterizada por ondas rápidas y de bajo voltaje, similares a las de la vigilia. Además, implica una reducción en el tono muscular y predispone a la persona a experimentar sueños muy realistas. Dentro del sueño no MOR, se observa una subdivisión en etapas uno a cuatro que aumentan en profundidad. La primera etapa, conocida como sueño ligero, representa una fase de transición entre el sueño y la vigilia. La etapa 2 del sueño es superficial, pero caracterizada por ondas lentas y un EEG irregular, que muestra espigas de ondas con frecuencias de aproximadamente 7 Hz. En las etapas más profundas del sueño, específicamente las etapas tres y cuatro, el sueño se vuelve lento y profundo. (Castellanos et al., 2023)

1.2. Trastornos del sueño

De acuerdo con Merino (2023) los trastornos del sueño son cruciales en el ámbito clínico debido a su frecuencia y a su repercusión en la salud y en la calidad de vida. Entre los problemas más comunes se encuentran el insomnio, la somnolencia excesiva durante el día, los trastornos respiratorios y los movimientos o comportamientos anómalos durante el sueño.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) (2019) reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño, si bien el insomnio es el más frecuente, cerca del 40% de la población mundial padece alteraciones del sueño. Según la OMS estos problemas pueden influir en la salud mental, el funcionamiento cognitivo y el bienestar global de los estudiantes universitarios (2019). Se observa una conexión entre los trastornos del sueño y condiciones psiquiátricas como trastornos del estado de ánimo, ansiedad y dificultades cognitivas funcionales, las cuales pueden tener un impacto directo en el rendimiento académico.

El manual de la *American Psychiatric Association DSM-5tr* (2022) menciona que los trastornos del sueño a menudo van de la mano con condiciones como la depresión, ansiedad y cambios cognitivos que deben ser considerados en la planificación y el manejo del tratamiento. A su vez, los trastornos persistentes del sueño, ya sea tanto el insomnio como la somnolencia excesiva, se establecen como factores de riesgo para el desarrollo futuro de enfermedades mentales como los trastornos por uso y no uso de sustancias y otras afecciones médicas. Además, pueden actuar como indicadores precoces de un episodio de enfermedad mental, ofreciendo la oportunidad de una intervención temprana para prevenir o mitigar la aparición de un episodio más grave.

1.3. Calidad del sueño y rendimiento académico

El "rendimiento académico" se refiere al nivel en el cual un estudiante, profesor o institución ha alcanzado sus metas educativas a lo largo de un período determinado y se evalúa mediante una evaluación continua o un promedio acumulativo de calificaciones (Tadese et al., 2022). El rendimiento académico puede suponer un evento vital estresante, la cual puede afectar o disminuir la calidad del sueño al generar emociones negativas que entorpecen su adecuada conciliación (Wang y Matsuda, 2021)

Según Gómez y Gensel (2020) los efectos de la falta de sueño han causado dificultad para mantener la atención enfocada, intromisiones del sueño, falta de control de los impulsos

y deterioro de la memoria de trabajo. Esto se debe a la sensibilidad de áreas del cerebro relacionadas con la función ejecutiva y el control de arriba hacia abajo, como la corteza prefrontal, a la falta de sueño. De acuerdo a Chuga (2024) en un estudio realizado a estudiantes universitarios, el 94 % de los participantes presentaron alteraciones en la calidad del sueño. Las principales causas de interrupción del sueño fueron el estrés e interrupciones fisiológicas nocturnas con una relación positiva débil pero no estadísticamente significativa. De acuerdo a Cuadros et al. (2023), la calidad del sueño y el rendimiento académico están estrechamente relacionados, creándose síntomas como: ansiedad, agresividad, depresión, irritabilidad, hiperactividad, impulsividad; con un impacto significativo en la salud, estado de ánimo y desempeño cognitivo (Silva et al., 2023).

Metodología

Para el análisis de datos, se utilizó un enfoque mixto o complementario que combinó en una misma investigación métodos cuantitativos como cualitativos. Se dividió en dos fases: en primera instancia se maneja el método cuantitativo señalado en la recopilación de datos numéricos; mientras que la segunda es cualitativa enfocándose en la recolección de datos descriptivos y subjetivos. Fue un estudio tipo primario no experimental que se basó en la observación y registro de eventos o fenómenos en su dinámica natural y que no implicó manipulación de variables. Este tipo de estudio se utiliza cuando la experimentación no es posible. Se optó por un alcance descriptivo correlacional que busca determinar cómo es y de qué manera se manifiesta un fenómeno y especificar las propiedades importantes del objeto de estudio. Asimismo, el alcance correlacional busca entender cómo se puede comportar un concepto o variable conociendo el comportamiento de otra u otras variables relacionadas.

2.1 Población y muestra

La muestra fue probabilística aleatoria, conformada por un total de 23 estudiantes de la Universidad Tecnológica Israel de la facultad de Psicología desde cuarto a octavo semestre.

Los participantes fueron contactados mediante los grupos de grado de Whatsapp dependiendo de cada semestre. Se proporcionó información detallada sobre los objetivos de la investigación y el consentimiento informado antes de la participación voluntaria. Los cuestionarios fueron elaborados en Google Forms y se administraron en línea para facilitar la participación y la recopilación eficiente de datos.

2.2 Instrumentos y técnicas de recolección de datos

Para evaluar la calidad del sueño de los estudiantes, se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), desarrollado por Buysse y colaboradores, y traducido al español por Royuela y Macías. Este índice consta de 19 ítems agrupados en siete dimensiones. Cada componente genera un puntaje que varía entre 0 y 3, donde 0 indica la ausencia de dificultades y 3 señala la presencia de dificultades. La suma de estos puntajes proporciona una puntuación total que va entre 0 y 21. En este estudio utilizamos un punto de corte de 0 a 7 lo que indica la ausencia de problemas de sueño, entre 8 y 14 indica una presencia moderada de problemas de sueño, entre 15 y 21 señala un problema grave de sueño. En resumen, a mayor puntuación, menor calidad de sueño.



Las primeras cuatro preguntas requieren respuestas específicas, mientras que las preguntas restantes se contestan utilizando una escala de 4 grados. Este proceso genera siete puntuaciones que proporcionan información sobre los elementos de la calidad del sueño, tales como calidad subjetiva, latencia de sueño, duración de sueño, eficiencia del sueño, perturbaciones del sueño, medicación para dormir y disfunción durante el día.

La variable rendimiento académico fue recolectada a través del Kárdex de calificaciones que cada estudiante facilitaba. Esta calificación era el promedio de estudios del momento 1 contemplado en dos meses de estudio y 4 materias cursadas.

A través del Statistical Package for de Social Science (SPSS) se logró procesar los datos estadísticos y establecer la significancia bilateral de variables a través de la correlación de Pearson, el cual se conoce como un estadístico frecuentemente utilizado en diversas áreas del quehacer científico. Estos métodos permiten estimar la magnitud y caracterizar la dirección de la relación entre variables.

Resultados

Tabla 1

Distribución Demográfica de los Participantes en el presente estudio en la Universidad Tecnológica Israel.

Variables demográficas		N	%
Edad	18-22	4	17,4
	23-27	6	26,1
	28-32	7	30,4
	33-37	1	4,3
	38-43	5	21,7
	Total	23	100
Sexo	Femenino	18	78,3
	Masculino	5	21,7
	Total	23	100
Carrera	Cuarto	2	8,7
	Quinto	2	8,7
	Sexto	4	17,4
	Séptimo	1	4,3
	Octavo	14	60,9
Total	23	100	

Figura 1

Variable demográfica: Edad.

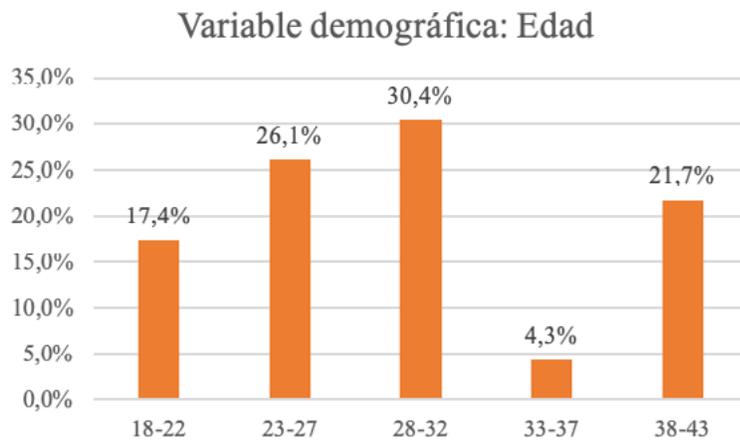


Figura 2

Variable demográfica: Sexo.

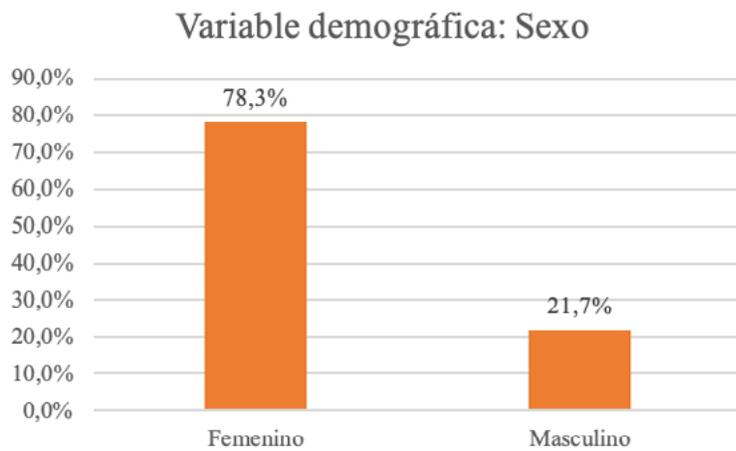
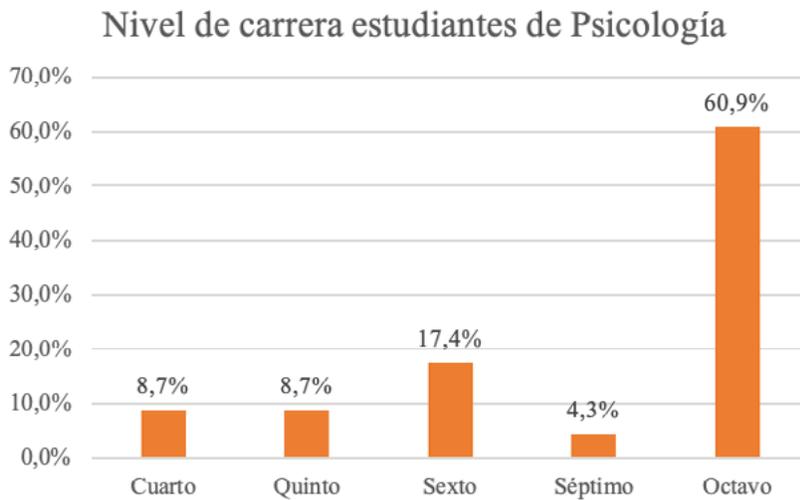


Figura 3

Variable demográfica: Nivel de carrera.



Nota: De 23 estudiantes que conformaron el estudio, el 17,4% tenía entre 18 y 22 años, el 26,1% entre 23 y 27 años; el 30,4% entre 28 y 32 años; un 4,3% entre 33 y 37 años; y un 21,7% de la muestra tenía entre 38 y 43 años. La muestra estuvo conformada por un 78,3% de estudiantes de sexo femenino y el 21,7% masculinos. Se evaluaron a los estudiantes de la facultad de psicología de cuarto a octavo semestre que se mencionan en la Tabla 1. El 60,9% de estudiantes evaluados son de octavo semestre; el 4,3% de séptimo semestre, 17,4% eran de sexto semestre, el 8,7% de quinto semestre, y el 8,7% de cuarto semestre de carrera.

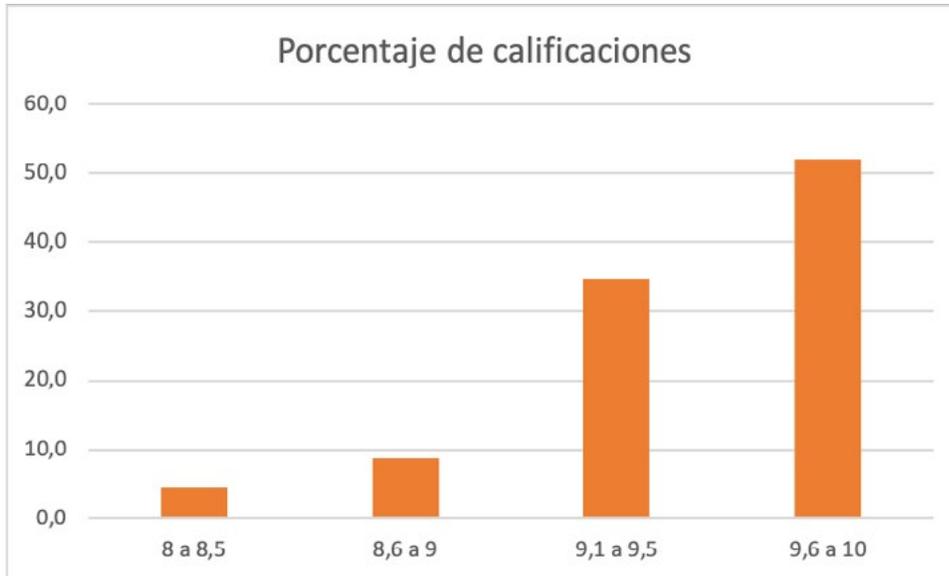
Tabla 2

Descripción de la Puntuación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) por estudiante y el rendimiento académico (nota media del momento 1).

Calificación	Puntuación final Momento 1 2023B	Porcentaje
8 a 8,5	1	4.3
8,6 a 9	2	8.7
9,1 a 9,5	8	34.8
9,6 a 10	12	52.2

Figura 4

Puntuación del Test Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) por Estudiante y el Rendimiento Académico (nota media del momento 1).



Nota: En el grupo estudiado, se observaron puntajes comprendidos entre 0 y 16, con una media de ME=7,61.

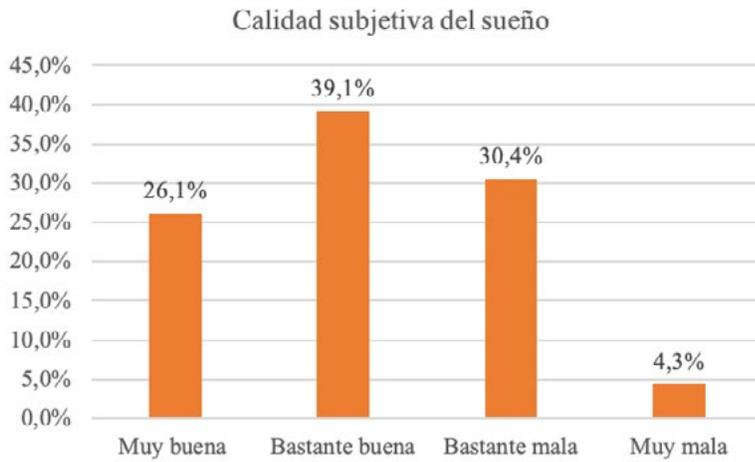
Tabla 3

Descripción de la Calidad del Sueño por Ítem y Rendimiento Académico de Estudiantes Universitarios.

Item 1		N	%
Calidad subjetiva del sueño	Muy buena	6	26,1
	Bastante buena	9	39,1
	Bastante mala	7	30,4
	Muy mala	1	4,3
Total		23	100

Figura 5

Calidad Subjetiva del Sueño.



Nota: De los 23 alumnos estudiados, el 39% presentó una calidad subjetiva del sueño muy buena lo cual representa una prevalencia alta de la misma. Tomando en cuenta que la calidad subjetiva del sueño es el reporte del número de horas que un sujeto cree que duerme.

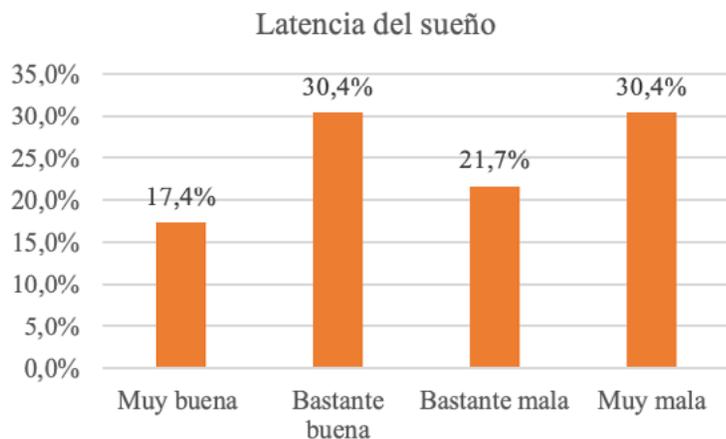
Tabla 4

Latencia de sueño.

Item 2		N	%
Latencia de Sueño	Muy buena	4	18
	Bastante buena	7	30
	Bastante mala	5	22
	Muy mala	7	30
Total		23	100

Figura 6

Latencia del sueño.



Nota: Tomando en cuenta que el periodo de latencia al sueño se refiere al tiempo que transcurre desde que se apaga la luz hasta la primera aparición de cualquier fase del sueño. Podemos observar que hay un número parejo de estudiantes que experimentan tanto una muy mala latencia del sueño como una bastante buena. El 4 (17,4%) de estudiantes tuvieron un resultado de “muy buena”. El 7 (30,4%) manifestaron que su latencia del sueño era bastante buena. El 5 (21,7%) bastante mala y el 7 (30,4%) muy mala.

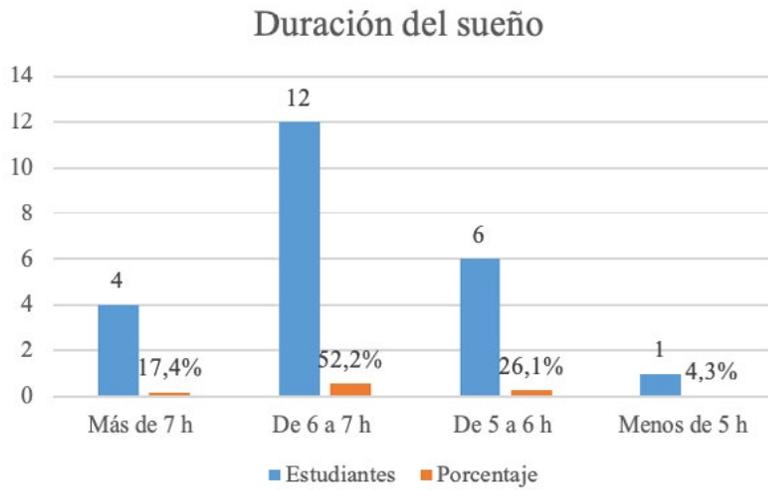
Tabla 5

Duración del Sueño.

Item 3	N	%	
Duración del sueño	Más de 7 h	4	17,4
	De 6 a 7 h	12	52,2
	De 5 a 6 h	6	26,1
	Menos de 5 h	1	4,3
Total	23	100	

Figura 7

Duración del sueño.



Nota: En los resultados obtenidos podemos ver que hay un mayor número de estudiantes que dicen dormir de 6 a 7 horas diarias. El 17,4% de estudiantes duerme más de 7 horas. El 52,2% de 6 a 7 horas, el 26,1% de 5 a 6 horas y solo el 4,3% de estudiantes menos de 5 horas.

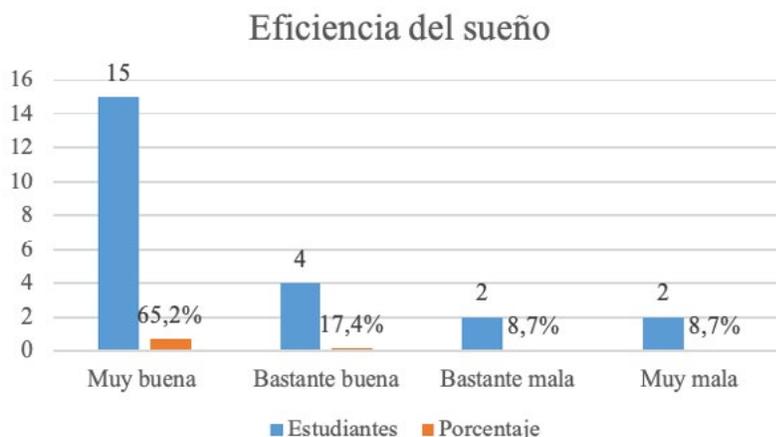
Tabla 6

Eficiencia del Sueño.

Item 4	N	%	
Eficencia del Sueño	Muy buena	15	65,2
	Bastante buena	4	17,4
	Bastante mala	2	8,7
	Muy mala	2	8,7
Total	23	100	

Figura 8

Eficiencia del Sueño.



Nota: De acuerdo con un artículo de medicina “MedlinePlus” la eficiencia del sueño se caracteriza como un cálculo que contrasta la duración total de minutos que una persona pasa dormida durante la noche con el tiempo total que permanece en la cama. En la Tabla 6 podemos ver como el 65,2% de estudiantes que formaron parte del estudio tienen una “muy buen” eficiencia del sueño. El 17,4% manifestó que su eficiencia del sueño es bastante buena, el 8,7% bastante mala y el 8,7% muy mala.

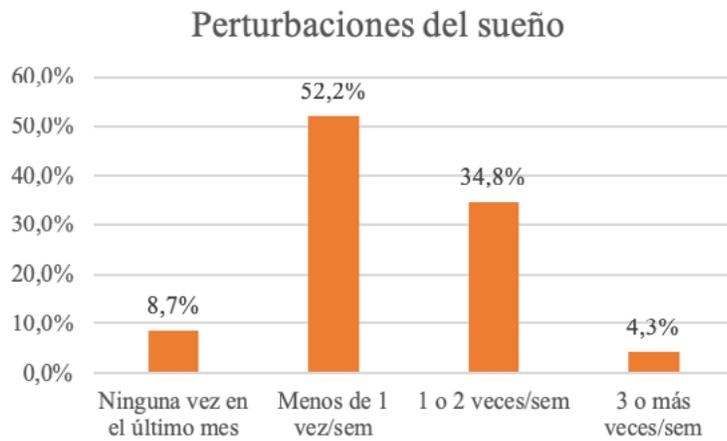
Tabla 7

Descripción del Ítem 5: Perturbaciones del sueño.

Item 5	N	%
Perturbaciones del Sueño	Ninguna vez en el último mes	2 8,7
	Menos de 1 vez/sem	12 52,2
	1 o 2 veces/sem	8 34,8
	3 o más veces/sem	1 4,3
Total	23	100

Figura 9

Perturbación del Sueño.

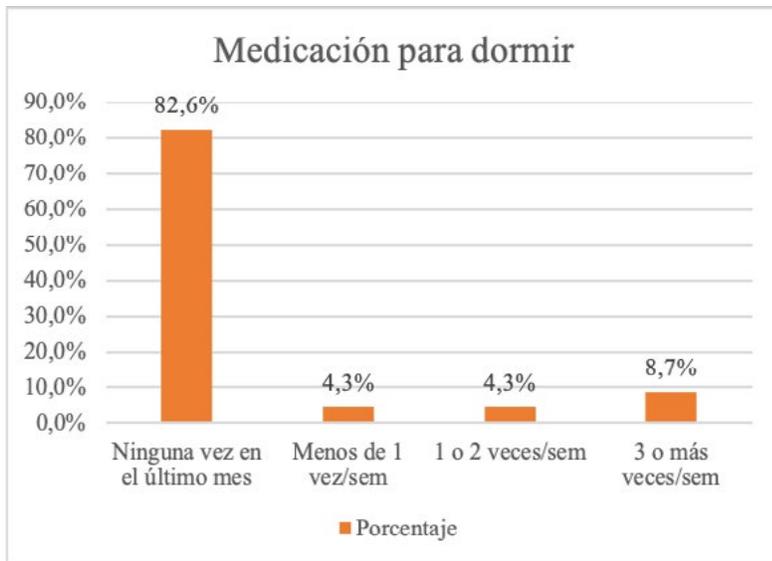


Nota: De acuerdo con National Library of Medicine, las perturbaciones del sueño son problemas frecuentes en la población en general. En este estudio el 52.2% de estudiantes manifestó presentar perturbaciones del sueño menos de una vez a la semana en el *último* mes previo al responder la encuesta. El 34,8% 1 o 2 veces por semana. El 8,7% ninguna vez en el último mes y el 4,3% 3 o más veces por semana.

Tabla 8

Medicación para Dormir.

Item 6	N	%	
Medicación para dormir	Ninguna vez en el último mes	19	82,6
	Menos de 1 vez/sem	1	4,3
	1 o 2 veces/sem	1	4,3
	3 o más veces/sem	2	8,7
Total	23	100	

Figura 10*Medicación para el Sueño.*

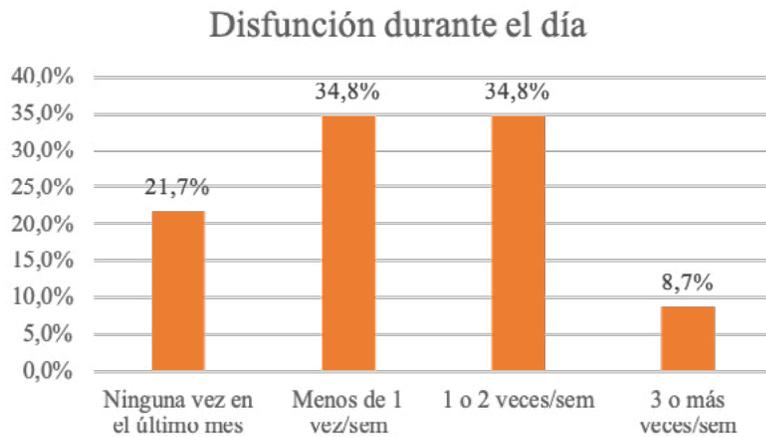
Nota: Se evidencia en la tabla previa que hay un porcentaje mayor, del 83%, de estudiantes que mencionaron que no necesitan medicación para dormir. Solo el 4,3% manifestó que menos de 1 vez por semana al igual que 1 o 2 veces por semana. El 8,7% de estudiantes manifestaron que hace uso de medicación 3 o más veces por semana.

Tabla 9*Disfunción durante el Día.*

Item 7	N	%	
Disfunción durante el día	Ninguna vez en el último mes	5	21,7
	Menos de 1 vez/sem	8	34,8
	1 o 2 veces/sem	8	34,8
	3 o más veces/sem	2	8,7
Total	23	100	

Figura 11

Disfunción durante el Día.



Nota: De los 23 estudiantes que formaron parte de este estudio, 5 (21,7%) afirman que no sufren de disfunción durante el día, 8 (34,8%) han tenido menos de una vez por semana al igual que una o dos veces por semana, y 2 (8,7%) tres o más veces por semana.

Tabla 10

Correlación de Variables.

Variables		N	%
Sueño	Correlación de Pearson	1	-,516
	Sig. (bilateral)		,012
	N		23
Rendimiento	Correlación de Pearson	-,516	1
	Sig. (bilateral)		,012
	N		23

Nota: Resultados de correlación de variables a través del SPSS. Las variables sueño y rendimiento evidencian significancia bilateral de 0,012 y un grado de correlación de -0,516.

3.1. Discusión

El presente estudio se basó en un enfoque mixto que combina métodos cuantitativos y cualitativos para analizar la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico de estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Israel a través del test ICSP. Los resultados demostraron que la calidad del sueño incide de manera significativa en el desempeño académico, lo cual coincide con Izaguirre et al. (2022) quienes mencionaron que hay una correlación negativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico.

En cuanto a la distribución de la calidad del sueño, se identificó que el 39.1% de los estudiantes reportaron una calidad subjetiva del sueño, mientras que un 34.8% consideraron que su latencia es bastante mala o muy mala. Estos datos nos invitan a pensar sobre la diversidad en los patrones del sueño lo que podría estar relacionado con factores como carga académica, horarios de estudio, hábitos de vida.

Otro aspecto relevante es la duración del sueño. 52.4% reportaron dormir entre 6 y 7 horas diarias, mientras que el 17.4% indicó dormir más de 4 horas. Esto demuestra que una parte significativa de los participantes duerme menos de las 7 horas recomendadas para un adecuado funcionamiento cognitivo y emocional. La literatura ha señalado que una reducción en las horas de sueño puede comprometer la atención, memoria y el rendimiento académico en general.

En cuanto a las perturbaciones del sueño, el 52.2% de los estudiantes manifestaron experimentar interrupciones del sueño menos de una vez por semana, mientras el 34.8% reportaron tenerlas una o dos veces por semana. Estas alteraciones pueden influir en la calidad del descanso y afectar la capacidad de concentración y retención de información durante el día. Además, se identificó que el 82.6% de los estudiantes no utilizan mediación para dormir, lo que sugiere que los problemas del sueño en la muestra pueden estar relacionados a factores conceptuales y ambientales más que con patologías subyacentes.

Para finalizar, los resultados expuestos enmarcaron la necesidad de introducir estrategias para mejorar la higiene del sueño entre estudiantes universitarios. La importancia del descanso, la regulación de los horarios de estudio y la reducción del uso de tecnología antes de dormir podrían ser beneficiosas. Considerando el impacto del sueño en el rendimiento académico, futuras investigaciones podrían enfocarse en diseñar programas de intervención que permitan mejorar los hábitos de sueño, y como consecuencia, mejorar el rendimiento de los estudiantes.

Conclusiones

El presente estudio confirmó que la calidad del sueño influye significativamente en el rendimiento académico de los estudiantes de la Facultad de Psicología de la Universidad Tecnológica Israel. Se observó una correlación negativa moderada (-0.516) entre ambas variables, indicando que una disminución en la calidad del sueño se asocia con un menor desempeño académico.

Además, se identificó que una proporción considerable de estudiantes duerme menos de las 7 a 9 horas recomendadas, lo que puede afectar negativamente funciones cognitivas esenciales como la



atención y la memoria. Las perturbaciones del sueño, aunque menos frecuentes, también pueden comprometer la concentración y la retención de información.

Estos hallazgos invitan a los profesionales en salud mental y docentes a entender sobre la importancia de implementar estrategias para mejorar la higiene del sueño entre los estudiantes universitarios, tales como educación sobre la relevancia del descanso adecuado, regulación de horarios de estudio y reducción del uso de tecnología antes de dormir.

Referencias

- Acosta, M. (2019). Sueño, memoria y aprendizaje. *Medicina*, 79(3), 29–32. <https://europepmc.org/article/med/31603840>
- American Psychiatric Association. (2022). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders: Text revision* (5th ed.). American Psychiatric Publishing.
- Armas, F., Talavera, J., Cárdenas, M., y De La Cruz, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Educación Médica*, 24(3), 133. <https://doi.org/10.33588/fem.243.1125>
- Barreno, S., Haro, O., Martínez, J., y Borja, G. (2022). Análisis de factores determinantes en el rendimiento académico del estudiantado de la Facultad de Filosofía-Universidad Central del Ecuador. *Cátedra*, 5(2), 75–97. <https://doi.org/10.29166/catedra.v5i2.3552>
- Brodth, S., Inostroza, M., Niethard, N., y Born, J. (2020). Sleep—A brain-state serving systems memory consolidation. *Nature Reviews Neuroscience*, 111(7), 383–396. [https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273\(23\)00201-5](https://www.cell.com/neuron/fulltext/S0896-6273(23)00201-5)
- Castellanos, M., Rojas, A., Quezada, J., Arellano, E., Ruiz, D., Velázquez, O., y Sánchez, M. (2023). Trastornos circadianos del sueño. *Revista de la Facultad de Medicina*, 66(2), 40-48. <https://doi.org/10.22201/fm.24484865e.2023.66.2.06>
- Cohen, Z., Eigenberger, P., Sharkey, K., Conroy, M., y Wilkins, K. (2022). Insomnia and other sleep disorders in older adults. *Psychiatric Clinics of North America*, 45(4), 717-734. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2022.07.002>
- Cuadros, A., Chiquito, F., Padilla, P., y Calderón, J. (2023). Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento por covid-19. *Ciencia Latina*, 7(1), 11189-11209. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5328
- Gómez, A. y Genzel, L. (2020). Sleep and academic performance: considering amount, quality and timing. *Current Opinion In Behavioral Sciences*, 33, 65-71. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2019.12.008>
- Izaguirre, M., Paredes, V., y Sulca, R. (2022).** *Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina de una universidad peruana* [Tesis de grado, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://repositorio.upch.edu.pe/handle/20.500.12866/11963>
- Merino, M. y Naranjo, M. (2023). Trastornos del sueño. *Medicine - Programa de Formación Médica Continuada Acreditado*, 13(72), 4243-4255. <https://doi.org/10.1016/j.med.2023.02.013>

- Poza, J., Pujol, M., Ortega, J., y Romero, O. (2022). Melatonina en los trastornos de sueño. *Neurología*, 37(7), 575-585. <https://doi.org/10.1016/j.nrl.2018.08.002>
- Silva, H., Escudero, J., y Avilés, D. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *MQRInvestigar*, 7(4), 3113-3130. <https://doi.org/10.56048/mqr20225.7.4.2023.3113-3130>
- Tadese, M., Yeshaneh, A., y Mulu, G. (2022). Determinants of good academic performance among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC Medical Education*, 22(1). <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03461-0>
- Wang, S. y Matsuda, E. (2021). The effects of stressful life events and negative emotions in relation to the quality of sleep: A comparison between Chinese and Japanese undergraduate students and Chinese international students. *Japanese Psychological Research*, 65(2), 99-111. <https://doi.org/10.1111/jpr.12363>
- World Health Organization: WHO (3 de octubre de 2019). Salud mental. *World Health Organization*. <https://www.who.int/es/news-room/facts-in-pictures/detail/mental-health>

Copyright (2025) © Dayanne Abigail SanLucas Paredes, Karen Merizalde Torres, Milton Merizalde Torres,



Este texto está protegido bajo una licencia internacional [Creative Commons](#) 4.0.

Usted es libre para Compartir—copiar y redistribuir el material en cualquier medio o formato — y Adaptar el documento — remezclar, transformar y crear a partir del material—para cualquier propósito, incluso para fines comerciales, siempre que cumpla las condiciones de Atribución. Usted debe dar crédito a la obra original de manera adecuada, proporcionar un enlace a la licencia, e indicar si se han realizado cambios.

Puede hacerlo en cualquier forma razonable, pero no de forma tal que sugiera que tiene el apoyo del licenciante o lo recibe por el uso que hace de la obra.

[Resumen de licencia](#) – [Texto completo de la licencia](#)

