

UNIVERSIDAD ABIERTA INTERAMERICANA
FACULTAD DE PSICOLOGÍA Y RELACIONES HUMANAS



TESIS DE GRADO

“INCIDENCIA DE LA CALIDAD Y CANTIDAD DE HORAS DE SUEÑOS EN EL
RENDIMIENTO ACADÉMICO DE ESTUDIANTES AVANZADOS DE
PSICOLOGÍA EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DEL CENTRO DE ROSARIO”

Tutor: María Mercedes Oviedo

Tesista: Francisco Brandone

Título por obtener: Licenciado en Psicología.

Enero 2025

RESUMEN

El presente estudio descriptivo tuvo como objetivo analizar la relación entre la calidad y cantidad de horas de sueño y el rendimiento académico en estudiantes avanzados de Psicología en una universidad privada del centro de Rosario, Santa Fe. Se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y un cuestionario de rendimiento académico para recopilar los datos. Los resultados muestran que, a medida que la calidad del sueño disminuye, el rendimiento académico promedio también tiende a ser más bajo. Los estudiantes con buena calidad del sueño obtuvieron un promedio de rendimiento académico de 0.84 puntos, mientras que aquellos con graves problemas de sueño presentaron un promedio de 0.62 puntos. Aunque no se pudo establecer una relación causal debido al diseño descriptivo del estudio, los hallazgos refuerzan la importancia de un sueño adecuado para el desempeño académico. Este trabajo destaca la necesidad de investigaciones futuras que profundicen en esta relación y promuevan estrategias para mejorar la calidad del sueño en el ámbito educativo.

ABSTRACT

This descriptive study aimed to analyze the relationship between sleep quality, sleep duration, and academic performance among advanced Psychology students at a private university in Rosario, Santa Fe. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) and an academic performance questionnaire were used to collect data. The results show that as sleep quality decreases, average academic performance also tends to be lower. Students with good sleep quality had an average academic performance score of 0.84, while those with severe sleep problems had an average score of 0.62. Although a causal relationship could not be established due to the study's descriptive design, the findings reinforce the importance of adequate sleep for academic performance. This study highlights the importance of further research.

ÍNDICE

RESUMEN.....	2
ABSTRACT	2
INTRODUCCION	5
ESTADO DEL ARTE.....	7
PROBLEMAS	18
OBJETIVOS	18
Objetivo general	18
Objetivos específicos.....	18
MARCO TEÓRICO.....	19
El sueño.....	19
Estudios precedentes sobre el sueño	19
Fases y Ciclos del Sueño	20
Funciones del Sueño	22
Alteraciones y trastornos del sueño más frecuentes	24
Calidad y cantidad de horas de sueño	26
Rendimiento Académico	27
Estudios precedentes sobre el rendimiento académico	27
Concepto y medición del rendimiento académico	28
Factores que influyen en el desempeño académico.....	29
Relación entre Sueño y Rendimiento Académico	30
Efectos de la Calidad del Sueño en las Funciones Cognitivas	30
Consecuencias de la Privación del Sueño en el Aprendizaje	31
Evidencia Empírica sobre Sueño y Desempeño Académico.....	32
MARCO METODOLÓGICO.....	33
Tipo de Estudio	33
Definición Conceptual y Operacional de las Variables	33
Descripción del contexto de investigación.....	34
Unidades de Análisis (población, muestra y tipo de muestreo empleado).....	35
Técnicas, instrumentos y procedimientos.....	35
Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)	36
Cuestionario de Rendimiento Académico	36

Procedimiento.....	37
Consideraciones Éticas	38
ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS.....	39
Análisis de la Calidad y Cantidad de Horas de Sueño	39
Análisis del Rendimiento Académico	42
Relación entre Calidad y Cantidad de Sueño y el Rendimiento Académico	43
Interpretación de los Resultados	44
CONCLUSIONES.....	46
BIBLIOGRAFÍA	50
ANEXO A	54

INTRODUCCION

El sueño es un proceso que no solo desempeña un papel fundamental en la salud física y mental, sino que también es un componente esencial para el rendimiento cognitivo y académico del individuo. Sin embargo, en la sociedad actual la privación o alteración del sueño transcurre con total normalidad, sobre todo en estudiantes universitarios debido a la carga académica y los cambios a los cuales se enfrentan respecto a los hábitos de su vida. Es así, que estas alteraciones del dormir pueden tener un impacto significativo en sus capacidades de aprendizaje, memoria y concentración.

El presente estudio busca poder explorar la relación entre la calidad y cantidad de horas de sueño con el rendimiento académico en estudiantes avanzados de la carrera de Psicología en una universidad privada. A través del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y un cuestionario de rendimiento académico, se evaluaron la posible relación aparente entre el descanso y el rendimiento académico obtenido, con el fin de destacar la importancia de un sueño adecuado.

Investigaciones previas han señalado que la calidad del sueño está estrechamente relacionada con el desempeño cognitivo, lo que refuerza la idea de que el sueño no solo es un componente clave para la recuperación física, sino que también tendrá un rol fundamental en la consolidación de la memoria y el aprendizaje. Este trabajo busca contribuir al creciente cuerpo de evidencia sobre la importancia del sueño, al analizar de forma descriptiva cómo las alteraciones en la calidad del sueño pueden impactar negativamente en los logros académicos de los estudiantes universitarios.

El interés en este tema no solo reside en comprender la relación entre el sueño y el rendimiento académico, sino también en ofrecer un marco que permita a las instituciones educativas y a los estudiantes implementar estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables. En última instancia, este trabajo pretende no solo describir,

sino también generar conciencia sobre la importancia del sueño como un recurso clave para el éxito académico y el bienestar general.

ESTADO DEL ARTE

Para construir el estado del arte, se realizó una minuciosa búsqueda de fuentes relevantes en libros especializados, manuales y artículos científicos. La revisión incluyó diferentes bases de datos científicas como Google Académico, SciELO y Redalyc, aplicando filtros para seleccionar publicaciones de los últimos cinco años. Se incluyeron, además, artículos más antiguos, debido a su gran aporte a la problemática de estudio. Se utilizaron las palabras clave 'sueño' y 'rendimiento académico' con el propósito de identificar investigaciones relacionadas que permitan abordar de manera integral la temática del estudio.

En la última década, diversos estudios han destacado la importancia sobre el sueño y su influencia en diferentes áreas de la vida de las personas, lo cual lo convirtió en un tema de gran relevancia e interés para las ciencias de la salud, especialmente aquellas dirigidas a poder comprender y estudiar el comportamiento de la persona, como es el caso de la psicología. Dentro de esta disciplina científica, más exactamente dentro de la corriente de la neuropsicología, podemos ver como este tema, fue ganando cada vez más relevancia y popularidad en la comunidad.

A medida que el sueño comenzó a ser estudiado en profundidad, se empezó a descubrir el importante rol que él mismo tenía para la cognición y las diferentes esferas de vida de las personas, en donde se comenzó a observar como la ausencia del dormir, o el sueño de 'mala' calidad afectaba a dichas funciones cognitivas de la persona, haciendo especial hincapié en la relación del mismo con la memoria y la atención, empezando a establecer una línea de investigación que se interesa por comprender la relación existente entre el sueño y el aprendizaje, centrándose en cómo las horas y la calidad del sueño de la persona podría afectar en su rendimiento académico.

Respecto a dicho tema, Quevedo y Blasco (2011) se centraron en estudiar en qué medida el patrón de sueño, la calidad de sueño la hora de irse a la cama, el tiempo en

conciliar el sueño, la hora de levantarse y el grado de somnolencia diurna producían alguna influencia sobre el rendimiento académico medido a través de la nota media. Para esto llevaron a cabo un estudio no experimental, descriptivo, tomando una muestra de 592 adolescentes españoles de educación secundaria (231 hombres y 361 mujeres) con edades entre 12 y 19 años, sobre los cuales aplicaron dos cuestionarios; El índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y la Escala de Somnolencia de Epworth.

Los resultados arrojaron que existen diferencias significativas en el rendimiento académico entre los adolescentes con un patrón de sueño corto y medio, donde los individuos con patrones de sueño medio obtenían una media de rendimiento académico más elevada, especialmente en asignaturas como matemática y educación física. Por lo que, este trabajo de Quevedo y Blasco confirmó la influencia de la calidad del sueño sobre el rendimiento académico, mostrando que mientras mejor es la calidad de sueño del individuo, mayor es la media académica obtenida.

Dicha investigación destaca la importancia que tiene la calidad del sueño en la etapa escolar, y plantea preguntas relevantes sobre cómo esta relación podría variar en contextos universitarios. Por lo que, sería interesante poder investigar cómo los estudiantes universitarios al ir progresivamente enfrentando mayores exigencias académicas y cambios en sus rutinas verán afectada su calidad de sueño y, en consecuencia, su rendimiento académico.

Por su parte, Carrillo-Mora, Ramírez-Peris y Magaña-Vázquez (2013) exploraron la importancia de la neurobiología del sueño en estudiantes universitarios, destacando la importancia del sueño en el proceso de aprendizaje y en la memoria, especialmente en la memoria declarativa (capacidad de recordar y expresar de manera verbal un hecho o evento de manera consciente y voluntaria), y la memoria procedimental (capacidad de recordar y ejecutar de manera automática habilidades motoras y cognitivas). Planteando que el sueño tendrá un importante rol en el pasaje de la información de la memoria de

corto plazo, a la memoria de largo plazo (consolidación) debido a que muchos estudios parecen probar que durante el dormir se activan las mismas áreas cerebrales, que fueron activadas durante el momento de aprendizaje, incluso siguiendo la misma secuencia de activación, lo cual llevó a los investigadores a plantear que durante el sueño, más exactamente sobre la fase ‘No MOR’ (primer fase del sueño, también conocida como sueño sin movimientos oculares rápidos, o sueño ligero) tiene lugar una especie de recapitulación de la información aprendida con anterioridad, lo cual favorece la consolidación de la misma en nuestra memoria de largo plazo, y aumenta la posibilidad de que la misma pueda ser recordada a futuro.

Además, los autores plantean que a nivel mundial ha aumentado considerablemente la incidencia de los trastornos del sueño, haciendo especial hincapié en la población universitaria, debido al aumento de responsabilidades, actividades y tareas, a lo cual se le suma las circunstancias sociales y personales que vivencia esta población, al igual que diferentes conductas que afectan su calidad de sueño como el estrés, la privación de sueño, los horarios de sueño irregulares, el café y las bebidas energéticas. Según los autores esto ocurre porque en la sociedad actual, especialmente entre los más jóvenes, el sueño es visto como una pérdida de tiempo, lo cual provoca diferentes consecuencias que van más allá del cansancio o el bajo rendimiento académico, ya que están asociadas con el desarrollo de enfermedades crónicas como hipertensión, obesidad, diabetes, patologías cardiovasculares y depresión. En el caso de los jóvenes, muchos trastornos del sueño derivan de factores externos o hábitos inadecuados que podrían ser corregidos, lo que resalta la importancia de abordarlos oportunamente.

La actualización que realizan Carrillo-Mora, Ramírez-Peris y Magaña-Vázquez (2013) sobre la importancia del sueño refuerza la importancia de este proceso en el aprendizaje y rendimiento de las personas, alineándose con los hallazgos de Quevedo y Blasco (2011). Ambos trabajos proporcionan una base teórica clara para explorar cómo

la calidad y cantidad de horas de sueño impactan en el desempeño y rendimiento académico en la población universitaria. Estos estudios resaltan la necesidad de continuar investigando esta relación en nuestro país y contexto específico, permitiendo generar conocimiento más relevante y adaptado a las características locales.

En esta línea, Sáez G., Santos R., Salazar C. y Carhuacho-Aguilar (2013) investigaron la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina. El estudio utilizó un diseño descriptivo-correlacional, de corte transversal, con una muestra de 209 alumnos, a los cuales se les administró el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, en conjunto con preguntas sobre su edad y sexo. Al mismo tiempo se utilizaron las notas del proceso de evaluación continua, brindadas por la universidad para poder evaluar el rendimiento académico de los mismos, la cual estaría compuesta por diferentes componentes que formarán el promedio general.

Los resultados de dicho trabajo no lograron establecer una asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Sin embargo, se destacó que el 67,7% de los estudiantes que componían la muestra eran ‘malos dormidores’ con un promedio de 6,15 horas de sueño por noche. Estos hallazgos dejan en evidencia una problemática relevante en la población universitaria y nos invitan a interrogarnos sobre cómo las características de la vida universitaria, como las largas jornadas de estudio, el estrés y los horarios irregulares, podrían estar afectando la calidad del sueño. Además, la falta de asociación entre estas dos variables podría deberse a la influencia de otros factores no controlados, como el estrés o el uso de pantallas antes de dormir, que también impactan no solo sobre el sueño, sino también en el rendimiento académico. De igual forma, este trabajo aporta datos valiosos para poder entender la relación entre sueño y desempeño académico, y vuelve a reforzar la necesidad de explorar estas dinámicas en otros contextos educativos, como el de los estudiantes de Psicología en nuestro país, donde las

exigencias académicas y las características individuales pueden arrojar resultados distintos.

De manera similar, Castro, Caamaño y Julio (2014) analizaron la relación entre la calidad del sueño, el insomnio y el rendimiento académico en estudiantes colombianos de Medicina. Utilizando un estudio de corte transversal y una muestra conformada por 210 estudiantes de los primeros años de la carrera, los estudiantes se auto suministraron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y la Escala de Insomnio de Atenas. Los resultados arrojados señalaron que el 88.1% de los estudiantes eran ‘malos dormidores’ y el 46.6% presentaban insomnio. A pesar de esto, aquí tampoco se pudo comprobar la existencia de una asociación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los universitarios, aunque sí se pudo percibir que los estudiantes con insomnio presentaban mayor somnolencia diurna y menor rendimiento académico alto. Este trabajo de investigación, al igual que el revisado con anterioridad hace hincapié en cómo los malos hábitos de sueño afectan la calidad del dormir de los estudiantes, pero los resultados obtenidos ponen en duda la creencia común de que un sueño insuficiente empeora el rendimiento académico.

En un estudio complementario, Machado-Duque, Echeverri Chabur y Machado-Alba (2015) se encargaron de analizar la prevalencia entre la somnolencia excesiva diurna y la calidad del sueño en relación con el bajo rendimiento académico de estudiantes de la carrera de Medicina. Para ello llevaron a cabo un estudio descriptivo observacional, de corte transversal, en el cual tomaron una muestra de 217 estudiantes de medicina a quienes les administraron el cuestionario de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y la escala de somnolencia de Epworth, Además, se recopilaron variables sociodemográficas y datos sobre su rendimiento académico.

El estudio reveló que el 79,3% eran ‘malos dormidores’ de los cuales el 43,3% tuvo un bajo rendimiento académico en el último semestre. Este rendimiento disminuido

se asoció con factores tales como, el consumo excesivo de tabaco o alcohol, una calidad subjetiva del sueño disminuida y ser 'malos dormidores'. En este estudio a diferencia de los previamente analizados, se pudo establecer una asociación significativa entre la baja calidad del sueño y un rendimiento académico disminuido, demostrando la importancia de evaluar no solo la cantidad, sino también la calidad del sueño en esta población.

Los resultados obtenidos en este trabajo nos demuestran que existe una relación entre la calidad del sueño de los estudiantes universitarios y su rendimiento académico. Esto refuerza la importancia de investigar en mayor profundidad dicha conexión en diferentes poblaciones y contextos académicos, incluyendo no solo otras carreras de grado, sino también estudiantes de diferentes regiones y países, para comprender mejor la relación entre estas variables.

Barrantes (2017) llevó a cabo en su tesis de grado una revisión bibliográfica sobre los patrones de sueño en adolescentes y su implicancia en el funcionamiento cognitivo, en donde destaca que la adolescencia es una etapa fundamental para el desarrollo neurocognitivo. El autor hará hincapié en cómo los cambios tanto biológicos, como sociales propios de esta etapa pueden afectar significativamente la calidad y cantidad de horas de sueño de dichos individuos. Además, tendrá en cuenta cómo la alteración de los ritmos circadianos y las altas demandas académicas influyen sobre la reducción en las horas de sueño y logran así empeorar la calidad de este.

Barrantes (2017) pondrá el énfasis en las consecuencias cognitivas de los trastornos del sueño, marcando como una disminución en la calidad del sueño afecta negativamente procesos como la atención sostenida y la memoria de trabajo, que son fundamentales para el aprendizaje. Si bien dicho autor se centra en la adolescencia, esta investigación nos brinda una base teórica sólida para poder entender cómo los trastornos del sueño pueden afectar a poblaciones estudiantiles más amplias, como en nuestro caso los universitarios, lo cual, refuerza la necesidad de investigar de manera más específica

la relación entre la calidad y cantidad de horas de sueño y el rendimiento académico en contextos educativos más exigentes.

Años más tarde, Bugueño, Curihual, Olivares, Wallace, López-Alegría, Rivera-López y Oyanedel (2017) se encargaron de estudiar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en alumnos de educación secundaria en Chile. Este estudio fue observacional, descriptivo, de corte transversal, con una muestra de 686 alumnos de 1° y 2° año de enseñanza media. La información se recolectó en tres momentos: primero, mediante cuestionarios, se relevaron datos sociodemográficos, incluyendo variables como edad y comuna de residencia; luego, se aplicó el cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI) para evaluar los patrones de sueño; y, finalmente, se incluyeron preguntas sobre actividades estudiantiles, como la escolaridad y el promedio de notas del primer semestre lectivo.

Dichos resultados fueron analizados mediante el Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) lo cual arrojó que en el turno mañana un 63,2% eran malos dormidores, mientras que los de la jornada tarde presenta un 30,7% de malos dormidores, lo cual demostró una diferencia estadística notoria. En cuanto al rendimiento académico, el promedio de notas del total de asignaturas en los estudiantes de la mañana fue de 5,9 (máxima: 7,0; mínima: 4,8), mientras que los de la tarde obtuvieron un promedio de 5,8 (máxima: 6,8; mínima: 4,5).

En ambos casos, la escala total del PSQI se asoció de manera significativa e inversa con el rendimiento académico, lo que deja ver que una peor calidad del sueño se relaciona con un menor desempeño académico en los alumnos. Sin embargo, al observar detenidamente los componentes del PSQI, podemos ver diferencias claras según la jornada, en donde, en los estudiantes de la mañana, todos los componentes del PSQI, salvo la eficiencia del sueño, presentaron una asociación inversa significativa con el

rendimiento. En cambio, en el turno tarde, esta relación sólo fue significativa para los componentes de latencia y alteraciones del sueño.

Los resultados encontrados por esta autora, en conjunto con las investigaciones anteriores dejan en evidencia cómo las características del sueño impactan en el rendimiento académico de los individuos. Además, destacan la importancia de considerar el contexto y el horario de estudio para comprender mejor cómo se relacionan la calidad del sueño y el rendimiento académico.

Buttazzoni y Casadey (2018) exploraron la influencia de la calidad del sueño y los niveles de estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Este estudio es descriptivo correlacional de corte transversal. La muestra constó de 103 estudiantes de distintas carreras de una universidad privada ubicada en Argentina, a los cuales se le administró un cuestionario para la recolección de información sociodemográfica y académica, como así también, el Índice de Calidad de Sueño Pittsburg y el Cuestionario SISCO del Estrés Académico.

Los resultados arrojados por la investigación indicaron que el 66% de los estudiantes presentaban una calidad de sueño deficiente, clasificándolos como 'malos dormidores'. Este grupo mostró calificaciones significativamente menores ($M=6,59$) en comparación con los 'buenos dormidores' ($M=7,35$). Además, se pudo identificar la calidad del sueño como un indicador del rendimiento académico, aunque no se pudo demostrar que el estrés académico tenga algún tipo de relación significativa con el rendimiento académico. Estos hallazgos nos muestran la importancia de la calidad del sueño en el ámbito universitario, y nos remarca su impacto directo en el desempeño académico.

Por su parte, Suardíaz-Muro, Morante-Ruiz, Ortega-Moreno, Ruiz, Martín-Plasencia y Vela-Bueno (2020) se encargaron de realizar una revisión sistemática de la bibliografía existente sobre la relación entre el sueño y el rendimiento académico en la

población universitaria, haciendo hincapié en los factores propios de esta etapa, tales como: factores madurativos, de desarrollo psicosocial y factores académicos. Esta revisión incluyó unos 30 estudios que fueron publicados entre el año 2000 y el 2019, que fueron seleccionados de la base de datos PubMed siguiendo las directrices PRISMA y evaluados bajo la normativa STROBE. Los estudios abordaron diferentes temas como la somnolencia, la duración del sueño, la calidad del sueño, la regularidad y trastornos del sueño, todo esto relacionado con el rendimiento académico.

Los hallazgos obtenidos a partir de dicha revisión sugieren que un sueño insuficiente, de mala calidad o irregular repercuten negativamente en el aprendizaje de los individuos, por lo tanto, también en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. En particular, podríamos destacar la influencia de factores como la somnolencia diurna excesiva, debido a que varios de los estudios revisados pudieron concluir que la misma disminuye la atención y las funciones cognitivas, lo mismo con los horarios irregulares de sueño, que afectan la sincronización circadiana. Además, se encontraron discrepancias entre los estudios en cuanto a qué facetas del sueño tienen mayor impacto en el rendimiento académico, subrayando la necesidad de continuar explorando esta relación en mayor profundidad.

Este trabajo ofrece una visión amplia de casi dos décadas de investigación relevante sobre el tema de nuestro interés, lo cual nos proporciona una muy buena base para poder comprender cómo diferentes aspectos del sueño influyen y afectan al desempeño académico, destacando la importancia de implementar programas educativos y estrategias para mejorar los hábitos de sueño en la población universitaria. Además, dicha revisión refuerza la necesidad de abordar estas dinámicas en contextos específicos, como el estudiado en esta investigación.

Por último, tomaremos el trabajo de Iglesia, López, Rosler, Logatt Grabner y Castro (2021) quienes se enfocaron en analizar la relación entre el sueño, el estrés y el

rendimiento académico en niños, haciendo hincapié, en la influencia de estos factores sobre en el desempeño escolar. El estudio realizado fue de tipo ex post facto de corte transversal, descriptivo y correlacional. La muestra estaba compuesta por 465 estudiantes con edades de entre 6 y 12 años, y sus docentes quienes respondieron preguntas sobre rendimiento académico, calificándolo según una escala de 5 puntos. Por su parte, a los niños se les administró el Inventario de Estrés Cotidiano Infantil, y el Cuestionario BEARS para poder obtener información sobre la calidad y cantidad de horas de sueño. Los resultados obtenidos en dicho trabajo remarcaban que ya a cortas edades existe una gran cantidad de malos dormidores, en donde el 54,6 % de los niños de la muestra no duermen las horas recomendadas y un 83,4 % reportan diferentes dificultades para conciliar o mantener el sueño. Además, se vio que los niños con menor percepción de estrés y mejores perfiles de sueño obtienen un rendimiento académico superior.

Estos hallazgos obtenidos en el estudio de Iglesia et al. (2021) ponen en evidencia cómo, incluso a edades tan tempranas, los malos hábitos de sueño pueden impactar negativamente en el rendimiento académico de los individuos. En donde, si bien este estudio se centra en niños, resulta especialmente interesante explorar cómo estos factores afectan a poblaciones de mayor edad, como los estudiantes universitarios, quienes enfrentan demandas académicas más complejas y condiciones de vida distintas. Comprender cómo la calidad y cantidad de sueño influyen en su desempeño académico podría aportar una perspectiva valiosa para desarrollar estrategias que mejoren sus hábitos de sueño y, con ello, optimicen su rendimiento.

En síntesis, los estudios analizados con anterioridad demuestran que la calidad y cantidad de horas de sueño influyen de manera significativa en diversos aspectos que son fundamentales para el rendimiento académico, como la atención y memoria, hasta el desempeño general. Si bien, algunos de los trabajos no lograron establecer asociaciones concluyentes, la mayoría destacaron que un sueño insuficiente, irregular o de mala calidad

está relacionado con un menor rendimiento académico, subrayando la relevancia de considerar no solo la cantidad de horas de sueño, sino también su calidad en las investigaciones educativas. Además, factores contextuales como el estrés académico, las demandas horarias y los hábitos de vida propios de cada población parecen ocupar un rol importante en esta relación, lo que abre interrogantes sobre cómo estas dinámicas podrían variar en distintos contextos y niveles educativos.

En conclusión, el sueño emerge como un factor clave en el rendimiento académico, lo cual refuerza la importancia de continuar explorando esta relación en contextos específicos, como el de los estudiantes universitarios de Psicología, para comprender cómo sus características particulares y las demandas de su formación afectan su calidad de sueño y, por ende, su desempeño académico.

PROBLEMAS

¿Cuál es la incidencia de la calidad y la cantidad de horas de sueño en el rendimiento académico de los estudiantes avanzados de Psicología en una universidad privada del centro de Rosario?

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir la incidencia de la calidad y cantidad de horas de sueño en el rendimiento académico de los estudiantes avanzados de Psicología en una universidad privada del centro de Rosario.

Objetivos específicos

- Identificar la calidad y cantidad de horas del sueño en estudiantes avanzados de psicología.
- Indagar acerca del rendimiento académico de los estudiantes avanzados de psicología.
- Explicar la relación entre la calidad y cantidad de sueño y el rendimiento académico en estos estudiantes.

MARCO TEÓRICO

El sueño

Estudios precedentes sobre el sueño

El sueño ha sido objeto de estudio durante siglos, pero, sin embargo, en las últimas décadas se han producido avances significativos en la comprensión del mismo gracias al auge de las neurociencias. Según Contreras (2013), el sueño abarca aproximadamente un tercio de la vida humana, pero su función específica sigue siendo desconocida, lo cual lo convierte en un claro objeto de interés para los investigadores. Este estado fisiológico alternante con la vigilia es esencial para la regulación metabólica, la conservación de energía, la consolidación de la memoria y la restauración de las funciones inmunológicas. Desde un punto de vista neurobiológico, el sueño no es un estado pasivo, sino todo lo contrario, un proceso altamente activo que involucra cambios significativos en la actividad cerebral y la liberación de neurotransmisores como la serotonina y la acetilcolina (Rosler, 2007). Estas dinámicas permiten diferenciar dos grandes fases, que desarrollaremos más adelante, que son: sueño de movimientos oculares rápidos (MOR) y sueño no MOR, que se alternan en ciclos de aproximadamente 90 minutos durante la noche. La fase MOR está relacionada con el procesamiento emocional y la memoria procedural, mientras que el sueño no MOR es crucial para la memoria declarativa y la restauración física (Contreras, 2013; Rasch & Born, 2013).

Por otra parte, diversos estudios han explorado las implicaciones generales del sueño en la salud y el funcionamiento humano. Por ejemplo, se ha comprobado que las alteraciones en los patrones de sueño, como una reducción en la duración o una disminución en su calidad, pueden asociarse con trastornos psicológicos como ansiedad y depresión, además de afectar funciones cognitivas como la atención y la memoria (Hirshkowitz et al., 2015).

En la actualidad, con los avances tecnológicos y los cambios que estos provocaron en los hábitos sociales de las personas, podemos destacar también cómo dicha tecnología ha contribuido a una disminución global en las horas de sueño, sobre todo en los jóvenes y adolescentes. Este fenómeno ha llevado a una mayor incidencia de problemas asociados con el sueño, destacando su relevancia como un campo de investigación interdisciplinario en constante evolución (Contreras, 2013).

Fases y Ciclos del Sueño

El proceso del dormir se organiza en ciclos repetitivos que duran aproximadamente 90 minutos y que se dividen en dos grandes fases: la primera fase, toma el nombre del sueño sin movimientos oculares rápidos (no MOR), mientras que la otra recibe el nombre del sueño con movimientos oculares rápidos (MOR). Estas dos fases, si bien son distintas en su fisiología y función, son complementarias y esenciales para la restauración física y mental del organismo (Rosler, 2007).

El proceso completo del sueño estará compuesto por 4 a 6 ciclos por noche, dependiendo de la duración total del descanso del individuo. Al comienzo de la noche predominan las etapas de sueño profundo del ciclo no MOR, mientras que hacia el final aumentan los periodos de sueño MOR, lo que permite un equilibrio entre los procesos de recuperación física y las funciones cognitivas. El Sueño no MOR (NREM) constituye aproximadamente el 75-80% del tiempo total de sueño y se divide en tres etapas:

- Etapa 1 (N1): Transición entre la vigilia y el sueño. Caracterizada por ondas cerebrales de baja amplitud y reducción progresiva de la conciencia.
- Etapa 2 (N2): Sueño ligero, marcado por la aparición de husos del sueño y complejos K en el EEG. Esta etapa representa cerca del 50% del sueño total.
- Etapa 3 (N3): También conocida como sueño profundo o de ondas lentas. Es crucial para la restauración física y la consolidación de la memoria. Durante

esta etapa, disminuyen la frecuencia cardíaca y respiratoria, y se produce la mayor liberación de hormonas del crecimiento.

Por su parte, el sueño MOR (REM) representa entre el 20-25% del tiempo total de sueño. Durante esta fase, la actividad cerebral se asemeja a la vigilia, pero el cuerpo permanece paralizado debido a un mecanismo de protección que inhibe la actividad motora. Dicha fase está asociada con los sueños vívidos y desempeña un papel esencial en la consolidación de la memoria emocional y procedural (Rasch & Born, 2013).

La alternancia entre las dos fases del sueño no MOR y MOR es gradual y altamente regulada. Los ciclos iniciales de la noche tienen mayor proporción de sueño profundo (N3), mientras que los ciclos posteriores incrementan la duración del sueño MOR. Esto asegura que el cuerpo reciba tanto los beneficios restauradores del sueño profundo como las ventajas cognitivas del sueño MOR.

La estructura del sueño cambia a lo largo de la vida. Los recién nacidos pasan cerca del 50% del tiempo total de sueño en la fase MOR, mientras que en los adultos esta fase disminuye al 25%. En los ancianos, el tiempo total de sueño profundo (N3) disminuye considerablemente, lo que puede contribuir al deterioro físico y cognitivo asociado al envejecimiento (Contreras, 2013; Rosler, 2007).

Otra característica importante a tener en cuenta es como, la estructura del sueño cambia a lo largo de la vida. Diversos estudios, muestran que los recién nacidos pasan cerca del 50% del tiempo total de sueño en la fase MOR, mientras que en los adultos esta fase disminuye considerablemente alrededor del 25% del tiempo. En los ancianos, el tiempo total de sueño profundo (N3) disminuye muy considerablemente, lo que en la actualidad, se está empezando a relacionar con el deterioro físico y cognitivo asociado al envejecimiento (Contreras, 2013; Rosler, 2007).

Según Contreras (2013) a medida que la persona envejece y avanza en edad, el sueño tiende a fragmentarse cada vez más y comienza a reducir su duración total de horas de descanso. Los recién nacidos, que duermen entre 16 y 18 horas al día, muestran un patrón polifásico que incluye largos periodos de sueño MOR, esenciales para la plasticidad neuronal y el desarrollo del sistema nervioso. Durante la infancia, el sueño se consolida gradualmente en un patrón monofásico nocturno, con una alta proporción de sueño profundo (N3) que favorece el crecimiento físico y la consolidación de habilidades adquiridas. En la adolescencia, aunque las necesidades de sueño siguen siendo altas (8-10 horas), factores sociales y biológicos, como un retraso en el ritmo circadiano, pueden afectar la calidad del descanso.

En los adultos mayores, el sueño experimenta una mayor fragmentación y disminución de las horas totales de descanso. Además, el tiempo en sueño profundo (N3) se reduce significativamente, lo que puede comprometer procesos clave como la reparación celular y la consolidación de la memoria. Estos cambios han sido relacionados con el deterioro cognitivo y físico asociado al envejecimiento (Contreras, 2013; Rosler, 2007).

Funciones del Sueño

Como bien dijimos con anterioridad, el sueño es un proceso fisiológico fundamental para la supervivencia, el bienestar y el correcto funcionamiento del organismo humano. Por ende, es importante detenernos en las funciones esenciales que tiene el sueño sobre nosotros, entre las cuales encontraremos que es el que garantizan la restauración física, la regulación emocional y la optimización de procesos cognitivos y metabólicos. Dichas funciones han sido objeto de numerosos estudios e investigaciones que destacan su relevancia en la salud y bienestar integral de los seres humanos.

- Restauración física: El sueño profundo (N3) es crucial para la reparación y regeneración de tejidos. Durante esta fase, el cuerpo produce y libera hormonas del crecimiento, lo que favorece la recuperación muscular y la reparación celular (Contreras, 2013). Además, se fortalecen las funciones inmunológicas, ayudando al organismo a combatir infecciones y a recuperarse tras enfermedades o lesiones.
- Regulación metabólica: El sueño también desempeña un papel de suma importancia en el equilibrio energético del organismo, ya que, durante el sueño, se producen ajustes en la secreción de hormonas como la leptina y la grelina, que se encargan de regular el apetito y el almacenamiento de energía. La privación de sueño puede alterar estos mecanismos, incrementando el riesgo de obesidad y diabetes tipo 2 (Rasch & Born, 2013). Además, en la actualidad diversos estudios han podido observar que durante el sueño disminuyen de manera considerable los niveles de cortisol, lo cual contribuye al equilibrio metabólico.
- Consolidación de la memoria y los procesos cognitivos: uno de los aspectos más estudiados en relación con el sueño es su impacto en la memoria y el aprendizaje, tema los cuales, entrarán en contacto directo con nuestra problemática de estudio. Rasch & Born (2013) en sus trabajos han demostrado que durante el sueño profundo (N3), se consolidan las memorias declarativas, las cuales incluyen diferentes tipos de información, como la información académica y hechos adquiridos durante la vigilia, que la persona pueda transmitir de manera consciente a los demás. Por otro lado, al sueño MOR se lo ha asociado con la consolidación de la memoria procedural, memoria la cual involucra habilidades motoras y creativas, que suelen ser adquiridas mediante la repetición y experiencia de la persona. Además, el sueño permite la

reorganización neuronal, fortaleciendo conexiones sinápticas esenciales y eliminando aquellas menos relevantes.

- Regulación Emocional: aquí la fase del sueño MOR cumple un papel clave, ya que durante esta fase del dormir el cerebro procesa experiencias emocionales intensas, ayudando a disminuir la reactividad ante estímulos negativos. Además, la privación de sueño está asociada con un mayor riesgo de desarrollar trastornos psicológicos, tales como la ansiedad y la depresión, evidenciando cómo el sueño actúa como un regulador emocional crucial (Walker, 2017).
- Detoxificación Cerebral: recientemente varias investigaciones llevadas a cabo por academias americanas han descubierto que durante el sueño se activa el sistema glinfático, un mecanismo que elimina toxinas y desechos acumulados en el cerebro durante la vigilia. Este proceso es fundamental para prevenir el deterioro neuronal y mantener la salud cerebral a largo plazo. Dichos investigadores han vinculado la falta de sueño con un mayor riesgo de enfermedades neurodegenerativas, como el Alzheimer (Contreras, 2013).

Alteraciones y trastornos del sueño más frecuentes

El sueño puede verse afectado por diversas alteraciones y trastornos que afectan tanto su calidad como su cantidad de horas dormidas, y que están asociados con consecuencias físicas, emocionales y cognitivas significativas (Rosler, 2007; Adams & Víctor, 2025).

Insomnio

El insomnio es uno de los trastornos del sueño que aparecen con mayor frecuencia y se caracteriza por la dificultad para poder iniciar o mantener el sueño, despertarse demasiado temprano o experimentar un sueño que no se siente reparador. Dicho trastorno puede ser

agudo o crónico y, en muchos casos, aparece como efecto secundario a condiciones como la ansiedad, la depresión u otras enfermedades crónicas. Según Rosler (2007), el insomnio también puede actuar como un marcador de hiperactividad del sistema nervioso central, donde el desequilibrio neuroquímico impide la transición al estado de reposo necesario para poder llegar a conciliar un sueño profundo.

Apnea obstructiva del sueño (AOS)

Al hablar de la apnea obstructiva del sueño, hacemos referencia a episodios repetidos de obstrucción parcial o completa de las vías respiratorias superiores que tendrá lugar durante el sueño de la persona. Esto interfiere con el descanso al fragmentar los ciclos de sueño y reducir la oxigenación. Por lo que, las personas con AOS suelen experimentar somnolencia diurna excesiva, fatiga y un mayor nivel de deterioro cognitivo, además de que dicha alteración del sueño está asociada con un aumento en el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares (Adams & Victor, 2025).

Narcolepsia

La narcolepsia, a diferencia de las alteraciones vistas con anterioridad, es un trastorno caracterizado por ataques irresistibles de sueño que tendrá lugar durante el día, llegando incluso a tener lugar en situaciones inapropiadas. Dicha alteración suele aparecer acompañada de fenómenos como cataplejía (pérdida repentina del tono muscular), alucinaciones hipnagógicas y parálisis del sueño. Este trastorno refleja una disfunción en la regulación del sueño mencionado anteriormente como sueño MOR (Rosler, 2007).

Trastornos del ritmo circadiano

Este tipo de trastornos implican un desajuste, un desbalance, entre el reloj biológico interno y el ciclo ambiental de luz y oscuridad. Ejemplos comunes que podemos encontrar

incluyen el síndrome de fase de sueño retrasada, frecuente en adolescentes, y las disritmias circadianas secundarias como el conocido ‘jet lag’ o el trabajo en turnos nocturnos. Según Rosler (2007), estos trastornos pueden tratarse con fototerapia, melatonina o modificaciones en los hábitos de sueño.

Parasomnias

Las parasomnias son trastornos que incluyen conductas anormales que tendrán lugar durante el sueño, como el famoso sonambulismo, los terrores nocturnos y el trastorno conductual del sueño MOR. Estas condiciones pueden representar un riesgo para la seguridad del paciente, e incluso para las personas a su alrededor, especialmente en casos de actividad violenta (Rosler, 2007).

Calidad y cantidad de horas de sueño

La calidad y cantidad de horas del sueño son variables críticas a tener en cuenta al hablar de la salud, más específicamente respecto a su impacto sobre las funciones cognitivas y el bienestar general. Ambas dimensiones pueden evaluarse mediante herramientas como el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), que analiza aspectos como la duración del sueño, su continuidad, y la percepción subjetiva de satisfacción, entre otros (Buysse et al., 1989).

Al hablar del concepto de la calidad del sueño, debemos tener en cuenta que esta dimensión abarca diferentes aspectos tanto objetivos como subjetivos del descanso nocturno del individuo. Según hallazgos recientes, los trastornos de sueño, como insomnio o apnea obstructiva, están asociados a una disminución de las funciones cognitivas, e incluso a un incremento en el riesgo de enfermedades neurodegenerativas (Lira & Custodio, 2018). El cuestionario PSQI permite identificar y clasificar problemas

de sueño en base a una puntuación global, siendo valores mayores a 5 indicativos de un sueño de baja calidad.

Por su parte, la cantidad de horas de sueño recomendadas u óptimas varía según la edad de la persona, siendo de 7 a 9 horas por noche para adultos (OMS, 2015). Sin embargo, estudios recientes demuestran que tanto una duración corta (menor de 6 horas) como una prolongada (mayor de 9 horas) pueden tener efectos adversos sobre las funciones cognitivas, mostrando una relación en forma de U entre el tiempo de sueño y el deterioro cognitivo (Nazar et al., 2019).

Es importante destacar, que aunque la cantidad de horas de sueño es un factor importante, no garantiza por sí sola un descanso reparador si la calidad está comprometida, o simplemente la misma no es buena. En adultos mayores, diferentes estudios han identificado que dormir menos de 7 horas o más de 9 horas se asocia a una mayor prevalencia de deterioro cognitivo, incluso tras controlar variables como edad, género y comorbilidades (Nazar et al., 2019). Asimismo, una mala calidad del sueño, medida por el PSQI, se correlaciona con una menor eficiencia cognitiva, debido a la fragmentación del sueño y la disminución de sus fases más profundas (Lira & Custodio, 2018).

Rendimiento Académico

Estudios precedentes sobre el rendimiento académico

Al hablar del rendimiento académico, tenemos que entender que ha sido objeto de estudio en diversos campos debido a que tiene un rol fundamental como indicador del logro educativo, en relación con diferentes factores, tales como los psicológicos, sociales y económicos. En los últimos años, diversas investigaciones han destacado cómo variables tales, como la motivación, las estrategias de aprendizaje y el contexto socio familiar que

rodea al individuo influyen en los resultados de aprendizaje de este (Edel Navarro, 2003; Stover et al., 2014).

De acuerdo con Morocho Quezada (2015, citado en Ibarra Sol Ayelén, 2013), el concepto de rendimiento académico se entiende como el nivel de conocimientos que un estudiante puede demostrar, ya sea en una materia o área específica, evaluado en función de los objetivos planteados mediante diversos métodos de medición del aprendizaje. Además, las calificaciones se presentan como un criterio social y legal que no solo refleja el logro académico, sino también permite establecer los grados de avance de los estudiantes en el ámbito universitario. Tanto Morocho Quezada como otros autores coinciden en señalar que las calificaciones son indicadores clave para evaluar el progreso académico.

Tejedor (2003) enfatiza que el rendimiento académico debe ser entendido, y estudiado como un constructo multidimensional que no puede ser reducido únicamente a las calificaciones. Según este autor, debe evaluarse tanto el rendimiento inmediato, reflejado en los resultados académicos a corto plazo, como el rendimiento diferido, que implica la aplicación de los conocimientos adquiridos en contextos sociales y laborales. Dicha visión, si bien es más amplia y hace hincapié en la importancia de considerar el impacto a largo plazo del aprendizaje, también implica un estudio mucho más extenso y la consideración de múltiples variables, como factores socioculturales, pedagógicos y económicos, lo que la vuelve más compleja de evaluar.

Concepto y medición del rendimiento académico

Como bien se dijo en el apartado anterior, el rendimiento académico, es entendido como un indicador clave para poder determinar el éxito en el proceso de enseñanza-aprendizaje. El mismo, no sólo nos permite evaluar el nivel de conocimientos alcanzado, sino también la capacidad de aplicar dichos conocimientos en diferentes contextos. Tal como ya

mencionamos, Edel Navarro (2003) y Tejedor (2003), señalan que este concepto, debe ser abordado de forma multidimensional, para así poder abarcar tanto los resultados inmediatos, como las calificaciones obtenidas y los efectos diferidos, relacionados con el uso de los aprendizajes adquiridos en la vida social y profesional. A la hora de querer medir dicho rendimiento académico, esto puede abordarse desde distintos enfoques:

- Indicadores cuantitativos: Aquí se toman las calificaciones y los promedios académicos obtenidos por el individuo. Esta, es una de las herramientas más comúnmente utilizadas, ya que ofrecen una referencia clara y objetiva sobre el cumplimiento de los objetivos educativos (Morocho Quezada, 2015, citado en Ibarra Sol Ayelén, 2013). Estos indicadores son considerados criterios sociales y legales en muchos sistemas educativos.
- Indicadores cualitativos: Incluyen la evaluación de competencias transversales, como el pensamiento crítico, la creatividad y la capacidad de resolver problemas, aspectos que trascienden las calificaciones formales (Esguerra Pérez & Guerrero Ospina, 2010).
- Modelos combinados: Algunos enfoques integran métodos cuantitativos y cualitativos, como la propuesta de evaluar tanto el rendimiento inmediato (calificaciones) como el diferido (aplicación de aprendizajes) descrita por Tejedor (2003).

Factores que influyen en el desempeño académico

Partiendo de la concepción del rendimiento académico, como un concepto complejo influido por una multiplicidad de factores que interactúan entre sí, podríamos decir que estos factores pueden agruparse en tres grandes categorías, como los personales, contextuales y pedagógicos, categoría las cuales ocupan un rol determinante en los resultados obtenidos por los estudiantes.

Factores personales: Incluyen características individuales como las habilidades cognitivas, la motivación, la inteligencia y los hábitos de estudio. Según Stover et al. (2014), la motivación y las estrategias de aprendizaje son factores esenciales para el éxito académico, ya que facilitan la organización, la comprensión y la aplicación de los conocimientos. Asimismo, Navarro (2003) señala que las capacidades cognitivas, como la memoria y la atención, tienen un impacto directo en la habilidad de los estudiantes para enfrentar desafíos académicos.

- Factores contextuales: Es importante tener en cuenta, los factores que respecta a el entorno sociofamiliar y las condiciones materiales de los estudiantes, debido a que los mismos influyen significativamente en su rendimiento. Rivas Moya et al. (2010) se encarga de remarcar que el apoyo familiar es un elemento clave para el éxito académico, ya que proporciona un marco emocional y práctico que promueve la continuidad. Además, dichas condiciones socioeconómicas afectan la disponibilidad de recursos educativos, lo que puede limitar o potenciar las oportunidades de aprendizaje.
- Factores pedagógicos: Los enfoques y métodos que utilizan las instituciones educativas también desempeñan un papel crucial. Según Edel Navarro (2003), las estrategias de enseñanza que fomentan la participación activa del estudiante, así como la retroalimentación constante, contribuyen a un mejor rendimiento académico. Tejedor (2003) añade que la calidad de las evaluaciones y el diseño curricular son aspectos determinantes para asegurar que los aprendizajes sean significativos y transferibles a otros contextos.

Relación entre Sueño y Rendimiento Académico

Efectos de la Calidad del Sueño en las Funciones Cognitivas

El sueño es un proceso esencial para el desarrollo y el funcionamiento cerebral del individuo, ya que, durante el sueño, se consolidan procesos cognitivos fundamentales como la memoria y la atención. Según Stover et al. (2014), una buena calidad de sueño es fundamental para poder lograr una mayor eficiencia en el procesamiento de información, al igual que en la capacidad para poder aplicar estrategias de aprendizaje mucho más efectivas. Además, las distintas fases del sueño desempeñan roles diferentes, sobre las distintas funciones cognitivas. Por ejemplo, el sueño REM favorece fuertemente la consolidación de recuerdos y la integración de información nueva con conocimientos previos, mientras que el sueño profundo está directamente relacionado con la restauración cerebral y la eliminación de residuos metabólicos que pueden interferir en el rendimiento cognitivo (Esguerra Pérez y Guerrero Ospina, 2010)

Sin embargo, distintos estudios han demostrado, que, cuando la calidad del sueño se ve comprometida, los estudiantes, experimentan con el paso del tiempo una notable disminución en su capacidad para retener información y para concentrarse en tareas académicas complejas, lo cual tiene implicancias significativas en contextos educativos, donde el aprendizaje depende de la capacidad para mantener la atención y consolidar conocimientos adquiridos.

Consecuencias de la Privación del Sueño en el Aprendizaje

La privación del sueño tiene efectos adversos en el aprendizaje y la memoria. Según Navarro (2003), la falta de sueño extendida en el tiempo provoca una reducción en la capacidad de regulación emocional y motivacional, lo que influye negativamente sobre el rendimiento académico de la persona. Además, como ya mencionamos, la privación crónica del sueño interfiere con la memoria operativa, esencial para realizar tareas que requieren múltiples pasos y para la resolución de problemas.

Diversas investigaciones llevadas a cabo en los últimos años han mostrado que los estudiantes que duermen menos de las horas recomendadas presentan mayores dificultades para poder mantener la atención durante clases o exámenes, lo cual se debe a que la privación del sueño afecta el funcionamiento del hipocampo, una estructura cerebral de suma importancia para el almacenamiento de nueva información (Grasso Imig, 2020).

Por ejemplo, Rodríguez, Fita y Torrado (2004) destacan que los estudiantes universitarios con patrones irregulares de sueño (la mayoría de ellos) tienden a obtener calificaciones más bajas, especialmente en tareas que requieren de habilidades cognitivas avanzadas. Dificultades las cuales, se reflejan con mayor intensidad en períodos de alta demanda académica, como exámenes finales, cuando la privación del sueño se combina con niveles elevados de estrés.

Evidencia Empírica sobre Sueño y Desempeño Académico

En la actualidad, contamos con numerosos estudios empíricos que han establecido una relación directa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Según Grasso Imig (2020), los estudiantes que logran mantener un patrón de sueño regular y reparador tienden a demostrar un mayor aprovechamiento de estrategias de aprendizaje y mejoran su rendimiento general en tareas académicas. Esto es consistente con investigaciones que sugieren que la estabilidad en los horarios de sueño permite una mayor eficiencia en el manejo del tiempo y un mejor uso de los recursos cognitivos.

Por otra parte, estudios como el de Stover et al. (2014) han logrado identificar que los estudiantes con patrones irregulares de sueño presentan mayores tasas de ausentismo, disminución en la participación en clases y menor rendimiento en actividades grupales. Evidencias las cuales subrayan la importancia de considerar el sueño como un factor clave en la planificación de estrategias educativas.

MARCO METODOLÓGICO

Tipo de Estudio

El carácter de este estudio fue no experimental y descriptivo. La investigación fue no experimental porque no se manipularon variables ni se realizaron intervenciones controladas. Por lo que, este enfoque permitió examinar las características y patrones naturales de la población sin interferir en su entorno o circunstancias. Además, el estudio fue descriptivo, ya que su objetivo principal fue proporcionar una visión detallada y precisa de la calidad y cantidad de horas de sueño de los estudiantes. La investigación se centró en caracterizar la situación actual sin buscar establecer relaciones causales, lo que permitió una comprensión más profunda de las variables en cuestión.

Con respecto al recorte temporal, la investigación fue de tipo transversal ya que se realizó una recopilación de datos en un único punto en el tiempo.

Definición Conceptual y Operacional de las Variables

Variable 1 “Calidad y cantidad de horas de sueño

- Definición Conceptual: La calidad del sueño se refiere a la percepción subjetiva de descanso durante el sueño de la persona, considerando factores como la facilidad para conciliarlo, las interrupciones nocturnas, y el nivel de alerta durante el día. Por su parte, la cantidad de horas de sueño se define como el tiempo total, medido en horas, que un individuo duerme cada noche, influido por sus hábitos y condiciones de vida.
- Definición Operacional: La calidad y cantidad de horas de sueño se evaluará mediante el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), que mide componentes como duración, latencia y eficiencia del sueño, con una puntuación global que oscila entre 0 (mejor calidad) y 21 (peor calidad).

Variable 2 “Rendimiento académico”

- Definición Conceptual: El rendimiento académico se define como el grado en que un estudiante alcanza los objetivos de aprendizaje establecidos, reflejado en sus calificaciones obtenidas durante el desarrollo de sus estudios.
- Definición Operacional: El rendimiento académico será medido a través de una serie de preguntas respecto de las calificaciones y materias rendidas por los participantes. Este promedio reflejará el desempeño académico global durante su formación universitaria y dará un resultado que se ubicará entre 0 y 1, siendo el cero un rendimiento bajo, y el uno un rendimiento mayor.

Descripción del contexto de investigación

El área de estudio corresponde a la ciudad de Rosario, ubicada en el Sur de la provincia de Santa Fe, en la República Argentina. Es el tercer conglomerado urbano más grande del país, lo que la convierte en un importante centro educativo, cultural y económico para el país. Esto vuelve a Rosario una destacada ciudad universitaria albergando múltiples instituciones académicas que atraen a estudiantes de todo el país y del exterior

En este contexto, podemos destacar una universidad privada ubicada en el centro de Rosario, la cual ofrece una amplia variedad de carreras en distintas áreas, lo que la convierte en un punto de referencia académico para muchos jóvenes que buscan realizar su formación superior en la ciudad de Rosario.

El ambiente universitario de Rosario se destaca por un estilo de vida activo y exigente, con largas jornadas de estudio, actividades extracurriculares y eventos sociales, lo cual puede tener un impacto significativo en los hábitos de sueño de los estudiantes. Esta combinación de diferentes factores académicos, horarios irregulares y vida social propia de una gran ciudad contribuye a la variabilidad en la calidad y cantidad de sueño en esta población.

Esta investigación se enfocará específicamente en los estudiantes avanzados de la carrera de Psicología de una universidad privada con sede en el centro de Rosario. La elección de este grupo se justifica en que los estudiantes en etapas avanzadas enfrentan una carga académica más intensa y mayores exigencias, lo que puede llevar a un aumento en la presión sobre sus hábitos de sueño. Al centrar el estudio en este grupo, se busca obtener una visión representativa de la calidad y cantidad de horas de sueño en un entorno universitario, analizando su relación con las exigencias académicas que enfrentan. Este enfoque permitirá identificar patrones específicos que pueden tener implicaciones para el rendimiento académico y el bienestar general de los estudiantes.

Unidades de Análisis (población, muestra y tipo de muestreo empleado)

La población de esta investigación está conformada por estudiantes universitarios avanzados de la carrera de psicología en una universidad privada ubicada en el centro de la ciudad de Rosario.

La muestra está compuesta por cuarenta y dos (42) estudiantes avanzados de Psicología de tercer, cuarto y quinto año de la licenciatura. Los cuales oscilan entre los 20 y 45 años.

El muestreo utilizado fue no probabilístico, por disponibilidad, debido a la accesibilidad de los participantes y su disposición para completar los cuestionarios. Este grupo de estudiantes presenta características que permiten analizar la variabilidad en los hábitos de sueño, así como su posible relación con el entorno académico universitario y las exigencias académicas propias de su formación.

Técnicas, instrumentos y procedimientos

La administración de los inventarios en la presente investigación permitió obtener los datos necesarios para el análisis del objeto de esta investigación.

Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)

Instrumento ampliamente utilizado para medir la calidad del sueño en adultos durante el último mes. El cuestionario consta de 19 ítems autoadministrados, que evalúan diversas áreas del sueño, agrupadas en 7 componentes: Calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna

Los estudiantes universitarios responden a cada uno de los ítems del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) partiendo de la consigna general: “En el último mes...”.

Las respuestas se dan utilizando una escala tipo Likert de 4 categorías, donde cada una de estas áreas recibe una puntuación de 0 a 3, donde "0" indica una mayor facilidad para dormir y "3" señala una dificultad severa. La puntuación de las siete áreas se suma para obtener un puntaje global que oscila entre 0 y 21 puntos, donde "0" refleja una calidad de sueño excelente y "21" indica dificultades severas en todas las áreas evaluadas. Este puntaje global permite identificar patrones de alteraciones del sueño en los estudiantes.

Cuestionario de Rendimiento Académico

Cuestionario diseñado específicamente para poder medir el rendimiento académico con el objetivo de obtener información relevante sobre el desempeño de los estudiantes. El instrumento está compuesto por cuatro preguntas clave, dirigidas a evaluar diferentes aspectos del rendimiento académico:

- Materias aprobadas: Permite calcular la tasa de aprobación y el índice de rendimiento académico.
- Materias cursadas: Proporciona información sobre el progreso académico del estudiante en términos de carga académica.

- Año de ingreso a la carrera: Identifica el tiempo que el estudiante lleva cursando la carrera, lo que permite calcular los años transcurridos desde su ingreso.
- Año que cursa actualmente: Indica el nivel académico del estudiante en el momento de responder el cuestionario.

Las respuestas de este cuestionario fueron utilizadas para calcular un índice de rendimiento académico, utilizando la siguiente fórmula:

Indice de Rendimiento academico

$$= \left(\frac{\text{Materias Aprobadas}}{\text{Materias Cursadas}} \right) \times \left(\frac{\text{Año Actual} - \text{Año de ingreso}}{\text{Año que cursa}} \right)$$

El resultado obtenido se encontrará entre 0 y 1, donde 0 indica un rendimiento académico bajo, y 1 representa un rendimiento académico excelente. Por lo que, este cuestionario permitió obtener datos cuantitativos que facilitaron el análisis descriptivo del rendimiento académico de los estudiantes, proporcionando un indicador confiable para comparar con las variables relacionadas con la calidad y cantidad de sueño.

Procedimiento

Los datos para este trabajo fueron obtenidos a través de la administración de autoinformes a estudiantes avanzados de la carrera de Psicología de una universidad privada en la ciudad de Rosario, quienes decidieron participar voluntariamente en el estudio.

Bajo el objetivo de conocer características generales de los participantes, se administró un breve cuestionario sociodemográfico que permitió recolectar información tal como edad, género, y años cursados, entre otros datos relevantes. Mientras que, para evaluar la calidad y cantidad de horas de sueño, así como el rendimiento académico, se

utilizaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y un cuestionario específico sobre rendimiento académico que solicitaba datos como su promedio general y cantidad de materias aprobadas.

La administración de los anteriores instrumentos fue llevada a cabo en un único encuentro virtual a través de un formulario en línea, con una duración estimada de entre 10 y 15 minutos. Antes de comenzar a completar el cuestionario, se les presentó el consentimiento informado, donde se les informó a los participantes sobre los objetivos de la investigación, los instrumentos utilizados y la garantía de anonimato en el manejo de sus datos, además de explicar que su participación era voluntaria y que su identidad sería protegida en todo momento.

Consideraciones Éticas

Los instrumentos administrados contaron con previo consentimiento informado; donde se les brindó a todos los participantes la información de que la información recabada es de carácter anónimo, remarcando que va a ser exclusivamente utilizada para los fines de este trabajo integrador de finalización de carrera. Todos los participantes aceptaron por su propia voluntad formar parte del estudio

ANÁLISIS DE LA INFORMACIÓN E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS

En este apartado, se presentan los resultados obtenidos en la investigación respecto a la calidad y cantidad de horas de sueño de los estudiantes de psicología, así como también su relación aparente con el rendimiento académico de esto. Los datos recopilados serán analizados de forma descriptiva para identificar patrones y tendencias relevantes para los objetivos de este trabajo, con la misión de responder a los objetivos planteados en este estudio.

Análisis de la Calidad y Cantidad de Horas de Sueño

Tal y como se mencionó en el marco metodológico, se utilizó el Cuestionario de Pittsburgh de Calidad de Sueño (PSQI). El mismo se encarga de estudiar el sueño a partir de siete dimensiones: calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, alteraciones del sueño, uso de medicación para dormir y disfunción diurna.

Es importante poder destacar, que cada una de estas dimensiones mencionadas recibe una puntuación que se ubica entre 0 y 3, donde 0 indica ausencia de problemas y 3 representa dificultades severas (Tabla 1). La suma de estas puntuaciones genera un puntaje global que oscila entre 0 y 21, donde en el baremo estadounidense valores menores a 5 indican una buena calidad del sueño. Mientras que, puntuaciones superiores sugieren distintos niveles de dificultad, desde problemas leves (5-7) hasta problemas graves (15 o más). Por su parte, otros autores como Buysse proponen un punto de corte de 5. Tomando todas aquellas puntuaciones totales ≤ 5 como indicadores de buena calidad de sueño, mientras que todas aquellas puntuaciones ≥ 6 indican mala calidad.

Partiendo de este baremo propuesto por Buysse, podríamos plantear que el 83,33% de la muestra obtuvo un puntaje mayor a 5, lo cual los ubica como “malos

dormidores”, mientras que tan solo el 16,66% restante obtuvo un puntaje menor a 5, lo que indica que son “buenos dormidores” (Tabla 2).

Sin embargo, nosotros tomaremos la adaptación colombiana del instrumento, debido a su amplio uso en estudios locales y regionales, lo que facilita la comparación con investigaciones previas realizadas en contextos similares. Además, esta clasificación permite analizar los datos no solo de manera dicotómica, sino también en términos de la gravedad de las dificultades reportadas.

En dicha adaptación se agrupan los puntajes obtenidos en la muestra en cuatro categorías: de 0 a 5 “sin problemas en el sueño”, compuesta por el 23,8% de la muestra (10 personas); de 6 a 7 puntos “merece atención médica”, mostrándose en el 19,04% de los universitarios (8 personas); de 8 a 13 puntos “merece atención y tratamiento médico”, manifestándose en el 47,61% (20 personas); y finalmente de 14 a 21 puntos, que indica “problemas graves de sueño”, dándose en un 9,52% de la muestra (4 personas) (Tabla 3).

En general, los resultados obtenidos muestran que, si bien el punto de corte dicotómico de Buysse es más sensible, al clasificar a un mayor porcentaje de estudiantes como "malos dormidores" (76,20%), la adaptación colombiana nos permite observar con mayor detalle los diferentes niveles de gravedad de los problemas de sueño. Esto último resulta particularmente útil para investigaciones que busquen comprender no solo la existencia de dificultades en el sueño, sino también su impacto potencial en áreas específicas como el rendimiento académico.

A continuación, se presentan tres tablas que sintetizan los resultados obtenidos. La Tabla 1 muestra la media y la desviación estándar de los siete componentes evaluados en el PSQI. Por su parte, la Tabla 2 presenta la distribución porcentual de buenos y malos dormidores según el punto de corte dicotómico del cuestionario, por último, la Tabla 3 ofrece una clasificación más detallada basada en la adaptación colombiana, lo que permite

analizar con mayor profundidad las diferentes categorías de problemas de sueño en la muestra.

Tabla 1

Estadísticos descriptivos de cada uno de los 7 componentes del PSQI

COMPONENTES	MEDIA	DESVIACION ESTANDAR
Calidad del Sueño	1,38	0,7
Latencia	1,73	1
Duración	1,28	0,7
Eficiencia	0,80	1,06
Perturbaciones	1,42	0,54
Uso de Medicación	0,38	0,88
Disfunción Diurna	1,5	0.94

Tabla 2

Propuesta dicotómica de corte del PSQI

CATEGORIAS	PORCENTAJE
Buenos dormidores	23,80 %
Malos dormidores	76,20 %
Total	100 %

Tabla 3

Propuesta de corte del PSQI adaptación colombiana

CATEGORIAS	PORCENTAJES
Sin problema de sueño	23,80 %
Merece atención médica	19,04 %
Merece atención y tratamiento médico	47,62 %
Problemas graves del sueño	9,52 %
Total	100 %

Nota. *Resultados de los porcentajes obtenidos por los estudiantes, según la propuesta de corte categórica del Índice de Calidad del Sueño Pittsburgh

Análisis del Rendimiento Académico

El rendimiento académico fue evaluado utilizando un cuestionario, compuesto por cuatro preguntas, que incluían el año en el que el individuo había ingresado a la carrera, el año que se encontraba cursando, la cantidad de materias que había cursado, y la cantidad de ellas que había aprobado.

Los resultados del cuestionario, aplicado a un total de 42 estudiantes, revelaron que el 38,10% (16 personas) ingresaron en 2020, el 26,19% (11 personas) en 2021, el 19,05% (8 personas) en 2022, el 9,52% (4 personas) en 2019, el 4,76% (2 personas) en 2018 y el 2,38% (1 persona) en 2017.

Respecto a la pregunta sobre el año que los estudiantes cursan actualmente, los resultados, obtenidos de un total de 42 estudiantes, revelaron que la mayoría de los participantes se encuentra cursando el 4.º año de la carrera, representando el 42,86% (18 personas). El 5.º año concentra al 33,33% (14 personas), seguido del 3.º año con el

19,05% (8 personas), mientras que el 2.º año tiene la menor representación con solo el 4,76% (2 personas).

El rendimiento académico fue evaluado utilizando una fórmula que calcula un índice entre 0 y 1, donde 0 representa un rendimiento bajo y 1 un rendimiento excelente. Los resultados obtenidos en la muestra de 42 estudiantes mostraron que los puntajes oscilaron entre un mínimo de 0.32 y un máximo de 1.00. La media del rendimiento académico fue de 0.75 puntos, con una desviación estándar de 0.18 puntos.

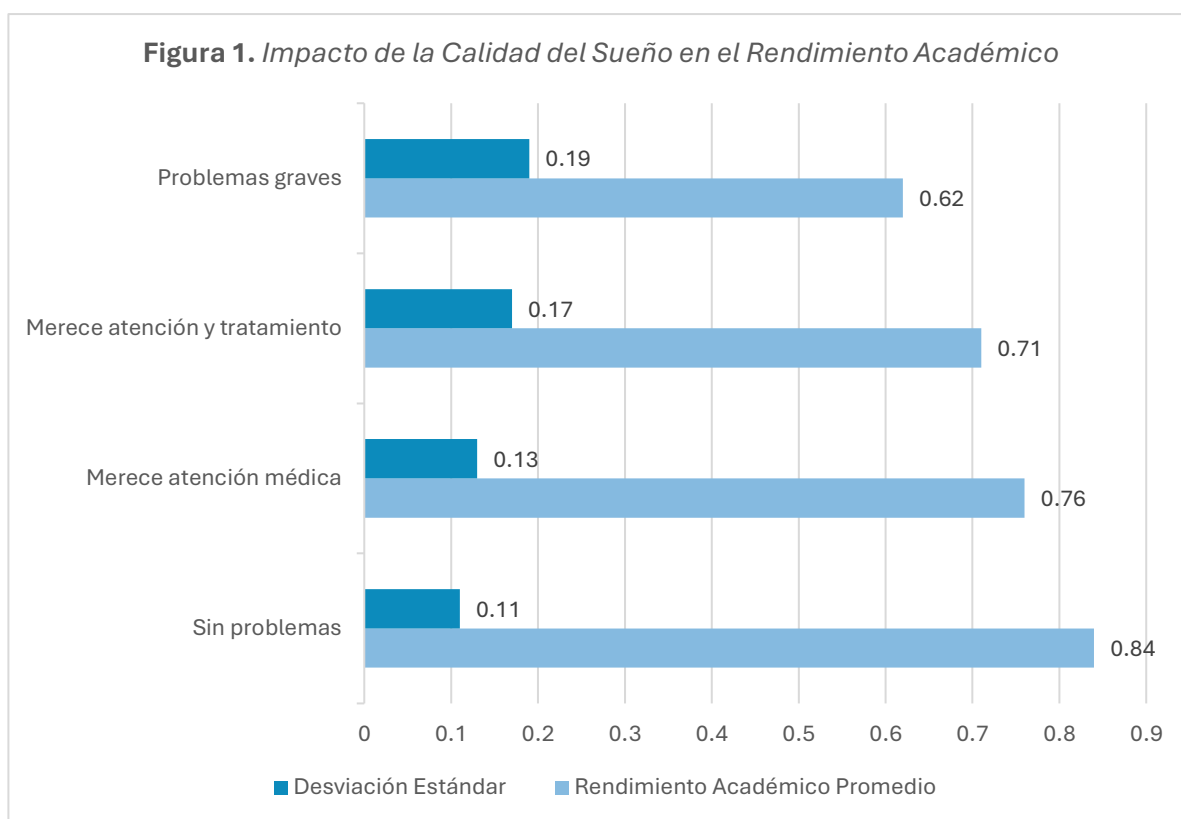
Estos resultados serán clave para examinar, en los siguientes apartados, la relación entre la calidad y cantidad de sueño y el rendimiento académico, permitiendo identificar si existen patrones relevantes en la muestra.

Relación entre Calidad y Cantidad de Sueño y el Rendimiento Académico

Al hablar de la relación entre la calidad y cantidad de horas de sueño y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios fue explorada mediante un análisis descriptivo de los resultados obtenidos en los ya mencionados instrumentos, el Índice de Calidad del Sueño Pittsburgh (PSQI) y el índice de rendimiento académico utilizado en el cuestionario.

Al agrupar los resultados obtenidos por los estudiantes según la propuesta colombiana de corte categórica del PSQI (Tabla 3), con los índices de rendimiento académico promedio en cada categoría, nos encontramos con que los individuos que se encuentran dentro de la categoría ‘Sin problemas de sueño’ presentan una media de rendimiento académico de 0.84 puntos, y una desviación estándar de 0.11 puntos. En la categoría ‘Merece atención médica’, los estudiantes presentaron un rendimiento promedio de 0.76 puntos y una desviación de 0.13 puntos. Aquellos que obtuvieron un puntaje de entre 8 y 13 en el PSQI, se ubican en ‘Merece atención y tratamiento médico’ con una media de 0.71 y una desviación de 0.17 puntos. Por último, aquellos que se

encuentran dentro de la categoría de ‘Problemas graves’ con una media de rendimiento académico de 0.62 puntos y una desviación estándar de 0.19 puntos. Por lo tanto, los resultados muestran que a medida que la calidad del sueño disminuye, el rendimiento académico promedio tiende a ser menor, lo que refuerza la idea de que una mejor calidad del sueño podría estar relacionada con un desempeño académico más alto (Figura 1)



Nota: En el gráfico vertical se presentan las categorías del PSQI, mientras que en el eje horizontal se muestra el promedio del rendimiento académico de los alumnos.

Interpretación de los Resultados

Los resultados de este estudio refuerzan la importancia del sueño en el rendimiento académico. Desde una perspectiva teórica, esta relación se puede explicar a partir del rol fundamental del sueño en la consolidación de la memoria y la regulación emocional. Rasch & Born (2013) destacan que el sueño No-REM es crucial para la memoria declarativa, mientras que el sueño REM favorece la integración de información y la estabilidad emocional. Por lo que, la alteración en la duración o calidad del sueño de los

estudiantes puede afectar negativamente estos procesos, reduciendo la eficiencia en el aprendizaje y aumentando la fatiga cognitiva de los individuos (Walker, 2017). La evidencia recabada por dicho autor sugiere que la somnolencia diurna reportada en el PSQI podría afectar diferentes funciones cognitivas como la concentración y la atención, las cuales son elementos clave en el desempeño académico.

Si bien los hallazgos obtenidos son consistentes con dichas investigaciones previas, otros estudios, como los de Sáez et al. (2013) y Castro et al. (2014), no encontraron una correlación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Esto podría deberse a la influencia de variables mediadoras, que podrían haber intervenido sobre la muestra de dichos autores, como el estrés académico, los hábitos de estudio y el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir.

Desde una perspectiva práctica, estos resultados subrayan la importancia de promover estrategias de higiene del sueño en universidades. Implementar programas educativos sobre la importancia del sueño y fomentar hábitos de descanso adecuados podría mejorar el bienestar estudiantil y el rendimiento académico.

CONCLUSIONES

El presente trabajo tuvo como objetivo principal, el poder describir la incidencia de la calidad y cantidad de horas de sueño en el rendimiento académico de estudiantes avanzados de Psicología en una universidad privada. A partir del análisis descriptivo de los datos obtenidos en el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el cuestionario de rendimiento académico, se pudieron observar patrones que sugieren una posible relación entre una menor calidad del sueño y un menor rendimiento académico.

Entre los resultados obtenidos en esta investigación, podemos observar una clara tendencia, en donde, a medida que la calidad del sueño disminuye, también lo hace el rendimiento académico de los individuos. Esto se puede percibir con claridad en las diferencias encontradas entre los estudiantes clasificados en la categoría ‘sin problemas de sueño’, quienes obtuvieron un promedio de rendimiento académico de 0.84 puntos, y aquellos en la categoría ‘problemas graves de sueño’, cuyo rendimiento académico fue considerablemente más bajo (0.62 puntos).

Por lo que, estos hallazgos respaldan los estudios previos mencionados en el estado del arte, que han señalado que la calidad del sueño juega un rol de gran importancia en el desempeño académico de las personas, ya que como bien remarcamos a lo largo del trabajo un sueño adecuado y de calidad es esencial para procesos cognitivos como la consolidación de la memoria, la atención sostenida y la capacidad de resolución de problemas. Por lo tanto, la disminución progresiva del rendimiento académico percibida en los estudiantes con mayor alteración del sueño podría estar relacionada con una menor capacidad para mantener la concentración y organizar el tiempo de estudio de manera efectiva, provocada por dicha alteración de la calidad y cantidad de horas del dormir.

Es notable destacar que incluso en la categoría ‘merece atención médica’, en donde se ubican aquellos estudiantes con problemas moderados de sueño, el rendimiento académico ya era notablemente inferior (0.76 puntos) en comparación con aquellos

estudiantes que no presentaban problemas de sueño. Esto podría sugerir que las dificultades la calidad del sueño pueden incluso comenzar a impactar en la cognición y el rendimiento académico del individuo antes de llegar a niveles graves de alteración del sueño.

Por su parte, los estudiantes que se encuentran dentro de la categoría ‘merece atención y tratamiento médico’, que agrupa a gran parte de los individuos, más exactamente a el 47.61% de la muestra, obtuvieron un rendimiento promedio de 0.71 puntos. En donde, es importante remarca que, si bien no es un promedio de rendimiento académico extremadamente bajo, si refleja una disminución progresiva que nos permite pensar que la calidad del sueño podría estar afectando cada vez más el desempeño académico a medida que dicha alteración del sueño se extiende a largo del tiempo.

En relación con los objetivos planteados para esta investigación, podríamos remarcar que se logró describir identificar y clasificar la calidad del sueño de los estudiantes que formaron parte de la muestra, al igual que también se consigo calcular los índices de rendimiento académico, de la muestra, obteniendo una media de 0.75 puntos, con valores que se encontraban entre los 0.32 y 1.00 puntos. Por último, siempre teniendo en cuenta que esta investigación realizo un análisis de carácter descriptivo, podríamos decir, que los resultados obtenidos nos permiten observar una posible relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. En donde, los estudiantes con peor calidad de sueño tienden a obtener un rendimiento académico más bajo, con una progresiva disminución del desempeño conforme aumentan las alteraciones del sueño

Si bien los hallazgos de este estudio aportan información valiosa, es importante reconocer que el mismo presento también ciertas limitaciones que deben considerarse al interpretar los resultados. En primer lugar, el tamaño de la muestra, ya que el estudio se realizó con 42 estudiantes, lo que restringe considerablemente la generalización de los

hallazgos. Una muestra más grande permitiría obtener resultados más representativos y con menor margen de error.

Además, todos los participantes pertenecen a la carrera de Psicología dentro de una misma universidad, lo que implica que los resultados podrían estar influenciados por las características de esta carrera y población específica. Futuras investigaciones podrían considerar la inclusión de estudiantes de diferentes carreras y universidades para evaluar si la relación entre calidad del sueño y el rendimiento académico varía según el contexto educativo.

Por último, es importante remarcar, que estos resultados no nos permiten establecer una relación causal directa entre estas dos variables. Por lo que, aunque se detecta una asociación entre una menor calidad del sueño y un desempeño académico inferior, no se puede afirmar que una variable cause directamente la otra sin un análisis inferencial más profundo.

Teniendo en cuenta que dicho trabajo se basó en un análisis descriptivo, sería muy enriquecedor que futuras investigaciones expandan estos hallazgos utilizando enfoques metodológicos, que permitan analizar con mayor complejidad y profundidad la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Algunas direcciones que sería interesantes estudiar a futuro sobre este tema serían, el incluir análisis estadísticos como estudios correlacionales, para determinar si la relación observada entre la calidad del sueño y el rendimiento académico es estadísticamente significativa, al igual que también sería de gran valor poder replicar el estudio en una muestra más grande y variadas, incluyendo estudiantes de diferentes universidades, carreras y niveles académicos, lo que permitiría analizar si la relación entre el sueño y el rendimiento académico varía según el contexto educativo.

En conclusión, los resultados obtenidos a partir de este estudio refuerzan la importancia del sueño como un factor fundamental para la vida, llegando incluso poder

en el rendimiento académico de los estudiantes. Si bien no se puede establecer una relación causal directa, la tendencia observada sugiere que los estudiantes con mejor calidad de sueño tienden a obtener mejores resultados académicos, mientras que aquellos con alteraciones significativas en su descanso presentan, en promedio, un rendimiento más bajo.

Estos hallazgos resaltan la necesidad de continuar investigando este tema en futuros estudios con enfoques más amplios y detallados. Asimismo, los resultados podrían servir como base para el diseño de estrategias institucionales y programas de concienciación sobre la importancia del sueño desde una temprana edad para las familias, fomentando hábitos saludables que contribuyan a mejorar el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes.

BIBLIOGRAFÍA

- Adams, R. D., & Victor, M. (2025). Principios de neurología. Capítulo 19: Trastornos del sueño.
- Barrantes, D. (2017). Patrones de sueño en el adolescente y su implicancia en el funcionamiento cognitivo [en línea]. Tesis de Licenciatura, Universidad Católica Argentina, Facultad de Psicología y Psicopedagogía. Disponible en: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/repositorio/tesis/patrones-sueno-adolescente-implicancia.pdf>
- Buyse, D. J., Reynolds III, 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.
- Bugueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López-Alegría, F., Rivera-López, G., & Oyanedel, J. C. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Revista médica de Chile*, 145(9), 1106-1114. <https://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106>
- 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>
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de*

Medicina (México), 56(4), 5-15. Recuperado en 02 de enero de 2025, de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002&lng=es&tlng=es

Castro, A. M., Caamaño, L. U., & Julio, S. C. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Duazary: Revista internacional de Ciencias de la Salud*, 11(2), 2.

Contreras, A. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 24(3), 341-349. [https://doi.org/10.1016/S0716-8640\(13\)70046-3](https://doi.org/10.1016/S0716-8640(13)70046-3)

Edel Navarro, R. (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo. *REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación*, 1(2), 0. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=55110208>

Esguerra Pérez, G., & Guerrero Ospina, P. (2010). Estilos de aprendizaje y rendimiento académico en estudiantes de Psicología. *Diversitas, Perspectivas en Psicología*, 6(1), 97-109.

Grasso Imig, P. (2020). Rendimiento académico: un recorrido conceptual que aproxima a una definición unificada para el ámbito superior. *Revista de Educación*, 11(20), 87-102.

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.jval.2014.08.2673>

- Iglesia, F., Lopez, M., Rosler, R., Logatt Grabner, C., & Castro, M. (2021). Sueño y estrés: Su relación con el rendimiento académico en niños. *Revista Innovación Digital y Desarrollo Sostenible (IDS)*, 2(1), 9-16. <https://doi.org/10.47185/27113760.v2n1.41>
- Lira, D., & Custodio, N. (2018). Los trastornos del sueño y su compleja relación con las funciones cognitivas. *Rev Neuropsiquiatr*, 81(1), 20-28.
- Machado-Duque, M. E., Echeverri Chabur, J. E., & Machado-Alba, J. E. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 137-142. <https://doi.org/10.10167j.rcp.2015.04.002>
- Nazar, G., Leiva, A. M., Troncoso, C., Martínez, A., Petermann-Rocha, F., & Celis-Morales, C. (2019). Tiempo destinado a dormir y deterioro cognitivo en adultos mayores chilenos. *Revista Médica de Chile*, 147, 1398-1406.
- Organización Mundial de la Salud (2015). Informe Mundial sobre el Envejecimiento y la Salud. Recuperado de <https://www.who.int>
- Quevedo-Blasco, V. J., & Quevedo-Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 49-65.
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681-766. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>

- Rivas Moya, J., González Valenzuela, A., & Delgado Ríos, M. (2010). Modelos de investigación del bajo rendimiento. *Revista Complutense de Educación*, 12(1), 159-178.
- Rodríguez, A., Fita, M., & Torrado, C. (2004). El sueño y su impacto en el desempeño académico. *Revista Internacional de Educación Superior*, 5(3), 215-234.
- Rosler, J. R. (2007). Sueño y vigilia. En *Fisiología de Sistemas* (pp. 1077-1083).
- Sáez G, J., Santos R, G., Salazar C, K., & Carhuacho-Aguilar, J. (2013). Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. *Horizonte Médico*, 13(3), 25-32.
- Stover, J. B., Uriel, F., De la Iglesia, G., Freiberg Hoffmann, A., & Fernández Liporace, M. (2014). Rendimiento académico, estrategias de aprendizaje y motivación en alumnos de Escuela Media de Buenos Aires. *Perspectivas en Psicología*, 11(2), 10-20.
- Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(2), 43–53. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Tejedor, F. (2003). Sobre el rendimiento escolar. *Propósitos y Representaciones*, 3(1), 313-386.
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.

Investigación sobre Calidad de Sueño y Rendimiento Académico

¿En qué consiste este estudio?

Te invitamos a participar de este cuestionario que forma parte de un proyecto de investigación para la finalización de la carrera de Licenciatura en Psicología, cuyo objetivo es analizar cómo los hábitos de sueño influyen en el rendimiento académico de los estudiantes avanzados en la carrera. El estudio requiere que completes un breve formulario en línea que tendrá una duración aproximada de unos 10-15 minutos, y que comprende una encuesta que recogerá datos sobre la calidad y cantidad de tu sueño, y un cuestionario adicional sobre tu rendimiento académico.

Toda la información proporcionada será tratada de manera confidencial y anónima. Los datos recopilados se utilizarán únicamente con fines académicos y los resultados se presentarán de manera global, sin identificar a ningún/a participante. Tu participación es completamente voluntaria. Puedes decidir no participar o abandonar el cuestionario en cualquier momento sin ninguna penalización.

Confirmación de Consentimiento

Al iniciar el cuestionario, reconoces que leíste y entendiste la información proporcionada. Además, aceptarás participar voluntariamente en el estudio y comprendes que tu participación puede ser interrumpida en cualquier momento sin repercusiones.

Contacto para Consultas

Si tienes alguna pregunta sobre el estudio, puedes contactarnos al correo franciscobrandone22@gmail.com

** Indica que la pregunta es obligatoria*

Cuestionario Sociodemográfico

1. Sexo biológico *

Marca solo un óvalo.

☐ Mujer

☐ Hombre

2. Edad *

Marca solo un óvalo.

- ☐ 20 - 25 años
- ☐ 26 - 31 años
- ☐ 32 - 37 años
- ☐ 38 - 43 años
- ☐ 44 - 48 años
- ☐ 49 años o mas

3. Actualmente ¿se encuentra trabajando? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Sí
- ☐ No

4. En caso, de que la respuesta anterior sea afirmativa ¿Cuántas horas diarias trabaja?

Marca solo un óvalo.

- ☐ 0 a 4 horas
- ☐ 4 a 8 horas
- ☐ 8 horas o mas

Cuestionario de Calidad de sueño

Las siguientes cuestiones solo tienen que ver con sus hábitos de sueño durante el último mes. En sus respuestas debe reflejar cual ha sido su comportamiento durante la mayoría de los días y noches del pasado mes. Por favor, conteste a todas las cuestiones.

5. Durante el último mes, ¿Cuál ha sido, normalmente, su hora de acostarse? *

Ejemplo: 8:30 a. m.

6. **¿Cuánto tiempo habrá tardado en dormirse, normalmente, las noches del último mes?** *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Menos de 15 minutos
- ☐ Entre 16 - 30 minutos
- ☐ Entre 31 - 60 minutos
- ☐ Mas de 60 minutos

7. **Durante el último mes, ¿a qué hora se ha levantado habitualmente por la mañana?** *

Ejemplo: 8:30 a. m.

8. **¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?** *

Durante el último mes, cuántas veces ha tenido usted problemas para dormir a causa de:

9. **No poder conciliar el sueño en la primera media hora:** *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

10. Despertarse durante la noche o de madrugada: *

Marca sólo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

11. Tener que levantarse para ir al baño: *

Marca sólo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

12. No poder respirar bien: *

Marca sólo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

13. Toser o roncar ruidosamente: *

Marca sólo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

14. Sentir frío: *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

15. Sentir demasiado calor: *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

16. Sufrir dolores: *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
- ☐ Menos de una vez a la semana
- ☐ Una o dos veces a la semana
- ☐ Tres o más veces a la semana

17. Otras razones. Por favor descríbalas:

18. Durante el último mes, ¿Cómo valoraría en conjunto, la calidad de su sueño? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Muy buena
☐ Bastante buena
☐ Bastante mala
☐ Muy mala

19. Durante el último mes, ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
☐ Menos de una vez a la semana
☐ Una o dos veces a la semana
☐ Tres o más veces a la semana

20. Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ninguna vez en el último mes
☐ Menos de una vez a la semana
☐ Una o dos veces a la semana
☐ Tres o más veces a la semana

21. Durante el último mes, ¿Ha representado para usted mucho problema el tener *
ánimos para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta
anterior?

Marca solo un óvalo.

- ☐ Ningún problema
☐ Sólo un leve problema
☐ Un problema
☐ Un grave problema

22. ¿Duerme usted solo o acompañado? *

Marca solo un óvalo.

- ☐ Solo
☐ Con alguien en otra habitación
☐ En la misma habitación, pero en otra cama
☐ En la misma cama

Cuestionario de Rendimiento Académico

Las siguientes preguntas están diseñadas para evaluar su rendimiento académico en la carrera de Psicología durante el último año. En sus respuestas, le pedimos que refleje su situación actual y su trayectoria en la carrera. Por favor, conteste a todas las preguntas con números que representen su experiencia.

23. ¿En que año ingresaste como estudiante de psicología? *

24. **¿Qué año te encuentras cursando actualmente? ***

(Mayor año académico alcanzado, sin importar la cantidad de materias cursadas de cada año, cursar una materia de 4° significa cursar 4° año)

Marca solo un óvalo.

- ☐ Quinto año
- ☐ Cuarto año
- ☐ Tercer año
- ☐ Segundo año

25. **¿Cuántas materias cursaste a lo largo de la carrera? ***

1er Año = 11 Materias.	3er Año = 10 Materias.	5to Año = 10 Materias.
2do Año = 11 Materias.	4to Año = 9 Materias.	Materias totales = 51

26. **¿Cuántas materias tenes aprobadas? ***

1er Año = 11 Materias.	3er Año = 10 Materias.	5to Año = 10 Materias.
2do Año = 11 Materias.	4to Año = 9 Materias.	Materias totales = 51

¡Mil gracias por formar parte de nuestro estudio!

Google no creó ni aprobó este contenido.

Google Formularios