

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“CALIDAD DE SUEÑO E IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciado en Psicología clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autor: Narvaez Peralta, Neisser Joel

Tutora: Psc. Cl. Mg. Velasteguí Hernández, Diana Catalina

Ambato – Ecuador

Febrero 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutora del Artículo Científico sobre el tema:

"**CALIDAD DE SUEÑO E IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**" desarrollado por Narvaez Peralta Neisser Joel, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el H. Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, Febrero 2025

LA TUTORA



Psc. Cl. Mg. Velasteguí Hernández, Diana Catalina

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo de Revisión "**CALIDAD DE SUEÑO E IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, Febrero 2025

EL AUTOR



Narvaez Peralta, Neisser Joel

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Psc. Cl. Mg. Velasteguí Hernández Diana Catalina con Cl: 1803590973 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**CALIDAD DE SUEÑO E IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Febrero 2025

LA TUTORA



Firmado electrónicamente por:
DIANA CATALINA VELASTEGUI HERNANDEZ

.....

Psc. Cl. Mg. Velasteguí Hernández,
Diana Catalina
Cl: 1803590973

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Narvaez Peralta Neisser Joel con Cl: 2200032668 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**CALIDAD DE SUEÑO E IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo de Revisión o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo de Revisión a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autora, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, Febrero 2025

EL AUTOR



.....

Narvaez Peralta, Neisser Joel

CC: 2200032668

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: "**CALIDAD DE SUEÑO E IMPULSIVIDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", de Neisser Joel Narvaez Peralta, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, Febrero 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

.....…… .....……

1er Vocal 2 do Vocal

Revista Científica de Salud
BIOSANA
e-ISSN: 2960-8481
https://soeici.org/index.php/biosana

Revista Científica de Salud

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Directora del Comité Editorial-Jefe
revistabiosana@gmail.com

Ecuador, 02 de Diciembre de 2024

SOCIEDAD ECUATORIANA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Estimados colegas:

Neisser Joel Narvaez Peralta[1*], Diana Catalina Velastegui Hernandez[1]

[1] Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Estudiante de la Carrera de Psicología Clínica. Ambato-Ecuador. Correo:nnarvaez2668@uta.edu.ec
[2] Universidad Técnica de Ambato, Facultad Ciencias de la Salud, Docente de la Carrera de Psicología Clínica. Correo: dc.velastegui@uta.edu.ec

Me complace informarle que después del proceso de revisión por pares, el artículo **"Calidad de sueño e impulsividad en estudiantes universitarios"**, ha sido **ACEPTADO** para ser publicado por la Revista Científica de Salud **BIOSANA** en su Vol. 4, No.5 (Octubre-Diciembre), 2024. e-ISSN: 2960-8481.

Saludos cordiales

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Revista Científica de Salud BIOSANA
Directora del Comité Editorial-Jefe

DEDICATORIA

El presente trabajo lo dedico a mis padres, por ser mi apoyo incondicional y los pilares fundamentales en mi vida. Gracias a su amor, esfuerzo y confianza, pude iniciar este camino que hoy culmino con orgullo. A ustedes les debo cada logro alcanzado y cada meta que he podido cumplir.

Neisser Narvaez

AGRADECIMIENTO

Agradezco primero a Dios por haberme bendecido y fortalecido en cada etapa de este camino de formación profesional. A mi familia, les doy mi más sincero reconocimiento por su apoyo incondicional, por creer siempre en mí y acompañarme en cada paso. A mi tutora, la Lic. Mg. Diana Velasteguí Hernández, expreso mi profundo agradecimiento por su orientación, paciencia y dedicación, que fueron clave para la realización exitosa de este trabajo. También, valoro a mis profesores por compartir sus conocimientos, sus valiosos consejos y su constante apoyo. Sin temor a equivocarme puedo afirmar que gran parte de los mejores docentes de la universidad se encuentran enseñando en la carrera de Psicología Clínica. Finalmente, agradezco a la Universidad Técnica de Ambato por abrirme sus puertas y permitirme desarrollarme tanto en lo profesional como en lo personal.

.

Neisser Narvaez

“CALIDAD DE SUEÑO E IMPULSIVIDAD EN ESTUDINATES UNIVERSITARIOS”

RESUMEN

Este estudio explora la relación entre la calidad de sueño, entendida como un constructo que abarca tanto aspectos cuantitativos (duración del sueño) como cualitativos (percepción del descanso y bienestar) y la impulsividad, definida como la tendencia a actuar sin reflexión previa, lo cual puede llevar a consecuencias negativas de la toma de decisiones y el control emocional. Los hallazgos revelaron que una gran mayoría de los participantes (78.5%) experimenta una mala calidad de sueño, asociada con factores como el estrés académico, hábitos irregulares de descanso y altas cargas de trabajo. Mientras en la variable impulsividad, el 21.5% de los estudiantes mostró niveles significativos de este rasgo, así mismo el 78.5% no. Al comparar impulsividad entre géneros, no se observaron diferencias significativas, con puntuaciones similares entre hombres y mujeres. Para esta investigación se utilizaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI) y la Escala de Impulsividad de Barratt (BIS-11), evaluando distintas dimensiones del sueño y tipos de impulsividad, como la motora y la no planificada. Los resultados sugieren que, aunque la mala calidad de sueño es común en esta población su relación directa con la impulsividad podría depender de factores individuales y contextuales, más allá del sexo.

PALABRAS CLAVES: CALIDAD DE SUEÑO, CONTROL DE IMPULSOS, FACTORES DE RIESGO, IMPULSIVIDAD, INSOMNIO.

ABSTRACT

This study explores the relationship between sleep quality, understood as a construct that encompasses both quantitative (duration and continuity of sleep) and qualitative (perception of rest and well-being) aspects, and impulsivity, defined as the tendency to act without prior reflection, which can lead to negative consequences in decision making and emotional control. The findings revealed that a large majority of participants (78.5%) experience poor sleep quality, associated with factors such as academic stress, irregular rest habits and high workloads. While in the impulsivity variable, 21.5% of the students showed significant differences were observed, with similar scores between men and women. For this research, the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) and the Barratt Impulsivity Scale (BIS-11) were used, assessing different dimensions of sleep and types of impulsivity, such as motor and unplanned. The results suggest that, although poor sleep quality is common in this population, its direct relationship with impulsivity could depend on individual and contextual factors, beyond gender.

.

KEY WORDS: SLEEP QUALITY, IMPULSIVITY, INSOMNIA, IMPULSE CONTROL, RISK FACTORS

INTRODUCCIÓN

El sueño es una necesidad fundamental para los seres humanos, esencial para la salud física y mental, así como para el adecuado funcionamiento en las actividades cotidianas de acuerdo con (1), se puede decir que la calidad del sueño es un constructo complejo y subjetivo que incluye tanto aspectos cuantitativos como cualitativos según (2), los elementos cuantitativos abarcan la duración del sueño, la latencia o el número de despertares nocturnos, mientras que los cualitativos se refieren a la percepción del descanso, es común evaluar la calidad del sueño mediante cuestionarios, dado que la medición objetiva puede ser difícil de obtener.

Dentro de los conceptos de calidad de sueño hay que tener en cuenta los trastornos del sueño, donde se destacan el insomnio, la somnolencia diurna excesiva, los trastornos del ritmo circadiano y las parasomnias como el sonambulismo y los terrores nocturnos según (3), cada una de estas categorías presenta características y manifestaciones únicas que pueden impactar significativamente la calidad de vida de quienes las padecen. El insomnio se refiere a la dificultad para conciliar o mantener el sueño, afectando el descanso adecuado. La somnolencia diurna excesiva implica una necesidad intensa de dormir durante el día, interfiriendo en la concentración y el rendimiento. Los trastornos del ritmo circadiano son alteraciones en el ciclo sueño-vigilia, lo que causa desincronización con los horarios sociales o laborales. Las parasomnias, como el sonambulismo y los terrores nocturnos, son comportamientos anormales que ocurren durante el sueño y afectan su calidad.

Mientras que Barrat et al., (1997) define a la impulsividad como un patrón de comportamientos caracterizados por acciones rápidas y sin reflexión, que pueden llevar consecuencias negativas, estos comportamientos implican una dificultad en el autocontrol y en la habilidad para demorar una respuesta, lo cual puede manifestarse en conductas impulsivas en diferentes contextos, uno de ellos la toma de decisiones, las relaciones interpersonales y la regulación emocional (4).

Existen tres subescalas principales que son: motora, cognitiva y no planeada; la impulsividad motora implica actuar sin reflexión, mientras que la cognitiva manifiesta en la toma de decisiones rápidas sin considerar adecuadamente las

consecuencias, mientras que la impulsividad no planeada se relaciona con respuestas intensas y desproporcionadas a situaciones estresantes conforme a Rueda et al. (2016) (5).

Entendiendo estos conceptos se ha podido demostrar en diversas investigaciones la importancia entre la calidad del sueño y aspectos emocionales, en Asunción, Paraguay se ha encontrado que el 80% de los pacientes con depresión presentaban alteraciones del sueño, lo cual sugiere una relación entre la calidad del sueño y los indicadores de ansiedad y depresión (6). De manera similar, un estudio realizado en Cali, Colombia, evidenció un incremento en la prevalencia de mala calidad del sueño en estudiantes de salud, pasando del 24.90% al 54.36% durante un semestre académico (7). En Quito, Ecuador, se exploró la relación entre los factores de riesgo psicosocial y la calidad del sueño en docentes, encontrando que el 80.6% de los participantes sufrían de una mala calidad del sueño a causa de las exigencias laborales (8).

Asimismo, se ha demostrado que la calidad de sueño está relacionada con la impulsividad, un estudio realizado en España y Ecuador ha mostrado correlaciones entre calidad de sueño y la regulación emocional en personas con trastorno por juego de azar, estableciendo una relación entre la gravedad del problema y los niveles de impulsividad según Jara Rizzo (2021) (9).

Mientras que, por otro lado, en San Luis, Argentina, se estudió la relación entre impulsividad y agresividad en cadetes de policía, mostrando una correlación positiva entre la agresividad física y diversas formas de impulsividad siendo un factor la calidad de sueño (10). De igual manera un estudio realizado en un hospital en Ecuador determinó que el estrés laboral y la calidad de sueño estaban levemente relacionadas con la impulsividad en el personal de salud (11). Durante la pandemia de COVID-19, un estudio en Quito investigó la relación entre la calidad de sueño, el control de impulsos y la flexibilidad cognitiva, encontrando correlaciones significativas entre estos factores (12).

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente de investigación adopto un enfoque cuantitativo ya que es un enfoque de estudio que utiliza datos numéricos para medir y analizar las variables de la presente investigación, de tipo correlacional ya que el propósito es analizar la relación entre la calidad del sueño y la impulsividad en estudiantes universitarios, empleando instrumentos validados y confiables. El diseño del estudio fue no experimental, dado que no se manipularon variables, y los sujetos fueron evaluados en su entorno natural, lo cual permitió obtener resultados imparciales acorde Manterola et al., (2023) (13). La investigación fue de carácter correlacional descriptivo, ya que se enfocó en identificar la relación entre las variables de interés. Se utilizó un muestreo no probabilístico por conveniencia, con una muestra de 121 estudiantes universitarios de entre 18 y 30 años, cumpliendo con los criterios de inclusión y exclusión establecidos según Hernández (2021) (14).

El proceso de recolección de datos comenzó con la aprobación del comité de bioética de la Universidad Técnica de Ambato. Posteriormente, se solicitó el permiso correspondiente para realizar la investigación en la facultad. Se compartió información sobre el estudio con los participantes, quienes firmaron el consentimiento informado y completaron los cuestionarios a través de la plataforma Google Forms. El análisis estadístico se llevó a cabo con el programa SPSS 2.0, utilizando la prueba de correlación de Pearson y la prueba de T de Student, las cuales cumplieron con los supuestos de normalidad y homogeneidad.

Los instrumentos empleados fueron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Impulsividad de Barrat (BIS-11). El PSQI mide aspectos como la calidad subjetiva del sueño, la latencia (tiempo necesario para quedarse dormido), la duración (cantidad total de horas dormidas), la eficiencia habitual (proporción del tiempo en cama que se usa efectivamente para dormir), las perturbaciones del sueño (incluyen interrupciones o despertares que afectan la continuidad del sueño), el uso de medicación hipnótica (consumo de fármacos para inducir el sueño) y la disfunción diurna (es el impacto de la mala calidad de sueño en el funcionamiento diario). Por otro lado, el BIS-11 evalúa la impulsividad en tres subescalas: motora, cognitiva y no planificada. Las puntuaciones y resultados se analizaron en el programa

SPSS 2.0, estableciendo un punto de corte para clasificar a los participantes según su nivel de impulsividad (15).

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tabla 1. Resultados del nivel de calidad de sueño

Frecuencias de Nivel de calidad de sueño

Nivel de calidad de sueño	Frecuencias	% del Total
buena calidad de sueño	26	21.5 %
mala calidad de sueño	95	78.5 %

De los 121 universitarios evaluados se destaca que el 78.5% tuvo mala calidad de sueño, mientras el 21.5% de la población tuvo buena calidad de sueño.

Table 2. Resultados del nivel de impulsividad

Frecuencias de Nivel de Impulsividad

Nivel de Impulsividad	Frecuencias	% del Total
ausencia de impulsividad	95	78.5 %
presencia de impulsividad	26	21.5 %

Del total de participantes se observa que el 78.5% tiene ausencia de impulsividad, por otro lado, el 21.5% tiene presencia de impulsividad

Tabla 3. Resultados medios de impulsividad entre hombres y mujeres

	Grupo	N	Media
Impulsividad	Masculino	47	68.8
	Femenino	74	69.3

Prueba T para Muestras Independientes

		Estadístico	gl	p
Impulsividad	T de Student	-0.331	119	0.741

Nota. H_a $\mu_{Masculino} \neq \mu_{Femenino}$

Prueba de Normalidad (Shapiro-Wilk)

	W	p
Impulsividad	0.990	0.538

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Matriz de Correlaciones

		Calidad de sueño
Impulsividad	R de Pearson	0.328 ***
	gl	119
	valor p	< .001

Nota. * p < .05, ** p < .01, *** p < .001

Dado que se cumplieron los supuestos de normalidad y homogeneidad de varianza se aplicó la prueba T de Student encontrando que no existió una diferencia estadísticamente significativa entre las medias de hombres (M=68.8) y mujeres (M=69.3) (T(119)=-0.331,p>0.05)

La presente investigación tuvo como objetivo principal determinar la existencia de una correlación entre la impulsividad y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Los resultados obtenidos demuestran una correlación positiva baja entre la calidad del sueño y la impulsividad en la población estudiada. Asimismo, Kamphuis et al. (2014) en su investigación con 96 pacientes psiquiátricos forenses reclutados en dos centros de tratamiento forense de los Países Bajos (Hospital Psiquiátrico Forense y el Centro Psiquiátrico Forense) encontró que la falta de sueño está relacionada con el comportamiento impulsivo y agresivo (16), también en la investigación de Huang et al. (2024) sobre mala calidad del sueño e impulsividad como rasgo en pacientes con trastorno bipolar con 47 pacientes eutímicos con trastorno bipolar I y II que contaban con 58 controles sanos de la misma edad, se concluye que la mala calidad de sueño puede conducir a la impulsividad y se suman a la creciente evidencia de que mejorar la calidad del sueño podría ser muy beneficioso en pacientes con trastorno bipolar (17).

En el presente estudio el 78.5% de los participantes mostraron una mala calidad del sueño, por lo que fueron categorizados como “malos dormidores”. Ser “mal dormidor” se refiere a tener un sueño interrumpido o de baja calidad, lo cual puede manifestarse en dificultad para conciliar el sueño, despertares frecuentes durante la noche o sensación de cansancio al despertar. En

contraste, un “buen dormidor” es aquel que disfruta de un sueño continuo y reparador, sin despertares recurrentes y que le permite sentirse descansado y alerta al despertar. Por ende, estos resultados son consistentes con la investigación de Kamphuis et al. (2014), quienes encontraron que el 60.33% de su población estudiada presentaba una calidad de sueño deficiente en comparación con el 39.66% que reportaba buena calidad (16). De igual manera, el estudio realizado por Huang et al. (2024) reportó que el 68.7% de los estudiantes evaluados tenían una mala calidad de sueño (17).

Los presentes hallazgos sugieren que la mala calidad de sueño es una característica prevalente entre los estudiantes universitarios, posiblemente influenciada por factores como el estrés académico, los hábitos de sueño, los hábitos de sueño irregulares y la carga de trabajo, los cuales pueden ser determinantes para el desarrollo de conductas impulsivas.

De la misma forma diferentes estudios centrados en los hábitos de sueño de los estudiantes universitarios muestran que factores de riesgo como dormir menos de 7 horas, ser mujer y percibir un peor estado de salud están relacionados con una mala calidad de sueño (18), dentro de los principales factores que afectan la calidad de sueño destacan dolor de cabeza , tareas, preocupación, estrés escolar, parálisis del sueño, trabajo, ruidos ambientales, hambre, ansiedad e insomnio debido a que dichos factores interfieren en el correcto descanso y el tiempo necesario de sueño (19).

Por otro lado, al medir la impulsividad en los participantes, se identificó que el 21.5% de los estudiantes presentaban impulsividad, mientras que el 78.5% no, estos resultados se asemejan al estudio de J. Zapata & Betancourt (2021), en donde se evidenció que, de 98 estudiantes universitarios entre 18 y 25 años, el 34.69% mostraba impulsividad frente a un 65.31% sin impulsividad (20). Sin embargo, otros estudios contrastan con estos resultados, como lo muestra un estudio desarrollado en Lima en donde se estudiaron a 115 estudiantes universitarios con edades entre 21 a 41 años en el contexto de la pandemia por COVID-19, donde se evidenció que el 97.39% presentaron un nivel alto de impulsividad, estos resultados pueden explicarse debido al estrés generado por la pandemia de COVID-19 (21), mientras que las dos investigaciones que

tienen resultados similares no fueron realizadas dentro del contexto de COVID-19.

Por otra parte, al contrastar los resultados medios entre hombres y mujeres sobre la impulsividad, los hombres presentaron una media de 68.8 y las mujeres una media de 69.3, mostrando que no existieron diferencias significativas en cuanto al género, tal como lo muestra el estudio de Raza & Gaibor, 2019, donde las puntuaciones medias en impulsividad entre ambos géneros fueron cercanas (64.96 para mujeres y 66.65 para hombres), indicando una falta de diferencia significativa (22).

Asimismo Uribe et al. (2022), observaron que las puntuaciones medias de impulsividad en adolescentes tampoco mostraron una diferencia estadísticamente significativa entre géneros (54.8 en hombres y 55.7 en mujeres), en general se puede mencionar que estos estudios indican que, a pesar de la variabilidad en los niveles de impulsividad entre estudiantes universitarios, las diferencias en relación al género tienden a no ser estadísticamente significativas, lo cual sugiere que la impulsividad es un rasgo más relacionado con otros factores individuales y contextuales que con el género (23).

CONCLUSIONES

El presente estudio identificó una correlación positiva baja entre la calidad de sueño y la impulsividad en estudiantes universitarios. Aunque se esperaba una relación más fuerte, este resultado sugiere que la interacción entre ambas variables es compleja y podría estar modulada por factores externos, individuales o metodológicos que limitan su vinculación directa. Esto indica la necesidad de futuras investigaciones que exploren otros elementos contextuales o personales que podrían influir en la relación entre calidad de sueño e impulsividad.

En cuanto a los niveles de calidad de sueño, se observó que la mayoría de los estudiantes experimenta una calidad de sueño deficiente, clasificándose como “malos dormidores”. Esta condición implica alteraciones en el descanso, como dificultad para conciliar el sueño, despertares nocturnos frecuentes o una sensación de cansancio al despertar. Estos problemas de sueño tienen el potencial de impactar de manera significativa en diversos aspectos de la vida cotidiana de los estudiantes, afectando su rendimiento académico, bienestar

personal, relaciones interpersonales y desempeño laboral, lo que subraya la importancia de abordar la calidad del sueño en esta población.

Respecto a la impulsividad, se halló que un porcentaje reducido de los estudiantes presentaba niveles elevados de impulsividad, en contraste con estudios previos que han reportado mayores índices de este rasgo en poblaciones universitarias. Este hallazgo podría indicar la presencia de factores de resiliencia o adaptativos en los estudiantes que atenúan la expresión de conductas impulsivas, lo cual merece mayor investigación para comprender mejor los mecanismos que protegen contra la impulsividad.

Por último, no se identificaron diferencias estadísticamente significativas en los niveles de impulsividad entre hombres y mujeres, lo que sugiere que la impulsividad es una característica común en ambos géneros, sin una predisposición especifica hacia alguno de ellos. Sin embargo, se observó una tendencia en los hombres hacia una mayor impulsividad en aspectos motores y cognitivos, mientras que la impulsividad no planificada se manifestó de manera similar en ambos géneros. Esto refuerza la idea de que la impulsividad puede estar influenciada por factores más allá del género, y destaca la importancia de considerar las distintas dimensiones de la impulsividad en futuras investigaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Maslow AH. MOTIVACION Y PERSONALIDAD. 1991;471. Available from: files/48/Maslow - MOTIVACION Y PERSONALIDAD.pdf
2. Royuela A, Macías J. Indice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. 1997; Available from: http://www.ub.edu/psicobiologia/Pmemlleng/images/Index%20de%20Pittsburgh.pdf
3. Instituto de Salud para el Bienestar. Día Mundial del Sueño [Internet]. 2022 [cited 2024 Dec 11]. Available from: https://www.gob.mx/insabi/es/articulos/dia-mundial-del-sueno-18-de-marzo?idiom=es

4. Barrat E, Harmon E, Wigg C. Impulsiveness, aggression, reading, and the P300 of the event-related potential. Personality and individual Differences. 1997. 439–445 p.

5. Rueda FJM, Pinto LP, Ávila-Batista AC. IMPULSIVIDAD Y FACETAS DE LA PERSONALIDAD: RELACIÓN ENTRE INSTRUMENTOS DE MEDIDA. Ciencias Psicológicas [Internet]. 2016;10(1):7–16. Available from: http://www.scielo.edu.uy/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S1688-42212016000100002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

6. Mieres DO, Medina CLA. Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. ScientiAmericana [Internet]. 2020;7(2):45–56. Available from: https://revistacientifica.sudamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/180

7. Zapata JS, Betancourt J. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. Univ Salud [Internet]. 2023;25(1):7–14. Available from: https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6522

8. Chávez EGP, Salcedo DRN, Falcón VV. Factores de riesgo psicosociales y calidad del sueño en docentes en una unidad educativa. Revista Scientific [Internet]. 2022;7(24):56–77. Available from: http://www.indteca.com/ojs/index.php/Revista_Scientific/article/view/751

9. Jara Rizzo MF. Avances en el estudio de la impulsividad y la regulación emocional en el juego de azar: Investigaciones con muestra española y ecuatoriana. 2021;

10. García HD. Impulsividad y agresividad en cadetes de policía. Actualidades en Psicología [Internet]. 2019;33(126):17–31. Available from: http://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2215-35352019000100017&lng=en&nrm=iso&tlng=es

11. Alomoto JPA, Freire MAM. El Estrés laboral y su relación con la impulsividad en el personal sanitario de un hospital. Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar [Internet]. 2022;6(6):9017–34. Available from: https://www.ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/4055

12. Blanco SPP, Sterling IVR. Relación entre indicadores de la calidad del sueño, control de impulsos y la flexibilidad cognitiva en estudiantes durante el

aislamiento preventivo por Covid-19. 2021; Available from: files/42/Blanco y Sterling - Relación entre indicadores de la calidad del sueño.pdf

13. Manterola C, Hernández-Leal MJ, Otzen T, Espinosa ME, Grande L, Manterola C, et al. Estudios de Corte Transversal. Un Diseño de Investigación a Considerar en Ciencias Morfológicas. International Journal of Morphology [Internet]. 2023;41(1):146–55. Available from: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0717-95022023000100146&lng=es&nrm=iso&tlng=es

14. Hernández O. Aproximación a los distintos tipos de muestreo no probabilístico que existen. Revista Cubana de Medicina General Integral [Internet]. 2021;37(3). Available from: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0864-21252021000300002&lng=es&nrm=iso&tlng=es

15. Casa Casa AP, Tobar Viera A. Propiedades psicométricas de la escala de impulsividad de Barratt en adolescentes ecuatorianos. LATAM Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades. 2023 Jun 29;4(2).

16. Kamphuis J, Dijk DJ, Spreen M, Lancel M. The relation between poor sleep, impulsivity and aggression in forensic psychiatric patients. Physiol Behav [Internet]. 2014;123:168–73. Available from: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0031938413003430

17. Huang MH, Kuan YH, Chan YLE, Mao WC, Su TP. Poor subjective sleep quality and trait impulsivity in patients with bipolar disorder. CNS Spectr [Internet]. 2024;29(4):289–95. Available from: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/38708739

18. Sierra JC, Jiménez-Navarro C, Martín-Ortiz JD. CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: IMPORTANCIA DE LA HIGIENE DEL SUEÑO. Salud Mental [Internet]. 2002;25(6). Available from: files/221/Sierra et al. - 2002 - CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS I.pdf

19. Zúñiga A, Coronel-Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R, Zúñiga-Vera A, Coronel-Coronel M, et al. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. Revista Ecuatoriana de Neurología [Internet]. 2021;30(1):77–80. Available from: http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S2631-25812021000100077&lng=es&nrm=iso&tlng=es

20. Zapata J, Betancourt J. Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. Rev Colomb Psiquiatr [Internet]. 2021;52. Available from: https://www.researchgate.net/publication/356668949_Factores_relacionados_con_la_calidad_del_sueno_segun_el_cuestionario_de_Pittsburgh_en_estudiantes_universitarios_de_Cali_Colombia

21. Cosme PG, Hernández SPA, Morales OAJ. Factores que influyen en la calidad del sueño en estudiantes de la Universidad de Guanajuato de la Licenciatura en Enfermería y Obstetricia Campus Irapuato-Salamanca División Ciencias de la Vida. JÓVENES EN LA CIENCIA [Internet]. 2024;27:1–9. Available from: https://www.jovenesenlaciencia.ugto.mx/index.php/jovenesenlaciencia/article/view/4249

22. Raza PS, Gaibor IÁ. LA IMPULSIVIDAD Y SU RELACIÓN CON LAS ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO EN ADULTOS JÓVENES. 2019;

23. Uribe C, Richard C, Perú L. TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA CLÍNICA CON MENCIÓN EN PSICOLOGÍA DE LA SALUD. 2022; Available from: files/240/Uribe et al. - TESIS PARA OPTAR EL GRADO DE MAESTRO EN PSICOLOGÍA.pdf