



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA DE ENFERMERÍA

**“TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS
ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Enfermería

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Lema Tipantuña Andrea Carolina

Tutora: Lic. Llerena Cruz Carmen Alicia

Ambato – Ecuador

Septiembre, 2024

APROBACIÓN DEL TUTOR

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

“TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA” desarrollado por Lema Tipantuña Andrea Carolina ,estudiante de la Carrera de Enfermería, 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, septiembre 2024

LA TUTORA

Llerena Cruz Carmen Alicia

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico “**TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA**”, 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, septiembre del 2024

LA AUTORA

Lema Tipantuña Andrea Carolina

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lic. Llerena Cruz Carmen Alicia con CC: 0603486234 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación 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, septiembre del 2024

.....

Llerena Cruz Carmen Alicia

CC: 0603486234

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Lema Tipantuña Andrea Carolina con cedula N.º 0550535934 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación **“TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**, Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico 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.

), septiembre 2024

.....
Lema Tipantuña Andrea Carolina

C.C0550535934

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban en el informe del Proyecto de Investigación: **“TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”**, de Andrea Carolina Lema Tipantuña, estudiante de la Carrera de Enfermería.

Ambato, septiembre 2024

Parar su constancia firma

.....
Presidente

.....
1er Vocal

.....
2 do Vocal

CERTIFICADO DE PUBLICACIÓN

REVISTA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA Y SOCIAL "REINCISOL"

CERTIFICA:

Que los autores: **Andrea Carolina Lema Tipantuña y Carmen Alicia Llerena Cruz.**

Presentaron ante el Comité Editorial de la Revista de Investigación Científica y Social "Reincisol" ISSN: **2953-6421** editada en la República del Ecuador y soportada en la plataforma Open Journal System, el artículo científico titulado: **Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería.**

El cual cumplió con las normas editoriales de la revista y fue evaluado por pares ciegos, quienes dictaminaron la aprobación del manuscrito, para su publicación en el vol. 3, núm. 5 correspondiente a la periodicidad enero – junio 2024 de frecuencia continua.

El cual podrá visualizarse en la dirección persistente <https://doi.org/10.59282/reincisol.V3i5i990-1005>

Bahía de Caráquez, 03 de junio 2024



LUIS RUIA SANCHEZ
FUNDADOR



Mgtr. Luis Rúa Sanchez, PhD (c)
EDITOR IN CHIEF.



DEDICATORIA

El presente Artículo Científico lo dedico en primer lugar a Dios por bendecirme y por darme la dicha de ver uno de mis grandes sueños hecho realidad, por ser mi fuente de fortaleza y entendimiento en todo este largo camino, estoy convencida que sus tiempos son perfectos. A mis padres Manuel Lema y María Del Carmen Tipantuña, por ser mi guía, mi inspiración y mi fuerza para seguir superándome día a día, su apoyo incondicional y su sacrificio me ha permitido llegar a cumplir esta meta importante en mi vida, gracias por creer en mí y siempre estar acompañándome en cada paso, son mi ejemplo a seguir, los amo.

A mis hermanas Paola, Verónica y María José, por apoyarme y siempre estar acompañándome en cada momento de mi vida, son mi inspiración para superarme, las amo.

.

Andrea Lema

AGRADECIMIENTO

Le agradezco primero a Dios por bendecirme en cada paso durante este camino de formación profesional, a mi familia por brindarme su apoyo y estar pendiente durante todo este tiempo. A mi tutora la Lic. Carmen Llerena por su gran apoyo y estar pendiente siempre para lograr el desarrollo de este trabajo con éxito. A mis profesores que siempre estuvieron para darme un consejo y brindándome sus conocimientos y su amistad, a mi Universidad Técnica de Ambato por abrirme las puertas y permitirme formarme en ella. Muchas gracias.

Andrea Lema

“TRASTORNOS DEL SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN LOS ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE ENFERMERÍA”

RESUMEN

El estudio se enfoca en analizar los trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Enfermería. Este estudio transversal con enfoque cuantitativo y diseño no experimental reveló que los trastornos del sueño, que son alteraciones en las fases del sueño que afectan un descanso adecuado y reparador, tienen un efecto negativo en el rendimiento académico-profesional de los estudiantes de enfermería. Los resultados muestran que los trastornos del sueño más predominantes entre los estudiantes de enfermería son la somnolencia excesiva diurna, el insomnio intermedio y final, y el insomnio inicial. Estos hallazgos respaldan la estrecha relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento académico, demostrando que estos problemas de salud pueden influir de manera significativa en el desempeño de los estudiantes. El uso de un cuestionario validado y el análisis de los datos mediante tabulación en Excel han permitido identificar y cuantificar la prevalencia de los trastornos del sueño en la población estudiada. En conclusión, se confirma que los trastornos del sueño, como la somnolencia excesiva diurna y los diferentes tipos de insomnio, están estrechamente relacionados con el rendimiento académico de los estudiantes de enfermería, lo que resalta la importancia de abordar estos problemas para promover un mejor descanso y un desempeño académico óptimo.

PALABRAS CLAVES: TRASTORNOS DEL SUEÑO, SUEÑO, RENDIMIENTO ACADÉMICO, ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.

ABSTRACT

The study focuses on analyzing sleep disorders and their impact on the academic performance of fourth-semester Nursing students. This cross-sectional study with a quantitative approach and non-experimental design revealed that sleep disorders, which are disruptions in sleep phases that hinder proper and restorative rest, have a negative effect on the academic-professional performance of Nursing students. The results show that the most prevalent sleep disorders among Nursing students are excessive daytime sleepiness, intermediate and final insomnia, and initial insomnia. These findings support the close relationship between sleep disorders and academic performance, demonstrating that these health issues can significantly influence students' performance. The use of a validated questionnaire and data analysis through tabulation in Excel has allowed for the identification and quantification of the prevalence of sleep disorders in the study population. In conclusion, it is confirmed that sleep disorders, such as excessive daytime sleepiness and various types of insomnia, are closely related to the academic performance of Nursing students, emphasizing the importance of addressing these issues to promote better rest and optimal academic performance.

KEYWORDS: SLEEP DISORDERS, SLEEP, ACADEMIC PERFORMANCE, UNIVERSITY STUDENTS.

INTRODUCCIÓN

En la actualidad, existe una amplia cantidad de pruebas científicas que indican que los trastornos del sueño representan un factor de riesgo significativo para una variedad de enfermedades crónicas. (1) La calidad del sueño y los síntomas de insomnio pueden impactar las capacidades laborales o académicas. Los universitarios son considerados particularmente susceptibles a desarrollar trastornos del sueño. Es evidente que la privación de este proceso fisiológico se considera como algo perjudicial en cualquier ámbito de la ciencia de la salud. Estas circunstancias pueden resultar en un deterioro de la calidad de vida, cambios en el comportamiento y afectaciones en el ámbito cognitivo. A nivel global, se estima que alrededor del 45% de la población experimenta algún tipo de trastorno del sueño. En los Estados Unidos de América, la prevalencia de estos trastornos varía entre el 10% y el 30% en adultos jóvenes universitarios. (2)

El promedio de horas de sueño nocturno para todos los estudiantes encuestados fue de apenas seis horas. (3) Se llevó a cabo un estudio con 500 estudiantes de las Universidades del Cantón Milagro, la Universidad Estatal de Milagro y la Universidad Agraria del Ecuador. El 93.5% de los estudiantes examinados informaron de malos hábitos de sueño, siendo que el 31.70% atribuyó la sobrecarga académica como la principal causa de sus problemas de sueño, junto con otros factores, mientras que el 96.25% señaló que el estrés tiene un impacto directo en la calidad del sueño. (4)

Las demandas llevan a muchas personas a recortar el tiempo dedicado a comer, el ocio, la convivencia con familiares o amigos, y a sacrificar sus horas de descanso. Además, cualquier circunstancia relacionada con la vida cotidiana, ya sea en el ámbito académico, personal o laboral, puede ser un factor que predispone a la persona a experimentar trastornos o dificultades con el sueño. (6)

El estudio de la relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios es un campo de investigación cada vez más relevante, que ha ganado interés en las últimas dos décadas. (7) El sueño desempeña un papel fundamental en la consolidación de la memoria, el aprendizaje, los procesos de restauración y la codificación de la información. Dormir adecuadamente no se limita únicamente a descansar bien por la noche, sino que también influye en el rendimiento diurno. (11-15)

Cuando se presentan resultados académicos deficientes, estos pueden tener repercusiones en otros aspectos de la vida, como en el ámbito social, lo que puede conducir a la exclusión familiar, y en el ámbito económico, debido a la carga adicional que esto genera. (16-19) Se ha determinado que las actitudes y la carga académica excesiva son causas de los trastornos del sueño. (20-23)

Se ha observado que las horas de sueño son más abundantes en los primeros años de vida y van disminuyendo a medida que envejecemos. (24-26) Se recomienda dormir entre 7 y 8 horas por noche para mantener una buena salud y bienestar, aunque se reconoce que cada persona tiene necesidades individuales de sueño para sentirse bien. (27) Se identifican diferentes patrones de sueño, como el "corto", que requiere pocas horas de descanso nocturno (alrededor de 5 horas), el "largo", que duerme más de 9 horas por noche, y el "intermedio", que abarca a la mayoría de las personas que duermen entre 7 y 8 horas. (28)

Un estudio realizado en Latinoamérica reveló que el 75% de las personas presentaban algún tipo de trastorno del sueño, lo que indica una situación preocupante en la región en relación con este problema. Se ha observado un aumento en el número de personas afectadas, y la mayoría de ellas no son conscientes de esta situación, lo que representa una seria amenaza para la salud de los universitarios. (29) Además, estudios han demostrado que la calidad del sueño en estudiantes universitarios es deficiente, con altos niveles de somnolencia diurna y un mayor riesgo de experimentar estrés, ansiedad y problemas de memoria. (30) Por tanto, este artículo científico se centra en analizar los trastornos del sueño y su impacto en el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Enfermería.

MATERIALES Y MÉTODOS

Investigación aplicada de enfoque cuantitativo, de diseño no experimental, transversal y de alcance correlacional. El estudio de investigación se realizó en la provincia de Tungurahua, cantón Ambato en la Universidad Técnica de Ambato durante el ciclo académico septiembre 2023 – febrero 2024 a los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. La población de estudio es de 101 estudiantes que se encuentren

matriculados y cursando el cuarto semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Técnica de Ambato, Para hallar la muestra del estudio, se aplicó la fórmula de muestra finita, que corresponde a $n = \frac{N \cdot Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q}{(e^2 \cdot (N-1) + Z_{\alpha}^2 \cdot p \cdot q)}$, con el 95% de confiabilidad y 5% de margen de error, teniendo como resultado una muestra de 81 estudiantes que participaron libremente.

Se realizó la encuesta, el primer instrumento es el cuestionario de datos sociodemográficos, segundo es el cuestionario estructurado y validado por el alfa de Cronbach 0,910 “Trastornos del sueño Monterrey”, que fue construido a partir de la Clasificación Internacional de Trastornos del Sueño, el cual sirve para diagnosticar algunos trastornos de sueño y medir la frecuencia de síntomas de trastornos del sueño. Dicho instrumento cuenta con 30 reactivos de los cuales 8 miden insomnio, 5 evalúan somnolencia excesiva diurna y 3 síntomas de apnea obstructiva y el consumo de medicamentos hipnóticos que se mide con un solo reactivo. El rendimiento académico de los estudiantes universitarios se midió través del promedio de notas de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Enfermería. Los datos se analizaron con el programa Office Excel por medio de tabulación de datos, se generaron tablas para los resultados.

RESULTADOS

En relación a los datos sociodemográficos, se observa un predominio de los estudiantes con 20 años en un 43,56% (44), género femenino en un 78,22% (79) y

solo estudian en un 79,21% (80). (ver tabla 1).

Tabla 1. Datos sociodemográficos

DATOS SOCIODEMOGRÁFICOS			
EDAD		N	%
	18 años	0	0
	19 años	0	0
	20 años	44	43,56
	21 años	29	28,71
	22 años	23	22,77
	23 años	1	0,99
	24 años	2	1,98
	28 años	1	0,99
	29 años	1	0,99

	TOTAL	101	100
		N	%
GÈNERO	FEMENINO	79	78,22
	MASCULINO	22	21,778
	TOTAL	101	100
ESTADO CIVIL	CASADO (A)	1	0,99
	SOLTERO(A)	98	97,03
	UNION LIBRE	2	1,98
	DIVORCIADO	0	0
	VIUDO	0	0
	TOTAL	101	100
		N	%
CARGA FAMILIAR	SI	5	4,95
	NO	96	95,05
	TOTAL	101	100
		N	%
OCUPACIÓN	TRABAJA Y	21	29,79
	ESTUDIA	80	79,21
	SOLO ESTUDIA	101	100

En relación con el rendimiento académico de los estudiantes de cuarto semestre de la carrera de Enfermería se puede observar que el promedio que predomina es de 7 puntos con el 61,39% (62) de la población total de estudio, por lo que es notorio que la mayoría de la población está en una categoría buena en el rendimiento académico. (ver tabla 2).

Tabla 2. Rendimiento académico de los estudiantes de cuarto semestre

RENDIMIENTO ACADÈMICO	NOTAS	N	%
Sobresaliente	10	0	0,0
Muy buena	9 a 8	39	38,61
Buena	7	62	61,39
Reprobado	6 a 5	0	0,0
Total		101	100

En relación a tres preguntas adicionales que se hicieron en referencia al rendimiento académico se puede observar que en la primera pregunta el 72,28%(73) de la población no ha reprobado alguna materia, sin embargo en la segunda pregunta el 78,28%(79) no ha pensado en cancelar alguna materia dentro del ciclo escolar y en la tercera pregunta

se evidencia que el 65,35% (66) de los estudiantes cree que el sueño y cansancio son factores que les impide estudiar y por lo cual no les permite tener un buen rendimiento académico. (ver tabla 2.1).

Tabla 2. Rendimiento académico de los estudiantes de cuarto semestre

	SI		NO		TOTAL
	N	%	N	%	%
Ha reprobado alguna materia	28	27,72	73	72,28	100
Ha pensado en cancelar en alguna materia	22	21,78	79	78,22	100
Cree que el sueño y el cansancio le impiden estudiar	66	65,35	35	34,65	100

Se establece que el 59,68% de los estudiantes con promedio de 7 tienen un puntaje alto entre 81- 100 del cuestionario evaluado, por lo que representa una mayor presencia de sintomatología de trastornos del sueño, mientras que el resto de la población no presento un puntaje alto. Así mismo se puede observar que los estudiantes con promedio de 7, es la mayoría de población. (ver tabla 3).

Tabla 3. Presencia de sintomatología en estudiantes con promedio de 7

PUNTAJE	N	%
30-40	8	12,90%
41-50	1	1,61%
51-60	1	1,61%
61-70	4	6,45%
71-80	11	17,74%
81-90	19	30,65%
91-100	18	29,03%
TOTAL	62	100%

En relación a los obtenidos de los estudiantes con promedio de entre 8 y 9 tienen un puntaje alto entre 71- 90 del cuestionario evaluado, por lo que representa el 84,24% de la población que presenta sintomatología de trastornos del sueño. (ver tabla 4).

Tabla 4. Sintomatología en estudiantes con promedio de 8-9

PUNTAJE	N	%
30-40	2	5,26
41-50	1	2,63
51-60	1	2,63
61-70	2	5,26
71-80	14	36,87
81-90	18	47,37
TOTAL	38	100

Prevalencia de los trastornos del sueño

Tras la valoración con el Cuestionario de Monterrey, se encontró que los trastornos del sueño son de frecuente presentación en esta población; siendo la somnolencia excesiva el trastorno predominante con el 77,23%(78) de la población estudiada; en segundo lugar el insomnio intermedio y final con el 51,49% (52) de la población y en tercer lugar el insomnio inicial con el 63,37% (64), se puede observar que estos tres trastornos son los que más predominan; los demás trastornos del sueño presentaron frecuencias menores. Se evidencia que el consumo de medicamentos y la parálisis del dormir se presenta en una minoría en la población, es decir, no se presentan en la población estudiada. (ver tabla 5).

Tabla 4. Sintomatología en estudiantes con promedio de 8-9

TRASTORNO DEL SUEÑO	Sintomatología presente		Sintomatología ausente	
	Nº	%	Nº	%
Somnolencia excesiva diurna	78	77,23	23	22,77
Insomnio intermedio	52	51,49	49	48,51
e insomnio final				
Insomnio inicial	64	63,37	37	36,63
Apnea obstructiva	5	4,95	96	95,05

Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo	2	1,98	99	98,02
Sonambulismo y somniloquio	1	0,99	99,01	99
Roncar	43	42,57	58	57,43
Piernas inquietas y pesadillas	10	9,90	91	90,10
Uso de medicamentos	0	0	101	100
Parálisis al dormir	0	0	101	100

DISCUSIÓN

Los hallazgos de este estudio concuerdan con investigaciones previas realizadas por Bravo et al. (16), ya que ambos coinciden en que la falta o mala calidad de sueño afecta el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo, se destaca que el insomnio está directamente relacionado con el desempeño académico, como se menciona en el estudio de Fabres (17), donde se identificaron problemas de sueño comunes como el insomnio y los ronquidos, lo cual se alinea con los resultados de esta investigación.

El estudio realizado por Armas et al. (10) destaca la importancia de priorizar el sueño para apoyar el proceso de recuperación natural del cuerpo, lo cual facilita la memoria y el aprendizaje, aspectos que están estrechamente relacionados con el rendimiento académico. Un estudio similar llevado a cabo por Silva et al. (19) respalda los datos obtenidos en esta investigación y señala que la somnolencia excesiva es el trastorno más prevalente, presentándose en un 37% de los casos, seguido por el insomnio intermedio y final con un 30.6%, y el insomnio inicial con un 29.2%. Los demás trastornos del sueño tuvieron frecuencias menores. Es importante destacar que no se reportaron casos de consumo de medicamentos ni de parálisis al dormir en este estudio.

Los hallazgos de este estudio sugieren una clara relación entre los trastornos del sueño y el rendimiento académico, ya que el promedio con un alto porcentaje es de 7 puntos. Los resultados de la investigación realizada por Chiluisa (18) respaldan esta correlación, indicando que el desempeño académico está influenciado por los trastornos del sueño. En este estudio, se observa que el trastorno más prevalente es la

somnolencia excesiva diurna, lo cual coincide con los datos del estudio realizado por Niño et al. (11) que concluyó que la somnolencia diurna excesiva puede interferir en el desempeño académico y profesional.

El estudio actual de Cruz et al. (14) encontró una asociación significativa entre la somnolencia diurna y el rendimiento escolar. Se ha demostrado que el bajo rendimiento académico puede estar relacionado con una interrupción circadiana subyacente, mediada por la somnolencia diurna, como se refleja en este estudio. Asimismo, Henríquez et al. (15) mencionan que el aumento de los trastornos del sueño ha generado preocupación en la salud y la educación, especialmente en el rendimiento académico, ya que dormir lo suficiente es crucial para un desarrollo cognitivo óptimo.

En cuanto al uso de medicamentos para dormir, los resultados de este estudio coinciden con los obtenidos por Muñoz (26), quien informó que no se utilizan medicamentos hipnóticos entre los estudiantes universitarios. En contraste, los estudios de Zapata (27) y Sánchez (28) reportaron que los estudiantes habían consumido estos medicamentos al menos una vez al mes en sus investigaciones.

CONCLUSIÓN

Los estudiantes de enfermería de cuarto semestre presentan tres trastornos más prevalentes como la somnolencia excesiva diurna, el insomnio intermedio, insomnio final e insomnio inicial, por consiguiente, se puede comprobar que los trastornos del sueño se relacionan de forma estrecha con el rendimiento académico ya que en este caso se puede observar que al presentar algún tipo de sintomatología repercute de forma negativa en las actividades académicas. Esto es importante, ya que manifiesta un problema prevenible y facilitaría el desarrollo de programas de prevención para poder disminuir los efectos negativos de los trastornos del sueño, algo que se ve reflejado en la calidad académica en los estudiantes de Enfermería.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Cepero I, González M, González O, Conde T. Trastornos del sueño en adulto mayor. Actualización diagnóstica y terapéutica. Medisur. 2020; 18(1): 112-125. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000100112&lng=es.
2. Álvarez H, Jiménez U. Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada. Rev. Clínica. 2020;11(2):1-13. Disponible en: <https://www.revistaclinicacontemporanea.org/art/cc2020a9>.
3. Castillo J, Lan A, Morán J et al. La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño. Rev. UTP. 2020;6(2):53-59. Disponible en: <https://revistas.utp.ac.pa/index.php/ric/article/view/2896/3608>.
4. Arguello E, Jiménez L, Onofre E et al. La calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior. Rev. Salud Materna. 2019;2(4):47-59. Disponible en: <https://cienciadigital.org/revistacienciadigital2/index.php/AnatomiaDigital/article/view/1182/2862>
5. Suardíaz M, Morante M, Ortega M. Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. Rev. De Neurología. 2020;71(02):43. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/342742706_Sueno_y_rendimiento_academico_en_estudiantes_universitarios_revision_sistematica.
6. Carrillo P, Barajas K, Sánchez I, Rangel. Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Rev. Fac. Med. 2018; 61(1): 6-20. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006&lng=es.
7. Contreras A. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev. Méd. Las Condes. 2021. 32(5): 527-534. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-revista-medica-clinica-las-condes-202-articulo-sueno-conceptos-generales-su-relacion-S0716864021000894>.
8. Aguilera S, Bicenty A, Ibáñez E et al. Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la institución

universitaria. Rev. Salud Pública y Nutrición. 2020;19(2):26-35. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/pdfs/revsalpubnut/spn-2020/spn202d.pdf>.

9. Yusta A, Higes F. Trastornos del sueño. Dialnet. 2019;12(72):4205-4214. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/ejemplar/510271>.

10. Armas F, Talavera E, Cárdenas M, de la Cruz J. Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. FEM (Ed. impresa).2021; 24(3):133-138. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005&lng=es.

11. Niño J, Barragán M, Ortiz Labrador J, Ochoa Vera M, & González Olaya, H. Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. Revista Colombiana de Psiquiatría.2018: 1-10. Disponible en: DOI: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rcp.2017.12.002>

12. Grimaldo M, Bossio M. Calidad de vida profesional y sueño en profesionales de Lima. Rev latinoamericana de Psicología 2020;47(1):50-57. Disponible en: [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30006-6](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30006-6).

13. Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, JD., Granados-Ramos, DE. (2019). Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares. Rev Mex Neuroci. 2019; 20(1): 42- 49. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=85931>.

14. Cruz M, Placencia M, Saavedra C, Tipula M. Somnolencia diurna y calidad de sueño en el rendimiento escolar de adolescentes de una institución educativa estatal. An. Fac. med. 2021; 82 (4): 309-313. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832021000400309&lng=es.

<http://dx.doi.org/10.15381/anales.v82i4.20409>.

15. Henríquez M, Zapata R, Ibarra J, Sepúlveda S, Martínez L, Cigarroa I. Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018. Andes pediátr. 2022; 93(2): 235-246. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i2.3734>.

16. Bravo S, Galván L, Pacheco L et al. Relación entre el desempeño académico y los trastornos del sueño-vigilia en estudiantes de medicina de la

Universidad Regional del Sureste. Rev. Espacio Universitario. 2021; 16(43):55-66. Disponible en: <https://urseva.urse.edu.mx/wp-content/uploads/2021/10/5-BRAVO-MORENO-2021.pdf>

17. Fabres L, Moya P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. Rev. Med. Clínica las Condes. 2021;32(5):527-534. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894?via%3Dihub>

18. Chiluisa K, Chicaiza E, González I. El sueño y su interferencia en el rendimiento académico en estudiantes de medicina. Rev. Arb. Interdisciplinaria de Ciencias de la Salud. 2022;6(3):446-457. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.35381/s.v.v6i3.2260>

19. Silva H, Escudero J, Avilés D. El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. Rev. Multidisciplinaria Arbitrada de Investigación Científica. 2023;7(4):3113-3130. Disponible en: <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/871/34> 07

20. Ojeda-Paredes P, Estrella-Castillo D, Rubio-Zapata H. Calidad de sueño, síntomas de insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Investigación Educ. médica. 2019; 8(29): 36-44. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2007-50572019000100036&lng=en.

21. González M, Sánchez M, Mendoza G, Gutiérrez C. Calidad del sueño y rendimiento académico en los alumnos del Plantel "Dr. Ángel Ma. Garibay Kintana" de la UAEMéx. Rev. RedCA. 2021;4(11):124-143. Disponible en: <https://revistaredca.uaemex.mx/article/view/16724>

22. Sesento L, Rodolfo L. Análisis de las horas de sueño y su repercusión en el desempeño académico de jóvenes de Bachillerato. Rev. De Pedagogía Crítica. 2019;3(9):1-8. Disponible en: DOI: <http://dx.doi.org/10.35429/JCP.2019.9.3.1.8>

23. Castillo J, Lan A, Morán J et al. La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño. RIC. 2020;6(2):53-59. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/338/3382577007/html/>

24. Villavicencio S, Hernández T, Abrahantes Y et al. Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de Medicina. Rev. Científica Villa Clara.

2020;24(3): 683-691. Disponible en: <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=104349>

25. Ruiz E, Chavarria L, Gutierrez J. Sueño y rendimiento académico: Una relación importante. Rev. Boletín Redipe. 2023; 12(3):125-133. Disponible en: <https://revista.redipe.org/index.php/1/article/view/1947>

26. Muñoz C, Mendoza P, Olivares C et al. El sueño en estudiantes de enfermería en una universidad del sur de Chile. Rev. Horizontes Enfermería. 2023;34(3):610-623. Disponible en:

<https://www.horizonteenfermeria.uc.cl/index.php/RHE/article/view/637> 09

27. Zapata J, Betancourt J. Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. Universidad y Salud. 2023;25(1):7-14. Disponible en:

<https://revistas.udenar.edu.co/index.php/usalud/article/view/6522>

28. Sánchez S, Solarte W, Correa S, et al. Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. Duazary. 2021;18(3):232-246. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.21676/2389783X.4230>

29. Zúñiga-Vera A, Coronel M, Naranjo-Salazar C, Vaca-Maridueña R. Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. Rev. EcuatNeurol. 202; 30(1): 77-80.

Disponible en:

http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812021000100077&lng=es.

30. Hallo D, Tixi D, Piñas L, Zhining J. Relación entre las horas de estudio y de sueño con el rendimiento académico de estudiantes universitarios. Rev. Dilemas contemporáneos. 2020;7(2):1-14. Disponible en: DOI: <https://doi.org/10.46377/dilemas.v32i1.2015>