



UNIVERSIDAD LAICA “ELOY ALFARO” DE MANABÍ

Trabajo de integración curricular

Proyecto de Investigación

Calidad del sueño y relación con el desempeño ocupacional académico en
estudiantes universitarios

Autores:

García Zambrano Lisbeth Maribel

Vera Anchundia Jesús David

Tutor:

Lcda. Xiomara Caycedo Casas Mg.

Facultad de Ciencias de la Salud

Carrera de Terapia Ocupacional

Manta–Manabí–Ecuador

2022 - 2023

Certificación del tutor

En calidad de docente tutor(a) de la Facultad de Terapia Ocupacional de la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí, CERTIFICO:

Haber dirigido y revisado el trabajo de Integración Curricular bajo la autoría los estudiantes **GARCIA ZAMBRANO LISBETH MARIBEL Y VERA ANCHUNDIA JESUS DAVID** legalmente matriculado/a en la carrera de Terapia Ocupacional, período académico 2022-2023(1), cumpliendo el total de 384 horas, cuyo tema del proyecto es **“CALIDAD DEL SUEÑO Y RELACION CON EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL Y ACADEMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS.”**

La presente investigación ha sido desarrollada en apego al cumplimiento de los requisitos académicos exigidos por el Reglamento de Régimen Académico y en concordancia con los lineamientos internos de la opción de titulación en mención, reuniendo y cumpliendo con los méritos académicos, científicos y formales, suficientes para ser sometida a la evaluación del tribunal de titulación que designe la autoridad competente.

Particular que certifico para los fines consiguientes, salvo disposición de Ley en contrario.

Manta, 31 de agosto de 2022.

Lo certifico,

Lcda. Xiomara Caycedo Casas

Docente Tutor

Área: Salud

Declaración de autoría

Los criterios contenidos en este trabajo de revisión sistemática de la literatura científica “Calidad del sueño y relación con el desempeño ocupacional académico en estudiantes universitarios” realizado por estudiantes de 9no semestre de la facultad de ciencias médicas de la universidad “Laica Eloy Alfaro de Manabí” declaramos de forma libre y voluntariamente que el contenido recopilado, así como las ideas, criterios, condiciones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de los autores de este trabajo de titulación y de las fuentes referenciadas dentro de la misma.

Manta, 09 de septiembre del 2022

Autores:

Jesús Vera A.

131675284-7

Lisbeth García Z.

131645805-6

Dedicatoria

El presente trabajo lo dedico principalmente a mis padres José y Nancy quienes, con esfuerzo, dedicación, amor y lágrimas son a lo largo de mi vida un pilar, imagen y guía fundamental, ayudándome a cumplir una de mis metas, fomentando que todo se puede lograr con esfuerzo y dedicación en su debido tiempo, pero que, nunca se debe dejar de insistir. A mis hermanos Alicia, Gabriel y Vielka por esa ayuda en la constancia, adversidad y en esa fe hacia mí en todo momento, por eso y más, gracias. A Rubí, por ser un apoyo crucial en mis momentos de flaqueo dándome ánimos y fuerzas para no dejarme llevar, así salir adelante con sus consejos, apoyo moral y demás, muchas gracias por estar allí. A mi familia por acompañarme siempre, a mis abuelas, tías, tíos, primos y personas que a lo largo de mi vida han dejado parte de ellos en mí, fomentándome humildad, empatía, responsabilidad y sobre todo el esfuerzo máximo de mí en todo lo que haga. A mí por mi esfuerzo. A Dios, por permitirme llegar hasta este momento de su mano.

Jesus Vera A.

Dedicatoria

El presente trabajo se lo dedico a mis padres Rubén y Maribel por ser el pilar más importante en mi vida y por demostrarme siempre su apoyo incondicional para cumplir cada uno de mis objetivos, por acompañarme en este arduo camino, por incentivar me a continuar y enseñarme que con esfuerzo, dedicación y perseverancia todo se puede lograr. A mi hermano Anthony, por darme tu apoyo, por motivarme día a día a seguir mis sueños, siempre dispuesto a escucharme y ayudarme en cualquier momento. A Josue, por ser el compañero que elegí, quien siempre me lleva a la realidad y está conmigo en los momentos más difíciles, por aconsejarme y ayudarme, por tu amor tu paciencia y por brindarme la confianza necesaria para saber que soy capaz de lograr mis objetivos. A mi amiga Amy quien siempre estuvo a mi lado para escucharme, aconsejarme y muchas veces guiarme. A mis mascotas Maya y Koke por ser mis compañeros en las largas noches de desvelo, por ser mi felicidad, tan incondicionales y fieles. A mí por mi esfuerzo, por saber lo capaz que soy. De igual forma agradecer al universo, a Dios, o a la vida por permitirme llegar hasta aquí.

Lisbeth García Z.

Agradecimiento

Agradecemos a Dios por bendecirnos en nuestra vida, por ser un guía a lo largo de nuestra existencia, ser el apoyo y fortaleza en aquellos momentos de dificultad y de debilidad.

Gracias a nuestros padres: Maribel y Rubén; y, Nancy y José, por ser los principales promotores de nuestros sueños, por confiar y creer en nuestras expectativas, por los consejos, valores y principios que nos han inculcado.

Agradecemos a nuestros docentes, por haber compartido sus conocimientos a lo largo de la preparación de nuestra profesión ya que día con día nos formaron para crecer con ética y profesionalismo, de manera especial nos queda agradecer, a nuestra tutora Lcda. Xiomara Caycedo Casas la cual ha sido pieza clave en nuestro proyecto de investigación quien nos ha guiado con su experiencia, motivación, paciencia, y su rectitud como docente, a la Universidad Laica Eloy Alfaro de Manabí por ser fuente de conocimiento y profesión.

Los Autores.

Resumen

La alteración de la calidad del sueño tiene una estrecha relación con el desempeño ocupacional académico para los estudiantes universitarios en sus actividades diarias; al ser el sueño una de las áreas de ocupación importantes como descanso reparador para las actividades diarias en la jornada estudiantil, respondiendo a la demanda del entorno. Para alcanzar el objetivo de este estudio se realizó un análisis sistemático de la literatura a partir de la evidencia científica disponible, utilizando palabras claves como la calidad del sueño, desempeño académico, terapia ocupacional. El método aplicado cualitativo y teórico tras un proceso sistémico y metódico con el metabuscador Google académico y Redalyc, bases de datos Scielo, Lantindex. Los resultados obtenidos resaltan elementos que influyen en la baja calidad del sueño como las exigencias y demandas de rendir académicamente o por el desequilibrio ocupacional de las actividades diarias, repercutiendo en una deficiente rutina de sueño afectando la calidad de vida. En conclusión, una mala calidad de sueño en el estudiante universitario repercute en el desempeño académico y la vida cotidiana relacionado a las actividades de ocio, trabajo y sus interacciones sociales, por esto la importancia de abordar este tema desde el punto terapéutico ocupacional modificando hábitos y rutinas, reorganizando las actividades y el tiempo que dedican a cada una para lograr la funcionalidad en las distintas áreas ocupacionales.

Palabras clave

Calidad del sueño, desempeño académico, terapia ocupacional.

Abstract

The alteration of sleep quality has a close relationship with the academic work performance of university students in their daily activities; there is that sleep is one of the important areas of occupation as restful rest for daily activities in the student day, responding to the demand of the environment. To register the object of this study, a systemic analysis of the literature based on the available scientific evidence was carried out, using the main discourse as sleep quality, academic performance, and occupational therapy. The qualitative and theoretical methodology applied to a systemic and methodological process with the academic metasearch engine of Google and the databases Redalyc, Scielo, Lantindex. The results obtained detach elements that influence the poor quality of sleep as its requirements and demands of the academic performance or by the professional imbalance of the daily activities, resulting in a poor sleep routine affecting the quality of life. In conclusion, poor sleep quality in university students affects academic performance and daily life related to leisure activities, work and their social interactions, hence the importance of addressing this issue from the point of view of occupational therapy., changing habits and routines., reorganizing the activities and the time they dedicate to each one to achieve functionality in the different occupational areas.

Keywords

Sleep quality, academic performance, occupational therapy.

Contenido

Certificación del tutor	ii
Declaración de autoría	iii
Dedicatoria	iv
Dedicatoria	v
Agradecimiento	vi
Resumen.....	vii
Palabras clave.....	vii
Abstract.....	viii
Keywords	viii
CAPÍTULO I	1
1. Antecedentes.....	1
1.1. Introducción	1
CAPÍTULO II	5
2. Fundamentación Teórica	5
2.1. Áreas de la ocupación.....	5
2.1.1. Sueño	6
2.1.1.1. Etapas del sueño	7
2.1.1.2. Preparación del sueño	8
2.1.1.3. Trastornos del sueño.....	8
2.1.2. Calidad de vida	9
2.1.3. Calidad del sueño	10
2.2. Desempeño ocupacional.....	12

2.3.	Desempeño académico universitario	13
2.3.1.	Sueño en estudiantes universitarios.....	14
CAPÍTULO III		15
3.	Metodología.....	15
3.1.	Definición del método sistemático.....	15
3.1.1.	Selección de las unidades de análisis	15
3.2.	Criterios de inclusión del estudio	15
3.3.	Criterios de exclusión del estudio	16
3.4.	Evaluar la validez de los estudios primarios	16
3.5.	Análisis de los artículos seleccionados.....	16
CAPÍTULO IV.....		17
4.	Descripción de los resultados.....	17
4.1.	Descripción de los resultados según los objetivos.....	17
4.1.1.	Resultados del objetivo específico 1	17
4.1.2.	Resultados del objetivo específico 2	18
4.1.3.	Resultados del objetivo específico 3	20
4.1.4.	Resultado global del proyecto según el objetivo general.....	21
CAPÍTULO V.....		24
5.	Discusión.....	24
5.1.	Síntesis de resultados y los aspectos más relevantes.....	24
CAPÍTULO VI.....		27
6.	Conclusiones.....	27
7.	Recomendaciones.....	29
Referencias Bibliográficas.....		30

Anexos	36
Anexo 1.....	36

CAPÍTULO I

1. Antecedentes

1.1. Introducción

El ciclo natural del sueño y la vigilia son dos factores trascendentales en el desarrollo y la calidad de vida del ser humano, sin embargo, estos se han visto afectados a lo largo de la historia por diversos cambios sociales, la influencia de las nuevas tecnologías, el estrés y malos hábitos, entre otros. Razón por la que el ser humano ha tenido que adaptarse a los nuevos horarios cambiando su estilo de vida, el caso del estudiante universitario no es la excepción, se ha visto afectado el tiempo de ocio y la calidad de vida entre las diversas actividades que ejecuta en el día tras un mal descanso y sueño; afectando el desempeño en sus diferentes ocupaciones, el comportamiento y las relaciones.

En el estudio realizado por Ruíz García et al. (2020) sobre la calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la institución universitaria manifiesta que “estos problemas se relacionan con cambios propios de la fase del ciclo vital en la que se encuentran debido a diversos factores: madurativos, del desarrollo psicosocial y académicos”; el sueño es una función biológica fundamental que puede afectar el funcionamiento normal de las habilidades cognitivas e intelectuales como emocionales.

Consecuentemente lo describe la Asociación Americana de Terapia Ocupacional (AOTA) como la influencia del sueño en el desarrollo del ser humano generalmente se asocia con su concepto biológico, pese a ello este también cuenta con una perspectiva ocupacional, no únicamente al acto biológico de dormir, sino refiriéndose a cómo influyen las distintas etapas del sueño al desarrollo personal, social y profesional del ser humano. La Terapia Ocupacional (T.O.) considera el proceso de descanso y sueño como una actividad de la vida diaria (AVD), el sueño es un eslabón esencial en el desempeño ocupacional que le permite a la persona obtener la restauración necesaria para sostener la

participación significativa en otras ocupaciones de la vida (Asociación Americana de Terapia Ocupacional, 2020).

Para Leive et al., (2021) “desde una perspectiva ocupacional, el sueño está caracterizado por ser la ocupación que provee de uno de los pilares fundamentales al ser humano con relación a la salud, el bienestar y calidad de vida”. Siendo así, que el sueño posee dos procesos primordiales para el desarrollo vital: la orquestación y sincronización de la participación cotidiana, puesto que contribuyen tanto a la identidad como al sentido de pertenencia del ser humano. En el estudio de García y Navarro (2017) se menciona que los universitarios constituyen un grupo de población cuya forma de vida es diferente a otros estratos poblacionales.

Los expertos señalan ciertos aspectos de la vida universitaria que pueden verse afectados, como la capacidad de concentración, memoria y convivencia. Psicológicamente, la privación del sueño provoca trastornos del movimiento, depresión, ansiedad y falta de concentración a largo plazo. A nivel orgánico los estudios también muestran una asociación con la presión arterial, el aumento de peso y el aumento de la mortalidad. Una disrupción del sueño ya sea en su cantidad como calidad, tiene consecuencias negativas en la salud (Thorpy, 2017). Desde esta perspectiva, se debe tener en cuenta que la descripción de una buena calidad de sueño no solo hace referencia a las horas que se duerme, sino al desarrollo y las diversas fases en las que se desarrollan en los ciclos del sueño, todo es relevante para un buen desempeño en la vigilia del estudiante.

Los problemas que padecen estos son de regularidad, cantidad, calidad e higiene del sueño, que pueden afectar el rendimiento académico y desempeño en actividades básicas e instrumentales a lo largo del día. Bravo et al., (2021) expone que la alta exigencia académica y la adaptación a la vida universitaria son algunas de las características de ingreso y permanencia en una carrera de educación superior, esto trae consigo un incremento de responsabilidades para el estudiante que lo predispone a la privación de un sueño de calidad.

Según Arguello Paredes et al., (2020) en el estudio estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior (caso: Cantón Milagro) hace alusión a que el “85% de los encuestados piensan que la cantidad de trabajos por parte de los docentes intervienen en la calidad de sueño”; tras lo mencionado, los estudiantes universitarios presentaban irritabilidad, nerviosismo, somnolencia, desgano y agresividad provocadas por el deterioro del desempeño, no restablecido debido a las pocas horas del sueño.

Es por ello, que tomando como referencia el proyecto “El desempeño ocupacional durante la cuarenta por Covid-19” realizado en la Universidad Laica “Eloy Alfaro” de Manabí durante el confinamiento en el año 2020, en el que se da a conocer el impacto de la pandemia covid-19 en la vida de las personas analizado desde una perspectiva de los derechos como seres ocupacionales para responder a las necesidades de los estudiantes en un proceso universitario en respuesta al confinamiento. En virtud de la trascendencia e importancia del antes mencionado proyecto, surge la presente investigación en la que se pretende indagar en la evidencia científica, los aspectos de la vida cotidiana que se ven trastocados y cambiados debido a una mala higiene del sueño. Desde esta perspectiva las actividades de descanso y sueño afectaron significativamente el desempeño al trasladar las rutinas productivas al hogar.

Debido a la importancia que este tema se plantea la presente investigación denominada “Calidad del sueño y relación con el desempeño ocupacional académico en estudiantes universitarios” en la que se plantea realizar una revisión bibliográfica con el objetivo de sistematizar a partir de la evidencia científica disponible el impacto de la calidad del sueño sobre el desempeño académico en los estudiantes universitarios, a partir de publicaciones del año 2015 al 2022. Por consiguiente, para dar alcance a este objetivo general, se proponen los siguientes objetivos específicos:

- Evidenciar los factores asociados a la baja calidad del sueño de estudiantes universitarios según los documentos analizados.

- Analizar la información obtenida en relación con el desempeño ocupacional y el sueño de estudiantes universitarios.
- Generar reflexiones sobre la importancia de la T.O. en la implementación de rutinas y hábitos que mejoren el desempeño y la calidad de vida.

El desarrollo de la presente investigación tiene como fin concientizar a la comunidad universitaria y a la comunidad en general sobre la necesidad de mejorar y reflexionar sobre la higiene del sueño por la importancia que esta representa para el proceso de aprendizaje y enseñanza desde una postura cualitativa y cuantitativa para evidenciar la búsqueda de bibliográfica científica.

CAPÍTULO II

2. Fundamentación Teórica

2.1. Áreas de la ocupación

Las áreas de la ocupación para los terapeutas ocupacionales es de suma importancia el identificar y ordenar estas áreas en los usuarios. La Asociación América de Terapia Ocupacional (2014) describe a las áreas de ocupación como “diversos tipos de actividades de la vida en los que las personas, poblaciones, o las organizaciones que participan, incluidas las AVD, AIVD, descanso y sueño, educación, trabajo, juego, ocio y participación social”. La importancia del desempeño ocupacional a partir de supuestos básicos como la realización satisfactoria de los roles ocupacionales en las áreas de productividad, ocio y autocuidado son necesarias para identificar las necesidades que requiere el usuario.

La AOTA en el marco de trabajo para la práctica de terapia ocupacional (2010) describe cuales con las áreas de ocupación:

Actividades de la vida diaria (AVD). – Son todo tipo de actividades orientadas/guidadas al cuidado del cuerpo puesto que son fundamentales para vivir ya que permiten la supervivencia y el bienestar tanto para el individuo como la sociedad.

Actividades instrumentales de la vida diaria (AVDI). – Son todo tipo de actividades de apoyo en la casa y comunidad que requieren interacciones/procesos que los utilizados en las actividades de autocuidado que se dan en las AVD.

Descanso y sueño. – son actividades vinculadas a obtener el sueño y descanso que apoye de forma activa a la participación en otras áreas de la ocupación en las que se involucre o desarrolle el individuo.

Educación. – son todas las actividades necesarias para el aprendizaje y participación en este ambiente.

Trabajo. – son actividades relacionadas a los intereses personales, ubicación y tiempos necesarios para participar en un empleo remunerado.

Juego. – actividades organizadas o espontáneas que proporcionan disfrute, entretenimiento, goce o diversión en el individuo.

Ocio/Tiempo libre. – actividad no obligatoria que por motivación propia y en donde se participa durante un tiempo discriminado o libre, que no compromete obligaciones como el trabajo, cuidado propio o dormir.

Participación social. – son actividades relacionadas a los patrones de comportamiento característicos y esperados de un individuo dentro de un sistema social.

2.1.1. Sueño

Al sueño lo podemos definir como un estado de descanso/ inconsciencia en donde el individuo acentúa las acciones que este ha realizado en su estado de actividad y las ordena. En un estudio realizado por el Instituto del Sueño (2018) manifiesta que “el sueño es una parte integral de la vida cotidiana, una necesidad biológica que permite restablecer las funciones físicas y psicológicas esenciales para un pleno rendimiento”. Por otra parte, según un estudio por National Institute of Child Health and Human Development (2018) define al sueño como “un período de inconsciencia durante el cual el cerebro permanece sumamente activo”, en retrospectiva, es sueño un proceso vital para la persona en donde se desarrollan acciones para que el individuo esté en un estado de salud óptimo.

El sueño se compone por estructuras y características en el ser humano, si alguna de estas estructuras/características se ve alterada desencadena en un equilibrio para la persona y por ende compromete sus procesos fisiológicos, los comportamientos y respuestas de esta.

2.1.1.1. Etapas del sueño

Existen dos etapas que componen el sueño, la primera es conocida como Rem o el sueño rápido y la segunda es conocida como No REM o también llamada como sueño lento.

2.1.1.1.1. No Rem

Se inicia con la transición de la vigilia al sueño, su duración es de entre 15 a 25 minutos desde que se cierran los ojos, la persona puede oír ruidos no muy fuertes y se producen imágenes resultado del sueño. La respiración se atenúa y se inicia un estado de sueño ligero. Desde el concepto de Benavides y Ramos (2019) señalan las fases de este sueño:

Etapa I: Adormecimiento. – Se procede la somnolencia y se producen ondas lentas, en este momento la persona se va adormeciendo progresivamente y se disminuye la reactividad al medio es allí cuando empieza a divagar provocando que se presenten fenómenos como escuchar voces, imágenes abstractas, rayos de luz o sensaciones de caída al vacío lo que ocasiona que se despierte la persona.

Etapa II: Sueño ligero. – Se presentan los usos del sueño estos constituyen varias ondas alfa presentes entre 2 a 5 por minuto, los complejos k son ondas exclusivas de esta etapa y son amplias. Aquí se presenta una relajación de los músculos y una reducción progresiva del índice metabólico, no obstante, la persona puede ser capaz de despertar si es expuesta a un estímulo fuerte o de gran interés.

Etapa III: Transición hacia el sueño profundo. – Tiene una duración aproximada de 2 a 3 minutos. Aquí el bloqueo sensorial se incrementa de forma gradual a la vez que se producen un 20 a 50 % de ondas delta. Si la persona se despierta en esta etapa puede sentirse confusa y desorientada.

Etapa IV: Sueño profundo. – Existe la presencia de ondas lentas y es considerado un sueño reparador por el cual la persona puede descansar, existe un 50 % más de ondas delta y la duración de esta etapa es de 20 minutos, no se ha establecido con exactitud donde se da el sueño de ondas lentas no obstante en la corteza se dan manifestaciones al desconectarse el tallo encefálico.

2.1.1.1.2. Rem

Empieza alrededor de los 90 minutos después de que la persona se queda dormida, su duración aumenta con cada ciclo de sueño y dura alrededor de 20 minutos, durante esta etapa los sueños son vividos y con colores. Además, se observa el movimiento rápido de los ojos, el incremento de la frecuencia cardíaca y respiratoria entre otros procesos que son evidentes (Elsevier, 2019).

2.1.1.2. Preparación del sueño

La AOTA (2020) menciona que antes de que una persona se prepare para un descanso cómodo debe de seguir una serie de procesos como “arreglarse y desvestirse, leer o escuchar música, decir buenas noches a los demás y participar en la meditación u oraciones” (p.31). Siendo estas algunas de las acciones que se desarrollan, de la misma forma la acción de reglar el ambiente, asegurar la casa, hacer la cama y apagar los diversos elementos electrónicos, forman parte de los patrones y rutina antes de iniciar con el sueño y el cese de las actividades.

2.1.1.3. Trastornos del sueño

Son afecciones que comprometen la capacidad de dormir de la persona de una forma saludable, ocasionalmente la mayoría de las personas experimentan problemas para dormir ya sea estos ocasionados por horarios frenéticos, estrés y factores externos, no obstante, cuando estos comienzan a suceder con regularidad afectan la vida diaria y marcan un indicio de algún trastorno del sueño (Roddick & Cherney, 2021).

Los trastornos del sueño desencadenan u ocasionan en algunas personas patologías como diabetes, hipertensión arterial y enfermedades cerebrovasculares. Existen varios tipos de trastornos del sueño en el estudio de Carrillo Mora et al., (2018) se menciona algunos de ellos como:

Insomnio. – Dificultad para conciliar o mantener el sueño, acompañada de una sensación de sueño no reparador, a pesar de que las condiciones para el sueño son adecuadas, este ocasiona una fatiga diurna ocasionando un deterioro significativo.

Síndrome de apnea obstructiva del sueño. – Este se da por la oclusión de las vías respiratorias durante el sueño por 10 segundos, las personas que tienen este trastorno suelen padecer somnolencia excesiva en las mañanas que van acompañados con cefalea, fatiga boca amarga entre otros.

Síndrome del sueño insuficiente. – La persona no obtiene una cantidad y calidad suficiente de sueño de forma regular, de esta forma durante el día no puede rendir de una forma completa, es más común en adolescentes y jóvenes puesto que están expuestos a cambios por la adolescencia y dispositivos electrónicos.

2.1.2. Calidad de vida

Watson et al. (2015) en la declaración de consenso conjunto de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño y la Sociedad de Investigación del Sueño estipula “que son necesarias 7 o más horas de sueño diarias para poder tener una buena salud”. Hemos podido observar como el sueño es parte primordial de la salud, ya que participa en funciones biológicas fundamentales, tales como la consolidación de la plasticidad neuronal y el desarrollo del rendimiento cognitivo (Giulio & Chiara, 2014). Es por lo que los trastornos del sueño pueden suponer un riesgo de trastornos somáticos y psicológicos los cuales llegan a afectar negativamente a la calidad de vida.

El concepto de calidad de vida se considera una herramienta útil para evaluar la salud en general, ya que uno de los aspectos para tener en cuenta es que en el proceso del sueño se reparan los circuitos cerebrales gracias a la neurogénesis post- embrionaria, que acompañada de una buena plasticidad adaptativa mejoran la calidad de vida de las personas (Aguilar et al., 2017).

En el estudio de Zúñiga et al. (2021) sobre la “correlación entre calidad de sueño y calidad de vida de los estudiantes de medicina” expone que, “es apropiado que se defina la correlación entre la calidad del sueño y la calidad de vida, porque las alteraciones en el sueño afectarán a largo plazo la capacidad de tomar decisiones coherentes en situaciones compleja”. De acuerdo con la información con la que se cuenta actualmente, se hace mención que la falta de sueño trae consigo alteraciones a nivel metabólico y endocrino. Por ejemplo, se observa una disminución de la tolerancia a la glucosa y una disminución de la hormona estimulante de la tiroides, al igual la dificultad para dormir debilita el sistema inmune forzando los órganos y exponiendo a la persona a contraer enfermedades; además de incrementar la fatiga en el trabajo diario, disminuye la concentración y es causa de cefaleas (Aguilar et al., 2017).

2.1.3. Calidad del sueño

Sánchez Oviedo et al. (2021) en el estudio relacionado con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano menciona que “la calidad del sueño puede ser evaluada por dominios 16, y la respuesta positiva o negativa permite clasificar a las personas en buenos o malos dormidores”. Esta calidad del sueño en los estudiantes universitarios se ve muy comprometida, ya sea porque compromiso académico que se da en el día a día o porque los estudiantes realizan otras actividades como el trabajo que ponen en juego la calidad de este.

Como se ha mencionado anteriormente el sueño pasa por varias etapas y para que se dé un sueño reparador se deben de cumplir ciertos procesos, la calidad del

sueño se rompe al no completar estas fases, para los estudiantes es muy complicado en ciertos periodos cumplir con esas etapas por ende no pueden rendir de una forma correcta y en algunos casos el sueño solo se queda en la etapa rem donde se maneja el sueño, pero no se cumple un proceso fisiológico completo con respecto al mecanismo biológico del cuerpo.

2.1.4. Factores asociados con la baja calidad del sueño

Desde un punto de vista conductual, el sueño puede considerarse definido por cuatro dimensiones diferentes; tiempo circadiano, es decir, la hora del día en que se encuentra; factores intrínsecos del organismo, tales como, edad, género, patrones de sueño, condición fisiológica o la necesidad de dormir, entre otros.

Al igual encontramos aquellas conductas que facilitan o inhiben el sueño, y por último el ambiente, en donde encontramos estas dos dimensiones que hacen referencia en la higiene del sueño, que incluye prácticas adecuadas del sueño nocturno y una vigilancia diurna normal. Una buena higiene del sueño se encuentra relacionada con la repercusión que tienen algunos factores ambientales (luz, ruido, temperatura, etc.) y factores relacionados con la salud (nutrición, práctica de ejercicio físico y consumo de determinantes sustancias) tras esto las variables en las que se desarrollan y las condiciones de estas toman impacto en el sueño (Halgravez Perea et al., 2016).

Existen varios factores que llegan a alterar una buena calidad del sueño, por ejemplo, es conocido que el estar expuesto a ruidos o altas temperaturas afectan la composición del sueño; pero entre los factores más comunes que se pueden relacionar con una mala higiene del sueño son aquellos provocados por los hábitos de nutrición, por ejemplo, el consumo excesivo de alcohol, cafeína y nicotina, los cuales generan una alteración en el patrón normal del sueño.

Pero al igual encontramos diferentes factores psicosociales, como lo es el estrés, que muchas veces están relacionados con la mala higiene del sueño. Domínguez Castillo (2015) elaboró un estudio en la Universidad Autónoma de

Yucatán, el cual se presentó con la finalidad de describir la influencia del estrés en el rendimiento académico de estudiantes del sexto semestre que cursan la Licenciatura en Educación. Para evaluar los niveles de estrés en los estudiantes se aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico. Los resultados que arrojó la investigación mostraron que el estrés no afecta de una forma significativa el desempeño académico, sin embargo, éste interfiere en algunas de las actividades académicas realizadas por los estudiantes (Domínguez Castillo et al., 2015, pág. 33).

El sueño juega un papel importante en el fortalecimiento de la memoria y el aprendizaje, ya que tiene procesos de restauración; por esta razón es importante una buena calidad del sueño en estudiantes universitarios. En el estudio realizado por (Butazzoni & Casadey, 2018) se establecen que “el sueño es un proceso vital que debemos respetar y cuidar, ya que una mala calidad del sueño afecta el rendimiento en actividades motoras y cognitivas, además influye en el metabolismo y el funcionamiento hormonal e inmunológico”. Es por esto por lo que debemos respetar y cuidar una buena higiene del sueño ya que un desbalance en la misma puede desencadenar diferentes problemas en nuestra ocupación y un bajo desempeño académico.

2.2. Desempeño ocupacional

Al desempeño ocupacional se lo define como la capacidad de hacer y completar una actividad seleccionada que se da como resultado tras la transacción/proceso dinámico entre la persona, el contexto, entorno y la actividad a realizar. Entonces toda actividad que lleva a la participación en la ocupación como el autocuidado, AVD, AVDB, AVDI, descanso y sueño, trabajo, educación, ocio y participación social, además la obtención de la condición de salud (Sixto et al., 2019).

El desempeño ocupacional y T.O. dan cabida a que sea más adecuada la intervención cuando el binomio entre la ocupación y salud. Por esto la importancia

del sueño como eje principal para poder desarrollar las actividades a lo largo del día.

2.3. Desempeño académico universitario

Se encuentran diversos factores que pueden provocar una alteración en el descanso y sueño de las personas a lo largo de nuestra vida, estos pueden ser provocados por la disminución de horas dirigidas para esta ocupación o en la calidad que tengamos del mismo. Entre estos factores se evidencia que aquellos procesos ambientales/externos y los psicológicos/internos, se ven altamente influenciados por las diferentes rutinas y hábitos de cada persona. Si bien todos estos factores que se transforman o evidencian luego en problemas para conciliar el sueño, pueden ser identificados a lo largo de todo el ciclo vital.

En el estudio de Salinas (2015) se menciona que la mala calidad del sueño trae consigo trastornos de sueño (TS) siendo estos una de las principales causas de consulta médica, agregando también morbilidad física y mental, que puede llegar a afectar a individuos de cualquier edad o condición socioeconómica. Sin embargo, la información sobre la prevalencia y repercusión en diferentes aspectos de la vida de las personas y como se desenvuelven en sus AVD y en el ámbito educativo es escasa.

El sueño está biológicamente controlado y es de fundamental importancia para el ser humano, ya que se produce una disminución de la actividad del cuerpo físico y se producen cambios en diversos procesos fisiológicos corporales (Chero Pisfil et al., 2020). De esta forma la cantidad de horas de sueño es vital para que una persona pueda sentirse descansada y desarrollar sus actividades durante el día. Claramente todo esto varía dependiendo del tipo de ocupación que desarrolle la persona y el desgaste que tenga.

El sueño es parte fundamental para que el desarrollo de nuestras actividades diurnas se desarrollen de la mejor manera y que el desempeño académico sea el esperado, pero la gran mayoría de jóvenes en especial aquellos que cursan una

educación superior, es decir universitaria, no presentan buenos hábitos de sueño, la gran parte de su rutina se modificada alrededor del cumplimiento de actividades académicas, lo cual afecta significativamente en este proceso de recuperación necesario para el organismo; reflejándose así en un desempeño académico medio e incluso muchas veces deficiente.

Chero Pisfil et al. (2020) menciona que la somnolencia diurna causada por una alteración en la calidad del sueño genera afecciones en el rendimiento académico, esto supone para el estudiante una baja calidad de vida al no poder desenvolverse tras no mantenerse despierto y alerta. Por otro lado, las exigencias extraacadémicas que tienen algunos estudiantes (por ejemplo, hobbies, la práctica de deportes, trabajo para su sustento, entre otros) son determinantes por las responsabilidades y carga que repercute en el estudiante.

2.3.1. Sueño en estudiantes universitarios

El sueño en los estudiantes está comprometido en base a múltiples factores. En el estudio realizado por Portilla et al. (2019) se manifiesta que los problemas de somnolencia diurna excesiva y la baja calidad del sueño se reportan con más frecuencia en estudiantes con dominios y campos relacionados a la salud. En los estudiantes universitarios se manifiesta una tendencia a la privación del sueño que es auto impuesta o forzada en algunos casos, esta condición puede derivar en algunos casos en algún tipo de trastorno del sueño.

La exigencia académica y la adaptación en un proceso estudiantil universitario consumen varios aspectos de la vida y las actividades del estudiante, el sueño en los estudiantes cuando se acumula genera incidencias desencadenando un arrastramiento crónico del sueño y se alteran los comportamientos. Para muchos estudiantes el error en realizar sus rutinas es que se justifican en que después pueden recuperar su sueño y de esta forma ellos suponen que su calidad del sueño se incrementa e incurren en mención que con siestas esporádicas se puede recuperar este sueño perdido por otros factores (Urra & Barros, 2017).

CAPÍTULO III

3. Metodología

3.1. Definición del método sistemático

El presente estudio responde a una investigación teórica; basada en un análisis de revisión sistemática y metódica de fuentes primarias y secundarias en buscadores científicos disponible como Google académico y Redalyc, bases de datos Scielo, Lantindex, Dialnet, Science Direct, tras un proceso metodológico cualitativo.

Haciendo referencia a la calidad del sueño, el desempeño ocupacional y el desempeño académico; en distintos países, la cual servirá de orientación para la ejecución del estudio, extrayendo el contenido más importante y determinante de cada artículo con el fin de expandir conocimientos y generar reflexiones sobre la importancia de la T.O. al analizar el desempeño académico.

3.1.1. Selección de las unidades de análisis

Para la elaboración de la revisión sistemática se definió un total de investigaciones científicas que se encuentran registrados en bases de datos bibliográficas, que albergan información realizada en Iberoamérica en un periodo comprendido de los años (2015- 2022). Para la selección de la información se fueron estableciendo los criterios de selección, esto mientras se llevaba a cabo el proceso de búsqueda.

3.2. Criterios de inclusión del estudio

- Todas las publicaciones con las palabras claves de artículos ubicados entre los años 2015 al 2022.
- Artículos y tesis.
- Últimos siete años.
- País, Iberoamérica e idioma español, exclusión de los demás idiomas.

- Buscador-Bases de datos (Scielo, Dialnet, Latindex, Science Direct, Redalyc y Google Académico).
- Artículos con acceso a texto completo desde una red libre.

3.3. Criterios de exclusión del estudio

- Libros, Blogs y Foros.
- País, fuera de Iberoamérica.
- Idiomas (Mandarín, Francés, Portugués, Tailandés etc.).
- Bases de datos (Wikipedia, Google).
- Artículos de opinión y editoriales.

3.4. Evaluar la validez de los estudios primarios

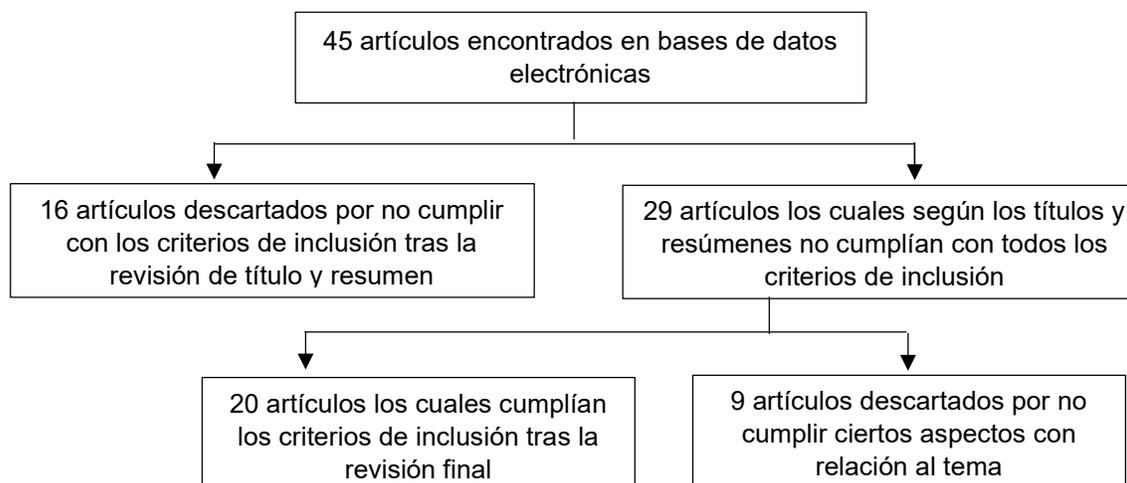
Tras una lectura y análisis en profundidad de los documentos seleccionados se determina la información destacada identificando las fuentes primarias y secundarias para el uso de fuentes fidedignas.

3.5. Análisis de los artículos seleccionados

Para la extracción y análisis de la información se utilizó una guía de datos que permitió orientar el proceso de revisión. El estudio sigue la lógica procedimental de los análisis sistemáticos de literatura. Para el desarrollo de la investigación se trabajó a partir de la lógica que se describe a continuación según los criterios de inclusión y exclusión:

Figura 1

Selección de artículos



CAPÍTULO IV

4. Descripción de los resultados

4.1. Descripción de los resultados según los objetivos

Tras la búsqueda inicial se encontraron un total de 45 referencias (artículos) en las bases de datos electrónicas de fuentes (primarias y secundarias) consultadas. Con la revisión de todas estas, se descartando los artículos que no cumplía con los criterios de inclusión, de esta forma se seleccionaron 29 artículos para una lectura más profunda. Al finalizar esta lectura, se realizó un último filtro en donde ambos revisores llegaron a la conclusión de 20 artículos válidos en relación con el tema y su abordaje disponibles como anexo 1.

4.1.1. Resultados del objetivo específico 1

Los factores asociados a la baja calidad del sueño de estudiantes universitarios más comunes según los documentos analizados, autores y demás elementos, varían según el impacto académico y la cantidad de actividades (básica e instrumentales) y se muestra en la siguiente tabla:

Tabla 1

Factores asociados a la baja calidad del sueño

Alteraciones del sueño	Autores que coinciden respecto a las alteraciones
Adicciones/Vicios	6 autores
Ansiedad	14 autores
Estrés	15 autores
Exigencia académica	9 autores
Desequilibrio nutricional	8 autores
Desequilibrio familiar	5 autores
Insomnio	13 autores

Redes sociales

3 autores

Somnolencia

16 autores

El insomnio, el estrés, el desequilibrio nutricional, la somnolencia y la exigencia académica, los diferentes autores coinciden que estos son los factores más desencadenantes para el origen de síndrome de insuficiencia del sueño. Por otra parte, las dificultades económicas y los desequilibrios familiares son elementos que se asocian por las presiones académicas, siendo así que se repercute la calidad de vida y el desempeño en todas las actividades en las que tenga que desenvolverse el estudiante a lo largo del día y la noche afectando así el sueño.

Por lo tanto, existen diferentes posibles factores por los cuales los estudiantes postergan sus horas de sueño, como en primer orden están los aspectos biológicos y los externos que pueden reducir el descanso y/o la calidad del sueño. Estos factores externos son indistintos y dependen del cómo el estudiante utiliza y distribuye el tiempo en los periodos de ocio y tiempo libre.

En general, de acuerdo con los análisis realizados, para mejorar el rendimiento académico, es necesario descansar un nivel de horas adecuado según el desempeño ocupacional que tenga (AVDB, AVDI, trabajo, educación, juego, ocio, tiempo libre, sueño, descanso y participación social), organizando el tiempo en cada área de la ocupación en su rol de estudiante para obtener los resultados académicos esperados.

4.1.2. Resultados del objetivo específico 2

Analizada la información obtenida relacionada al desempeño ocupacional y el sueño de estudiantes universitarios se evidencia que en los últimos años la información en Iberoamérica con respecto a este es variante, y a los autores que coinciden en la revisión acerca de la relación entre la falta de sueño y su influencia en los procesos académicos.

Tabla 2*Relación entre los autores y conclusiones*

Autores	Conclusiones
Durán et al.	Los estudiantes presentan durante la época de clases una importante restricción de sueño, elevada latencia al sueño, insomnio y somnolencia diurna, el cual se incrementa en periodo de exámenes; sin embargo, factores nutricionales y dietéticos no están asociados a estos fenómenos.
Tuyani et al.	Uno de cada cinco universitarios padece insomnio. Sus quejas de insomnio se encuentran relacionadas fundamentalmente con la cantidad, y no tanto con la calidad del sueño. Esto se traduce en un alto porcentaje de universitarios que padecen somnolencia diurna, la cual podría repercutir sobre las actividades de la vida diaria.
Suardiaz et al.	La evidencia existente sugiere que un sueño insuficiente (aunque no de forma unánime), la mala calidad del sueño y el sueño irregular repercuten negativamente en el rendimiento académico.
Bravo et al.	La calidad del sueño tiene una influencia importante en la cognición y el desempeño académico. 4 de cada 10 estudiantes tienen un promedio por debajo de 8.0; 9 de cada 10 estudiantes tienen trastornos sueño-vigilia, aunado a esto 7 de cada 10 estudiantes duermen menos de 7 horas al día, por lo cual no cumplen con el mínimo de horas recomendadas.
Arguello et al.	Se determinó que el estrés en Estudiantes de la Educación Superior tiene una íntima relación con los factores externos considerados como amenazantes y desafiantes, sumado a la capacidad de tolerancia y afrontamiento al estrés. Se estableció que mantenerse en un estrés continuo interfiere en el bienestar fisiológico del ser humano con manifestaciones físicas, conductuales y psicológicas.

Que la mayor parte de alumnado de la educación superior tiene alteraciones del patrón sueño/descanso. Teniendo reacciones desfavorables en el rendimiento académico de los mismos.

Con base a lo anteriormente expuesto, se observa cómo seis autores concuerdan con el hecho de cómo la baja calidad y mala higiene del sueño tiene una repercusión en el rendimiento académico del estudiante, teniendo como factor común no tanto la calidad del sueño si no la cantidad de horas que se fijan para esta acción, esto ocasionado ya sea por problemas de estrés, por los periodos de exámenes y las actividades académicas, entre otros.

Los estudios relacionados al sueño y el desempeño estudiantil tuvieron mayor incidencia en el periodo de 2015-2016; no obstante, al estudiar esta información los tipos de estudios cada vez son más exigentes y directos; todos estos desencadenantes toman relevancia por los hallazgos y las investigaciones desde las áreas de ocupación en donde el descanso y el sueño según la AOTA (2014), define como “aquellas actividades relacionadas con obtener el sueño y descanso restaurador que apoye la participación activa en otras áreas de la ocupación”. Tomando en cuenta esta ocupación desde el descanso, la preparación para el sueño y la participación en este. Manifestando que los trastornos del sueño constituyen una importante carga de estrés que no solo influye en el ámbito académico, sino que también plantea una situación que reduce la calidad de vida.

4.1.3. Resultados del objetivo específico 3

La importancia de la T.O. al analizar el desempeño académico con respeto a la calidad del sueño abarca a las personas de manera holística, contemplando cada una de las AVD, siendo importante hacer énfasis en el descanso y el sueño, ya que influye directamente en el desempeño de las actividades, lo que puede llevar a tener déficits en otras áreas conjuntas e incluso problemas más graves de salud.

Resultando importante identificar los factores precipitantes y desarrollar hábitos compatibles con el buen dormir para facilitar el proceso de bienestar y calidad de vida. Conociendo el contexto, el entorno, las actividades y ocupaciones realizando un análisis del desempeño ocupacional con énfasis en el descanso y el sueño, ya que puede influir de manera importante el desempeño de las actividades.

El T.O., en conjunto con la persona afectada, podrá cambiar el estilo de vida, modificando los hábitos y rutinas, reorganizando cada una de sus actividades y el tiempo que dedica en desempeñar cada una de ellas, para lograr una vida más plena y funcional que le lleve a un equilibrio ocupacional satisfactorio. Brindando medidas de autocuidado para que la persona tenga una buena calidad del sueño y no se vea afectado su desempeño ocupacional.

Por último, surge la necesidad de investigar esta área ocupacional por la estrecha relación con otras actividades, además de ser esta área poco explorada, puede brindar nuevas herramientas de evaluación, intervención y generar insumos que aporten al conocimiento teórico y práctico de la T.O.

4.1.4. Resultado global del proyecto según el objetivo general

Sistematizada la evidencia científica disponible del impacto en la calidad del sueño sobre el desempeño académico en los estudiantes universitarios, se constata aspectos muy variados en relación a las realidades de los países de Iberoamérica, de igual forma los estudios de los artículos que van desde el proceso de revisión sistémica hasta de tipo descriptivo y transversales en relación a los diversos factores que se ven asociados en la mala higiene del sueño; de tal forma que estos en la mayoría de los artículos coinciden siendo los más evidentes el estrés, malos hábitos y pocas horas de sueño con respecto al tiempo de vigia antes de dormir, todo lo anterior mencionado partiendo de publicaciones recientes a los últimos 8 años, de esta forma se consolida más el hecho del intervalo de tiempo con respecto a los factores e

incidencias que repercuten de forma activa en la jornada de los estudiantes y limitan su desarrollo social, cognitivo, físico e intelectual en todas las áreas de desarrollo personal de este.

Tabla 3

Distribución de los Artículos según Años de Publicación

Intervalos	Frecuencia	%
2015-2016	6	30,00
2017-2018	3	15,00
2019-2020	7	35,00
2021-2022	4	20,00
Total	20	100

Tabla 4

Información encontrada por País

Información existente	Frecuencia	%
Argentina	1	5,00
Chile	4	20,00
Colombia	4	20,00
Ecuador	1	5,00
España	3	15,00
México	3	15,00
Perú	3	15,00
Venezuela	1	5,00
Total	20	100

Tabla 5

Tipos de buscador

Buscadores/Base de datos	Frecuencia	%
Google Académico	4	20,00
Dialnet	1	5,00
Latindex	6	30,00
Redalyc	3	15,00
Scielo	6	30,00
Total	20	100

Tabla 6

Tipos de diseño investigativo

Métodos de estudio	Frecuencia	%
Descriptivo	4	20,00
Investigativo	5	25,00
Muestreo no probabilístico	1	5,00
Observacional	2	10,00
Revisión	1	5,00
Transversal	7	35,00
Total	20	100

CAPÍTULO V

5. Discusión

5.1. Síntesis de resultados y los aspectos más relevantes

El trabajo realizado muestra la relación que existe entre la calidad del sueño y el desempeño ocupacional académico en estudiantes universitarios, como se puede observar a lo largo de este trabajo los problemas/trastornos del sueño en estudiantes que cursan una etapa universitaria son un problema de gran prevalencia. García y Navarro (2017) muestran en su estudio un 70% de estudiantes universitarios se ven afectados por una mala higiene del sueño. En comparación a esto y la información analizada se establece que a lo largo de su vida universitaria la mayor parte de los universitarios padecen trastornos del sueño o alteraciones de este.

De la misma forma García y Navarro mencionan que los universitarios son una población expuesta a un estilo de vida es diferente a otros estratos de la población ya que se encuentran predispuestos al consumo de alcohol, tabaco y cafeína. Esto puede afectar de manera negativa en el rendimiento académico de los estudiantes; Suaza et al. (2022) menciona el consumo de estas sustancias y relaciona la mala alimentación como otro factor importante para la repercusión de las actividades diarias en los estudiantes. Los autores coinciden que estos y demás factores son los desencadenantes para las alteraciones del sueño y desde una vista terapéutica al verse afectada esta área del sueño todas las demás áreas, patrones y rutinas se ven comprometidas al no estar en óptimas condiciones la persona. Al contrario, si se mejoran estas conductas en la calidad del sueño, se reportará un mayor beneficio físico y psicológico, mejoraría el rendimiento académico de estos.

Por otro lado, en el estudio de Perea y Telles (2016) exponen que fue imposible identificar que los problemas del sueño provocados por estrés sea debido a las exigencias académicas que implican sus actividades universitarias. Al igual mencionan que es importante recordar que esta problemática es muy

variable debido a las condiciones en las cuales se desarrollan. Por otra parte, Arguello et al., (2020) evidencia que la calidad del sueño es afectada bruscamente por niveles altos de estrés por varios factores arrojando un porcentaje de 96.25%. No obstante, en los últimos años en Ecuador no se han publicado artículos relacionados al sueño y el desempeño ocupacional/académico, de esta forma el país en esta revisión sólo ocupa un 5% a nivel de Iberoamérica en relación con estos temas en los últimos 8 años. Por esto es de suma importancia contribuir a la academia en la investigación y desarrollo de futuros proyectos relacionados a la calidad del sueño y su relación con el desempeño estudiantil desde distintas aristas tomando en cuenta que cada vez se van creando artículos con un perfil descriptivo, investigativo y transversal siendo estos los que ocupan mayor porcentaje de acción con un 20 y 25 % en relación con otros métodos de estudio en esta área.

Desde los resultados arrojados a nivel global en los últimos años con relación al desempeño ocupacional y académico buscan expresar la realizada y la importancia de este en la vida académica en las carreras que tiene mayor impacto y exigencia, al ser seres ocupacionales pasamos gran parte de nuestra jornada diurna en constante actividad ya sea esta de gran impacto físico y mental. La T.O. mide estos impactos según las ocupaciones de la persona en el día y las enlaza con el análisis detallado de una actividad, por ende, el estudio y demás ocupaciones repercuten sustancialmente en el estudiante. Otro aspecto importante según Puerto et al. (2015) manifiesta que se encontró procesos significativos por el uso de las redes sociales ocasionando que se den trastornos del sueño y esto se incrementa los fines de semana ocasionando que muchos estudiantes presenten una reducción de las horas de sueño. Como ha hecho mención este autor los factores son desencadenantes de las diversas alteraciones y una mala calidad de sueño, la T.O. busca ayudar a mejorar los patrones de conducta y hábitos durante una etapa universitaria.

Para Durán Agüero et al. (2017) y Tuyani Solimán et al. (2015) en sus respectivos estudios aseveran que en reiteradas ocasiones que la baja calidad del sueño y el desempeño de los estudiantes de un tercer nivel por los periodos de exámenes y la exigencia principal de las actividades curriculares. Estos son algunos de los autores que coinciden con el proceso académico y la repercusión de la calidad de vida, tras la alteración del sueño las actividades básicas son interrumpidas de forma constante y se desencadenan las diversas alteraciones del sueño.

Se coincide con Suardiaz et al., (2020) que un sueño insuficiente (aunque no de forma unánime), la mala calidad del sueño irregular repercute negativamente en el rendimiento académico. En el estudio Suaza et al. (2022) mencionan que la corta duración del sueño en estudiantes universitarios se debe a diversos factores, entre ellos, las exigencias académicas se pueden conllevar a vigiliadas frecuentes, largas horas de estudio; así como también, las actividades extraacadémicas como trabajar para mantenerse. Por lo mencionado a lo largo de esta discusión la importancia del sueño en los estudiantes universitarios es crucial y al analizar de forma detallada el desempeño de este en el proceso de formación académica se constata la necesidad de este para realizar sus actividades diarias sin repercusiones en notas, actividades extracurriculares y actividades instrumentales que estos desarrollen.

CAPÍTULO VI

6. Conclusiones

En el transcurso de la sistematización de evidencias encontradas con respecto a la calidad del sueño y relación con el desempeño ocupacional académico en estudiantes universitarios, se realizaron las siguientes conclusiones:

- Los factores en común que se concluyen con relación a una mala calidad del sueño más comunes son: las largas jornadas de estudio y trabajo, el mal uso del ocio y tiempo libre, insomnio, el tiempo dedicado a las redes sociales; factores de carácter emocional como ansiedad y disfunciones en el hogar. Repercutiendo en las áreas de ejecución del estudiante afectando más al área del descanso y sueño, considerando que actualmente es más importante estar despierto que dormir y/o descansar.
- Respecto a la información obtenida se concluye que la alteración del desempeño ocupacional es producida por las demandas académicas en un ambiente universitario, más aún cuando este presenta somnolencia diurna al realizar diferentes actividades en su cotidianidad ocasionando la alteración de las habilidades para la realización de actividades, cátedras pesadas, trabajos largos y exámenes son algunos de los elementos por los que este grupo poblacional ceden sus horas de sueño durante las noches; siendo así que entre menor son las horas que se duerme se ven mayormente afectadas las rutinas de la persona. Todo esto y agregada la carga de estrés, disminuye la capacidad psicomotriz, capacidad para razonar y de responder a las necesidades ocasionando un agotamiento en los roles y la ocupación en las demás áreas de ejecución.
- La intervención de T.O. facilita cambios en las rutinas y hábitos que favorezca el equilibrio ocupacional a partir de una planificación de las actividades diarias que puedan reducir el estrés y ansiedad que pueda

provocarse por pocas horas de sueño y afecte el desempeño diario y por ende el rendimiento académico. El sueño es una de las áreas de ejecución poco estudiadas donde se puede identificar y fomentar acciones terapéuticas ocupacionales que incentiven una participación activa y mejor desempeño estudiantil.

7. Recomendaciones

Se plasman algunas recomendaciones con base a los resultados y conclusiones a las que se llegó luego de este trabajo de revisión sistemática de la literatura científica:

- Realizar charlas sensibilizadoras que den a conocer la importancia que tiene la calidad del sueño, como una buena rutina de descanso que implican un mejor desempeño ocupacional fomentando la buena utilización del ocio y el tiempo libre, en relación con las AVD como los tiempos de descanso para una buena calidad de vida.
- Fomentar un proceso guiado a la mejora del desempeño ocupacional en universitarios, enfocado a la toma de buenos hábitos de estudio, ambientes adecuados para el buen desarrollo estudiantil y distribución del tiempo en relación a la demanda académica existente; brindar herramientas a los estudiantes para la toma de mejores rutinas del sueño enfocadas a adecuados estímulos que propicien calma al estudiante al momento del sueño y el estudio, ayudando así a la mejora de su calidad de vida y rendimiento académico.
- Propiciar la participación del terapeuta ocupacional en el ámbito académico para evaluar e intervenir en el área del sueño, por medio de procesos que favorezcan en el equilibrio ocupacional en la comunidad estudiantil, manteniendo en control de cómo se desempeña ocupacionalmente el estudiante y adaptando métodos lúdicos para reducir el agotamiento y sobrecarga, a su vez que se previenen problemas futuros como el estrés y ansiedad en esta área poco explorada como lo es el sueño.

Referencias Bibliográficas

- Aguilar Mendonza, L., Caballero, S., Ormea, V., Aquino, R., Yaya, E., Portugal, A., . . . & Muñoz, A. (2017). Neurociencia del sueño: rol en los procesos de aprendizaje y calidad de vida. *Apuntes de ciencia y sociedad*, 7(2), 102-109. doi:<http://dx.doi.org/10.18259/acs.2017015>
- Arguello Paredes, E. E., Jiménez Morejón, L. L., Onofre Gómez, E. S., Ortiz Frerez, D. K., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior (caso: Cantón Milagro). *Revista Anatomía Digital*, 2(4), 2(4), 47–59. doi:<https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1182>
- Asociación América de Terapia Ocupacional. (2010). Marco de trabajo para la practica de Terapia Ocupacional . *AOTA*, 2, 1-92. Obtenido de http://www.cptopr.org/Documents/Traduccion_FINAL_OTPF_2_PR.pdf
- Asociación América de Terapia Ocupacional. (2014). Marco de trabajo para la práctica de Terapia Ocupacional. *AOTA*, 3, 1-77. Obtenido de <https://www.studocu.com/cl/document/universidad-de-chile/terapia-ocupacional-y-estrategia-de-intervencion-ii/aota-2014-traducida-u-mayor/7973076>
- Asociación Americana de Terapia Ocupacional. (2020). Marco de Trabajo para la Practica de Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso. 4, 84. Obtenido de <https://www.studocu.com/ec/document/universidad-santo-tomas-chile/areas-de-la-ocupacion/aota-2020-espanol-revisada-y-corregida/14508047>
- Benavides Endara, P. & Ramos Galaza, C. (2019). Fundamentos Neurobiologicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurologia*, 28(3). Obtenido de http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2631-25812019000300073

- Bravo Moreno, S., Galván García, L., Pacheco Vargas, L., Rodríguez Velázquez, M., Santiago Martínez, M., & Vargas Benítez, P. (2021). Relación entre el desempeño académico y los trastornos del sueño-vigilia en estudiantes de medicina de la Universidad Regional del Sureste. *Revista Espacio Universitario*, 43(16), 55–66. Obtenido de <https://urseva.urse.edu.mx/wp-content/uploads/2021/10/5-BRAVO-MORENO-2021.pdf>
- Butazzoni, M. A., & Casadey, G. E. (07 de dic. de 2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios [en línea]*. , Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”. Obtenido de Biblioteca digital: <http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgi-bin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=influencia-calidad-sueno-estres>
- Carrillo Mora, P., Barajas Martínez, K., Sánchez Vazques, I., & Rangel Caballero, M. (2018). Trastornos del sueño: ¿ qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1). Obtenido de http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
- Chero Pisfil, S. L., Díaz Mau, A. Y., Chero Pisfil, Z., & Casimiro Guerra, G. (Abril de 2020). La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Lima, Perú. *MediSur*, 18(2). Obtenido de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000200195
- Domínguez Castillo, R. A., Guerrero Walker, G. J., & G, D. C. (14 de Octubre de 2015). Influencia del estrés en el rendimiento académico de un grupo de estudiantes universitarios. *Educación y ciencia*, 4(43), 31-40. Obtenido de <http://educacionyciencia.org/index.php/educacionyciencia/article/view/313>

- Durán Aguero, S., Rolaes Soto, G., Moya Cantillana, C., & Garcia Milla, P. (2017). Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. *Revista Salud Uninorte*, 33(2), 75-85. Obtenido de http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0120-55522017000200075&lng=en&nrm=iso&tlng=es
- Elsevier. (27 de Junio de 2019). *Elsevier*. Obtenido de <https://www.elsevier.com/es-es/connect/enfermeria/las-fases-del-sueno-nrem-y-rem>
- García López, S. J., & Navarro Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170-178. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=169653497003>
- Giulio, T., & Chiara, C. (2014). Sleep and the Price of Plasticity: From Synaptic and Cellular Homeostasis to Memory Consolidation and Integration. *Elsevier*, 1, 12-34. doi:<https://doi.org/10.1016/j.neuron.2013.12.025>
- Halgravez Perea, L. A., Salinas Téllez, J. E., Martínez González, G. I., & Rodríguez Luis, O. E. (Diciembre de 2016). Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar. *Revista Mexicana de Estomatología*, 3(2). Obtenido de <https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/115>
- Instituto del Sueño*. (7 de junio de 2018). Obtenido de <https://www.iis.es/que-es-como-se-produce-el-sueno-fases-cuantas-horas-dormir/>
- Leive, L., Garibitti, F. J., & Gilda, G. (2021). Calidad del sueño, rutina del despertar y sobrecarga del cuidador en estudiantes de enfermería de San Carlos de Bariloche. *Revista Argentina de Terapia Ocupacional*, 2(7), 72-80. Obtenido de <https://www.terapia-ocupacional.org.ar/revista/RATO/2021dic-art4.pdf>

- National Institute of Child Health and Human Development*. (9 de Julio de 2018).
Obtenido de Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and
Human Development. :
<https://espanol.nichd.nih.gov/salud/temas/sleep/informacion>
- Perera, L. A., & Telles, J. E. (2016). Persepcion de estres en universitarios, su
impacto en el desempeño academico, afrontamiento y apoyo familiar.
Revista mexicana de Estomatologia. Obtenido de
<https://www.remexesto.com/index.php/remexesto/article/view/70/114>
- Portilla Maya, S., Dussan Lube, C., Montoya Londoño, D., Taborda Chaurra, J., &
Nieto Osorio, L. S. (Junio de 2019). Calidad del sueño y somnolencia
diurna excesiva en estudiantes universitario de diferentes dominios. *Revista
Hacia promoc. Salud*, 24(1), 84-96.
doi:<https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Puerto, M., Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, Lanyi, & Sarabia, L. (Agosto de
2015). Somnolencia, Hábitos de sueño y uso de redes sociales en
estudiantes universitarios. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(2),
189-195. Obtenido de <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=29242799009>
- Roddick, J., & Cherney, K. (9 de agosto de 2021). *Healthline*. Obtenido de
[https://www.healthline.com/health/es/trastornos-del-sueno#Qu-son-los-
trastornos-del-sueo?](https://www.healthline.com/health/es/trastornos-del-sueno#Qu-son-los-trastornos-del-sueo?)
- Ruíz García, L. A., Aguilera Rojas, S. E., Bicenty Mendoza, N., Ibáñez Pinilla, D.
A., Cruz Jimenez, V., & Marantes Delgado, A. (2020). Conductas de Sueño
y su Asociación con el Rendimiento Académico de los Programas de
Pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia. *UNICOC*,
19(2), 2-4. doi:<https://doi.org/10.29105/respyn19.2-4>
- Salinas, J. G. (2015). Efectos de las horas del sueño sobre el rendimiento
escolaren alumnos nivel universitario. *INSTITUTO POLITÉCNICO
NACIONAL CENTRO INTERDISCIPLINARIO DE CIENCIAS DE LA*

SALUD. Obtenido de https://cuvd.unam.mx/rdipycs/wp-content/uploads/2015/08/1_Original_Amador-y-cols_090914.pdf

- Sánchez Oviedo, S., Solarte Rodríguez, W. E., Correa Carlosama, S. T., Imbachí Quinayás, D. Y., Anaya Ramírez, M. L., Mera Mamián, A. Y., . . . Zúñiga Pino, N. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente Colombiano. *Revista Duazary*, 18(3), 232-246. doi:<https://doi.org/10.21676/2389783x.4230>
- Sixto Sueiras, A., Souto Gomez, A. I., & Talavera Valverde, M. N. (2019). Analisis del desempeño ocupacional para la promoción de la salud en personas con fibromialgia. *Revista Colombiana de Reumatología*, 26(4), 226-235. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rcreu.2019.08.003>
- Suardiaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., M.A., R., Matin Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. *Revista Neurol.*, 71, 43-53. Obtenido de <https://www.svnps.org/sueno-rendimiento-academico-estudiantes-universitarios-revision-sistemica/>
- Suaza, F. J., De La Cruz Sánchez, D., & Aguirre Ipenza, R. (2022). Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de Nutrición: un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Hum Diet*, 25(4). doi:<https://dx.doi.org/10.14306/renhyd.25.4.1339>
- Thorpy. (2017). International Classification of Sleep Disorders. *Springer*, 4, 475-484. doi:https://doi.org/10.1007/978-1-4939-6578-6_27
- Tuyani Solimán, N., Román Gálvez, M. R., Olmedo Requena, R., & Amezcua Prieto, C. (2015). Prevalencia de los Trastornos del Sueño en. *Actualidad Médica*, 66-70. doi:DOI: 10.15568/am.2015.795.or01
- Urra Hernández, P., & Barros Gaete, M. (2017). Relación entre el descanso y sueño y el desempeño ocupacional de estudiantes universitarios. *Revista de*

Estudiantes de Terapia Ocupacional, 4(1), 73-90. Obtenido de
<http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/55/48>

Watson, N. F., Badr, M., Belenky, G., Bliwise, D., Buxton, O., Buysse, D., . . .
Tasali, E. (2015). Recommended amount of sleep for a healthy adult: a joint
consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and
Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11, 591-592.
doi:<http://dx.doi.org/10.5664/jcsm.4758>

Zúñiga, A., Coronel, M., Naranjo, C., & Vaca, R. (2021). Correlación Entre Calidad
de Sueño y. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 77-80.
doi:[10.46997/revecuatneurol30100077](https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077)

Anexos

Anexo 1

N°	Base de Datos/ Revistas	Título de Artículo de Investigación	Autor y año de publicación	Diseño de Investigación	Lugar de Procedencia	Hallazgos / Aportes / Impacto	Otros
1	Revista Salud Uninorte / Scielo	Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes.	Samuel Durán Agüero Giovanni Rosales Soto Agosto, 2017	Investigativo	Santiago de Chile, Chile	Al comparar la somnolencia diurna, insomnio, latencia al sueño y cantidad de horas de sueño entre periodo de clases y exámenes se observó un incremento en la latencia al sueño ($p < 0,05$) durante los exámenes. Al realizar la comparación según estado nutricional se observó, en el caso de las mujeres, que aquellas que presentan sobrepeso/obesidad tienen una menor cantidad de horas de sueño en ambos periodos ($p < 0,05$); en hombres, los que presentan sobrepeso/obesidad tienen una mayor somnolencia diurna en exámenes ($p < 0,01$).	Determinar los factores asociados a la cantidad de horas de sueño, somnolencia diurna e insomnio antes y durante un periodo de clases y exámenes
2	Real Academia de Medicina y Cirugía de Andalucía Oriental; Universidad de	Prevalencia de los Trastornos del Sueño en Universitarios.	Tuyani Solimán Román Gálvez Olmedo Requena Rocío	Transversal	Granada, España	Uno de cada cinco universitarios padece insomnio. Sus quejas de insomnio se encuentran relacionadas fundamentalmente con la cantidad, y no tanto con la	Analizar la prevalencia de insomnio en una población universitaria y los posibles factores

	Granada/ Dialnet		Amezcu Prieto, Carmen Julio, 2015			calidad del sueño Esto se traduce en un alto porcentaje de universitarios que padecen somnolencia diurna, la cual podría repercutir sobre las actividades de la vida diaria. Aunque no podemos establecer relaciones de causalidad, encontramos una asociación inversa entre el nivel de actividad física y el insomnio, por lo que podría constituir un recurso terapéutico en aquellos sujetos con alteraciones del sueño, y una importante estrategia preventiva en sujetos sanos.	asociados a dicho insomnio
3	Psicología y Salud, Vol. 15, Núm. 1: 57-68/ Latindex	Factores culturales que privan de sueño y causan somnolencia excesiva en estudiantes universitarios: un estudio piloto.	Hernán Marín Agudelo Susana Sosa Rodríguez, Dora Vivanco, Natalia Aristizábal, María Clara Berrio y Stefano Vinaccia Alpi Febrero, 2015	Descriptivo correlacional	Antioquia, Colombia	La somnolencia excesiva diurna es quizá uno de los problemas por los cuales las personas acuden al centro de atención en patologías del sueño, pero quizá al mismo tiempo uno de los principales desórdenes de los cuales no se han aclarado algunos puntos relevantes para su intervención desde un modelo psicológico.	El objetivo de este estudio fue analizar cuáles de los principales factores culturales que generan privación de sueño son generadores más potentes de somnolencia excesiva diurna y se convierten

							en factores precipitantes.
4	Revista de Neurología/ Google académico	Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática	María Suardiaz Miguel Morante Miguel Morante Ruiz, Manuel Ortega Moreno, Miguel A. Ruiz, Pilar Martin, Antonio Vela Julio, 2020	Investigativo	Madrid, España	Se identificaron 30 estudios, que fueron agrupados según distintos aspectos del sueño: somnolencia, duración, experiencia de privación total de sueño, calidad de sueño, cronotipo, regularidad y trastornos del sueño. Los resultados de estos estudios sugieren que un sueño inadecuado afecta negativamente al rendimiento académico de los estudiantes universitarios.	Revisión sistemática de la bibliografía existente sobre la relación del sueño y el rendimiento académicos en los Estudiantes Universitarios.
5	Revista Mi Scielo/ Scielo	Alteraciones del sueño y medidas antropométricas en estudiantes universitarios chilenos.	Samuel Durán Ricardo Sepúlveda, Marion Guerrero octubre, 2020	Transversal	Santiago, Chile	Fueron evaluados 1.275 estudiantes universitarios (74% mujeres). Los estudiantes en promedio dormían a la medianoche y en promedio 6,4 horas, el 77,9% dormía menos de lo recomendado, el 34,2% tenía somnolencia diurna y el 68,5% tenía insomnio. Con respecto al insomnio, se observó que el grupo de bajo peso presentaba la puntuación más alta de insomnio que contrastaba significativamente con el	El objetivo del estudio es comparar los hábitos de sueño, el insomnio y la somnolencia diurna en estudiantes universitarios según las medidas antropométricas .

						grupo de peso normal (p=0,04).	
6	Revista Mexicana de Estomatología/ Latindex	Percepción de estrés en universitarios, su impacto en el desempeño académico, afrontamiento y apoyo familiar.	Luis Alonso Halgravez Josué Emanuel Salinas, Gustavo Marinez, Osvelia Esmeralda, Rodríguez Luis Diciembre, 2016	Descriptivo, transversal, prospectivo, comparativo y observacional	Nuevo león, México	Fue posible identificar que los estudiantes universitarios se encuentran estresados debido a las exigencias que implican sus actividades académicas. Es importante recordar que esta problemática es muy variable debido a las condiciones en las que se desarrollan. Del mismo modo, se identificaron algunos de los factores que tienen mayor impacto en el desempeño académico de los estudiantes.	El objetivo del estudio fue identificar la autopercepción de estrés en los estudiantes del área, así como los factores que lo generan e impactan en su desempeño académico, resaltando estrategias de afrontamiento como consecuencia del apoyo social recibido
7	Revista de posgrado / Scielo	Calidad del sueño y salud mental en estudiantes de farmacia de la universidad de los andes, merida-venezuela	María Carolina Moreno Barrios Marzo, 2015	Transversal	Mérida, Venezuela	Si se compara la calidad del sueño de acuerdo al año que cursa el estudiante se halló que resultaron ser peores dormidores los estudiantes de los años intermedios, seguidos de los de primer año y finalmente se observa que la cantidad de buenos dormidores supera a los malos durante los últimos años de la carrera. Se encontró una relación estadísticamente	Determinar la calidad del sueño y el nivel de salud mental en los estudiantes de la Escuela de Farmacia, cursantes de los primeros años, años intermedios y finalizando la carrera a través de la aplicación del Índice de Calidad del

						significativa entre la salud mental y la calidad de sueño del estudiante, por tanto, se encontró que sí un estudiante tiene un estado de salud mental alterada, el riesgo de que no tenga buen dormir es 1,83 veces mayor (casi el doble) respecto aquellos estudiantes que tienen buena salud mental.	sueño de Pittsburgh y el test de Goldberg.
8	Revista Medicina/ Latindex	Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia)	Corredor Gamba Sandra Patricia, Polanía Robayo Alba Yanira Mayo,2020	Descriptivo con fase correlacional de corte transeccional	Colombia, Boyacá	Se encontró una edad promedio de 22 años, en su mayoría mujeres (82,5%), pertenecientes en gran proporción al programa de Medicina (42,0%), distribuidos de manera homogénea entre III y VIII semestre, dado que la proporción de estudiantes fue similar 13,7 - 14,4%. La calidad de sueño fue mala en el 58% de los casos, clasificándose como malos dormidores, mientras que para el 42% es buena la calidad de sueño, es decir, tienen un buen dormir	Determinar la calidad de sueño en estudiantes de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá.
9	Medisur/Googl e Académico	La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en	Santos Lucio Chero Aimée Yajaira Díaz, Zoila Chero Pisfi, Giorgia	Descriptivo-Correlacional	Lima, Perú	la edad media de los estudiantes fue $25,73 \pm 4,2$ años, y un promedio de horas de sueño de $5,86 \pm 1,28$. El valor medio de somnolencia diurna	Describir la relación entre la somnolencia diurna y la inteligencia emocional en

		estudiantes universitarios. Lima, Perú	Casimiro Guerra Abril, 2020			fue $9,95 \pm 3,6$; esta fue ligera en la mayoría de los casos (69,65 %). La inteligencia emocional presentó un valor medio de $78,66 \pm 13,08$, y fue el factor reparación el de mayor puntuación ($28,36 \pm 5,63$), seguido de la claridad ($25,91 \pm 5,58$) y la atención ($24,38 \pm 5,50$). Se observó una correlación negativa débil entre la somnolencia diurna y la inteligencia emocional ($p = 0,058$).	estudiantes universitarios
10	Revista de la Fundación Educación Médica/Scielo	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú	Fiorella Armas Elguera, Jesús E Talavera, Matlin M Cárdenas, Jhony A de la Cruz-Vargas. Junio, 2021	Transversal, analítico	Lima, Perú	De 217 estudiantes, el 43,3% tuvo un nivel de ansiedad mínimo, el 16,7% tuvo ansiedad moderada y el 6,5% tuvo ansiedad grave. Presentaron ansiedad general el 23,3%, insomnio el 37,2% e hipersomnía el 2,3%. En el análisis bivariado preliminar se encontró que la ansiedad estuvo asociada a la edad ($p = 0,034$); el insomnio estuvo asociado al nivel de ansiedad (p global $< 0,001$) y al tener o no ansiedad ($p < 0,001$), y la hipersomnía estuvo asociada al nivel de	Identificar la asociación entre los trastornos del sueño y la ansiedad en estudiantes de Medicina.

						ansiedad (p global = 0,01).	
11	Revista Clínica de Medicina de Familia/ Redalyc	Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía	García López Sergio J. & Navarro Bravo Beatriz Octubre, 2017	Revisión	Barcelona-España	La importancia de falta del sueño y la mala calidad de puede desencadenar en los factores de riesgo para la salud de la persona y se lo asocia a varias condiciones médicas como la artritis, reflujo gastroesofágico, insuficiencia cardiaca congestiva diabetes, problemas de próstata entre otras condiciones. La práctica, y no el conocimiento de la higiene del sueño, es lo que está relacionado con una mejor calidad del sueño.	Valorar la evidencia existente sobre los conocimientos y la puesta en práctica, por parte de los universitarios, de la higiene del sueño, y si alguno de estos esta relacionando con la calidad del sueño.
12	Revista Hacia la Promoción de la Salud/Scielo	Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios	Sonia de la Portilla-Maya; Carmen Dussán-Lubert; Diana Marcela Montoya-Londoño; Javier Taborda-Chaurra & Luz Stella Nieto-Osorio Junio, 2019	Investigativo	Manizales-Colombia	Existe necesidad de atención y tratamiento médico con el fin de mejorar los hábitos relacionados con la higiene del sueño; siendo consistente con lo reportado en diferentes estudios en los que se indica una alta prevalencia de una mala calidad del sueño en población universitaria,	Determinar el estado de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes carreras de pregrado en una universidad pública de Manizales durante el primer

							semestre de 2016.
13	Revista Española de Nutrición Humana y Dietética/Scielo	Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de Nutrición: un estudio transversal	Jessica Suaza Fernandez; Denisse De La Cruz & Sánchez;Rubén Aguirre Ipenza Diciembre, 2021	Transversal	Lima-Perú	La alta prevalencia de mala calidad de sueño en la población universitaria; por lo que, las diferencias observadas pueden deberse por factores como: diferencias sociales, culturales, ambientales, biológicas y económicas de cada grupo evaluado, aspectos que pudieron influir en los resultados.	Determinar la relación entre %GC y la calidad de sueño en estudiantes de la escuela de Nutrición Humana de la Universidad Peruana Unión.
14	Revista Chilena de Neuropsiquiatría/ Redalyc	Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú	Vilche Cornejo, Jennifer; Quiñones Laveriano, Dante; Failoc Rojas, Virgilio; Acevedo Villar, Tania; Larico Calla, Gabriel; Mucching Toscano, Sergio; Smith Torres Román, Junior; Aquino Núñez, Priscila Tereza; Córdova De la Cruz, Jhomar; Huerta	Transversal analítico	Chile Santiago, Chile	Se observó asociación entre el estrés y ser mal dormidor. Ambas variables se relacionan bidireccionalmente. Las alteraciones del sueño provocan alteraciones emocionales como el estrés e irritabilidad; por el contrario, el estado de estrés provoca alteraciones neuroendocrinas como la hiperactivación del eje hipotálamo-hipófisis-adrenal, que promueve la hiperexcitación relacionada al retraso del sueño.	determinar la asociación entre los problemas de salud mental (ansiedad, estrés y depresión) y la calidad de sueño en los estudiantes de medicina humana de 8 facultades del Perú.

			Rosario, Andrely; Espinoza Amaya, Juan Jesús; Palacios Vargas, Luis Alberto; Díaz- Vélez, Cristian Diciembre, 2016				
15	Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional/U BO/ LatIndex	Relación entre el descanso y sueño y el desempeño Ocupacional de estudiantes universitarios	Paz Urra Hernández & Matías Barros Gaete 2017	Investigativo	Temuco, Chile	Los componentes afectados del individuo son: la volición, principalmente porque la persona, al no tener un descanso apropiado según las demandas diarias y un sueño conciliador, verán afectados los sentimientos que tiene de sí mismo y como se desempeña en su entorno, ya que esta habla de cómo el ser humano tiene una necesidad por la ocupación y acción y la eficacia que siente al participar en las diferentes actividades diarias.	Describir cómo las horas de sueño que tienen los estudiantes universitarios de 18 a 24 años se relacionan con el nivel de desempeño ocupacional de estos.
16	Revista Duazar/Google Académico	Factores relacionados con la calidad del sueño y la	Steven Sánchez- Oviedo, William	Investigación científica y tecnológico	Popayán, Colombia	En todos los grados de somnolencia predominó la mala calidad del sueño. Del total de las personas	evaluar la relación entre las características

		somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano	Esteban Solarte-Rodríguez, Sofy Thalía Correa-Carlosama, Dania Yineth Imbachí-Quinayás, Marly Lorena Anaya-Ramírez, Andry Yasmid Mera-Mamián, Clara Inés Paz-Peña & Ángela Zúñiga-Pino			con SDE, el 89% tenían mala calidad del sueño, y del total de estudiantes con buena calidad del sueño, el 67,6% presentó ligera somnolencia diurna.	del sueño (calidad y grado de somnolencia) y las características sociodemográficas y académicas y algunos hábitos de vida en los estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud de la Universidad del Cauca,
17	Revista Enseñanza e Investigación en Psicología/ Redalyc	Somnolencia, hábitos de sueño y uso de redes sociales en Estudiantes universitarios	Puerto, M, Rivero, D., Sansores, L., Gamboa, L. & Sarabia, L Agosto 2015	Muestreo no probabilístico accidental,	Xalapa, México	Se encontró que había diferencias estadísticamente significativas relativas a la hora de despertar los fines de semana, en comparación con los días de clase. En los resultados se presenta una cantidad de horas de sueño mucho menor a la saludable los días de clase, a diferencia de los fines de semana.	Conocer el nivel de somnolencia, los hábitos del sueño y los patrones en el uso de las redes sociales en estudiantes universitarios.
18	Revista Argentina de Terapia	Calidad del sueño, rutina del despertar y sobrecarga del	Lorena Leive, Federico Juan Manuel	Observacional, descriptiva, de corte transversal	San Carlos de Bariloche, Argentina	En relación con la duración de sueño promedio encontrada, de 5 a 6 horas diarias, está	Caracterizar la calidad del sueño y aspectos

	Ocupacional/ Latindex	cuidador en estudiantes de enfermería de San Carlos de Bariloche	Zorzoli, Gilda Garib Diciembre, 2021	con evaluación cuali- cuantitativa.		por debajo de las horas recomendadas por consensos de salud específicos en sueño que recomiendan un promedio de 7 a 9 horas. Muchos de los estudiantes se le suma como factor de riesgo, el estar trabajando en turnos nocturnos y/o rotativos, aumentando los riesgos ya mencionados.	cualitativos de la rutina de despertar en estudiantes de enfermería.
19	Revista Anatomía Digital-Salud Materna/ Google Académico	Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior (caso: Cantón Milagro)	Eunice Elizabeth Arguello Paredes, Lilibeth Lourdes Jiménez Morejón, Erwin Steven Onofre Gómez, Denyse Karen Ortiz Frerez & Mauricio Alfredo Guillen Godoy Marzo, 2019	Descriptiva de corte transversal	Milagro, Ecuador	Al mantenerse continuamente en altos niveles de estrés, surge cambios en el bienestar fisiológico de las personas con respuestas físicas individuales, conductuales, y psicológicas, teniendo una estrecha relación con la calidad de sueño que se ve intervenida por los tiempos de estrés de los estudiantes.	El estrés está ligado íntimamente con nuestro patrón sueño/descans o, sino se satisface la necesidad de dormir, se verá afectado el desarrollo de nuestras funciones naturales.
20	Revista Espacio Universitario/ LatIndex	Relación entre el desempeño académico y los trastornos del sueño- vigilia en estudiantes de medicina de la	Bravo Moreno Sarahy, Galván Garza Litaí, Pacheco Vargas Larissa, Rodríguez Velázquez	Observacional, descriptivo y transversa,	Oaxaca de Juárez, México	Se identificó algún trastorno de sueño-vigilia afectando la calidad de sueño de los estudiantes. Los estudiantes de la Universidad de San Juan Sebastián en Chile, duerme menos de 6	Identificar la relación entre el desempeño académico y los trastornos sueño vigilia de los estudiantes de

		Universidad Regional del Sureste	Mario Diego, Santiago Martínez Mildret & Vargas Benítez Patricia. Mayo, 2020			horas, en ambos estudios se observó que no importa el grado escolar en el que se encuentren los estudiantes para presentar alguna alteración de sueño-vigilia.	la Facultad de Medicina y Cirugía de la Universidad Regional del Sureste
--	--	----------------------------------	---	--	--	--	--