

<https://doi.org/10.69639/arandu.v13i3.2535>

Influencia del Sueño en el Rendimiento Académico de Alumnos de Psicología de la Universidad Autónoma de Occidente Unidad Regional El Fuerte

The Influence of Sleep on the Academic Performance of Psychology Students at the Universidad Autónoma de Occidente, El Fuerte Regional Unit

Rosalba Trinidad Chavez Moreno

rochamor@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-9078-6921>

Universidad Autónoma de Occidente
El Fuerte, México

Carlos Alberto Apodaca López

carlosapl75@live.com.mx

<https://orcid.org/0000-0002-3500-5667>

Universidad Autónoma de Occidente
El Fuerte, México

Pablo Ochoa Barraza

pochoabarraza@gmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-8232-3599>

Universidad Autónoma de Occidente
El Fuerte, México

Mirna Gabriela Carrasco Alejo

Mirnacarrasco07@gmail.com

Universidad Autónoma de Occidente
El Fuerte, México

Luna López Germán

luna3006lopez@gmail.com

Universidad Autónoma de Occidente
El Fuerte, México

Artículo recibido: 10 julio 2026- Aceptado para publicación: 16 agosto 2026
Conflictos de intereses: Ninguno que declarar.

RESUMEN

La presente investigación tiene como objetivo analizar la influencia del sueño en el rendimiento académico de los alumnos de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Occidente, Unidad Regional El Fuerte. Se busca conocer la calidad del sueño de los estudiantes, identificar los factores que afectan su descanso como, por ejemplo; la carga académica, el uso de dispositivos electrónicos, el estrés y determinar cómo influyen en el desempeño escolar. La justificación del estudio radica en que el sueño es un proceso biológico esencial para el adecuado funcionamiento cognitivo, emocional y físico. Dormir bien favorece concentración, memoria, atención y motivación, habilidades fundamentales para el aprendizaje. Sin embargo, un alto porcentaje de estudiantes presentan hábitos inadecuados de descanso que pueden afectar su

bienestar y rendimiento académico. Por ello, resulta necesario comprender esta relación para promover estrategias de higiene del sueño que contribuyan a mejorar desempeño y calidad de vida. Es un estudio con enfoque mixto, combinando métodos cuantitativos y cualitativos. Se aplicó una encuesta tipo Likert a estudiantes de Psicología para recopilar datos sobre sus hábitos de sueño y percepción de rendimiento académico, además de realizar entrevista a personal académico y encargado del Centro de Atención Psicológica (CAPS). Los resultados permitieron identificar una relación significativa entre la calidad del sueño y el desempeño escolar.

Palabras clave: sueño, desempeño, rendimiento académico, calidad de vida

ABSTRACT

This research aims to analyze the influence of sleep on the academic performance of Psychology students at the Universidad Autónoma de Occidente, campus El Fuerte. The study seeks to assess students' sleep quality, identify factors affecting their rest—such as academic workload, electronic device usage, and stress—and determine how these factors influence academic performance. The study is justified by the fact that sleep is a biological process essential for proper cognitive, emotional, and physical functioning. Adequate sleep fosters concentration, memory, attention, and motivation—skills fundamental to learning. However, many students exhibit poor sleep habits that can negatively impact their well-being and academic performance. Therefore, understanding this relationship is necessary to promote sleep hygiene strategies that contribute to improved performance and quality of life. This study employs a mixed-methods approach, combining quantitative and qualitative techniques. A Likert-scale survey was administered to Psychology students to collect data on their sleep habits and perception of academic performance; additionally, interviews were conducted with teachers and the coordinator of the Psychological services Center (CAPS). The results revealed a significant relationship between sleep quality and academic performance.

Keywords: sleep, performance, academic achievement, quality of life

Todo el contenido de la Revista Científica Internacional Arandu UTIC publicado en este sitio está disponible bajo licencia Creative Commons Attribution 4.0 International. 

INTRODUCCIÓN

En la actualidad los estudiantes enfrentan múltiples desafíos los cuales afectan la calidad de sueño incluyendo largas horas de estudio, uso excesivo de dispositivos electrónicos, entre otras más. La falta de sueño se ha convertido en un problema común entre jóvenes, lo que ha suscitado preocupación sobre sus efectos en el bienestar en general.

Muchos estudiantes del programa académico de psicología enfrentan dificultades para mantener un horario de sueño adecuado, lo que repercute negativamente en su rendimiento académico y bienestar general. A pesar de que algunos no presentan problemas para conciliar el sueño, una gran parte experimenta dificultades para levantarse por la mañana, lo que sugiere un descanso insuficiente o de baja calidad. Esta situación impacta en su capacidad para mantenerse atentos en clase, procesar información de manera efectiva y participar activamente en sus actividades académicas.

La falta de sueño genera consecuencias significativas en diversas áreas del desempeño estudiantil. Entre los efectos más comunes se encuentran la distracción constante, la sensación de fatiga, cambios de humor, desmotivación y dificultad para retener información, lo que se traduce en un bajo rendimiento académico. Además, algunos estudiantes señalan que sienten incomodidad y falta de concentración durante las clases, así como una necesidad constante de que la jornada termine para poder descansar.

Estudios observacionales han demostrado que tanto la duración del sueño corta como la extendida están inversamente asociadas con el rendimiento cognitivo de la memoria de trabajo, la función ejecutiva y la atención en personas mayores, y de la memoria de trabajo y la aritmética en adultos jóvenes sanos. (Longis & Amira Kassis, 2024)

Las principales causas de estos problemas incluyen la sobrecarga académica, el uso excesivo de redes sociales, problemas personales y la falta de una rutina de sueño adecuada. En algunos casos, estos factores se combinan, agravando aún más la situación y limitando la posibilidad de un descanso reparador.

Las funciones cognitivas como atención, memoria de trabajo y procesos ejecutivos dependen de un descanso adecuado. La privación del sueño afecta negativamente la función ejecutiva, la atención y la memoria de trabajo. La atención es fundamental en el aprendizaje, pues permite filtrar información relevante para comprender nuevos contenidos (Arias & Vega, 2025)

El personal académico también reconoce el impacto negativo de la privación del sueño en los estudiantes. La falta de descanso adecuado impide que los alumnos cuenten con la energía necesaria para mantenerse enfocados, comprender los contenidos impartidos y procesar correctamente la información. Esto genera distracción, falta de participación y rezago académico respecto a aquellos que logran descansar lo suficiente.

En contraste, los estudiantes que mantienen una rutina de sueño adecuada muestran un mejor rendimiento, mayor atención en clase y mejor retención de la información. Sin embargo, quienes no descansan adecuadamente tienden a presentar fatiga extrema, irritabilidad y malestar físico, lo que dificulta aún más el proceso de aprendizaje.

Un sueño adecuado es esencial para un óptimo funcionamiento de las habilidades cognitivas, aprendizaje, bienestar físico y psicológico, del mismo modo poseer rutinas constantes de sueño son consideradas cruciales para un correcto desarrollo social y emocional en la etapa escolar.) (Oropeza-Bahena, López-Sánchez, & Granados-Ramos, 2022).

El sueño no sólo es un fenómeno normal, sino que en la actualidad es considerado como un proceso fisiológico de vital importancia para la salud integral de los seres humanos. En este sentido, es una creencia muy difundida que todos los seres vivos duermen, sin embargo, dicha aseveración no es del todo correcta. (Carrillo-Mora, Ramirez-Peris, & Magaña-Vázquez, 2013).

Dado que el sueño adecuado es fundamental para el rendimiento académico y el bienestar emocional de los estudiantes, es necesario promover hábitos de descanso saludables. Evitar desvelos, reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y establecer una rutina de sueño regular son medidas esenciales para mejorar su desempeño y calidad de vida. Por ello resulta interesante comprobar si la cantidad de horas de sueño y el rendimiento académico de los alumnos de psicología de la UA de O, es decir, incremento en las horas de sueño, se asocia con una mejora en el rendimiento académico. En este sentido planteamos la siguiente Hipótesis de investigación: “Un incremento en las horas y la calidad del sueño se asocia directamente con un mejor rendimiento académico”.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio adopta una metodología mixta, ya que combina métodos cuantitativos y cualitativos para comprender de manera integral la relación entre el sueño y el rendimiento académico.

El enfoque cuantitativo nos permite recopilar datos numéricos mediante el cuestionario aplicado a los estudiantes de psicología de la UAdeO UR El Fuerte, con el fin de medir las causas, consecuencias y factores que afectan el sueño y el buen descanso y su relación con el rendimiento académico. Mientras que el enfoque cualitativo facilitará explorar las percepciones y experiencias de los participantes.

La combinación de ambos enfoques permitirá obtener una visión más completa del fenómeno, fortaleciendo la validez de los resultados y contribuyendo al cumplimiento de los objetivos de investigación.

En esta investigación se emplearon diversos métodos propios del enfoque mixto que permitieron analizar con mayor profundidad la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de Psicología. Los constructos principales fueron el sueño y el

rendimiento académico. El primero se comprendió como la cantidad y calidad del descanso nocturno, incluyendo aspectos como dificultad para dormir, interrupciones, uso de dispositivos electrónicos y factores emocionales como estrés o ansiedad. El segundo constructo, el rendimiento académico, se definió como el desempeño escolar evaluado tanto por indicadores objetivos (como el promedio escolar) como por la percepción subjetiva de los alumnos respecto a su capacidad para concentrarse, retener información y participar activamente en clase.

Para abordar estos constructos, se utilizaron métodos cuantitativos y cualitativos. El método cuantitativo descriptivo permitió obtener datos numéricos sobre los hábitos de sueño y su impacto en el desempeño académico mediante la aplicación de una encuesta estructurada. Este método facilitó identificar tendencias, frecuencias y patrones comunes en los estudiantes encuestados. Por otra parte, el método cualitativo interpretativo permitió profundizar en la experiencia subjetiva de los participantes, explorando sus percepciones, emociones y vivencias relacionadas con la falta de sueño y la manera en que esta afecta sus actividades académicas.

Las técnicas empleadas fueron la encuesta estructurada y la entrevista semiestructurada. La encuesta se aplicó a los estudiantes utilizando una escala tipo Likert con opciones de respuesta que iban desde "Nunca" hasta "Siempre", lo que permitió cuantificar aspectos como la dificultad para conciliar el sueño, el uso nocturno de dispositivos, la carga académica y la percepción sobre el propio rendimiento. Como instrumento principal para esta técnica se utilizó un cuestionario de diez reactivos cerrados que buscaban identificar hábitos, causas y consecuencias relacionadas con el sueño. Por otro lado, la entrevista semiestructurada fue aplicada al personal académico del Centro de Atención Psicológica (CAPS) con el propósito de obtener una perspectiva profesional sobre cómo el sueño influye en el rendimiento académico de los estudiantes. Esta entrevista estuvo guiada por una serie de preguntas abiertas que abordaron temas como la motivación, la atención, la puntualidad, la retención de información y las recomendaciones para una mejor higiene del sueño.

Gracias a la combinación de estos métodos, técnicas e instrumentos, fue posible obtener información precisa, confiable y complementaria, fortaleciendo así el análisis de los constructos del estudio.

Los sujetos de investigación conformados por estudiantes de la Licenciatura en Psicología de la Universidad Autónoma de Occidente, Unidad Regional El Fuerte. La población total de la carrera de psicología integrada por 50 alumnos, quienes cursan el programa de psicología en el turno matutino, en los semestres activos de I,III, V y VII, siendo mayoría sexo femenino.

El escenario de investigación será la UAdeO, ubicada en el municipio de El Fuerte, Sinaloa. Este espacio fue seleccionado por ser el entorno en el que los estudiantes desarrollan sus actividades educativas, lo que permite conocer la relación entre sus hábitos de sueño y su rendimiento académico. El contexto universitario ofrece condiciones propicias para la aplicación de instrumentos y la recopilación de datos de forma accesible y confiable.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Las edades predominantes son 19 y 20 años, representan más del 57% de los encuestados. Esto confirma que la mayoría son jóvenes universitarios en la etapa inicial de su formación. Las edades mayores (22 y 23 años) aparecen en menor proporción.

Se observa una concentración de estudiantes entre los 19 y 20 años.

Predomina ampliamente el género femenino, con un 76.2% de participación. Los hombres representan únicamente el 23.8%. Esto sugiere una alta presencia femenina en la carrera de Psicología y mayor disposición a responder la encuesta.

La mayoría señala que a veces presenta dificultad para dormir (38.1%), seguido de casi nunca (33.3%). Las categorías de mayor severidad ("casi siempre" y "siempre") representan menos del 15%. Esto indica que, aunque las dificultades existen, no son constantes para la mayoría. Los estudiantes suelen presentar dificultades para dormir de forma ocasional, pero no permanente.

El 57.1% indica que a veces se despierta por la noche, lo que sugiere interrupciones moderadas del sueño. Pocas personas reportan hacerlo siempre, pero la interrupción ocasional es frecuente. La mayoría experimenta interrupciones del sueño ocasionales, lo que puede afectar el descanso y la calidad del sueño.

Estudios observacionales han demostrado que tanto la duración del sueño corta como la extendida están inversamente asociadas con el rendimiento cognitivo de la memoria de trabajo, la función ejecutiva y la atención en personas mayores, y de la memoria de trabajo y la aritmética en adultos jóvenes sanos. (Longis & Amira Kassis, 2024)

Las respuestas se concentran en a veces (38.1%), casi siempre (19%) y siempre (19%), lo que refleja que el estrés y la ansiedad afectan a la mayoría de los estudiantes. El estrés y la ansiedad tienen un impacto significativo en la calidad del sueño de los estudiantes.

La consecuencia más común del insomnio es la fatiga diurna, lo que ocasiona un deterioro significativo en el funcionamiento diurno, disminución del rendimiento laboral o escolar, aumento en el número de errores o accidentes laborales, aunado a una disminución de la concentración y atención. Este trastorno puede generar además problemas conductuales como irritabilidad, ansiedad, hiperactividad, impulsividad o agresión; además suele tener un impacto importante sobre el estado de ánimo y es un factor de riesgo para el desarrollo de depresión a largo plazo (Carrillo-Mora, Barajas-Martínez, Sánchez-Vázquez, & Rangel-Caballero, 2018)

Más del 66% indica que a veces la carga académica afecta su calidad de sueño, y un 23.8% afirma que siempre lo hace. Esto demuestra un impacto del trabajo académico en los hábitos de descanso. La carga académica es un factor frecuente que altera el sueño en los estudiantes.

Los mayores porcentajes se encuentran en nunca (38.1%) y casi nunca (28.6%), lo cual indica que la mayoría no consume con frecuencia cafeína o energizantes. Solo un 14.3% lo hace casi siempre.

La mayoría de los estudiantes no consume bebidas energéticas o con cafeína de manera habitual.

El 42.9% reporta que a veces duerme sus 8 horas, seguido de 33.3% que casi nunca lo logra. Esto muestra que la mayoría de los estudiantes no mantiene un descanso completo diario. Los estudiantes regularmente no alcanzan las 8 horas de sueño recomendadas.

La mayoría considera que a veces (47.6%) o siempre (23.8%) existe relación entre la calidad de sueño y su rendimiento. Esto muestra una percepción clara que dormir influye en el desempeño académico. Los estudiantes reconocen que su rendimiento académico depende en gran medida de la calidad de su sueño.

Más del 60% está de acuerdo que su rendimiento mejora cuando tienen horarios de sueño constantes (casi siempre y siempre). Esto resalta la importancia de la regularidad del sueño en el desempeño académico.

Los estudiantes perciben mejoras significativas en su rendimiento cuando mantienen horarios de sueño regulares. El uso nocturno de dispositivos es muy elevado: casi siempre (42.9%) y siempre (23.8%). Esto significa que dos de cada tres estudiantes utilizan dispositivos de manera constante por la noche. El uso nocturno de dispositivos es una práctica común entre los estudiantes, lo que podría afectar su descanso.

Los resultados obtenidos demuestran que un amplio porcentaje de los estudiantes enfrenta dificultades frecuentes para mantener hábitos de sueño saludables. Por ejemplo, muchos de ellos reportaron interrupciones nocturnas, problemas para conciliar el sueño, uso prolongado de dispositivos electrónicos antes de dormir y niveles elevados de estrés académico. Estas condiciones se reflejan en síntomas físicos como fatiga, pesadez ocular, dificultad para mantenerse alerta y sensación de somnolencia diurna, así como en síntomas emocionales como irritabilidad, falta de motivación, desánimo, desesperación e incluso ansiedad. Todo ello afecta directamente la capacidad de atención sostenida, la memoria de trabajo y la retención de información, elementos fundamentales para un proceso de aprendizaje efectivo.

Por lo que respecta a la entrevista llevada a cabo con la Coordinadora del Centro de Atención Psicológica (CAPS) de la UAdeO, explicó que muchos estudiantes asisten a clase, pero su mente no está enfocada en la tarea o en la explicación del maestro. Esto provoca distracción, falta de participación y un bajo nivel de retención de la información. Además, indicó que esta falta de descanso también se refleja en llegadas tardías y en la pérdida de actividades importantes que impactan en el seguimiento de los temas impartidos. Como resultado, los estudiantes que no descansan adecuadamente tienden a quedarse rezagados respecto a aquellos que sí logran un descanso completo.

Se destaca que los alumnos que descansan adecuadamente logran un mejor desempeño académico, prestan más atención en clase, participan activamente en las actividades y retienen la información de manera más efectiva. En contraste, aquellos que llegan cansados a clase, aunque aparenten poner atención, no logran la misma retención de información.

Los hábitos de sueño influyen directamente en la calidad del descanso. El uso de dispositivos electrónicos por la noche altera el ritmo circadiano y disminuye la producción de melatonina (Gallardo, 2021).

La privación del sueño no solo afecta el desempeño cognitivo, sino que también impacta emocionalmente a los estudiantes. La falta de descanso los vuelve irritables, impacientes y menos receptivos a la información, generando bloqueos mentales que dificultan aún más el proceso de aprendizaje. Además, los efectos físicos incluyen sensación de pesadez, ardor en los ojos, fatiga extrema y dificultad para moverse, lo que incrementa el malestar general del estudiante.

Finalmente, se sugiere que los estudiantes eviten desvelarse, apaguen sus dispositivos electrónicos antes de dormir y eviten ver series o realizar actividades que les impidan descansar. Estas medidas contribuirían a que los estudiantes se presenten física y mentalmente preparados para sus actividades académicas, evitando el desgaste energético que limita su rendimiento.

Como lo señala; (Gallardo, Martínez-Vázquez, Zepeda-Salvador, Martínez-Moreno, & Vázquez-Cisneros, 2023) los estudiantes que no duermen bien muestran síntomas como cansancio, irritabilidad y falta de atención, lo que impacta negativamente su aprendizaje. Además, factores externos como la carga académica, el uso excesivo de dispositivos y problemas personales dificultan el descanso adecuado.

Las observaciones obtenidas a partir del trabajo de campo permiten comprender de manera más profunda la relación entre el sueño y el rendimiento académico en los estudiantes de psicología. La información recabada muestra que el descanso adecuado es un elemento esencial para el funcionamiento cognitivo, emocional y físico de los alumnos, y que su ausencia repercute directamente en la calidad de su desempeño académico.

El sueño es un regulador de la conducta, la emoción y la atención. Por ello, la calidad y la duración del sueño no sólo están ligadas al aprendizaje, a la consolidación de la memoria y al rendimiento académico, sino que también las alteraciones asociadas a un sueño inadecuado (somnolencia, dificultad en la concentración, apatía e irritabilidad) pueden propiciar problemas en la interacción familiar y social. (Teresa J García-Real, 2020)

Asimismo, se detectaron hábitos cotidianos que influyen directamente en la falta de descanso, entre ellos el uso excesivo de dispositivos electrónicos durante la noche y la realización de actividades recreativas que retrasan el horario de sueño. Tales conductas afectan la higiene del sueño y contribuyen a los problemas de rendimiento, lo que evidencia la necesidad de promover estrategias psicoeducativas orientadas al desarrollo de hábitos más saludables.

La somnolencia diurna excesiva (SDE) puede interferir con el rendimiento académico y profesional, ya que las personas afectadas tienden a quedarse dormidas en situaciones que exigen un alto nivel de alerta. (García, Vergel, Labrador, Vera, & Olaya, 2019).

CONCLUSIONES

La presente investigación permitió analizar de manera profunda y detallada cómo la calidad del sueño influye en el rendimiento académico de los estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Occidente, UR El Fuerte. A lo largo del estudio, tanto los datos cuantitativos obtenidos mediante encuestas como la información cualitativa brindada por la coordinadora académica mostraron una coincidencia clara: el sueño es un componente esencial para el adecuado funcionamiento cognitivo, emocional, conductual del estudiantado, y su ausencia genera consecuencias significativas que afectan directamente el desempeño académico.

El análisis también reveló que la falta de sueño provoca una “presencia física, pero ausencia mental” en muchos estudiantes. Aunque asisten a clase, su mente se encuentra agotada, dispersa o saturada por el cansancio acumulado. Como consecuencia, presentan dificultades para seguir las explicaciones de los docentes, participar activamente, comprender conceptos complejos o relacionar ideas nuevas con conocimientos previos. Esta desconexión cognitiva genera un rezago académico que, de no abordarse, puede profundizar problemas de desmotivación, frustración o baja autoconfianza.

Por otro lado, la investigación mostró con claridad que aquellos alumnos que logran mantener una rutina de sueño constante durmiendo las horas recomendadas y evitando actividades estimulantes antes de dormir experimentan beneficios académicos notables. Estos estudiantes reportaron mayor claridad mental, mejor manejo del tiempo, más disposición para participar en clase, una percepción más positiva de su propio rendimiento y una mayor capacidad para recordar y analizar contenidos. Además, la estabilidad emocional derivada de un buen descanso contribuye a una actitud más receptiva y motivada hacia las demandas académicas.

En este sentido, el estudio también subraya el papel del estrés, un factor estrechamente ligado a las dificultades para dormir. La carga académica, las tareas acumuladas, los exámenes, las prácticas y las actividades extracurriculares generan altos niveles de tensión que, en muchos casos, dificultan el proceso de conciliación del sueño. Esta relación bidireccional entre estrés y sueño deficiente crea un ciclo perjudicial: el estudiante no duerme debido al estrés, y al no dormir, experimenta aún más estrés y menor rendimiento académico. Este hallazgo destaca la necesidad de intervenir no solo en los hábitos de sueño, sino también en la gestión emocional y en las habilidades de afrontamiento.

Asimismo, la investigación pone de manifiesto la importancia de crear conciencia dentro del ámbito universitario sobre la higiene del sueño. Muchos estudiantes admitieron no estar plenamente informados sobre el impacto real que tienen sus hábitos nocturnos en su salud física,

mental y académica. Del mismo modo, algunas prácticas habituales como el uso nocturno del celular, el consumo de entretenimiento digital o la procrastinación contribuyen a la pérdida de horas de descanso sin que el alumno reconozca inicialmente la gravedad de sus efectos.

En conjunto, los resultados de este estudio permiten concluir que el sueño no debe considerarse un aspecto secundario en la vida académica de los estudiantes universitarios, sino un pilar fundamental para su aprendizaje, su bienestar emocional, su estabilidad conductual y su desempeño académico. Promover hábitos de sueño saludables dentro del entorno universitario no solo contribuye al éxito académico de los estudiantes, sino que también mejora su calidad de vida, su salud mental y su equilibrio personal.

El estrés académico afecta la calidad del sueño cuando las demandas académicas superan los recursos del estudiante. Es necesario que tanto la institución como los docentes y los propios estudiantes asuman la importancia del sueño como parte esencial del proceso educativo. La implementación de campañas informativas, talleres de manejo del estrés, orientaciones sobre higiene del sueño y programas psicoeducativos podría marcar una diferencia sustancial en el bienestar del alumnado. Solo a través de la concientización y la intervención conjunta será posible favorecer un entorno académico más saludable, más humano y más propicio para el desarrollo pleno de los estudiantes.

A partir de los resultados obtenidos en esta investigación, es posible afirmar que la hipótesis principal planteada fue respaldada por la evidencia recopilada. Los datos demostraron que existe una relación clara y significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de Psicología de la Universidad Autónoma de Occidente, UR El Fuerte. La mayoría de los estudiantes reportó que su rendimiento mejora cuando logra descansar adecuadamente, mientras que la falta de sueño se relaciona con cansancio extremo, dificultades de concentración, baja retención de información y disminución notable en la participación académica. Por esta razón, la hipótesis alternativa, que establece que un incremento en las horas y la calidad del sueño se asocia directamente con un mejor rendimiento académico, es aceptada.

Por el contrario, la hipótesis nula, que planteaba que no existe relación significativa entre las horas de sueño y el rendimiento académico, quedó rechazada. Tanto los resultados cuantitativos como la perspectiva del personal académico entrevistado coinciden en que la falta de descanso afecta directamente la capacidad cognitiva, emocional y conductual de los estudiantes, impactando de manera negativa en su desempeño escolar. La presencia de irritabilidad, somnolencia diurna, falta de motivación y dificultades para mantener la atención se presentó de forma recurrente en aquellos alumnos que no duermen lo suficiente. Todos estos elementos indican que el sueño es un factor determinante en la vida académica y no un elemento secundario o aislado. Por ello, la hipótesis nula no encuentra sustento empírico dentro de los resultados obtenidos y se descarta de manera definitiva.

Con respecto al cumplimiento de los objetivos planteados al inicio de la investigación, es posible señalar que todos fueron alcanzados satisfactoriamente. En cuanto al objetivo general, que consistía en analizar la influencia del sueño en el rendimiento académico de los alumnos de Psicología, este se logró mediante la integración de los datos estadísticos obtenidos en la encuesta y las observaciones cualitativas proporcionadas por la coordinadora académica. Los resultados permitieron identificar patrones claros que demuestran cómo un sueño deficiente afecta la concentración, la memoria, el estado emocional y, por lo tanto, el desempeño académico de los estudiantes.

En relación al objetivo específico, orientado a conocer la calidad del sueño de los estudiantes evaluando la dificultad para dormir, las interrupciones nocturnas y el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, este también se cumplió. La encuesta reveló que la mayoría de los estudiantes presenta dificultades ocasionales o constantes para conciliar el sueño, así como interrupciones durante la noche. Además, se constató que un porcentaje considerable utiliza dispositivos electrónicos casi siempre o siempre antes de dormir, lo cual afecta directamente su higiene del sueño y la calidad del descanso.

Respecto al objetivo de identificar el rendimiento académico de los alumnos, fue igualmente alcanzado. A través de las respuestas y las opiniones del personal académico se pudo determinar que el rendimiento académico se ve fuertemente influido por el descanso. Aquellos estudiantes con un sueño adecuado presentan mejor atención, mayor participación y mayor retención de información, mientras que aquellos con un sueño insuficiente muestran indicios de rezago académico, distracción y fatiga mental. Esta información permitió establecer una relación directa entre las condiciones de sueño y la percepción del propio rendimiento académico.

El objetivo específico de enumerar los factores que afectan la calidad del sueño de los alumnos, y también se logró satisfactoriamente. La investigación permitió identificar diversos factores clave, tales como el estrés académico, la sobrecarga escolar, el uso excesivo de dispositivos electrónicos durante la noche, las preocupaciones personales, la falta de organización del tiempo, la ausencia de rutinas estables de descanso y la ansiedad relacionada con las exigencias universitarias. Estos factores demostraron tener un impacto directo en la capacidad de los estudiantes para lograr un descanso reparador.

Finalmente, el objetivo específico, orientado a reconocer los elementos más importantes relacionados con las causas del poco descanso en los jóvenes estudiantes, fue cumplido mediante el análisis integral de la información recopilada. Los elementos más relevantes identificados fueron la exposición prolongada a pantallas, la tensión emocional derivada del estrés académico, el uso del tiempo en actividades recreativas antes de dormir y la falta de hábitos consistentes de higiene del sueño. Estos factores se combinaron para explicar de manera clara las razones por las cuales muchos estudiantes no logran un descanso adecuado, lo que repercute directamente en su rendimiento académico.

Se identificó que los estudiantes que presentan una mala calidad de sueño suelen mostrar dificultades para mantener la concentración, retener información y participar activamente en clase. A pesar de acudir físicamente a las actividades académicas, su presencia mental se ve limitada, lo que provoca distracción, falta de seguimiento de los temas y un rezago progresivo en comparación con quienes descansan de manera adecuada.

En síntesis, tanto la hipótesis principal fue aceptada como los objetivos planteados fueron cumplidos en su totalidad, lo que permite afirmar que la investigación alcanzó su propósito y aportó una comprensión amplia, detallada y fundamentada sobre la influencia del sueño en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Arias, M. J., & Vega, A. J. (2025). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*.
- Bastidas-SánchezBE, O.-P. D.-G.-T.-V.-B. (2023). Actividades de descanso y dificultades para su realización en estudiantes de medicina de la Universidad del Cauca, Colombia, durante la pandemia por SARS-COV-2. *MÉD.UIS. MEDICAL UIS*, 53-68.
- Larisa Fabres, P. M. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida,. *Revista Médica Clínica Las Condes*,, Pages 527-534,.
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*.
- Carrillo-Mora, P., Ramirez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). *Revista de la Facultad de Medicina*.
- Duarte Soto, C. A., Alvarado Medina, I. D., & Suárez Villamizar, J. A. (2021). Factores asociados al rendimiento academico en estudiantes de enfermería. *Archivos Venezolanos de Farmacología y terapeutica*, 40(9).
- G. Pin Arboledas*, M. S. (2018). Fisiología del sueño y sus trastornos. Ontogenia y evolución del sueño a lo largo de la etapa pediátrica. Relación del sueño con la alimentación. Clasificación de los problemas y trastornos del sueño. *PEDIATRÍA INTEGRAL* N°8.
- Gallardo. (2021). HeberFERON en el carcionoma basocelular periocular. serie de casos. *Gaceta médica espirituana*, 35-45.
- Gallardo, A. C., Martinez-Vázquez, Y. V., Zepeda-Salvador, A. P., Martínez-Moreno, A. G., & Vázquez-Cisneros, L. C. (2023). Uso de pantalla y duración de sueño en estudiantes universitarios. *Journal of Behavior and feeding*.
- García, J. A., Vergel, M. F., Labrador, J. A., Vera, M. E., & Olaya, H. L. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría*.
- Longis, E. D., & Amira Kassis, N. R.-D.-C. (2024). Beneficios cognitivos del sueño: una revisión narrativa para explorar la relevancia de la regulación de la glucosa . *Sleep advances; Oxford Academy*.
- Oropeza-Bahena, G., López-Sánchez, J. D., & Granados-Ramos, D. E. (4 de abril de 2022). *Hábitos de sueño, memoria y atención en niños escolares*. Obtenido de https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1665-50442019000100042#:~:text=Los%20h%C3%A1bitos%20de%20sue%C3%B1o%20son,fiol%C3%B3gicos%20de%20restauraci%C3%B3n%20del%20organismo.

- Rebeca Tenajas ,David Miraut. (20 de diciembre de 2023). *scielo*. Obtenido de http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2023000300182
- Teresa J García-Real, L. L.-P.-R. (2020). Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. *Revista Española de Salud Pública*.
- Vélez, W. A., & Tomalá-Chavarría, M. D. (2023). Diagnóstico de estrés académico en estudiantes universitarios .