

## **Rendimiento académico, hábitos y calidad de sueño en estudiantes universitarios**

### **Autores:**

Helen Azucena Sanchez Ortiz  
Liseth Fernanda Velasco Velandia  
Diana Katherine Gamboa Pedraza

Trabajo de investigación como requisito para optar el título de Psicóloga

### **Tutor Disciplinar**

Edgar Alexis Diaz Camargo

### **RESUMEN**

La presente investigación analiza la relación entre las variables de rendimiento académico, los hábitos y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios utilizando el paradigma positivista, un enfoque metodológico cuantitativo, un diseño no experimental y un alcance correlacional. El instrumento de recolección de datos que se implementó fue el instrumento de Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) en una población de 104 estudiantes universitarios de segundo a décimo semestre en el periodo 2020-2 de diferentes carreras. Los principales resultados obtenidos correspondieron inicialmente a la caracterización de la población por sus datos sociodemográficos, seguidamente de la identificación de la calidad de sueño con la descripción del rendimiento académico. Como resultados, se obtuvo que la mayoría de los participantes fueron del sexo femenino con un porcentaje de 56,7%,

así mismo, la media de la edad fue 21,15. Dentro de la totalidad de los participantes el 98,1% presentó interés por su carrera y un 95,2% son solteros. Por otro lado, en las dimensiones del instrumento ICSP, se obtuvo que un 45,2% tiene “bastante buena” su calidad subjetiva del sueño, el 47,1% presenta una “buena” latencia del sueño, de la misma manera un 52,9% tiene una duración de sueño entre “6 y 7 horas”, en la eficiencia habitual del sueño un 94,2% es superior al “85%”, en cuanto a las alteraciones del sueño un 76,9% se ubica en el intervalo de “1-9”, siguiendo con las dimensiones, un 86,5% en el último mes no utiliza medicamentos para dormir, el 56,8% se encuentra en el intervalo de “1-2” en la disfunción diurna. Evidenciándose así en el puntaje global que un 51% tenía una buena calidad de sueño, con respecto a la otra variable la media del promedio 2020-1 fue de 4,1 y la del promedio acumulado fue de 3,9. Y finalmente, se realizó la correlación significativa de las variables por medio de la Rho Spearman. evidenciándose que no existe relación entre el rendimiento académico y la calidad de sueño, aunque sí se encontró correlación entre el puntaje global y todas las dimensiones del sueño que media el instrumento, así mismo, estas dimensiones tienen correlación con otras variables.

**Palabras clave:** Rendimiento académico, Calidad de sueño, Hábitos, Estudiantes universitarios, Sueño.

## **Academic Performance, Habits and Quality of Sleep in university students**

### **ABSTRACT**

The present research analyzes the relationship between the variables of academic performance, habits and sleep quality of university students using the positivist paradigm, a quantitative methodological approach, a non-experimental design and a correlational scope. The data collection instrument that was implemented was the Pittsburgh Sleep Quality Index (ICSP) instrument in a population of 104 university students from the second to the tenth semester in the 2020-2 period of different careers. The main results obtained correspond to the characterization of the population by its sociodemographic data, followed by the identification of sleep quality with the description of academic performance. As results, it was obtained that the majority of the participants were female with a percentage of 56.7%, thus, the mean age was 21.15. Among all the participants, 98.1% showed interest in their career and 95.2% are single. On the other hand, in the dimensions of the ICSP instrument, it was obtained that 45.2% have "quite good" their subjective quality of sleep, 47.1% have a "good" sleep latency, in the same way 52, 9% have a sleep duration between "6 and 7 hours", in the usual sleep efficiency 94.2% is higher than the "85%", as for sleep disturbances 76.9% is located in the range of "1-9", following the dimensions, 86.5% in the last month not used sleeping medications, 56.8% is in the range of "1-2" in daytime dysfunction. Thus, it is evident in the global score that 51% had a good quality of sleep, with respect to the other variable, the mean of the

2020-1 average was 4.1 and the accumulated average was 3.9. And finally, the significant correlation of the variables was carried out using the Rho Spearman, showing that there is no relationship between academic performance and quality of sleep, although if a correlation was found between the global score and all dimensions of sleep that the instrument mediates, likewise, these dimensions have a correlation with other variables.

**Keywords:** Academic performance, Sleep quality, Habits, University students, Sleep.

## REFERENCIAS

1. Adorno Nuñez, I. D. R., Gatti Pineda, L. D., Gómez Páez, L. L., Mereles Noguera, L. M., Segovia Abreu, J. M., Segovia Abreu, J. A., & Castillo, A. (1969). Calidad Del Sueño En Estudiantes De Medicina De La Universidad Católica De Asunción. *Ciencia e Investigación Medico Estudiantil Latinoamericana*, 21(1), 5–9. <https://doi.org/10.23961/cimel.v21i1.596>
2. Aguilar, F. S., Almonacid, F. R., Aznar, M. M., Jiménez, M. G., Martínez, P. R., & Navarro, A. M. (2005). Hábitos de sueño y problemas relacionados con el sueño en adolescentes: relación con el rendimiento escolar. *Atención primaria*, 35(8), 408-414. <https://www.elsevier.es/es-revista-atencion-primaria-27-articulo-habitos-sueno-problemas-relacionados-con-13074792>
3. Aldrich M. (1999) *Sleep Medicine*. New York: Oxford University Press. <https://global.oup.com/academic/product/sleep-medicine-9780195129571?cc=us&lang=en&>
4. Ancco, P. (2019). Calidad de sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la clínica odontológica de la escuela profesional de odontología de la Una Puno-Perú. (tesis de pregrado). Universidad Nacional de Altiplano, Puno, Perú. [http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11960/Ancco\\_Ticahuanca\\_Percy.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.unap.edu.pe/bitstream/handle/UNAP/11960/Ancco_Ticahuanca_Percy.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
5. Alqarni, A. B., Alzahrani, N. J., & Alsofyani, M. A. (2018). The Interaction between Sleep Quality and Academic Performance among the Medical Students in Taif University. *The Egyptian Journal of Hospital Medicine*, 70(12), 2202–2208. <https://doi.org/10.12816/0045053>

6. Bugueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López-Alegría, F., Rivera-López, G., & Oyanedel, J. C. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. *Revista Medica de Chile*, 145(9), 1106–1114. <https://doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106>
7. Caballero Domínguez, C., González Gutiérrez, O., & Palacio Sañudo, J. (2015). Relationship between burnout and engagement, with depression, anxiety and academic performance in university students. *Salud Uninorte*, 31(1), 59–69. <https://doi.org/10.14482/sun.31.1.5085>
8. Cárdenas, S. D., & Redondo, M. M. (2017). Rendimiento académico y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes de odontología Academic performance and quality of life related to health in dentistry students. 33(2), 139–151. <http://www.scielo.org.co/pdf/sun/v33n2/2011-7531-sun-33-02-00139.pdf>
9. Campión, R. S y García Fernández, S. (2009). Noches online: un estudio sobre el uso nocturno de internet y el teléfono móvil por parte de jóvenes navarros y su influencia en el rendimiento escolar. *Cuadernos del Marques de San Adrián: Revista de humanidades*, 1, 139-164. [https://www.researchgate.net/publication/300003322\\_Noches\\_online\\_Un\\_estudio\\_sobre\\_el\\_uso\\_nocturno\\_de\\_internet\\_y\\_el\\_telefono\\_movil\\_por\\_parte\\_de\\_jovenes\\_navarros\\_y\\_su\\_influencia\\_en\\_el\\_rendimiento\\_escolar](https://www.researchgate.net/publication/300003322_Noches_online_Un_estudio_sobre_el_uso_nocturno_de_internet_y_el_telefono_movil_por_parte_de_jovenes_navarros_y_su_influencia_en_el_rendimiento_escolar)
10. Carrillo P, Ramírez J, Magaña K. Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Rev. Fac. Med. (Méx)*. 2013; 56(4): 5-15. Disponible en: [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0026-17422013000400002](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422013000400002)
11. Durán, S., Rosales, G., Moya, C., & García, P. (2017). Insomnio , latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes *Insomnia , sleep latency and quantity of sleep in Chilean university students during a periods of classes and exam*. 33(2), 75–85. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.14482/sun.33.2.10533>
12. Edel Navarro, R. (1997). Factores asociados al rendimiento académico. *Revista Iberoamericana de Educacion*, 1–21. <https://doi.org/10.4321/S1575-18132005000200005>
13. Farzaneh, F., Momayyezi, M., & Lotfi, M. H. (2015). Relationship between quality of sleep and mental health in female students of Shahid Sadoughi University of Medical Sciences ( 2015 ). <https://www.semanticscholar.org/paper/Relationship-between-quality-of-sleep-and-mental-in-Farzaneh-Momayyezi/9031cb94d513ebd0aacbc48b7d064faae5e33916>
14. Gabriel Báez, Nancy Flores, Teresita González & Hector Horrisberger. (2015). Calidad del sueño en estudiantes de medicina. 14-16. [https://med.unne.edu.ar/revistas/revista141/5\\_141.pdf](https://med.unne.edu.ar/revistas/revista141/5_141.pdf)
15. García-Martín, S., & Cantón-Mayo, I. (2019). Uso de tecnologías y rendimiento académico en estudiantes adolescentes. *Comunicar*, 27(59), 73–81. Retrieved from <http://10.0.15.76/C59-2019-07%0Ahttp://aplicacionesbiblioteca.udea.edu.co:2048/login?url=http://search.ebsc>

[ohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=135701878&lang=es&site=eds-live](http://ohost.com/login.aspx?direct=true&db=ehh&AN=135701878&lang=es&site=eds-live)

16. García, S. J., & Bravo, N. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170–178. <http://scielo.isciii.es/pdf/albacete/v10n3/1699-695X-albacete-10-03-170.pdf>
17. Gascón, G., Méndez, Q., González, H., César, R., Martén, A., & Soto, C. (2015). Redalyc. Algunas variables biológicas relacionadas con trastornos del sueño en estudiantes de primer año de medicina. [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192015000800007](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015000800007)
18. González Quiñones, J. C., Niño Mendivieso, L. L., Pachón Andrade, J. L., Perea, C. J., & Pinzón Ramírez, J. A. (2018). Determinación de los comportamientos de sueño en una muestra por conveniencia de estudiantes de Medicina. *Carta Comunitaria*, 26(146), 6. <https://doi.org/10.26752/ccomunitaria.v26.n146.275>
19. Guerrero, M; Mendez, M; Gajardo, F; Duran, S. (2018). Relación del hábito tabaquico, estado nutricional y calidad de sueño en estudiantes de la Universidad de San Sebastian. *Revista Latinoamericana de Hipertensión*. Vol3. N.1. [http://www.revhipertension.com/rlh\\_1\\_2018/relacion\\_habito\\_tabaquico.pdf](http://www.revhipertension.com/rlh_1_2018/relacion_habito_tabaquico.pdf)
20. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación: Roberto Hernández Sampieri, Carlos Fernández Collado y Pilar Baptista Lucio* (6a. ed. --.). México D.F.: McGraw-Hill.
21. Jiménez, M. (2000). Competencia social: intervención preventiva en la escuela. *Infancia y sociedad*, 24, 21-48.
22. Jiménez-Genchi, Monteverde-Maldonado, Nenclares-Portocarrero, Esquivel-Adame, Vega-Pacheco. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. [https://www.anmm.org.mx/GMM/2008/n6/27\\_vol\\_144\\_n6.pdf](https://www.anmm.org.mx/GMM/2008/n6/27_vol_144_n6.pdf)
23. Juan Guavativa & Víctor Pérez. (2017). Relación entre calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de ingeniería civil de la universidad Santo Tomás, sede Villavicencio. 63-67. <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/12370/2017juanguavativa.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
24. Krystal AD., Edinger JD. (2008) Measuring sleep quality. *Sleep Med*; 9: 10-17.
25. Lawson, H. J., Wellens-Mensah, J. T., & Attah Nantogma, S. (2019). Evaluation of Sleep Patterns and Self-Reported Academic Performance among Medical Students at the University of Ghana School of Medicine and Dentistry. *Sleep Disorders*, 2019, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2019/1278579>
26. López, A. T., Guinea, D. R. V., García, D. M. J., Herrera, L. G. S., & Avilés, L. F. (2015). Trastornos y calidad de sueño en trabajadores industriales de turno rotatorio y turno fijo diurno. *Universitas Psychologica*, 14(2), 695–706. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.upsy14-2.tcst>
27. Lucero, C., Federico, C., Perrote, F. M., & Concari, I. A. (2014). *Neurología Argentina*. 6(4), 184–192.



28. Maithe Bugueño, Carolina Curihual, Paulina Olivares, Josefa Wallace, Fanny Lopez, Gonzalo Rivera & Juan Oyanedel. (2017). Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106>
29. Ministerio de salud (2018).
30. Monterrosa Castro, Alvaro, & Ulloque Caamaño, Liezel, & Carriazo Julio, Sol (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. Duazary, 11(2),85-97. ISSN: 1794-5992. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=5121/512156302003>
31. Muro, Ruiz, Moreno, Ruiz, Plasencia & Bueno. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: Revisión sistemática. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
32. Navarro, Rubén (2003). El rendimiento académico: concepto, investigación y desarrollo . REICE. Revista Iberoamericana sobre Calidad, Eficacia y Cambio en Educación, 1(2),0 ISSN: . Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=551/55110208>
33. Navarro-Tapia, S.; Masalan-Apip, P. (2018). Calidad del sueño en cuidadores informales de niños con ventilación mecánica invasiva y no invasiva. 1–8. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3882/388258241003/388258241003.pdf>
34. Otzen, Tamara, & Manterola, Carlos. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
35. Pirelli, M. M. (2016). Artículo original. 3(2), 95–100. <https://doi.org/10.18004/rvspmi/>
36. Portilla Maya S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM, Taborda Chaurra J, Nieto Osorio LS. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud*. 2019; 24 (1): 84-96. DOI: [10.17151/hpsal.2019.24.1.8](https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8)
37. Puerto, Mayra, & Rivero, David, & Sansores, Lucely, & Gamboa, Lanyi, & Sarabia, Luis (2015). SOMNOLENCIA, HÁBITOS DE SUEÑO Y USO DE REDES SOCIALES EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 20(2),189-195.ISSN: 0185-1594. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=292/29242799009>
38. Ramos, C. (2017). Los paradigmas de la investigación científica. *Avances En Psicología*, 23(1), 9-17. <https://doi.org/10.33539/avpsicol.2015.v23n1.167>
39. Roa B., M. C., Parada D., F., Vargas D., V., & López B., P. (2016). Calidad del sueño y consumo de inhibidores del sueño en estudiantes de medicina. *Revista ANACEM*, 10(1), 4–9. Retrieved from <http://ezproxybib.pucp.edu.pe:2048/login?url=http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=a9h&AN=130557081&lang=es&site=ehost-live>
40. Sáez G, Santos G, Salazar K, Carhuancho J. Calidad del sueño relacionada con el rendimiento académico de estudiantes de medicina humana. *Horizonte Médico*. 2013; 13(3): 25-32. Disponible en: <http://www.redalyc.org/pdf/3716/371637130004.pdf>

41. Sarbazvatan, H., Amini, A., Aminisani, N., & Shamshirgaran, S. M. (2017). Sleep Quality and Academic Progression among Students of Tabriz University of Medical Sciences, Northwest of Iran. *Research and Development in Medical Education*, 6(1), 29–33. <https://doi.org/10.15171/rdme.2017.006>
42. Satizábal Moreno, J. P., & Marín Ariza, D. A. (2018). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Revista Ciencias de La Salud*, 16, 75. <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.6846>
43. Sierra, J; Jimenez-Navarro, C; Martin-Ortiz, J. (2002). Calidad de sueño en estudiantes universitarios, la importancia de la higiene del sueño. <http://www.inprf-cd.gob.mx/pdf/sm2506/sm250635.pdf>
44. Soria Trujano, R., Ávila Ramos, E., & Feliciano Cruz, A. (2016). Hábitos De Alimentación Y De Sueño En Estudiantes De Profesiones Del Área De La Salud Y De Otras Áreas. Análisis Entre Géneros. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*, 19(1). <http://www.revistas.unam.mx/index.php/repi/article/view/54900>
45. Urra hernández, paz; Barros gaete, Matías. Relación entre descanso y sueño y el desempeño ocupacional de estudiantes universitarios. **Revista de Estudiantes de Terapia Ocupacional**, [S.l.], v. 4, n. 1, p. 73-90, oct. 2017. ISSN 0719-8264. Disponible en: <<http://www.reto.ubo.cl/index.php/reto/article/view/55>>.
46. Velayos, J. L., Molerés, F. J., Irujo, A. M., Yllanes, D., & Paternain, B.. (2007). Bases anatómicas del sueño. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(Supl. 1), 7-17. de [http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1137-66272007000200002&lng=es&tlng=es](http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1137-66272007000200002&lng=es&tlng=es).
47. Villarroel, V (2013). Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería. Universidad autónoma de Madrid, Facultad de medicina, departamento de psiquiatría. [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel\\_prieto\\_vanessa\\_maribel.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villarroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence=1)
48. Vilchez-Cornejo, Jennifer, Quiñones-Laveriano, Dante, Failoc-Rojas, Virgilio, Acevedo-Villar, Tania, Larico-Calla, Gabriel, Mucching-Toscano, Sergio, Torres-Román, Junior Smith, AquinoNúñez, Priscila Tereza, Córdova-De la Cruz, Jhomar, Huerta-Rosario, Andrely, Espinoza-Amaya, Juan Jesús, Palacios-Vargas, Luis Alberto, & Díaz-Vélez, Cristian. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281. <https://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
49. Wang, K., Xue, Y., Fan, X., Huang, T., & Chen, Z. (2019). Sedentary behaviors, psychological status, and sleep quality in chinese university students. *Social Behavior and Personality*, 47(1), 1–11. <https://doi.org/10.2224/sbp.7446>