
*Relación entre la Calidad del Sueño y el Rendimiento Académico en
Estudiantes Universitarios*

Grecia Montserrat de Jesús Gómez Mosqueda

<https://orcid.org/0009-0004-1184-8119>

dra.gmosqueda@gmail.com

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Tabasco, México

Krystell Paola González Gutiérrez

<https://orcid.org/0000-0002-9438-4855>

krystell.gonzalez@ujat.mx

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Tabasco, México

Alejandra Rosaldo Rocha

<https://orcid.org/0000-0002-3495-6030>

alejandra.rosaldo@ujat.mx

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

Tabasco, México

Elizabeth Carmona Díaz

<https://orcid.org/0000-0002-5796-7664>

elizabeth.carmona@ujat.mx

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco

México

RESUMEN

La calidad del sueño es un pilar importante para la salud y el adecuado desempeño de las funciones cognitivas, abarcando el inicio, mantenimiento y la sensación de descanso al despertar. Diversos estudios confirman que las alteraciones impactan negativamente en el bienestar general y el rendimiento académico. El objetivo de este estudio fue evaluar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios de la División Académica de Educación y Artes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. Se realizó un estudio descriptivo y correlacional en 78 estudiantes, utilizando el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) para evaluar el puntaje global y sus componentes individuales, mientras que el rendimiento académico se obtuvo mediante promedios escolares autorreportados. Los datos se analizaron mediante estadística descriptiva y correlación de Spearman. Los resultados mostraron que el 14.1% de los estudiantes no presentó problemas de sueño, 76.9% presentó problemas que merecen atención y 9.0% presentó problemas severos, con un puntaje global entre 2 y 17 puntos (media 8.69 ± 3.78). En el análisis de los componentes individuales, se observaron mayores puntuaciones en la latencia para conciliar el sueño y la calidad subjetiva del sueño. La eficacia habitual del sueño presentó un puntaje promedio de 1.192, mientras que las perturbaciones y la disfunción diurna demostraron variabilidad en sus puntuaciones. El rendimiento académico se mantuvo alto (media 8.97 ± 0.64) y la correlación con el PSQI fue muy débil y no significativa ($p = 0.103$; $p = 0.367$). Estos hallazgos podrían sugerir que algunos estudiantes sacrifican horas de sueño para mantener calificaciones, lo que podría afectar la salud a largo plazo.

Palabras clave: *calidad del sueño, rendimiento académico, estudiantes; trastornos del sueño-vigilia*

Los autores declaran no tener conflicto de intereses.
El Editor y los Revisores declararon no tener conflicto de intereses.

Licencia: 



Health and Education: Relationship Between Sleep Quality And Academic Performance in University Students

ABSTRACT

Sleep quality is a key pillar for health and proper cognitive functioning, encompassing sleep onset, maintenance, and the feeling of restfulness upon waking. Various studies confirm that sleep disturbances negatively impact overall well-being and academic performance. The aim of this study was to evaluate the relationship between sleep quality and academic performance among university students from the Academic Division of Education and Arts at the Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. A descriptive and correlational study was conducted with 78 students, using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) to assess global and individual component scores, while academic performance was measured through self-reported grade point averages. Data were analyzed using descriptive statistics and Spearman's rank correlation coefficient.

Results showed that 14.1% of students had no sleep problems, 76.9% had problems requiring attention, and 9.0% had severe sleep problems, with global scores ranging from 2 to 17 (mean 8.69 ± 3.78). Higher scores were observed in the sleep latency and subjective sleep quality components. Habitual sleep efficiency averaged 1.192, while sleep disturbances, daytime dysfunction, and sleep medication use showed variability among participants. Academic performance remained high (mean 8.97 ± 0.64), and the correlation with the PSQI was very weak and not statistically significant ($\rho = 0.103$; $p = 0.367$).

These findings could suggest that some students sacrifice sleep to maintain high academic performance, which may negatively affect their long-term health

Keywords: *sleep quality, academic performance, students, sleep wake disorders*

The authors declare no conflict of interest.

The Editor and the Reviewers declared no conflict of interest.

License: 



INTRODUCCIÓN

El sueño es un proceso fisiológico esencial y fundamental para el funcionamiento físico y cognitivo humano, porque ayuda a consolidar la memoria, restaurar los sistemas fisiológicos y calmar las emociones (Moorcroft, 2013). Una calidad de sueño suficientemente buena conduce al mejor funcionamiento ejecutivo y resultados académicos, y, por el contrario, una mala calidad de sueño está relacionada con somnolencia diurna, problemas cognitivos y problemas de aprendizaje (Curcio, Ferrara, & De Gennaro, 2006; Hershner & Chervin, 2014). Para los estudiantes universitarios, una buena calidad de sueño se ve reflejada en el rendimiento académico, dada la irregularidad de los horarios de sueño, la carga de tareas, el uso prolongado de dispositivos electrónicos y la dependencia de estimulantes que limitan el tiempo dedicado a dormir (Hershner & Chervin, 2014). Se ha encontrado en informes previos que la interrupción del sueño entre los estudiantes está asociada con una mala concentración, problemas de atención sostenida y un bajo rendimiento en la escuela (Lund, Reider, Whiting, & Prichard, 2010; Gilbert & Weaver, 2010). De manera similar, estudios existentes indican que la mala calidad del sueño es prevalente entre los estudiantes universitarios (Lund, Reider, Whiting, & Prichard, 2010; Chuga Guaman, Chuga Guaman, Irazabal Vizcaino, & Chuga Guaman, 2025), lo que muestra la magnitud del problema a nivel global.

La calidad del sueño en estudiantes universitarios se evalúa comúnmente mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), un instrumento que clasifica el sueño y permite identificar disfunciones en múltiples dominios (Buysse, Reynolds III, Monk, Berman, & Kupfer, 1989). Varios estudios han reportado asociaciones negativas entre puntajes elevados en el PSQI y un bajo rendimiento académico, lo que sugiere que una peor calidad del sueño puede tener implicaciones directas en el logro académico (Gilbert & Weaver, 2010; Chuga Guaman, Chuga Guaman, Irazabal Vizcaino, & Chuga Guaman, 2025).

En Latinoamérica, Escandón Chango (2025) desarrolló una tesis con estudiantes universitarios de la licenciatura en Psicología de la Universidad de Cuenca, Ecuador, con el propósito de comparar diferentes ciclos académicos y su relación con la calidad del sueño. Fue un estudio transversal en el que se aplicó el PSQI en una muestra de 233 alumnos. Los hallazgos demostraron que la mala calidad del sueño fue más frecuente en alumnos de ciclos avanzados y se correlacionó con una mayor carga académica. Se concluye que la calidad del sueño disminuye a medida que avanza el ciclo académico en la población universitaria.

En Honduras, Menjívar Alas (2025) realizó un estudio transversal con 1,050 estudiantes universitarios de centros públicos del norte del país para generar datos normativos de la escala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) en población universitaria. La escala mostró buenas propiedades psicométricas (omega de McDonald $\Omega = 0,88$; alfa de Cronbach $\alpha = 0,83$) y el modelo jerárquico presentó un ajuste adecuado en análisis factorial confirmatorio (CFI = 0,962; RMSEA = 0,051). Se elaboraron percentiles y puntuaciones Z ajustadas a características sociodemográficas y clínicas, lo que permite su uso en la interpretación de la calidad de sueño y la toma de decisiones sobre la salud del sueño en estudiantes universitarios.

En Ecuador, Zuñiga Vera (2021) estudiaron a 211 estudiantes de Medicina de la Universidad Católica Santiago de Guayaquil para evaluar la relación entre calidad de sueño y calidad de vida. La mala calidad de sueño fue frecuente (68,7%; PSQI $7,2 \pm 3,1$) y se correlacionó inversamente con la calidad de vida (WHOQOL-BREF $60,9 \pm 11,1$; $r = -0,33$; $p < 0,01$), afectando principalmente el dominio físico. El factor de riesgo más común fue la roncopatía (18,5%). Se concluye que la mala calidad de sueño disminuye la calidad de vida en estudiantes de Medicina. Mery Ordoñez & Gavilanes Gómez (2023) estudiaron a 234 estudiantes de la Universidad Técnica de Ambato, Ecuador, para analizar la relación entre calidad de sueño y bienestar psicológico.

Los resultados mostraron que el 74,4 % presentaba mala calidad de sueño y que el bienestar psicológico era mayoritariamente moderado (45,3 %), sin correlación significativa entre ambas variables ni diferencias según el sexo.

En Colombia, De la Portilla Maya (2019) realizaron un estudio descriptivo correlacional en estudiantes universitarios de diferentes carreras, con el objetivo de evaluar la calidad del sueño y la somnolencia diurna excesiva. Para ello utilizaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Somnolencia de Epworth. Los resultados mostraron que el 77,1 % de los estudiantes presentó una calidad del sueño deficiente y que el 70,3 % manifestó somnolencia diurna leve o moderada, evidenciando que los problemas de sueño afectan a universitarios de distintos dominios académicos y no solo del área de la salud.

En México, la autora Jiménez Ibarra (2025) realizó un estudio con estudiantes de la licenciatura en Psicología, con el objetivo de analizar la relación entre la calidad del sueño y la atención, utilizando para ello los test PSQI y el Test de Atención D2. Los resultados mostraron que más del 70% presentó una mala calidad del sueño; por lo tanto, esta se asoció de manera significativa con un menor nivel de atención.

Ramón Sotelo, Cahuich Cahuich, & López Calderón (2020) evaluaron a 83 estudiantes de octavo semestre de Medicina en la Universidad de Morelos, México, para analizar la relación entre calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad. Se evidenció que el 44,6 % presentaba calidad de sueño que requería atención, el 61,4 % tenía somnolencia normal y la mayoría mostraba ansiedad leve (49,4 %). Además, se halló correlación entre mala calidad de sueño, somnolencia diurna excesiva y niveles de ansiedad.

Dado esto, resulta pertinente examinar la calidad del sueño en estudiantes universitarios de la División de Educación y Artes de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, quienes enfrentan presión académica y presentan diversos hábitos de estudio y estilos de vida, así

como responsabilidades laborales, situaciones que afectan su descanso y repercuten en su desempeño académico. Este estudio añadirá a la literatura existente proporcionando evidencia local de sueño inadecuado y su relación con el rendimiento académico. Por lo tanto, el objetivo de este trabajo es evaluar la calidad del sueño a través del PSQI e investigar su relación con el promedio escolar entre los estudiantes universitarios. Hipotetizamos que puntuaciones más altas del PSQI se correlacionarán con un promedio escolar más bajo.

MATERIALES Y MÉTODOS

El estudio tiene un enfoque cuantitativo, con un diseño observacional, correlacional y transversal con el propósito de describir la calidad del sueño en estudiantes universitarios y explorar su relación con el rendimiento académico.

La población de interés estuvo conformada por estudiantes de la División de Educación y Artes (DAEA) de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco (UJAT). La selección de participantes se realizó mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, considerando la accesibilidad y la disponibilidad de los estudiantes. Se contó con la participación voluntaria de 78 estudiantes, quienes cumplieron criterios de inclusión como ser mayores de 18 años, estar inscritos en la institución y aceptar responder el cuestionario completo. Se excluyeron estudiantes con diagnóstico previo de trastornos del sueño, uso de fármacos que alteren el sueño y registros incompletos, con el fin de evitar sesgos asociados a dichas condiciones.

Las variables de estudio incluyeron la calidad del sueño como variable independiente, evaluada mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), y el rendimiento académico como variable dependiente, medido a través del promedio escolar autorreportado. La recolección de datos se llevó a cabo mediante un cuestionario digital autoadministrado que incluyó información sociodemográfica y las variables principales de interés.

La calidad del sueño se evaluó mediante el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), un instrumento ampliamente utilizado y validado para este propósito (Buysse, Reynolds III, Monk, Berman, & Kupfer, 1989). El PSQI está compuesto por 19 ítems que evalúan diferentes componentes del sueño, con opciones de respuesta tipo Likert que permiten obtener un puntaje global. Se interpretó como mala calidad del sueño un puntaje global ≥ 5 , conforme a la metodología original de los criterios del instrumento. El rendimiento académico se identificó mediante el promedio escolar autorreportado del último semestre cursado.

En la población estudiada, el PSQI presentó una consistencia interna aceptable (α de Cronbach = 0.615).

Una vez recolectada la información, los datos fueron organizados y analizados mediante el software Jamovi versión 2.6 (The jamovi project, 2024), el cual funciona sobre el entorno estadístico R (R Core Team, 2024). Se llevó a cabo un análisis estadístico descriptivo (medias, desviación estándar, frecuencias e intervalos de confianza al 95%) e inferencial. La distribución de las variables se evaluó mediante la prueba de Shapiro-Wilk. Debido a que las variables no cumplieron el supuesto de normalidad ($p < 0.05$), se optó por implementar las pruebas estadísticas no paramétricas. Se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman para evaluar la asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico. Adicionalmente, las diferencias en el puntaje global del PSQI según sexo y situación laboral se analizaron mediante la prueba U de Mann-Whitney. Se estableció un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0.05$.

El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos aplicables a las investigaciones con seres humanos, garantizando el consentimiento informado, el anonimato y la confidencialidad de los datos. La participación fue voluntaria y se permitió el retiro en cualquier momento sin consecuencias.

La investigación fue revisada y aprobada institucionalmente antes del inicio de su implementación.

Entre las limitaciones se consideraron el uso de medidas autorreportadas, susceptibles de sesgos y el muestreo no probabilístico, que restringe la generalización de los resultados a la población total de estudiantes.

RESULTADOS

Los resultados se reportan de manera descriptiva e inferencial, considerando las características sociodemográficas de la muestra, la calidad del sueño evaluada mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y su relación con el rendimiento académico.

La muestra estuvo conformada por 78 estudiantes universitarios, de los cuales 75.6% fueron mujeres y 24.4% fueron hombres. En cuanto a la edad, los participantes estuvieron segmentados en rangos etarios para su análisis, predominando el grupo de 17-20 años (53.8%), seguido de 21-24 años (39.7%), mientras que se registró una menor proporción en los rangos de 25-28 años (3.8%) y ≥ 29 años (2.6%).

Respecto al estado civil, se encontró que la mayoría de los estudiantes eran solteros (96.2%), seguido por aquellos que reportaron vivir en unión libre (3.8%), mientras que ningún participante indicó estar casado u otra situación civil. En relación con la situación laboral, 25.6% de los estudiantes reportó desempeñar alguna actividad laboral, mientras que el 74.4% indicó no trabajar. Las características generales de la población estudiada se presentan en la Tabla 1.

Tabla 1 Características sociodemográficas de los estudiantes universitarios (n = 78)

Variable	Categoría	n	%
Sexo	Mujer	59	75.6
	Hombre	19	24.4
Edad (años)	17-20	42	53.8
	21-24	31	39.7
	25-28	3	3.8
	≥29	2	2.6
Estado civil	Soltero	75	96.2
	Unión libre	3	3.8
Situación laboral	Sí trabaja	20	25.6
	No trabaja	58	74.4

Fuente: elaboración propia

En relación con la calidad del sueño, evaluada mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), 14.1% de los estudiantes no presentó problemas de sueño (puntaje global 0–4), mientras que el 76.9% presentó problemas de sueño que merecen atención (puntaje global 5–14) y el 9.0% presentó problemas de sueño severo (puntaje global 15–21). El puntaje global osciló entre 2 y 17 puntos (rango teórico: 0-21), con una media de 8.69 ± 3.78 (IC95%: 7.84–9.54), tal como se observa en la Tabla 2.

Tabla 2 Puntaje global del PSQI

Categoría de Calidad de Sueño	Puntaje (PSQI)	n	%
Sin problemas de sueño	0-4	11	14.1
Problemas que merecen atención	5-14	60	76.9
Problemas severos de sueño	15-21	7	9.0

Fuente: elaboración propia

El análisis de los componentes específicos del PSQI mostró que las puntuaciones más altas se concentraron en las dimensiones relacionadas con la latencia de inicio del sueño y la percepción subjetiva del sueño. La latencia para dormir presentó la media más elevada (2.051 ± 0.952), lo que indica mayor dificultad para conciliar el sueño en la población universitaria. Asimismo, la percepción del sueño (1.410 ± 0.746) y las perturbaciones del sueño ($1.436 \pm$

0.594) evidenciaron puntuaciones relevantes. Los componentes individuales del PSQI se describieron mediante estadísticos descriptivos de los puntajes (0–3) para cada dimensión evaluada. Los resultados detallados se reportan en la Tabla 3.

Tabla 3 Componentes individuales del PSQI

Componente	Media	Mediana	DE	Mínimo	Máximo
1. Percepción del sueño	1.410	1.000	0.746	0	3
2. Latencia para dormir	2.051	2.000	0.952	0	3
3. Duración del sueño	1.167	0.500	1.294	0	3
4. Eficiencia habitual	1.192	1.000	1.129	0	3
5. Perturbaciones	1.436	1.000	0.594	1	3
6. Disfunción diurna	0.167	0.000	0.495	0	2
7. Uso de medicación	1.218	1.000	0.907	0	3

Fuente: elaboración propia

Respecto al rendimiento académico, los promedios escolares autorreportados oscilaron entre 7 y 10, con una media de 8.97 ± 0.64 , concentrándose la mayoría en el rango 8.6–9.43, siendo el promedio más frecuente de 9.00. La correlación entre el puntaje global del PSQI y el promedio escolar fue muy débil y no significativa ($\rho = 0.103$; $p = 0.367$). Estos datos descriptivos se presentan en la Tabla 4. En concordancia, se realizaron comparaciones del puntaje global del PSQI según variables sociodemográficas. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en la calidad del sueño según sexo ni situación laboral ($p > 0.05$), de acuerdo con la prueba U de Mann-Whitney.

Tabla 4 Rendimiento académico de los estudiantes

Estadístico	Valor
Mínimo	7.00
Máximo	10.00
Media $\pm$ DE	8.97 ± 0.64
Percentil 25	8.60
Percentil 75	9.43

Fuente: elaboración propia

Posteriormente, se exploraron posibles diferencias en la calidad del sueño según variables sociodemográficas. Debido a que el puntaje global del PSQI no presentó distribución normal, se utilizó la prueba no paramétrica U de Mann-Whitney para la comparación entre grupos. No se observaron diferencias estadísticamente significativas en el puntaje global del PSQI según sexo ($U = 536$; $p = 0.779$) ni según situación laboral ($U = 575$; $p = 0.954$). Cabe señalar que los tamaños del efecto fueron pequeños en ambos casos, lo que indica una magnitud reducida de las diferencias entre los grupos analizados (Tabla 5).

En conjunto, los análisis realizados no evidenciaron asociaciones estadísticamente significativas entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, ni diferencias relevantes según las variables sociodemográficas evaluadas.

Tabla 5 Comparación del puntaje global del PSQI según sexo y situación laboral

Estadístico	Grupo 1 (Media $\pm$ DE)	Grupo 2 (Media $\pm$ DE)	U	P	Tamaño del efecto
Sexo	Mujer	Hombre	536	0.779	0.043
	(8.64 $\pm$ 3.80)	(8.84 $\pm$ 3.82)			
Situación laboral	No trabaja	Sí trabaja	575	0.954	0.009
	(8.67 $\pm$ 3.85)	(8.75 $\pm$ 3.68)			

Fuente: elaboración propia

DISCUSIÓN

En esta muestra de estudiantes universitarios, se constató una alta prevalencia de problemas de sueño, incluyendo un subgrupo con sueño severamente alterado. Este resultado coincide con lo descrito por Lund et al. (2010) y De la Portilla Maya (2019), quienes documentaron una elevada frecuencia de mala calidad del sueño en la población universitaria, lo que respalda la idea de que las alteraciones del descanso constituyen un problema recurrente en los estudiantes. No obstante, difiere de lo reportado por Gilbert & Weaver (2010) y Jiménez Ibarra (2025), quienes mencionan asociaciones negativas significativas entre peor calidad del sueño

y menor desempeño académico o nivel de atención.

A pesar de estas alteraciones de sueño presentes, el rendimiento académico permaneció relativamente alto. Este comportamiento podría indicar la presencia de estrategias compensatorias en los estudiantes mediante sacrificar horas de sueño para sostener calificaciones altas, fenómeno descrito por Hershner & Chervin (2014), quienes señalan que la restricción voluntaria del sueño es frecuente en universitarios debido a exigencias escolares. Dicho patrón podría tener consecuencias negativas para la salud física y mental a largo plazo. La correlación entre el puntaje global del PSQI y el promedio escolar fue muy débil y no significativa, lo que indica que, aunque la calidad del sueño se ve afectada, no se demuestra una relación directa con el desempeño académico. Este resultado coincide con lo descrito por Mery Ordoñez & Gavilanes Gómez (2023), quienes tampoco identificaron una relación significativa entre la calidad del sueño y las variables psicológicas en su investigación con universitarios. A pesar de ello, contrasta con los hallazgos de Gilbert & Weaver (2010) y Jiménez Ibarra (2025), quienes documentan asociaciones negativas significativas entre mala calidad del sueño y menor rendimiento académico o nivel de atención.

Estos resultados resaltan la necesidad de fomentar hábitos de sueño saludables entre los estudiantes universitarios para preservar y proteger tanto el bienestar integral del alumno como el desempeño académico, considerando que la falta de significancia estadística no descarta la repercusión clínica o funcional en esta población.

Debe considerarse que el carácter transversal del estudio y el reducido número de participantes limitan el establecimiento de relaciones causales entre las variables analizadas.

De igual manera, el uso de medidas autorreportadas puede generar posibles sesgos de información; no obstante, la aplicación de un instrumento validado y el uso de análisis estadísticos acordes con la distribución de los datos fortalecen la interpretación de los

resultados, aportando rigor metodológico al estudio.

CONCLUSIONES

Los estudiantes universitarios evaluados presentaron una alta prevalencia de problemas de sueño, incluyendo un subgrupo con alteraciones severas. A pesar de estas dificultades, el rendimiento académico se mantuvo relativamente alto, lo que sugiere que muchos estudiantes sacrifican horas de sueño para mantener sus calificaciones. Sin embargo, la correlación entre la calidad del sueño y el promedio escolar fue muy débil y no significativa, indicando que este patrón de desvelo no garantiza un mejor rendimiento académico.

Estos hallazgos resaltan la importancia de promover hábitos de sueño saludables entre los estudiantes universitarios, considerando que mantener un sueño adecuado es fundamental para la salud física, mental y el bienestar general. Este resultado coincide con diversos estudios, como los de Hershner & Chervin (2014) y Curcio et al. (2006), quienes han señalado que la privación del sueño se asocia con alteraciones en funciones cognitivas como la atención, la memoria y el procesamiento de la información. Asimismo, los resultados obtenidos aportan evidencia en población universitaria mexicana, lo que contribuye al conocimiento existente sobre la calidad del sueño en contextos académicos, destacando la necesidad de implementar estrategias de intervención orientadas a mejorar los hábitos de descanso en este grupo.

Se sugiere que para futuras investigaciones se consideren muestras más amplias y diseños longitudinales que permitan analizar con mayor profundidad la relación entre la calidad del sueño y el desempeño académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193—213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Chuga Guaman, J. G., Chuga Guaman, N. R., Irazabal Vizcaino, E. M., & Chuga Guaman, M. K. (2025). Calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes. *Arandu UTIC*, 11(2), 3857—3867. <https://doi.org/10.69639/arandu.v12i1.553>
- Curcio, G., Ferrara, M., & De Gennaro, L. (2006). Sleep loss, learning capacity and academic performance. *Sleep Medicine Reviews*, 10(5), 323—337. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2005.11.001>
- De la Portilla Maya, S., Dussán Lubert, C., Montoya Londoño, D. M., Taborda Chaurra, J., & Nieto Osorio, L. S. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1) 84—96. <http://www.scielo.org.co/pdf/hpsal/v24n1/0121-7577-hpsal-24-01-00084.pdf>
- Escandón Chango, K. I. (2025). *Calidad del sueño en estudiantes universitarios de primer, quinto y noveno ciclo en la Facultad de Psicología de la Universidad de Cuenca, Ecuador durante el periodo septiembre 2024-2025*. [Tesis de licenciatura], Universidad de Cuenca. <https://dspace.ucuenca.edu.ec/handle/123456789/46182>
- Gilbert, S. P., & Weaver, C. C. (2010). Sleep quality and academic performance in university students: A wake-up call for college psychologists. *Journal of College Student Psychotherapy*, 24(4), 295—306. <https://doi.org/10.1080/87568225.2010.509245>
- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73—84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>

- Jimenez Ibarra, I. G. (2025). Relación entre la Calidad del Sueño y la Atención en Estudiantes Universitarios. *Boletín Científico de la Escuela Superior Atotonilco de Tula*, 12(23), 1—6. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=10084850>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, R. (2010). Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124—132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Menjívar Alas, R. (2025). Datos normativos para la Escala Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) en población universitaria hondureña. *MLS Psychology Research*, 8(1), 75—89. <https://doi.org/10.33000/mlspr.v8i1.4086>
- Mery Ordoñez, B. J., & Gavilanes Gómez, D. (2023). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 108—115. <https://doi.org/10.59169/pentaciencias.v5i7.912>
- Moorcroft, W. H. (2013). *Understanding sleep and dreaming* (2nd ed.). Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6467-9>
- R Core Team. (2024). *R: A language and environment for statistical computing* (Version 4.4) [Computer software]. <https://cran.r-project.org>
- Ramón Sotelo, L. A., Cahuich Cahuich, T. F., & López Calderón, S. F. (2020). Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México. *PsicoSophia*, 2(1), 12—19. <https://doi.org/10.37354/rpsiso.2020.2.1.007>
- The jamovi project. (2024). *Jamovi* (Version 2.6) [Computer software]. <https://www.jamovi.org>

Zuñiga Vera, A., Coronel Coronel, M., Naranjo Salazar, C., & Vaca Maridueña, R. (2021).

Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina.

Revista Ecuatoriana de Neurología, 30(1), 77—80.

<https://doi.org/10.46997/revecuatneurol30100077>

La Revista utiliza códigos para identificar al Revisor y al equipo de
PARES REVISORES. Si tiene dudas o consultas, contacte a:

contacto@cienciayreflexion.org

Código de Editor: 107

Código de Revisores: 995

