

CALIDAD DE SUEÑO COMO FACTOR DETERMINANTE DEL ÉXITO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. REVISIÓN SISTEMÁTICA DE LA LITERATURA

**Sleep quality as a determining factor of academic success in university students.
Systematic literature review**

Qualidade do sono como fator determinante do sucesso acadêmico em estudantes universitários. Revisão sistemática da literatura

Ariel Renato Bastidas Morocho *, <https://orcid.org/0009-0009-5773-9475>

Franklin Aníbal Cutiopala Yambay, <https://orcid.org/0009-0003-8815-971X>

Christian Andrés Silva Sarabia, <http://orcid.org/0000-0002-6923-1996>

Rosa Elisa Cruz Tenempaguay, <https://orcid.org/0000-0002-3347-3651>

Pablo Guillermo Alarcón Andrade, <https://orcid.org/0009-0004-0424-9601>

Universidad Nacional de Chimborazo, Ecuador

*Autor para correspondencia. email arielrbm@gmail.com

Para citar este artículo: Bastidas Morocho, A. R., Cutiopala Yambay, F. A., Silva Sarabia, C. A., Cruz Tenempaguay, R. E. y Alarcón Andrade, P. G. (2025). Calidad de sueño como factor determinante del éxito académico en estudiantes universitarios. Revisión sistemática de la literatura. *Maestro y Sociedad*, 22(2), 1517-1526. <https://maestroysociedad.uo.edu.cu>

RESUMEN

Introducción: El sueño es considerado como un proceso complejo, mientras la privación crónica de sueño genera alteraciones en el comportamiento, la atención, la memoria y el ánimo, debido a horarios irregulares y carga académica más intensa. **Materiales y Métodos:** La investigación se desarrolló como un estudio observacional e integrativo con enfoque cuantitativo y un diseño retrospectivo transversal de tipo analítico. La búsqueda de información se efectuó en abril 2025 en las bases de datos científicas como PubMed, Scopus, Web of Science y SciELO, utilizando los descriptores DeSC/MeSH. **Posterior a la exhaustiva búsqueda realizada, se identificaron finalmente 18 artículos útiles para esta revisión bibliográfica.** **Resultados:** Los estudiantes que habían experimentado al menos una noche completa sin dormir desde su ingreso a la universidad tendían a presentar horarios de sueño más tardíos con un cronotopo vespertino y un rendimiento académico inferior. Los patrones de sueño y rendimiento académico donde han demostrado que los alumnos con hábitos de descanso más estables alcanzan un desempeño escolar más superior. **Discusión:** La calidad del sueño es un constructo que incluye diversos parámetros de sueño y del funcionamiento con el entorno como las relaciones positivas, el propósito de vida, la autonomía, que a su vez produce la satisfacción del individuo. El desempeño durante el día repercute en la percepción personal, así como la satisfacción con el propio descanso. **Conclusiones:** La evidencia sustenta que la calidad de sueño constituye un factor determinante en el rendimiento académico más allá del sueño nocturno se reconocen múltiples dimensiones como eficacia de sueño, hábitos circadianos que afectan directamente las funciones cognitivas superiores necesarias para el aprendizaje, concentración y memoria.

Palabras clave: Calidad de sueño, Estudiantes Universitarios, Duración de sueño, Rendimiento Académico, Fracaso Académico.

ABSTRACT

Introduction: Sleep is considered as a complex process, while chronic sleep deprivation generates alterations in behavior, attention, memory and mood, due to irregular schedules and more intense academic load. **Materials and Methods:** The research was developed as an observational and integrative study with a quantitative approach and a retrospective cross-sectional analytical design. The search for information was carried out in April 2025 in scientific databases such as PubMed, Scopus, Web of Science and SciELO, using the descriptors DeSC/MeSH. After the exhaustive search, 18 useful articles were finally identified for this bibliographic review. **Results:** Students who had experienced at least one

full night without sleep since entering college tended to have later sleep schedules with an evening chronotype and lower academic performance. Sleep patterns and academic performance where shown that students with more stable sleep habits achieve more superior scholastic performance. Discussion: Sleep quality is a construct that includes various parameters of sleep and functioning with the environment such as positive relationships, life purpose, autonomy, which in turn produces individual satisfaction. Daytime performance has an impact on personal perception, as well as satisfaction with one's own rest. Conclusions: Evidence supports that sleep quality is a determining factor in academic performance beyond nighttime sleep multiple dimensions are recognized such as sleep efficiency, circadian habits that directly affect higher cognitive functions necessary for learning, concentration and memory.

Keywords: Sleep quality, Students, Sleep duration, Academic performance, Academic failure.

RESUMO

Introdução: O sono é considerado um processo complexo, e a privação crônica do sono leva a alterações no comportamento, atenção, memória e humor devido a horários irregulares e uma carga acadêmica mais pesada. Materiais e Métodos: A pesquisa foi conduzida como um estudo observacional e integrativo com abordagem quantitativa e um delineamento analítico transversal retrospectivo. A busca de informações foi realizada em abril de 2025 em bases de dados científicas como PubMed, Scopus, Web of Science e SciELO, usando os descritores DeSC/MeSH. Após a busca exaustiva, 18 artigos foram finalmente identificados como úteis para esta revisão bibliográfica. Resultados: Estudantes que passaram por pelo menos uma noite inteira sem dormir desde que entraram na universidade tenderam a ter horários de dormir mais tarde, com um cronotopo noturno e menor desempenho acadêmico. Padrões de sono e desempenho acadêmico mostraram que estudantes com hábitos de descanso mais estáveis obtêm maior desempenho acadêmico. Discussão: A qualidade do sono é um construto que inclui vários parâmetros do sono e do funcionamento no ambiente, como relacionamentos positivos, propósito de vida e autonomia, o que por sua vez produz satisfação individual. O desempenho diurno impacta a percepção pessoal, bem como a satisfação com o próprio descanso. Conclusões: Evidências sustentam que a qualidade do sono é um fator determinante no desempenho acadêmico. Além do sono noturno, múltiplas dimensões são reconhecidas, como a eficiência do sono e os hábitos circadianos, que afetam diretamente as funções cognitivas superiores necessárias para a aprendizagem, a concentração e a memória.

Palavras-chave: Qualidade do sono, Estudantes universitários, Duração do sono, Desempenho acadêmico, Insucesso acadêmico.

Recibido: 21/1/2025 Aprobado: 28/3/2025

INTRODUCCIÓN

El sueño es considerado como un proceso complejo que involucra múltiples sistemas. Está considerado como el mejor de los descansos que un organismo puede tener, no solo por la recuperación energética que se realiza durante el mismo, sino por la cantidad de beneficios físicos y mentales que se desprenden de esta actividad (Betancourt et al., 2024).

Asimismo, una persona pasa durmiendo alrededor de un tercio de tiempo de su vida, el sueño es esencial para una noche de descanso y una adecuada salud. La importancia de una buena calidad de sueño no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida (Driller, Suppiah, Gastin, Beaven, 2021).

Eventualmente, la privación crónica de sueño genera alteraciones en el comportamiento, la atención, la memoria y el ánimo. El número de horas necesarias que un individuo promedio debe dormir diariamente para mantener un funcionamiento adecuado durante la vigilia se ha definido en 7 horas, lo cual es variable, porque existen dormidores cortos y largos; es decir, que requieren períodos de 6 horas para reponerse correctamente y otros que requieren más de 8 horas (Silva, 2021).

En cuanto, a los estudiantes universitarios están expuestos a padecer con más frecuencia los problemas de sueño, debido a horarios irregulares y carga académica más intensa (Lema y Llerena, 2024). Es conocido que, para muchos jóvenes, la universidad representa una forma de autonomía personal que no habían experimentado, en este contexto, se producen cambios en el estilo de vida, uno de los que se alteran con más frecuencia es el sueño (Suardiaz, Morante, Ortega, Ruiz, Martín, Vela, 2020).

A pesar de esto, la relación entre el sueño con el rendimiento académico, han recibido poca atención en los estudiantes universitarios, hasta hace unos años era más numerosos los estudios con poblaciones de educación primaria y secundaria que los de población universitaria (Zapata y Betancourt, 2023).

De modo que, el objetivo de este trabajo es realizar una revisión sistemática de la bibliografía existente sobre la relación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en los estudiantes universitarios.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se ejecuto una revisión sistemática de la literatura, implementando la metodología PRISMA en abril 2025, que permitió una evaluación sistemática de los estudios disponibles, facilitando la selección, evaluación crítica e incorporación de la evidencia científica relevante.

La investigación se desarrolló como un estudio observacional e integrativo con enfoque cuantitativo y un diseño retrospectivo transversal de tipo analítico. Las preguntas de investigación se estructuraron mediante la estrategia PICO para guiar de manera sistemática el proceso de búsqueda y selección de estudios.

La búsqueda de información se efectuó en abril 2025 en las bases de datos científicas como PubMed, Scopus, Web of Science y SciELO, utilizando los descriptores DeSC/MeSH: "Sleep Quality", "Sleep Duration", "Academic Performance", "Academic Failure", "Students", y sus equivalentes en español DeCS: "Calidad de sueño", "Estudiantes Universitarios", "Duración de sueño", "Rendimiento Académico", "Fracaso Académico", en conjunto con los operadores booleanos AND, OR y NOT, la combinación de términos que arrojaron mejores resultados en ambos buscadores fueron (((Sleep Quality) OR (Sleep Duration)) AND (Academic Success)) AND (Students)).

Se establecieron como criterios de inclusión estudios de revisión sistemática, publicados en los últimos cinco años correspondientes entre el 2020 al 2025, tanto en inglés y español y de acceso abierto. Además, el proceso de selección se realizó mediante la revisión de títulos, resúmenes y textos completos de manera manual, donde se instauró como criterio de exclusión estudios menores a 2019, reportes de casos, cartas al editor, literatura gris, resúmenes de congresos y estudios que no aborden el objetivo de investigación.

La sistematización de la información se realizó mediante una matriz que incluyó las variables de estudio: título, autores, año de publicación, objetivos, metodología y conclusiones. Posterior a la exhaustiva búsqueda realizada, se identificaron finalmente 18 artículos útiles para esta revisión bibliográfica. El proceso de búsqueda se resume en la figura 1.

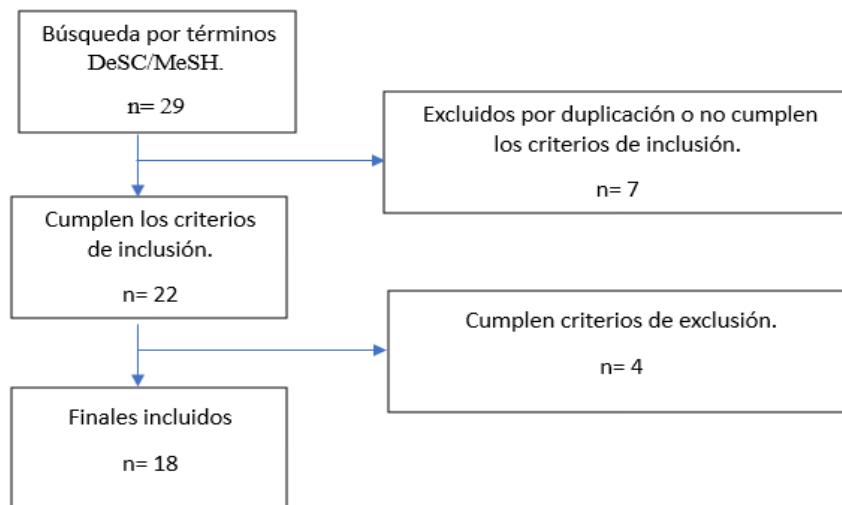


Figura 1. Diagrama de flujo sobre la selección de los artículos.

RESULTADOS

Los artículos incluidos en esta revisión presentaron discrepancias en cuanto a definiciones, conceptos teóricos, propósitos. Para otorgar coherencia a la evidencia recopilada los diferentes estudios fueron organizados en secciones según los diferentes fenómenos analizados con respecto al sueño, calidad de sueño y su vínculo con el rendimiento académico.

Con respecto al propósito de esta revisión, la descripción de los resultados de los artículos incluidos en cada sección se detalla en la Tabla 1, donde se incluye los aspectos metodológicos más destacados, así como los principales hallazgos de los estudios relacionados con el sueño y el rendimiento académico. Algunos artículos incluían otras variables de estudio, estas no se han recogido por no constituir el objetivo del presente trabajo.

Tabla I. Resumen de los artículos incluidos en la revisión.

Título. Autor, Año	Metodología - Resultados	Conclusiones	Aportes del artículo
Sleep Quality in Academic Performance of Engineering Students. Pedro Pablo Rosales López et al. 2025.	Es un diseño experimental factorial en bloques completamente aleatorizado. La variable independiente "Calidad del Sueño" se utiliza como factor, medida mediante el Índice de Pittsburgh y el "Control del Progreso Académico" (evaluaciones) como bloques. La variable de respuesta es el rendimiento académico, llevado a cabo en la Facultad de Ingeniería Industrial de una universidad pública en Lima, Perú. Los resultados confirmaron la hipótesis: una mejor calidad de sueño se asocia con un mejor desempeño académico.	La calidad del sueño tiene un impacto significativo en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios de la Facultad de Ingeniería Industrial de una universidad pública.	La relación de la calidad del sueño medida objetivamente con el Índice de Pittsburgh y el desempeño académico real. Este artículo respalda la idea de que optimizar la calidad de sueño puede ser una estrategia efectiva para mejorar el éxito académico en el nivel universitario.
Academic adaptation in university students: Associations with stress and sleep quality. A. Souza, C. S. Mурго, L. D. O. Barros. 2021.	El estudio incluyó a 489 estudiantes universitarios, con una edad media de 22,46 años ($SD = 5,648$), de los cuales el 78,1% eran mujeres. Los estudiantes respondieron en línea el Cuestionario de Experiencia Académica, la Escala de Estrés Percibido y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los resultados indicaron que el 72,4% de los participantes presentó una clasificación pobre en cuanto a la calidad del sueño y el 23,9% tenía algún trastorno del sueño: mejores tasas de adaptación a la universidad se correlacionaron con mejor calidad del sueño y menores niveles de estrés por calidad del sueño.	El estrés y la calidad del sueño se correlacionaron negativamente con adaptación académica, presentando los estudiantes universitarios mejor adaptados menores índices de estrés y mejor calidad del sueño. Estos hallazgos son significativos, ya que pueden influir en aspectos como el rendimiento académico, la integración y la satisfacción con el curso, la institución y los colegas.	La calidad del sueño afecta directamente la salud de individuos mucho más que el número de horas dormidas, si el estudiante tiene problemas con el sueño puede haber una intensificación en la percepción de los factores estresantes y en las acciones de afrontamiento, exigiendo mayor esfuerzo físico y esfuerzos psicológicos, perjudicando el rendimiento académico y adaptación universitaria.
Assessing Sleep Quality and Its Effects on Academic Performance among University Students. Moyazzem Hossain, & H. Rahman. 2020	Los datos primarios se recopilaron mediante un cuestionario autoadministrado a 334 estudiantes, se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) para medir la calidad del sueño de los estudiantes. Se emplearon la distribución porcentual, la estadística descriptiva y la regresión múltiple para identificar la influencia de los componentes de la calidad del sueño en el rendimiento académico. Solo una cuarta parte de los estudiantes tuvo una buena calidad de sueño.	El rendimiento académico de un estudiante se relacionó con los componentes de la calidad del sueño. Por lo tanto, este estudio indica que los estudiantes con bajo rendimiento académico presentan problemas de sueño. Se recomienda seguir las recomendaciones médicas para mantener un estilo de vida más saludable, incluyendo un descanso adecuado.	En este artículo se menciona que la latencia del sueño, la eficiencia habitual del sueño, las alteraciones del sueño y el uso de medicamentos para dormir se asociaron negativamente con el rendimiento académico de los estudiantes. Además, sugiere que los profesionales de la salud universitarios deberían intentar concienciar a los estudiantes sobre la salud del sueño y promover su disposición, destacando los comportamientos asociados con la mejora de la higiene del sueño.
Effect of poor sleep quality on academic performance among students at a public Saudi University. Khalid Abdulrahman et al. 2024.	Estudio transversal se realizó en la Universidad Islámica Imán Mohamed Ibn Saud (IMSIU) de Riad, Arabia Saudita. El estudio incluyó una muestra de 548 estudiantes universitarios de todos los cursos de pregrado. Se aplicó un cuestionario con preguntas sociodemográficas, sobre la calidad del sueño, sobre el rendimiento académico y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, examinando las mismas. En los resultados se muestra correlaciones observables, donde el género fue un factor primordial, con una proporción más significativa de mujeres que de hombres con una calidad de sueño deficiente. Estas observaciones ofrecen perspectivas complejas sobre la correlación multifacética de los factores que afectan la calidad del sueño en estudiantes universitarios.	La mayoría de los participantes reportaron una calidad de sueño deficiente, lo que enfatiza el hecho de que la cohorte exhibía patrones de sueño deficientes. Las investigaciones demostraron que el género fue un factor importante en la calidad del sueño, con más mujeres que hombres reportando dormir mal.	Este estudio demuestra que la calidad del sueño no se vio significativamente influenciada por el estado civil, el año académico, el promedio de calificaciones (GPA), el consumo de cafeína, la situación laboral ni los hábitos de sueño diurno. Con base en estos hallazgos, se sugirió que el rendimiento académico podría no verse afectado directamente por la calidad del sueño, sino por múltiples factores que influyen en la capacidad de un estudiante para alcanzar un rendimiento académico superior, lo que podría compensar los efectos de un sueño insuficiente o de mala calidad.
Effect of sleep quality on academic performance of undergraduate University level students. Urooj Rafi et al. 2021.	Este es un estudio transversal analítico, con muestreo intencional no probabilístico. La población del estudio estuvo compuesta por un total de 300 estudiantes, de los cuales 50 no completaron el cuestionario. Participaron 250 estudiantes, 113 hombres y 137 mujeres. Se distribuyó un cuestionario estructurado a estudiantes de licenciatura de diferentes universidades, de forma ciega. El cuestionario se basó en el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, junto con la edad, el sexo, la disciplina de estudio, el semestre correspondiente y las calificaciones (GPA). En los resultados los estudiantes con un promedio general de calificaciones (GPA) alto ($>3,5$) tuvieron una mejor calidad de sueño que aquellos con un GPA $<3,5$.	Se concluye que el promedio acumulado de calificaciones (GPA) disminuye a medida que se deteriora la calidad del sueño. Además, los estudiantes con un GPA bueno ($>3,5$) tuvieron una calidad de sueño promedio buena.	Este estudio demuestra que la calidad del sueño de las mujeres es ligeramente inferior a la de los hombres, además varios estudios sugirieron que la privación crónica del sueño y la mala calidad de este tiene un efecto definitivo en la cognición que, a su vez, afecta el rendimiento escolar y las calificaciones de los estudiantes universitarios.

Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. María del Carmen Silva-Cornejo. 2021	Estudio descriptivo de corte transversal, realizado en la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional Jorge Basadre Grohmann de Tacna, en 153 estudiantes de las 5 escuelas profesionales, aplicó cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh. En los resultados la calidad subjetiva de sueño de los estudiantes fue buena (47,1 %) y mala (42,5 %), la latencia de sueño presenta dificultad leve (45,1 %) y moderada (32 %), la duración del dormir fue mayor de 5 a 6 horas (43,1 %), le sigue menos de 5 horas (26,1 %).	Las carreras profesionales que tienen mayor preocupación por la calidad del sueño y merecen atención son Enfermería, Odontología, Farmacia y Bioquímica, Obstetricia y Medicina.	En este estudio se demuestra que los estudiantes universitarios y en especial los de ciencias de la salud tienen una elevada prevalencia de problemas del sueño debido a horarios irregulares, carga académica más intensa y turnos nocturnos. Del mismo modo, la calidad del sueño ha sido relacionada con detrimento de múltiples variables cognitivas, tales como la atención, memoria, velocidad de procesamiento y raciocinio.
Stress, Sleep Quality, and Academic Performance among Dental Students in Shiraz, Iran. Zahra Jowkar et al. 2022.	Este estudio transversal se realizó durante el segundo semestre del año académico 2020-2021 entre estudiantes de odontología clínica de la Facultad de Odontología de Shiraz, Irán. Un total de 138 estudiantes completaron el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el cuestionario de estrés ambiental dental (DES). También se recopilaron los promedios de calificaciones (GPA) de los trimestres anteriores de los participantes. Los resultados evidencian que los estudiantes de odontología clínica que participaron en este estudio experimentaron niveles moderados de estrés y mala calidad del sueño. Las puntuaciones totales medias de DES y PSGI no variaron según el sexo, el año de estudio, el estado civil y el lugar de residencia.	Estudiantes de odontología en Shiraz, Irán, experimentaron niveles moderados de estrés y mala calidad del sueño. Los resultados no mostraron diferencias significativas entre la calidad del sueño o el DES y el rendimiento académico. Sin embargo, se observó una correlación directa significativa entre la calidad del sueño y el estrés del entorno dental.	El presente estudio no identificó una relación significativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de odontología clínica de Shiraz. Por lo tanto, los hallazgos de diferentes estudios con respecto a la relación entre el rendimiento académico y la calidad del sueño de los estudiantes no son los mismos. La razón de esta diferencia es la existencia de variables incontrolables, que pueden afectar el éxito académico en diferentes estudios.
Sleep quality in medical students from Andrés Bello University, 2019, Chile. Diego Flores-Flores et al. 2021.	Se realizó un estudio descriptivo de corte transversal con 147 estudiantes de primer a cuarto año de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello sede Concepción. Los datos fueron levantados mediante el Índice de la Calidad de Sueño de Pittsburgh, y posteriormente procesados con el software IBM Statistics SPSS. Los resultados muestran que el 91,8% de los estudiantes presentaron mala calidad de sueño (ICSP>5), con una puntuación promedio de 8,4. Los componentes con mayor variabilidad entre los cursos fueron la duración ($p<0,01$) y las perturbaciones del sueño ($p<0.002$).	Los estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Andrés Bello, sede Concepción, presentaron una mala calidad del sueño. Esto podría ser atribuido a la alta exigencia académica y/o a la carga horaria utilizada en clases teóricas y prácticas, y empeoraría al agregar exigencias adicionales como tener que trabajar durante los estudios.	En el presente estudio también existe literatura que reporta que una parte considerable de la educación superior, y en específico en carreras como medicina pueden ser catalogados como malos dormidores, encontrándose factores asociados a la carga académica que acortan el tiempo de sueño, y por consiguiente afectan la comprensión, memoria y capacidad de análisis de información durante el estudio, además la presencia de depresión, ansiedad o estrés, e inclusive asociando al sexo femenino se asocia más con una mayor probabilidad de presentar mal dormir.
Sleep and academic performance in university students: a systematic review. Suardiaz-Muro M. et al. 2020.	Se seleccionaron los artículos recogidos en la base de datos PubMed, siguiendo las directrices PRISMA. Se incluyeron los estudios que valoran muestra de sujetos con una edad media entre 18 y 26 años, publicados en inglés o castellano, durante el periodo 2000 – 20019. Posteriormente, se evaluó la calidad de los artículos seleccionados siguiendo la normativa STROBE. En los resultados se identificaron 30 estudios, que fueron agrupados según distintos aspectos del sueño: somnolencia, duración, experiencia de privación total del sueño, calidad de sueño, cronotipo, regularidad y trastorno del sueño.	En conclusión, 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.	La mayoría de los estudios revisados en este artículo sugieren que la mala calidad del sueño se asocia con un peor rendimiento académico. No obstante, existen discrepancias en cuanto a qué facetas son las que más se relacionan con el rendimiento académico.
Sleep Patterns, Issues, Reasons for Sleep Problems, and Their Impact on Academic Performance among First-Year Medical Students in Central India. Sutay, S.S. et al. 2022.	Se realizó un estudio transversal con 171 estudiantes de medicina de primer año mediante un cuestionario semiestructurado autoadministrado. Los datos se recopilaron mediante Formularios de Google en internet. Se utilizó Microsoft Excel 2019 para la introducción y el análisis de los datos. La prevalencia se expresó como porcentaje con un intervalo de confianza del 95%. En los resultados se muestra que el 32,6 % indicó motivos relacionados con el estudio, seguidos por quienes utilizaban redes sociales (21,7 %). La pereza, el agotamiento, la molestia y la inquietud fueron las principales razones para dormir menos (27,5 %). El éxito académico previo se relacionó significativamente con la duración del sueño, mientras que la duración actual del sueño no.	La duración del sueño de los estudiantes de medicina demuestra que no duermen lo suficiente. También se ha demostrado que la duración del sueño no afecta el rendimiento académico. Por lo tanto, es urgente que los estudiantes de medicina reciban asesoramiento sobre la duración del sueño.	El presente estudio reveló que ninguno de los estudiantes dormía más de ocho horas diarias, y la mayoría dormía entre seis y siete horas durante el examen, lo que indica que los estudiantes de medicina dormían menos de lo necesario. Sin embargo, se demostró que la calidad del sueño en el pasado estaba relacionada con la duración del sueño. Pese a ello, no se encontró una asociación estadística entre la duración del sueño y el rendimiento académico actual. El rendimiento académico no se relacionó con la duración ni la calidad del sueño.

Sleep habits and academic performance in Nursing Degree students. Matthew Driller et al. 2021.	En este estudio transversal, 193 estudiantes (102 mujeres, 91 hombres, media \pm DE; edad = $19,3 \pm 2,9$ años) de una licenciatura en Salud en Nueva Zelanda completaron el PSQI cuatro semanas antes del final del semestre de su primer año de estudios universitarios. En general, los estudiantes promediaron 7 h 37 min de duración del sueño auto-reportada con una hora promedio de acostarse de 22:55 pm y una hora de despertar de 8:01 am Hubo una relación inversa pequeña y significativa entre el rendimiento académico y la hora de acostarse ($p = 0,03$, $p = -0,14$), con los que se acostaban más temprano teniendo un éxito académico superior.	Las horas de acostarse más tardías se asociaron con un menor rendimiento académico en un grupo de estudiantes universitarios de primer año. Sin embargo, no se observaron otras relaciones entre el éxito académico y la calidad o cantidad de sueño autoinformada, según el PSQI.	Se debe priorizar la concienciación sobre el impacto del horario de sueño en el éxito académico y promover estrategias para mejorar la higiene del sueño entre los estudiantes universitarios.
El impacto del sueño y el bienestar psicológico en el rendimiento académico y clínico de los estudiantes de enfermería en Arabia Saudita. Lizy Sonia Benjamin et al. 2024.	El estudio se realizó a 218 estudiantes de enfermería de la Universidad King Khalid, Abha, Arabia Saudita (muestreo por conveniencia). Se aplicó un cuestionario de calidad del sueño Cuestionario de bienestar psicológico Escalas de desempeño académico y clínico Encuesta en Google Forms. Teniendo como resultado que la calidad del sueño fue significativamente mejor entre quienes tenían mejor rendimiento académico y clínico ($p < 0.001$) El rendimiento académico se asoció con relaciones positivas ($p < 0.007$) y propósito en la vida ($p < 0.004$).	La calidad del sueño, las relaciones positivas, el sentido de propósito, la autonomía y el dominio del entorno influyen directamente en el éxito académico y clínico.	Proporciona evidencia sobre la influencia combinada del bienestar psicológico y el sueño en el rendimiento académico.
Estudio transversal con la plataforma STROBE para analizar las características del sueño, la salud mental y el rendimiento académico de estudiantes de ciencias médicas aplicadas en el suroeste de Arabia Saudita. Vandana Esht et al. 2023.	Estudio en el que se trabajó con 105 estudiantes mujeres de Ciencias Médicas Aplicadas de la Universidad de Jazan. Aplicando los instrumentos de medición Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Depression Anxiety Stress Scales-21 (DASS-21) Academic Performance Scale (APS) Promedio de calificaciones (GPA). En los resultados el 60% presentó mala calidad del sueño, principalmente por latencia anormal y menor duración Alta prevalencia de depresión (53%), ansiedad (54%) y estrés (40%) La calidad del sueño se correlacionó con depresión ($p=0.008$) y ansiedad ($p=0.01$) No hubo relación entre la calidad del sueño y el GPA El PSQI global y la depresión se correlacionaron negativamente con el puntaje APS ($p=0.007$ y $p=0.015$).	La percepción del rendimiento académico se afectó por la mala calidad del sueño y los síntomas emocionales - El GPA no se vio afectado significativamente - Se recomienda fomentar el bienestar psicoemocional y la higiene del sueño en el entorno universitario.	Promueve la necesidad de intervenciones universitarias centradas en salud mental y calidad del sueño Ofrece base para estudios e intervenciones futuras en contextos educativos similares.
Exploring the nexus between sleep, chronotype, and non-cognitive predictors in university students: Implications for academic success. Lisa S. Kalbacher & Christoph Randler. 2024.	En este estudio, investigamos las relaciones entre diversos factores relacionados con el sueño (preferencia circadiana, cronotipo, duración, calidad e irregularidad del sueño) y predictores no cognitivos (responsabilidad, autorregulación, autoeficacia y motivación de logro) en 637 estudiantes universitarios. Los análisis bivariados revelaron correlaciones moderadas a fuertes entre diversas medidas relacionadas con el sueño. En particular, la distinción, que representa la percepción subjetiva de los cambios diarios, y la somnolencia diurna mostraron asociaciones negativas con la autorregulación, mientras que una alta calidad del sueño se relacionó positivamente con una autorregulación robusta.	El desarrollo de programas de intervención centrados en la autorregulación podría proporcionar a las personas las herramientas y estrategias necesarias para gestionar eficazmente sus hábitos de sueño, lo que se traduce en un mejor bienestar general y un mejor rendimiento académico.	En el estudio se destaca la importancia de la duración promedio del sueño puede comprenderse mejor al complementarse con medidas de cronotipo, calidad/somnolencia del sueño y regularidad del sueño. Además, menciona que no solo el sueño y los predictores no cognitivos influyen en el rendimiento académico, sino que también el rendimiento académico podría influir en el sueño y los predictores no cognitivos.

Impacto de la calidad del sueño en el rendimiento académico de estudiantes de medicina de pregrado: un estudio transversal en Arabia Saudita. Arwa Khaled et al. 2025	<p>Se aplicó a 218 estudiantes de enfermería de la Universidad King Khalid, Abha, Arabia Saudita (muestreo por conveniencia), un Cuestionario de calidad del sueño Cuestionario de bienestar psicológico Escalas de desempeño académico y clínico Encuesta en Google Forms. Teniendo como resultados que la calidad del sueño fue significativamente mejor entre quienes tenían mejor rendimiento académico y clínico ($p < 0.001$) El rendimiento académico se asoció con relaciones positivas ($p < 0.007$) y propósito en la vida ($p < 0.004$).</p>	<p>La calidad del sueño, las relaciones positivas, el sentido de propósito, la autonomía y el dominio del entorno influyen directamente en el éxito académico y clínico.</p>	<p>Proporciona evidencia sobre la influencia combinada del bienestar psicológico y el sueño en el rendimiento académico.</p>
Más allá del aula: La influencia de la inseguridad alimentaria, la salud mental y la calidad del sueño en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Alejandra Betancourt-Núñez et al. 2024.	<p>Un diseño transversal incluyó a estudiantes universitarios (norte=466, 72.5% mujeres) de México. Se aplicaron la Escala Latinoamericana y del Caribe de Seguridad Alimentaria, la Escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) y el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Los estudiantes auto-reportaron su calificación académica (AG) y sus percepciones sobre su desempeño académico. Al considerar la salud mental y la SC, la IF moderada/grave se mantuvo significativamente asociada con la percepción de progreso general en la universidad (OR: 2,96; IC del 95 %: 1,49; 5,88) y asistencia a clases (OR: 3,14; IC del 95 %: 1,19; 8,28) como deficiente o regular, y se relacionó positivamente con la percepción de dificultades para completar los estudios (OR: 2,75; IC del 95 %: 1,43; 5,29).</p>	<p>Analizamos la asociación entre la IF y el rendimiento académico en estudiantes universitarios, considerando la calidad del sueño y la salud mental. La mala calidad del sueño y los síntomas de depresión se asociaron con una percepción deficiente/regular de la capacidad de prestar atención en clase.</p>	<p>Los síntomas de depresión se asociaron positivamente con la percepción de progreso general deficiente o regular en la universidad, la asistencia a clases, la comprensión de conceptos en clase y la capacidad de prestar atención en clase. Estos hallazgos resaltan la necesidad de que las universidades desarrollen sistemas de apoyo integrales que aborden las necesidades psicológicas y nutricionales de los estudiantes para promover su bienestar y éxito académico.</p>
Disparidades de sueño en el primer mes de universidad: implicaciones para el rendimiento académico. Vanessa N Bermudez et al. 2022.	<p>Se aplicó un estudio de 6002 estudiantes universitarios de primer año en una universidad privada de tamaño mediano en el sur de Estados Unidos. 62% mujeres, 18,8% primera generación, 37,4% estudiantes BIPOC. El cual se empleó un cuestionario Autoinforme de duración típica del sueño en días laborables (semanas 3–5 de clase); duración del sueño clasificada como corta (<7 h), normal (7–9 h), o larga (>9 h); GPA del primer año; variables demográficas, psicosociales y académicas (índice académico de secundaria, carga financiera, empleo, etc.). Teniendo como resultados una mayor probabilidad de sueño corto y largo en estudiantes BIPOC, mujeres y de primera generación. - El estrés, empleo, carga financiera, edad y área STEM explicaron parte de las diferencias. - Tanto el sueño corto como el largo predijeron un menor GPA durante el primer año, incluso controlando otros factores.</p>	<p>Las desigualdades en el sueño contribuyen significativamente al bajo rendimiento académico. Factores psicosociales y contextuales median estas desigualdades, sobre todo en mujeres y estudiantes de primera generación.</p>	<p>El estudio enfatiza la necesidad de intervenir tempranamente en la salud del sueño como una estrategia para mejorar el rendimiento académico y reducir las brechas de equidad en la educación superior.</p>
La duración del sueño nocturno predice el promedio de calificaciones en el primer año de universidad. J. David Creswell et al. 2023.	<p>Múltiples muestras de estudiantes universitarios de primer año, reclutados entre 2016 y 2019 en tres universidades de EE. UU. Participaron en total cinco estudios (1 a 5). Se utilizaron diferentes cohortes de estudiantes de primer y segundo año. Se aplicó: el Fitbit Flex 2 y Fitbit Charge HR para monitoreo objetivo del sueño, App AWARE para recolección de datos móviles, Cuestionarios de autoinforme de bienestar, Encuestas Ecological Momentary Assessments (Qualtrics), GPA proporcionado por registros académicos institucionales. En el Estudio 1, la variabilidad en la hora de acostarse y el punto medio del sueño fueron predictores significativos del GPA, pero no se replicaron en estudios confirmatorios. - El tiempo total de sueño (TST) mostró un efecto más consistente sobre el GPA, confirmado en el Estudio 4. - Las características del sueño extraídas automáticamente demostraron relaciones variables con el rendimiento académico según el contexto institucional</p>	<p>El tiempo total de sueño (TST) fue el predictor más robusto del rendimiento académico entre las variables de sueño estudiadas. Los efectos de la variabilidad en la hora de acostarse y del punto medio del sueño fueron significativos en análisis exploratorios, pero no se confirmaron en estudios posteriores.</p>	<p>El estudio destaca la utilidad de dispositivos portátiles (como Fitbit) para monitorear objetivamente el sueño y su relación con el GPA. Subraya la importancia del TST como indicador clave del rendimiento académico.</p>

En un grupo de investigaciones se evidencio una menor duración de sueño se asocia directamente con un rendimiento académico inferior mientras que una mayor duración de sueño se vincula con un mejor desempeño académico (Abdulrahman, Bindekhayel, Alrehaili, Aldhfayan, Alomireeni, Alzamil, 2024). Se examinó entre la privación del sueño voluntario y el rendimiento académico en el cual en uno de los estudios constató que los estudiantes que habían experimentado al menos una noche completa sin dormir desde su ingreso a la universidad tendían a presentar horarios de sueño más tardíos con un cronotopo vespertino y un rendimiento académico inferior sin embargo otro estudio evidenció que aquellas personas que no habían pasado una noche completa despiertos durante la semana previa obtenían calificaciones mucho más altas a diferencia a quienes si habían tenido dicha experiencia.

Los estudios de calidad de sueño solo un número reducido concluyó que la calidad de sueño no tenía un impacto significativo en el rendimiento académico sin embargo ambas variables mantenían una relación unilateral donde una mayor calidad de sueño predecía un mayor rendimiento académico. También se analizaron la calidad de sueño en tres momentos distintos durante el semestre, etapa previa a los exámenes y después de los exámenes donde se conoció que el rendimiento académico se manifestaba en el periodo de exámenes estableciendo que la calidad de sueño es directamente proporcional con el rendimiento académico.

Diversas investigaciones han señalado que la adaptación en el ámbito psicosocial podría representar efectos adversos relacionados con la constancia en los patrones de sueño y rendimiento académico donde han demostrado que los alumnos con hábitos de descanso más estables alcanzan un desempeño escolar más superior (Lema y Llerena, 2024, Abdulrahman, Bindekhayel, Alrehaili, Aldhfayan, Alomireeni, Alzamil, 2024).

Se realizó una comparación entre dos grupos de estudiantes uno con alto rendimiento académico y otro con un desempeño promedio donde se evidenció la frecuencia de ronquidos durante el sueño a diferencia de los estudiantes con un mejor rendimiento además el estudio integro un denominador denominado número de días a la semana con dificultades para conciliar el sueño ocasionando un descenso en el rendimiento académico (Driller, Suppiah, Gastin, Beaven, 2021).

En la mayoría de los trabajos, la mala calidad del sueño se asoció con peor rendimiento académico y viceversa. En la (Tabla 2) se muestra la contribución de los distintos componentes del PSQI para evaluar la calidad del sueño y su repercusión en el rendimiento académico.

Tabla 2 Componentes del índice de calidad de sueño de Pittsburgh que muestra asociación con el rendimiento académico.

Componente del Sueño	Urooj et al. (2021)	Souza et al. (2021)	Silvia et al. (2021)	Lema et al. (2024)	Creswell et al. (2022)	Bermúdez et al. (2022)	Ñunez et al. (2024)	Maham-med et al. (2023)	Ben-jamín et al. (2024)	Sutay et al. (2023)	Flores et al. (2019)	Abdul-rahman et al. (2024)	Hossain et al. (2019)	Driller et al. (2021)	Zapata z et al. (2023)	Suardiaz et al. (2020)
Calidad subjetiva	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí
Latencia	sí	–	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí
Duración	sí	–	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí
Eficiencia del sueño	–	–	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí
Alteraciones del sueño	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí
Uso de medicación	–	–	sí	–	–	–	–	–	–	–	sí	–	–	–	–	–
Disfunción diurna	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí	sí

DISCUSIÓN

En este artículo se revisa la evidencia existente sobre la relación de la calidad de sueño y el éxito académico de los estudiantes universitarios. En esta revisión se han incluido solo artículos seleccionados aplicando las directrices PRISMA.

El resultado de este proceso de selección ha permitido identificar 18 estudios que versan sobre las relaciones entre la calidad del sueño y el éxito académico. Estos estudios muestran distintos puntos aspectos del sueño,

aunque todos los factores del sueño presentan algún grado de relación entre sí (Silva, 2021).

La revisión estudia la posible relación de la calidad del sueño con el éxito académico de los estudiantes universitarios (Hossain y Rahman, 2020). El resultado con más fuerza de una calidad de sueño insatisfactoria es la somnolencia y su repercusión sobre las funciones cognitivas en los estudiantes (Khaled, Almaghaslah, Siddiqua, Kandasamy, Orayj, 2025).

Los diferentes factores relacionados con los hábitos del sueño como falta de regularidad del sueño pueden redundar en una mala calidad, lo que con lleva a un rendimiento académico deficiente por los efectos durante la realización de las actividades académicas.

Sin embargo, los estudios realizados por Flores et al. (2021) demostraron que la alta exigencia académica en los estudiantes incrementa el estrés, que tendrían directamente repercusiones en la calidad de sueño impactando en los resultados finales donde la calidad del sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que incluye también un buen funcionamiento diurno.

Por lo cual, la duración del sueño, su asociación con el rendimiento académico está claramente relacionado, debido que hay estudios que señalan su influencia en el rendimiento académico ya que Souza establece que la falta de sueño adecuada puede afectar negativamente la concentración, la memoria y la capacidad de resolución de problemas lo que índice en el rendimiento en las asignaturas (Suardiaz, Morante, Ortega, Ruiz, Martín, Vela, 2020; Betancourt et al., 2024).

Debido a que el sueño total en las 24 horas del día ignora la contribución de los descansos momentáneos durante el día y fines de semana al cómputo final de las horas de sueño donde según Sutay et al. (2022) demostró que se debe tener en cuenta las discapacidades físicas de aprendizaje u otros trastornos de salud.

Para ello la calidad del sueño es un constructo que incluye diversos parámetros de sueño y del funcionamiento con el entorno como las relaciones positivas, el propósito de vida, la autonomía, que a su vez produce la satisfacción del individuo (López et al., 2025). Donde Rafi establece que con mayores niveles de ansiedad y depresión el rendimiento académico auto percibido se vio afectado negativamente por la falta de sueño.

La calidad de sueño abarca múltiples aspectos como el sueño, desempeño durante el día que repercuten en la percepción personal, así como la satisfacción con el propio descanso donde algunas dimensiones pueden agruparse en siete categorías: percepción subjetiva del sueño, tiempo para conciliar el sueño, duración total, eficiencia del sueño (proporción habitual), interrupciones del sueño, consumo de fármacos para dormir y problemas diurnos relacionados.

Se ha observado que una deficiencia de la calidad del sueño se relaciona con un menor desempeño académico donde la percepción subjetiva del sueño, tiempo total de descanso y la grave afección de las actividades diurnas tienen una posible coincidencia entre los estudios respecto a el sueño y rendimiento académico además donde influyen la preferencia de realizar las actividades como la hora de acostarse, despertarse, posición de descanso acompañado de dificultades para iniciación del sueño, horario de sueño vigilia o simplemente el consumo de sustancia.

CONCLUSIONES

La evidencia sustenta la calidad de sueño constituye un factor determinante en el rendimiento académico más allá del sueño nocturno se reconocen múltiples dimensiones como eficacia de sueño, hábitos circadianos que afectan directamente las funciones cognitivas superiores necesarias para el aprendizaje, concentración y memoria fundamentales en el rendimiento académico.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Abdulrahman, K., Bindekhayel, J., Alrehaili, L., Aldhfayan, N., Alomireeni, A., Alzamil, L. (2024). Effect of poor sleep quality on academic performance among students at a public Saudi University. International Journal of Medicine in Developing Countries, 8, 1574–81.

Betancourt-Núñez, A. et al. (2024). Beyond the Classroom: The Influence of Food Insecurity, Mental Health, and Sleep Quality on University Students' Academic Performance. Foods, 13(16).

Driller, M., Suppiah, H., Gastin, P. B., Beaven, C. M. (2021). Questionnaire-Derived Sleep Habits and Academic Achievement in First Year University Students. Clocks Sleep; 4(1), 1–7.

Flores-Flores, D., Boettcher-Sáez, B., Quijada-Espinoza, J., Ojeda-Barrientos, R., Matamala-Anaconda, I., González-Burboa, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. Revista Médicas UIS, 34(3).

Hossain, M., Rahman, H. (2020). Assessing Sleep Quality and Its Effects on Academic Performance among University Students. *J Sleep Sci*, 5. <http://jss.tums.ac.ir>

Khaled, A., Almaghaslah, D., Siddiqua, A., Kandasamy, G., Orayj, K. (2025). Impact of sleep quality on academic achievements of undergraduate medical students: a cross-sectional study from Saudi Arabia. *BMC Med Educ.*, 25(1).

Lema Tipantuña, A. C., Llerena Cruz, C. A. (2024). Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería. *Reincisol*; 3(5), 990–1005.

López P., P. R., et al. (2025). Sleep Quality in Academic Performance of Engineering Students. *Journal of Ecohumanism*, 4(1), 1116–25.

Silva-Cornejo, M. C. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3), 19–25.

Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M., Martín, P., Vela, A. (2020). Sleep and academic performance in university students a systematic review. *Revista Neurología*, 71, 43–53.

Sutay, S., Sheikh, N. A., Rath, R. S., Vasudeva, A. (2022). Sleep Patterns, Issues, Reasons for Sleep Problems, and Their Impact on Academic Performance among First-Year Medical Students in Central India. *Maedica. Journal of Clinical Medicine*, 17(1), 97–102.

Zapata-Lopez, J. S., Betancourt Peña, J. (2023). Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud. *Univ Salud*, 25(1), 7–14.

Conflictos de intereses

Los autores declaran no tener ningún conflicto de intereses.

Declaración de responsabilidad de autoría

Los autores del manuscrito señalado, DECLARAMOS que hemos contribuido directamente a su contenido intelectual, así como a la génesis y análisis de sus datos; por lo cual, estamos en condiciones de hacernos públicamente responsables de él y aceptamos que sus nombres figuren en la lista de autores en el orden indicado. Además, hemos cumplido los requisitos éticos de la publicación mencionada, habiendo consultado la Declaración de Ética y mala praxis en la publicación.

Ariel Renato Bastidas Morocho, Franklin Aníbal Cutiopala Yambay, Christian Andrés Silva Sarabia, Rosa Elisa Cruz Tenempaguay y Pablo Guillermo Alarcón Andrade: Proceso de revisión de literatura y redacción del artículo.