

Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), mayo-junio 2025,
Volumen 9, Número 3.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i1

IMPACTO DE LA CALIDAD DEL SUEÑO EN LOS NIVELES DE SOMNOLENCIA EN ESTUDIANTES DEL TERCER SEMESTRE

**IMPACT OF SLEEP QUALITY ON SLEEPINESS LEVELS IN
THIRD SEMESTER STUDENTS**

Caguana Caguana Lady Yulissa

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

Campoverde Pacheco Paulina Michelle

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

Herrera Mera Linda Estefania

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

Jumbo Veintimilla Jennifer Tatiana

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

Pazmiño Soto Emily Fiorella

Universidad Estatal de Milagro, Ecuador

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i3.17799

Impacto de la Calidad del Sueño en los Niveles de Somnolencia en Estudiantes del Tercer Semestre

Caguana Caguana Lady Yulissa¹

lcaguanac@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-8669-151X>

Universidad Estatal de Milagro
Facultad de Salud y Servicios Sociales
Ecuador

Campoverde Pacheco Paulina Michelle

pcampoverdep@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-6197-0382>

Universidad Estatal de Milagro
Facultad de Salud y Servicios Sociales
Ecuador

Herrera Mera Linda Estefania

lherreram3@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0004-8340-4023>

Universidad Estatal de Milagro
Facultad de Salud y Servicios Sociales
Ecuador

Jumbo Veintimilla Jennifer Tatiana

jjumbov@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0009-7695-471X>

Universidad Estatal de Milagro
Facultad de Salud y Servicios Sociales
Ecuador

Pazmiño Soto Emily Fiorella

epazminos2@unemi.edu.ec

<https://orcid.org/0009-0006-1336-3638>

Universidad Estatal de Milagro
Facultad de Salud y Servicios Sociales
Ecuador

RESUMEN

Objetivo: Determinar el impacto de la calidad del sueño en la presencia de somnolencia en los estudiantes de tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro. **Materiales y Métodos:** La investigación fue de enfoque cuantitativo, con un diseño descriptivo y correlacional. Se analizaron 52 estudiantes mediante encuestas estructuradas. Se evaluaron hábitos de sueño y alimentación, considerando su posible relación con la somnolencia. La muestra fue no probabilística, incluyendo a todos los estudiantes de un curso. **Resultados:** Se observó que una proporción significativa de estudiantes presenta alteraciones en la calidad del sueño. El 42.31% duerme entre 5 y 6 horas por noche, por debajo de las recomendaciones para un descanso adecuado. Además, el 50% carece de una rutina estable de sueño, lo que afecta la recuperación física y mental. Muchos estudiantes reportaron somnolencia diurna, manifestada en cansancio constante, dificultad para concentrarse y disminución del rendimiento académico. La carga académica también fue identificada como un factor que interrumpe los patrones de sueño, afectando aún más la calidad del descanso. **Conclusiones:** La mala calidad del sueño en los estudiantes de tercer semestre se asocia estrechamente con la presencia de somnolencia durante el día. El número reducido de horas de descanso y la ausencia de rutinas estables afectan su bienestar general y desempeño académico. Es fundamental promover estrategias que fomenten hábitos saludables de sueño, como establecer horarios regulares, reducir las interrupciones nocturnas y concienciar sobre la importancia del descanso en la vida universitaria.

Palabras claves: calidad del sueño, somnolencia, estudiantes universitarios, hábitos del sueño, rendimiento académico

¹ Autor principal

Correspondencia: jguillermov@unemi.edu.ec

Impact of Sleep Quality on Sleepiness Levels in Third Semester Students

ABSTRACT

Objective: To determine the impact of sleep quality on the presence of drowsiness in third-semester students at the State University of Milagro. **Materials and Methods:** The research had a quantitative approach, with a descriptive and correlational design. Fifty-two students were analyzed through structured surveys. Sleep and eating habits were evaluated, considering their possible relationship with drowsiness. The sample was non-probabilistic, including all students in one course. **Results:** It was observed that a significant proportion of students present alterations in sleep quality. 42.31% sleep between 5 and 6 hours per night, below the recommendations for adequate rest. Furthermore, 50% lack a stable sleep routine, which affects physical and mental recovery. Many students reported daytime sleepiness, manifested in constant fatigue, difficulty concentrating, and decreased academic performance. Academic workload was also identified as a factor that disrupts sleep patterns, further affecting the quality of rest. **Conclusions:** Poor sleep quality in third-semester students is closely associated with the presence of daytime sleepiness. The reduced number of hours of rest and the absence of stable routines affect their overall well-being and academic performance. It is essential to promote strategies that encourage healthy sleep habits, such as establishing regular schedules, reducing nighttime interruptions, and raising awareness about the importance of rest in university life.

Keywords: sleep quality, drowsiness, university students, sleep habits, academic performance

Artículo recibido 10 abril 2025

Aceptado para publicación: 15 mayo 2025



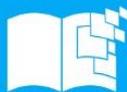
INTRODUCCIÓN

La calidad del sueño desempeña un papel fundamental en el bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Dormir no solo es una necesidad biológica, sino también un factor crucial para mantener el equilibrio físico, mental y emocional. A medida que se avanza en la vida adulta, la cantidad de horas de sueño tiende a disminuir, afectada por responsabilidades académicas y personales que compiten con el tiempo de descanso. Esta reducción de horas de sueño, aunque común, puede tener un impacto negativo considerable, alterando las capacidades cognitivas, disminuyendo la concentración y aumentando los niveles de somnolencia durante el día.

La somnolencia diurna es un problema frecuente entre los estudiantes universitarios, quienes, debido a una combinación de factores como la carga académica, horarios irregulares, largas distancias de desplazamiento y hábitos de vida poco saludables, ven comprometida su calidad de sueño. Diversos estudios a nivel internacional reflejan que entre el 40% y el 60% de los estudiantes reportan niveles elevados de somnolencia, lo que afecta directamente su desempeño académico y su calidad de vida. Estas cifras son alarmantes, considerando que una adecuada calidad del sueño es indispensable para un óptimo funcionamiento académico. (Amaral, Galdino, & Martins, 2021)

En el contexto latinoamericano, la situación no es diferente. Investigaciones en países como México, Brasil y Colombia han evidenciado altas tasas de somnolencia diurna entre estudiantes universitarios, asociadas principalmente a malos hábitos de sueño y a la presión académica. Asimismo, en Ecuador, estudios realizados en instituciones de educación superior han identificado una relación estrecha entre la mala calidad del sueño y la presencia de somnolencia, afectando tanto el rendimiento académico como la salud de los estudiantes. (Gonzalez, Flores, Boettcher, & Quijada, 2019)

Cuando hablamos de somnolencia de acuerdo a estudios realizados a nivel de Latinoamérica en estudiantes del área de salud entre el 67-82% presentan somnolencia diurna, esto lo vemos evidenciado en estudios como la investigación realizada en Brasilia en estudiantes universitarios que obtuvo como resultados 39% de los estudiantes presentaron somnolencia desde el principio del semestre académico, mientras que al final del semestre esta cifra aumento en un 22% entre la población de estudiantes, se puede atribuir este aumento a la presión académica que son sometidos en las instancias finales de los periodos académicos, así mismo en Perú en un estudio realizado a estudiantes universitarios de 3er y



4to año de carreras del área de la salud se obtuvo que el 64-65% de los sujetos presentaban somnolencia durante las horas del día, como principal cause se atribuyó los malos hábitos de sueño siendo catalogados como “mal durmientes”. (Amaral, Galdino, & Martins, 2021)

Uno de los principales causantes de somnolencia es el relacionado con los hábitos de sueño, un estudio realizado en Taiwán en 1237 estudiantes universitarios, demostraron que el 42.3 %de los estudiantes reportaron tener malos hábitos de sueño, lo que se reflejó en el 67.5% con una somnolencia diurna excesiva, y el 50 % de todos los estudiantes declaro sentir fatiga durante las horas de clases, a diferencia de los que si tenían un horario regular de sueño (Chao, Wang, & Lee, 2019)

La Universidad Estatal de Milagro presenta una problemática similar. En particular, los estudiantes del tercer semestre de Enfermería son un grupo vulnerable debido a las exigencias académicas propias de su formación, que requieren de altos niveles de concentración y desempeño práctico. Factores como el desplazamiento prolongado desde sus hogares, la falta de una rutina de sueño estable y una alimentación deficiente, pueden deteriorar la calidad de su descanso y, por ende, incrementar los niveles de somnolencia.

Por lo tanto, este estudio se centra en analizar cómo la calidad del sueño impacta en los niveles de somnolencia en los estudiantes del tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro. La investigación busca identificar las principales alteraciones en los patrones de descanso de los estudiantes y su relación con la somnolencia diurna, para contribuir a la creación de estrategias que promuevan hábitos de sueño saludables. Mejorar la calidad del sueño de los estudiantes no solo optimizará su rendimiento académico, sino que también fortalecerá su bienestar integral, elemento esencial para su éxito universitario y su desarrollo profesional futuro.

Realizar este estudio es de suma importancia debido a que la somnolencia afecta de manera significativa el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes de tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro, de esta manera poder identificar los factores que contribuyen a la somnolencia, tales como los hábitos de sueño, el entorno demográfico y los aspectos nutricionales, permite comprender mejor cómo estos elementos influyen en la capacidad de concentración y el rendimiento en las actividades académicas.



METODOLOGÍA

El enfoque de esta investigación es de carácter cuantitativo, ya que permite realizar mediciones objetivas sobre la calidad del sueño y su impacto en los niveles de somnolencia en los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. A través de la recolección y el análisis de datos mediante instrumentos estructurados, se busca responder a los objetivos específicos planteados en el estudio.

El alcance del estudio es transversal, descriptivo y correlacional. El diseño transversal permite analizar los niveles de somnolencia en un momento determinado, mientras que el enfoque descriptivo y correlacional permite identificar la relación existente entre la calidad del sueño y la somnolencia en los estudiantes. Además, a medida que se avance en investigaciones futuras, este estudio podrá tener un enfoque prospectivo para analizar cambios a lo largo del tiempo.

Se trata de una investigación descriptiva y observacional. Tiene como propósito caracterizar los factores relacionados con la calidad del sueño y su influencia en los niveles de somnolencia, sin manipular las variables del entorno. Se observará el fenómeno tal como ocurre en los estudiantes del tercer semestre de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro.

La investigación se llevó a cabo en la Universidad Estatal de Milagro, ubicada en el cantón Milagro, provincia del Guayas, Ecuador. La población total de estudiantes en la universidad es de aproximadamente 52,000, de los cuales 200 pertenecen al tercer semestre de la carrera de Enfermería. De esta población se seleccionaron a los estudiantes participantes del estudio.

La muestra estuvo conformada por 52 estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería, seleccionados mediante un método no probabilístico, tomando a todos los estudiantes de un curso específico.

Criterios de inclusión

- Estudiantes universitarios matriculados en el tercer semestre de la carrera de Enfermería.

Criterios de exclusión

- Estudiantes del sexto semestre.
- Estudiantes de otras carreras (Ingenierías, Ciencias de la Educación, entre otras).



Para la recolección de datos se aplicó una encuesta estructurada dirigida a los estudiantes seleccionados. La encuesta incluyó preguntas específicas sobre hábitos de sueño, calidad del descanso, lugar de residencia, tiempo de desplazamiento hacia la universidad, forma de movilización. Estas preguntas permitieron evaluar la relación entre la calidad del sueño y los niveles de somnolencia diurna. La tabulación y análisis de los datos obtenidos se realizaron utilizando la herramienta Microsoft Excel.

RESULTADOS

Tabla 1.- Objetivo 1: Determinar el impacto de la calidad del sueño en la presencia de somnolencia en los estudiantes de tercer semestre de la Universidad Estatal de Milagro.

Preguntas	Opciones	Número de estudiantes	Porcentaje
¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?	Menos de 5 horas	16	30,77%
	5-6 horas	22	42,31%
	7-8 horas	9	17,31%
	Más de 8 horas	5	9,61%
Total	52	100%	
¿Cómo es tu rutina de sueño durante la semana académica?	Me acuesto a la misma hora todas las noches	19	36.54%
	Me acuesto a horas diferentes cada noche	26	50.00%
	No tengo una rutina establecida	7	13.46%
TOTAL	52	100%	
¿Qué factores suelen interrumpir tu sueño?	Estrés o ansiedad	9	17.31%
	Problemas de salud o molestias físicas	9	17.31%
	Cargas académicas o estudios nocturnos	18	34.62%
	Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir	16	30.76%
Total	52	100%	

Respuestas mas frecuentes de los estudiantes encuestados

¿Cuántas horas duermes en promedio cada noche?

- “Los fines de semana duermo hasta 12 horas.”
- “Suelo dormir 1 - 2 horas durante el viaje a la Universidad.”



¿Cómo es tu rutina de sueño durante la semana académica?

- “Suelo dormir durante el día y estar mas activo durante la noche.”

¿Qué factores suelen interrumpir tu sueño?

- “Si existe mucho ruido se me dificulta dormir.”
- “No puedo dormir si he comido mucho antes de acostarme.”

Análisis

Referente a los hábitos de sueño, el 42.31% de los estudiantes duerme entre 5-6 horas, así mismo, el 50% no tiene una rutina de sueño estable, acostándose a diferentes horas cada noche, lo que interrumpe la calidad del sueño y promueve la fatiga, por otro lado, el principal factor que interrumpen el sueño de los estudiantes es la carga académica o estudio nocturnos 34.62%, lo que sugiere que tanto el mal manejo de las horas de estudio como el uso excesivo de tecnología están afectando negativamente su descanso.

Interpretación

Los resultados obtenidos reflejan que los hábitos de sueño de los estudiantes del tercer semestre de Enfermería son inadecuados y afectan directamente su calidad de descanso. El hecho de que el 42.31% duerma apenas entre 5 y 6 horas por noche indica que la mayoría no cumple con las horas mínimas de sueño recomendadas para un adecuado funcionamiento físico y mental. A esto se suma que el 50% de los estudiantes no mantiene una rutina de sueño estable, acostándose a distintas horas cada noche, lo que fragmenta el descanso y promueve un estado constante de fatiga.

Por otro lado, el 34.62% señala que la carga académica y los estudios nocturnos interrumpen su sueño, lo que sugiere que la organización del tiempo académico y posiblemente el uso de dispositivos electrónicos en la noche están alterando su capacidad para descansar adecuadamente. En conjunto, estos factores contribuyen a una mala calidad del sueño, aumentando los niveles de somnolencia diurna y afectando tanto el bienestar general como el rendimiento académico de los estudiantes.

DISCUSIÓN

El 42.31% de los estudiantes duerme entre 5-6 horas, así mismo, el 50% no tiene una rutina de sueño estable, acostándose a diferentes horas cada noche, lo que interrumpe la calidad del sueño y promueve la fatiga, por otro lado, el principal factor que interrumpen el sueño de los estudiantes es la carga



académica o estudio nocturnos 34.62%, lo que sugiere que tanto el mal manejo de las horas de estudio como el uso excesivo de tecnología están afectando negativamente su descanso.

Para referirnos a hábitos de sueño tendemos en cuenta la teoría de la higiene del sueño, postulada por Perlis, destaca que los hábitos de descanso y el entorno afectan de manera significativa la calidad del sueño y, en consecuencia, el rendimiento diurno y el bienestar. Este concepto, desarrollado en el ámbito de la psicología del sueño, subraya que factores como una rutina inconsistente de sueño, exposición prolongada a pantallas y carga académica pesada interrumpen los ritmos circadianos, causando fatiga y somnolencia durante el día. (Perlis, Smith, Benson, & Posner, 2005)

Un estudio realizado por Hershner y Chervin explora cómo los malos hábitos de sueño entre estudiantes universitarios, incluyendo la falta de una rutina estable y el uso de tecnología hasta tarde en la noche, están asociados a una mayor somnolencia y una disminución en el rendimiento académico. Este trabajo señala que la exposición a la luz de las pantallas suprime la melatonina, retrasando el inicio del sueño y afectando la calidad del descanso nocturno, además, la investigación sugiere que el estrés académico, combinado con estas prácticas de sueño poco saludables, contribuye a la fatiga diurna. (Hershner & Chervin, 2014)

De igual manera un estudio realizado por Boushigueri reveló una mayor prevalencia de mala calidad del sueño entre los estudiantes marroquíes en comparación con los españoles, que los estudiantes de enfermería mostraron una calidad de sueño menos favorable que los estudiantes de medicina y que vivir con una enfermedad crónica se relacionó con una calidad de sueño menos favorable. Por último, la actividad física intensa o débil y la adicción a los teléfonos inteligentes se correlacionaron con una mala calidad del sueño. (Boushigueri, y otros, 2024)

Desde un criterio propio, estos resultados reflejan una problemática subestimada en el entorno académico: la cultura del rendimiento a costa del descanso. La normalización de hábitos como estudiar de madrugada o recurrir a dispositivos electrónicos hasta el último momento antes de dormir muestra una falta de educación en higiene del sueño y una escasa priorización del autocuidado. Considerando que el descanso no solo es un proceso biológico esencial, sino también un determinante directo del aprendizaje y la salud mental, es fundamental que las instituciones educativas fomenten estrategias de



gestión del tiempo, regulación del uso de pantallas y promoción del sueño como pilar del bienestar estudiantil.

CONCLUSION

Los resultados de esta investigación permiten concluir que existe una relación directa y preocupante entre la calidad del sueño y los niveles de somnolencia diurna en los estudiantes del tercer semestre de la carrera de Enfermería de la Universidad Estatal de Milagro. Se comprobó que un alto porcentaje de los estudiantes duerme entre 5 y 6 horas por noche, lo cual está por debajo de las recomendaciones establecidas para un funcionamiento físico y mental óptimo. Asimismo, se identificó que más de la mitad de los estudiantes no mantiene una rutina de sueño estable, lo que conlleva una fragmentación del descanso y una sensación constante de fatiga.

Los principales factores identificados como responsables de la alteración del sueño fueron la carga académica, los estudios nocturnos y el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir. Estos elementos, asociados al estilo de vida universitario, comprometen la calidad del descanso y provocan un aumento significativo de la somnolencia diurna, lo cual repercute negativamente en la concentración, la memoria, el rendimiento académico y, en general, en el bienestar de los estudiantes.

La evidencia obtenida confirma lo señalado en investigaciones previas en contextos nacionales e internacionales, donde se ha demostrado que la falta de una adecuada higiene del sueño, sumada al estrés académico, representa una amenaza para el desarrollo personal y profesional de los estudiantes universitarios. Este estudio pone de manifiesto una problemática que muchas veces es subestimada en el entorno académico: la cultura del sacrificio del descanso en favor del cumplimiento de obligaciones académicas.

Por lo tanto, es urgente que se implementen programas institucionales orientados a la promoción de hábitos de sueño saludables, la educación sobre la higiene del sueño y la gestión efectiva del tiempo. Es responsabilidad tanto de los estudiantes como de las instituciones educativas reconocer que el sueño no es un lujo, sino una necesidad biológica fundamental que influye directamente en el aprendizaje, la salud física, la salud mental y el desarrollo profesional.



Recomendaciones

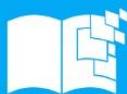
- Se recomienda gestionar en conjunto con las autoridades de la Universidad Estatal de Milagro, para que través de su unidad de bienestar estudiantil o de la carrera de Enfermería, organice talleres periódicos para orientar a los estudiantes sobre la importancia del sueño adecuado. Estos espacios deben abordar estrategias para mejorar la calidad del descanso, reducir el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y establecer rutinas nocturnas saludables, así como brindar técnicas de planificación académica que eviten el estudio excesivo en horarios nocturnos.
- Se recomienda que las autoridades académicas consideren la inclusión de pausas activas, así como evaluaciones regulares del estado físico y emocional de los estudiantes, especialmente durante períodos de alta carga académica. Estas medidas permitirían detectar signos tempranos de fatiga o trastornos del sueño, ofreciendo así apoyo preventivo y promoviendo un entorno educativo más saludable y sostenible.
- Se recomienda incentivar el desarrollo de más estudios longitudinales o con muestras más amplias que permitan analizar la evolución de la calidad del sueño y la somnolencia diurna en diferentes ciclos académicos. Esto contribuiría a generar evidencia local sólida que respalde futuras intervenciones institucionales orientadas al bienestar integral del estudiante universitario.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Almoraie, N. M., Alothmani, N. M., Alomari, W. D., & Al amoua, A. H. (2024). bordaje de cuestiones nutricionales y conductas alimentarias entre estudiantes universitarios: una revisión narrativa. *Nutrition Research Reviews*, 1-16. doi:10.1017/S0954422424000088
- Amaral, K., Galdino, M., & Martins, J. (2021). Somnolencia diurna y calidad del sueño entre. *Rev. Latino-Am. Enfermagem*, 29. doi: <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5180.3487>
- Betancourt, A., Diaz, R., Nava, P. A., Bernal, M. F., & Diaz, A. (2024). 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. *Foods*, 13(16), 2508. doi:10.3390/alimentos13162508



- Bin, H., Qi, W., Yue, W., Haitao, Z., & Dehui, Y. (2024). Factores asociados con los trastornos del sueño entre estudiantes universitarios de la provincia de Jiangsu: un estudio transversal. *Frente Psiquiatría*, 15. doi: <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1288498>
- Boushigeri, F., Allouch, A., Sammoud, K., Navarro, R., Ibañez, V., Senhaiji, M., & Cauli, O. (2024). Factores que afectan la calidad del sueño en estudiantes universitarios de medicina y enfermería: un estudio en dos países de la región mediterránea. *Enfermedades*, 12(5), 89. doi: <https://doi.org/10.3390/diseases12050089>
- Candia, C., Miranda, C., Duran, S., Johns, P., & Diaz, W. (2023). Association between diet, mental health and sleep quality in university students during the COVID-19 pandemic: a systematic review". *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 35(6), 429-436. doi: <https://doi.org/10.1515/ijamh-2023-0077>
- Chandran, p., Kiran, R., & Kuriam, N. (2023). La Relación entre la Calidad del Sueño y desempeño Académico entre los estudiantes De Medicina De Grado: Un Estudio Transversal. *Journal Of Academic Medicine and Pharmacy*, 1151-1155. doi: 10.47009/jamp.2023.5.5.226
- Chao, J., Wang, W., & Lee, Y. (2019). Efectos de un horario de sueño irregular sobre la calidad del sueño, la somnolencia diurna y la fatiga entre los estudiantes universitarios en Taiwán. *BMC Public Health*, 1573. Obtenido de <https://bmcpublihealth.biomedcentral.com/articles/10.1186/1471-2458-9-248>
- Claydon, F. A., Kahwash, J. M., Lilly, X. F., Alamir, Y., & Zullig, K. J. (2023). Calidad subjetiva del sueño, cafeína y hábitos alimentarios entre jóvenes universitarios. *Nature and Science Of Sleep*, 15, 737-747. doi: <https://doi.org/10.2147/NSS.S420568>
- Gan, W. Y. (2022). Factores asociados con la calidad del sueño entre los estudiantes universitarios de Malasia durante la pandemia de COVID-19. *Med & Health*, 17(2), 169-180. doi: <https://doi.org/10.17576/MH.2022.1702.13>
- Godos, J., Grosso, G., Castellano, S., Galvano, F., Caraci, F., & Ferri, R. (2021). Asociación entre la dieta y la calidad del sueño: una revisión sistemática. *ElSevier*, 57. doi: <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101430>



- Gonzalez, A., Flores, D., Boettcher, B., & Quijada, J. (2019). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello. *MÉD.UIS*.2021, 34(3), 29-38. doi:
<https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
- Hagedorn, R., Olfert, M., Macnell, L., hougting, B., Hood, L., Savoie, M., & goetz, J. (2021). La calidad del sueño y la salud mental y física de los estudiantes universitarios se asocian con la inseguridad alimentaria en un estudio de varios campus. *Public Health Nutr*, 24(13), 4305-4312. doi:10.1017/S1368980021001191
- Hashim, H., Jiong, S., Yong, X., & Aravindkumar, B. (2022). Factores de estilo de vida asociados con la mala calidad del sueño entre estudiantes de odontología de pregrado en una universidad privada de Malasia. *Sleep Science*, 15(4), 499-406. doi:10.5935/1984-0063.20220070
- Hershner, S., & Chervin, D. (2014). Causas y consecuencias de la somnolencia en estudiantes universitarios. *Nat Sci Sleep*, 73-84. doi:10.2147/NSS.S62907
- Masaad, A., Yusuf, A., Shalir, A., khan, M., & Khaleel, S. (2021). Calidad del sueño e índice inflamatorio dietético en estudiantes universitarios: un estudio transversal. *Sleep breath*, 25(4), 2221-2229. doi:10.1007/s11325-020-02169-z
- Perlis, L., Smith, M., Benson, C., & Posner, D. (2005). *Cognitive Behavioral Treatment of Insomnia: A Session-by-Session Guide*. Obtenido de
<https://pure.johnshopkins.edu/en/publications/cognitive-behavioral-treatment-of-insomnia-a-session-by-session-g-3>
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., & Martins, P. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: una revisión sistemática. *Rev Neurol*, 71(2), 42-53. doi:10.33588/rn.7102.2020015
- Villela, F., & TuchtenHaden, A. (2023). Factores asociados a la calidad del sueño en estudiantes universitarios. *Ciencia y Salud Colectiva*, 28(4), 1187-1198. doi:10.1590/1413-81232023284.14132022es
- Wang, Y., Dai, X., Zhu, Y., Xu, Z., & Lou, J. (2023). ¿Qué factores complejos influyen en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios? *Frente Psicología*, 14. doi:
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1185896>

