



Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar, Ciudad de México, México.
ISSN 2707-2207 / ISSN 2707-2215 (en línea), julio-agosto 2025,
Volumen 9, Número 4.

https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i2

ASOCIACIÓN DE LA SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA CON EL RENDIMIENTO ACADÉMICO EN UNIVERSITARIOS DE TABASCO, MÉXICO

**ASSOCIATION OF EXCESSIVE DAYTIME SLEEPINESS
WITH ACADEMIC PERFORMANCE IN UNIVERSITY
STUDENTS FROM TABASCO, MEXICO**

Delly Karely López Trinidad

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México.

Candelario Rodríguez Pérez

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México.

Santa Dolores Carreño Ruiz

Universidad Autónoma de Chiapas, México.

Luis Daniel Jiménez Martínez

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México.

Mireya Martínez Rodríguez

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco, México.

DOI: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v9i4.19784

Asociación de la somnolencia diurna excesiva con el rendimiento académico en universitarios de Tabasco, México

Delly Karely López Trinidad¹

Dellykarely03@gmail.com

<https://orcid.org/0009-0001-6906-0437>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco,
México.

Candelario Rodríguez Pérez

potencia_rguez@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-8233-0577>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco,
México.

Santa Dolores Carreño Ruiz

lasanta456@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0002-5782-193X>

Universidad Autónoma de Chiapas, México.

Luis Daniel Jiménez Martínez

luisd1984@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0001-6304-5669>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco,
México.

Mireya Martínez Rodríguez

mrmireya25@hotmail.com

<https://orcid.org/0000-0003-4894-0969>

Universidad Juárez Autónoma de Tabasco,
México.

RESUMEN

Introducción. La Somnolencia Diurna Excesiva (SDE), es un fenómeno que afecta al individuo y asociada a una mala calidad del sueño, se considera un problema que representa consecuencias negativamente en la salud y el desempeño escolar, destacándose en la transición de la adolescencia a la adultez. **Objetivo.** Evaluar la SDE en estudiantes de la DAMJM-UJAT y su asociación con el rendimiento académico. **Metodología.** Se realizó un estudio de tipo transversal analítico con 289 estudiantes universitarios, donde se utilizó la Escala de Somnolencia Epworth (ESE) para medir la SDE y el promedio de calificaciones para evaluar el rendimiento académico. Los datos obtenidos se analizaron de manera independiente y fueron conjuntados para poder analizar la posible relación entre ellos. Se utilizó el software SPSS Statistics versión 21 para realizar análisis estadísticos y garantizar la validez de este estudio. **Resultados.** Se mostró que más de un tercio de la población que corresponde a 101 estudiantes experimentó algún grado de somnolencia, con una mayor prevalencia en mujeres. Además, se encontró una asociación significativa entre niveles más altos de somnolencia y un rendimiento académico deficiente. **Conclusión.** La SDE es crucial para mejorar el rendimiento académico de los estudiantes universitarios, para ello es necesario implementar intervenciones que promuevan hábitos de sueño saludables y reduzcan la somnolencia, lo que podría tener beneficios significativos para la salud y el bienestar general de los estudiantes.

Palabras clave: Somnolencia; Rendimiento académico; Calidad del Sueño; Estudiantes.

¹ Autor principal.

Correspondencia: potencia_rguez@hotmail.com

Association of excessive daytime sleepiness with academic performance in university students from Tabasco, Mexico

ABSTRACT

Introduction. Excessive Daytime Sleepiness (EDS) is a phenomenon that affects the individual and is associated with poor quality of sleep. It is considered a problem that has negative consequences on health and school performance, especially in the transition from adolescence to adulthood. **Objective.** To evaluate SDE in DAMJM-UJAT students and its association with academic performance. **Methodology.** A cross-sectional study was carried out with 289 university students, where the Epworth Sleepiness Scale (ESE) was used to measure SDE and the grade point average to evaluate academic performance. The data obtained were analyzed independently and were combined to analyze the possible relationship between them. SPSS Statistics software version 21 was used to perform statistical analyzes and ensure the validity of this study. **Results.** It was shown that more than a third of the population corresponding to 101 students experienced some degree of drowsiness, with a higher prevalence in women. Additionally, a significant association was found between higher levels of sleepiness and poor academic performance. **Conclusion.** SDE is crucial to improve the academic performance of university students; therefore, it is necessary to implement interventions that promote healthy sleep habits and reduce drowsiness, which could have significant benefits for the health and general well-being of students.

Keywords: Sleepiness; Academic performance; Sleep Quality; Students

Artículo recibido 22 agosto 2025

Aceptado para publicación: 25 septiembre 2025



INTRODUCCIÓN

El sueño es una función biológica fundamental en el funcionamiento del ser humano, proporcionando a la mente y al cuerpo la oportunidad de descansar, recargar energías y restaurar funciones para un óptimo rendimiento. La calidad del sueño junto con sus diversos factores y condiciones cambiantes, ejercen un impacto significativo en la salud humana (1). La privación del sueño; como la vigilia constante tiene efectos negativos para la salud, manifestándose en problemas físicos, biológicos y sociales que impactan en la calidad de vida tanto de adultos como a una considerable proporción de niños y adolescentes. En la transición de la adolescencia a la adultez se producen cambios en el patrón del sueño que se ven influenciados por factores biológicos, como la duración y las fases del ritmo circadiano así como por cambios expresados en la necesidad de elegir horarios, actividades y acciones que en su conjunto responden a la adaptación de las demandas sociales (2) (3). No obstante, la privación crónica de sueño conduce a la somnolencia diurna excesiva (SDE), que se presenta como un desequilibrio entre el deseo de estar despierto y el deseo de dormir (4).

La SDE es la tendencia a quedarse dormido en situaciones en las que se demanda un alto nivel de alerta para estar despierto (5). Esta acción se considera patológica cuando persiste entre semanas a meses y se encuentra dentro de los trastornos de sueño (TS) que en adultos se observan síndromes de piernas inquietas, apneas de sueño, narcolepsias, entre otros (6). La severidad de la SDE se clasifica en leve, moderada y severa (4) (7). Se ha asociado con un mayor riesgo de desarrollar patologías como hipertensión arterial, obesidad, síndrome metabólico, diabetes, y trastornos psiquiátricos. Por ello, dormir es una actividad imprescindible y el no hacerlo incrementa el riesgo de estas enfermedades (7) (8) (9) (10). Por otro lado, la SDE se ha relacionado con un rendimiento académico deficiente en universitarios, afectando negativamente diversas habilidades cognitivas y en general la función motora, contribuyendo a una mayor incidencia de fracasos y problemas de salud mental (3) (11) (12).

En la cuestión académica el sistema tradicional evalúa el desempeño de los estudiantes principalmente a través de calificaciones, las cuales se consideran indicadores de su rendimiento (13). Sin embargo, el promedio de calificaciones del estudiante es el resultado de una interacción compleja con su entorno y factores como la inteligencia, motivación, ética de trabajo, personalidad, estatus socioeconómico, salud, experiencias académicas, carga de trabajo entre otros. Estas condiciones tienen consecuencias



significativas que incluyen calificaciones más bajas, mayor riesgo de fracaso académico y deterioro del estado de ánimo (14). Lund y colaboradores (2010), notaron que al ingresar a la universidad, los jóvenes enfrentan un mayor riesgo de experimentar problemas de SDE y una calidad del sueño deficiente (12) (15).

En el contexto internacional se han realizado diversas investigaciones que evalúan el sueño en jóvenes universitarios y se ha observado que existe una alta frecuencia SDE que van de leve a moderado, además, muestran que el sexo femenino tiene una tendencia a presentar niveles altos de este padecimiento (12) (16) (17). En Argentina, examinaron los trastornos del sueño y lo relacionaron con el rendimiento académico, mediante la escala Epworth, reportando que el 42,39% de los participantes mostraron algún grado de somnolencia, que variaba de leve a severa, y más frecuente en mujeres. Los estudiantes con mayor somnolencia tenían un promedio de calificaciones más bajo ($p=0,02$) (18). Por otra parte, el 48,9% de estudiantes de pregrado en Bogotá, presentaron somnolencia asociado con rendimiento académico y la mala calidad del sueño; (19).

En el 2021, un estudio multicéntrico en Brasil, reportó valores leves de somnolencia en el 37,8% y 8,7% de moderados a graves; las mujeres tuvieron puntuaciones de altos a muy altos en la ESE con respecto a los varones ($p<0,05$) (20).

En un estudio de Arabia Saudita, el 37,8% de los estudiantes eran somnolientos con puntuación global de la ESE de $8,03 \pm 3,5$ en promedio; mediante un análisis de regresión multivariada, demostraron que el rendimiento académico deficiente aumentaba significativamente (21). En ese mismo año, en universitarios de Pakistán, encontraron asociación significativa entre los puntajes académicos y los puntajes de la ESE ($\chi^2= 14,82$, $p= 0,005$), observándose que el 49,4% experimentó SDE (22).

En el 2022, evaluaron la SDE en estudiantes de Jordania y lo vincularon con el rendimiento académico, encontrando que el 34,4% de 977 participantes era somnolientos. La puntuación media de la ESE fue de $7,7 \pm 4,6$. Sin embargo, no reportaron ninguna asociación significativa entre la puntuación y el promedio de calificaciones, lo cual es incongruente con lo encontrado en trabajos anteriores (23). Datos similares se encontraron, en el 2018 donde la somnolencia se presentó en el 36,6% con mayor frecuencia en las mujeres (43% frente a 20,1%, $p<0,001$) pero no se asoció estadísticamente con el rendimiento académico de los universitarios de Rabat, Marruecos (24). En otro



estudio de tipo descriptivo observacional estimaron en 217 universitarios que el 49,8% tenía criterios de somnolencia y el 43,3% bajo rendimiento académico (25).

En México, la relación entre la somnolencia y el rendimiento académico, mayormente se ha investigado en grupos de niños y adolescentes, no así para la población universitaria. Es por ello que el objetivo de este estudio fue evaluar la presencia de somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de la División Académica Multidisciplinaria de Jalpa de Méndez, de la Universidad Juárez Autónoma de Tabasco. (DAMJM-UJAT) y su relación con el rendimiento académico.

MATERIAL Y MÉTODOS

El estudio se realizó entre junio y octubre de 2024 en Jalpa de Méndez, Tabasco, México. Se utilizó un diseño transversal con muestreo probabilístico aleatorizado. La muestra se obtuvo de una población de estudiantes de las licenciaturas de genómica y enfermería de la DAMJM-UJAT, se seleccionó a 289 estudiantes de forma aleatoria a través de un muestreo aleatorio simple. Se incluyeron estudiantes con edades comprendidas entre 18 y 25 años, y excluyeron a los que al momento de contestar la escala estaban sometidos a tratamientos farmacológicos que pudieran alterar el sueño. A todos los participantes se les solicitó información sobre su edad, peso y talla. Se les proporcionó un enlace en formato online de la Escala de Somnolencia Epworth (ESE). Esta escala se utiliza para medir la somnolencia diurna excesiva; y en este estudio se empleó la versión mexicana, la cual ha sido validada y muestra propiedades psicométricas similares a la versión original (26). La ESE es un cuestionario tipo Likert que consta de ocho preguntas que consisten en evaluar la somnolencia diurna, solicitando a los participantes que valoren la probabilidad de quedarse dormidos durante el día en diferentes situaciones: 1) sentado y leyendo, 2) viendo la televisión, 3) sentado inactivo en un lugar público, 4) sentado durante una hora como pasajero en un automóvil, 5) acostado por la tarde para descansar, 6) sentado y con alguien, 7) sentado después de la comida (sin tomar alcohol); y 8) en su coche, cuando se detiene durante algunos minutos debido al tráfico. Los puntajes que se otorgan van de 0 a 3 para cada pregunta, donde 0 indica nunca se ha dormido, 1 es escasa posibilidad de dormirse, 2 moderada posibilidad de dormirse y 3 elevada posibilidad de dormirse (8) (12). La suma total del puntaje varía de 0 a 24. Un puntaje de 0 a 10 indica un rango normal de somnolencia en adultos sanos, de 11 a 14 somnolencia leve, de 15 a 17 somnolencia moderada y un puntaje de 18 a 24 indica somnolencia



severa (20) (27). Al obtener los datos del estudio, se verificó que todos los participantes respondieran de forma completa la encuesta.

Aunque no hay un consenso sobre cómo medir el rendimiento académico; algunos autores sugieren utilizar promedios o calificaciones numéricas obtenidas de evaluaciones estandarizadas, ya sea a través de exámenes orales o escritos durante el período escolar (28). Por lo que, para evaluar el rendimiento académico en este estudio, se utilizó la calificación promedio de semestres anteriores (29) (30), obtenidas con el consentimiento de los estudiantes y de acuerdo a la Ley de Protección de Datos vigente, por medio de la visualización del sistema de calificaciones de la DAMJM con su matrícula y contraseña. Fueron evaluadas por una escala de valoración por medio de tres categorías, donde el valor de 9.0 a 10 se consideró como rendimiento Excelente, de 8.0 a 8.9 como Bueno y menor a 8 como rendimiento Regular (31) (32). Se relacionaron las variables sexo, trastornos de sueño y rendimiento académico entre los grupos.

Análisis estadísticos

Para analizar los datos, se verificó la normalidad de las variables mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov. Posteriormente, se describieron las variables cuantitativas utilizando la media y la desviación estándar. Las diferencias entre los sexos se evaluaron mediante la prueba estadística t de Student para variables continuas y se empleó la prueba Chi-cuadrado (X^2) para relacionar las variables categóricas. Todos los análisis se realizaron utilizando el software SPSS (Statistical Package for Social Science) versión 21. Se consideró un valor de $p \leq 0,05$ como estadísticamente significativo en todos los casos.

Consideraciones éticas

Antes de aplicar la encuesta, se informó a todos los participantes el propósito del estudio. El trabajo de investigación se realizó siguiendo las directrices del Reglamento de la Ley General de Salud en Materia de Investigación para la Salud, específicamente en lo concerniente a los Aspectos Éticos de la Investigación en Seres Humanos. En este sentido, se obtuvo el consentimiento informado de los participantes, garantizando en todo momento la confidencialidad y el anonimato de los datos recopilados.



RESULTADOS

El estudio se realizó con 289 estudiantes de la DAMJM. Las mujeres representaron el 68,5% de la población y el 31,5% se conformó por hombres. La edad promedio fue de $20,5 \pm 2,2$ años. La prueba t de Student, reveló que las medias de peso y talla son estadísticamente diferentes entre mujeres y hombres, con una significancia de $p < 0.00$. Sin embargo, el IMC fue similar entre los grupos. En cuanto al rendimiento académico, se observa similitud en el promedio de calificaciones entre hombres y mujeres. Con respecto a la Escala de Somnolencia de Epworth (ESE) el promedio fue $8,6 \pm 4,5$ en un rango de mínimo 0 y máximo 21, resultando ligeramente mayor en mujeres que en hombres, aunque esta diferencia no fue significativa. Tabla 1

Tabla 1. Medias de las variables demográficas en la población

Variables	Total	Mujeres	Hombres
		Media (DE)	Media(DE)
n	289	198 (68,5 %)	91 (31,5 %)
Edad	$20,5(\pm 2,2)$	$20,6(\pm 2,4)$	$20,5(\pm 1,9)$
Peso (kg)*	$67,3(\pm 14,1)$	$63,4(\pm 12,1)$	$75,8(\pm 14,5)$
Talla (cm)*	$162,3(\pm 0,09)$	$157,9(\pm 6,1)$	$171,9(\pm 7,2)$
IMC	$25,4(\pm 4,3)$	$25,4(\pm 4,3)$	$25,5(\pm 4,2)$
Promedio	$8,2(\pm 0,9)$	$8,25(\pm 0,97)$	$8,22(\pm 0,90)$
Puntaje Epworth	$8,6(\pm 4,5)$	$8,8(\pm 4,3)$	$8,1(\pm 4,8)$

Fuente directa, n*=Tamaño de la muestra, DE= Desviación Estándar, *($p < 0.05$)

En la tabla 2, se muestran las frecuencias de la SDE de acuerdo a los puntajes obtenidos de la encuesta Epworth; se puede observar que el 65,1% de la población de estudiantes se encuentran dentro del rango normal de somnolencia, mientras que el 34,9% restante de la población experimentan algún grado SDE en diferentes situaciones del día, que van del 22,1% leve, 9,0% moderada y 3,8% grave. Estos porcentajes tienden a variar en los diferentes niveles cuando se discrimina por género, de tal manera que se observó somnolencia en el 38,4% de las mujeres, mientras que en los hombres el porcentaje fue de 27,5%. Además, el nivel de somnolencia severa afectó al 3,8% de la población en



general, pero fueron los hombres los más afectados en esa condición. Mediante la prueba de chi-cuadrado se confirmó que existe una diferencia estadísticamente significativa entre los tipos de somnolencia en los estudiantes, reportando un de valor $p=0,00$.

Tabla 2. Frecuencias de la puntuación obtenida mediante la aplicación de la Epworth en la población

ESE	Somnolencia	Mujeres (%)	Hombres (%)	Total (%)	Valor p
0-10	Normal	122 (61,6)	66 (72,5)	188 (65,1)	0,00
11-14	Leve	52 (26,3)	12 (13,2)	64 (22,1)	
15-17	Moderada	20 (10,1)	6 (6,6)	26 (9,0)	
18-24	Severa	4 (2,0)	7 (7,7)	11 (3,8)	

Fuente directa, ESE=Escala de Somnolencia Epworth, $p < 0,05$

En la Tabla 3 se presenta la asociación entre el nivel de SDE y el rendimiento académico. Se observó que el 78,7% de los estudiantes con somnolencia normal tiene un rendimiento académico que varía de excelente a bueno, con un 34,0% y 44,7%, respectivamente.

Sin embargo, entre los estudiantes con algún tipo de somnolencia, el rendimiento académico excelente se vio afectado negativamente según el nivel de somnolencia, con frecuencias del 29,7% leve, 19,2% moderada y 27,3% severa. Además, se observó un aumento de 32,8% a un 50% cuando los estudiantes pasaban del nivel leve a moderado. Estos hallazgos sugieren que a medida que los niveles de somnolencia aumentan, los porcentajes del rendimiento académico tienden a disminuir. La prueba chi-cuadrado mostró una asociación significativa ($p=0,04$) entre las variables.

Tabla 3. Asociación de la SDE con el rendimiento académico en la población

Somnolencia	n*	Rendimiento Académico			p valor
		Excelente (%)	Bueno (%)	Regular (%)	
Normal	188	64 (34,0)	84 (44,7)	40 (21,3)	0.04
Leve	64	19 (29,7)	24 (37,5)	21 (32,8)	
Moderada	26	5 (19,2)	8 (30,8)	13 (50,0)	
Severa	11	3 (27,3)	6 (54,5)	2 (18,2)	
Total	289	91	122	76	

Fuente directa, n*=Tamaño de la muestra, $p < 0,05$



DISCUSIÓN

En la formación académica, los estudiantes experimentan diversos cambios que inciden en su bienestar general y su desempeño académico (31). La privación del sueño contribuyen a la presencia de la SDE (3) (4).

Este estudio investigó la asociación entre SDE y el rendimiento académico en estudiantes de la DAMJM-UJAT. Los hallazgos revelaron que el promedio en el puntaje de la ESE fue de $8,6\pm 4,5$ en la población. Este resultado es similar al valor promedio ($8,4\pm 3,7$) mostrado en estudiantes del Centro-Occidente de Colombia (25) y de Argentina ($8,18\pm 4,42$) (18), también es equivalente en universitarios de Arabia Saudita ($8,03\pm 3,5$) (21) y cercano ($9,09\pm 4,07$) a los de Bogotá, Colombia (19). Por otro lado, difiere con el puntaje ($7,7\pm 4,6$) reportado en estudiantes de Jordania (23).

Al comparar la media de la ESE por sexo se observó un ligero aumento en el grupo de las mujeres, lo cual coincide con lo reportado en estudios del 2017 y 2021 donde se mostraron medias mas altas en la mujeres que en los hombres (20) (33). Los datos encontrados indican que la presencia de la SDE mantiene un rango comparable con la de otras poblaciones estudiantiles. Sin embargo, nos permite sugerir la importancia de considerarla como a la afección que puede afectar otros aspectos del bienestar y la calidad de vida de los estudiantes, lo que resalta la necesidad de implementar estrategias para abordar esta condición y promover hábitos de sueño saludables en este grupo poblacional.

Según la escala Epworth, más de un tercio de la población ha experimentado algún grado de somnolencia, presentándose en el 34,9% del estudiantado, pero con una mayor presencia en las mujeres que en los hombres (38,9% contra 27,5%, $p<0,00$). De este modo los resultados aquí mostrados son parecidos a un estudio que se realizó en universitarios de Arabia Saudita con cifras del 37,8% (21) y a lo reportado en Rabat, Marruecos al determinar la prevalencia en el 36,6% con una mayor frecuencia en mujeres que en hombres (43% frente a 20,1%, $p<0,001$) (24). Ahora bien, porcentajes más elevados se presentaron en estudiantes de Argentina, Brasil y Pakistán al alcanzar frecuencias de 42,39% (18), 46,5% (20) y 49,4% respectivamente (22). Por otra parte, los resultados obtenidos en Colombia a través de tres estudios distintos muestran frecuencias elevadas de somnolencia en Bogotá, el 48,9%;(19) en Centro-Occidente, el 66,4%; (25) y en Bucaramanga, el 80,75%, (17) lo cual contrasta con los hallazgos de este estudio. En términos de la condición severa, el



porcentaje del 3,8% que se observó en esta investigación se asemeja a lo reportado en Bucaramanga (4,6%), pero difiere significativamente de Bogotá (0,4%) al observarse una afectación más presente en los hombres de la DAMJM que en las mujeres. Este resultado puede ser una combinación de factores biológicos, sociales, conductuales que incluyen el estilo de vida universitario, el estrés académico, los hábitos de sueño irregulares, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y factores culturales que interactúan de manera compleja, así como otros factores que tendrían que ver con las diferencias en el clima y la altitud, por ejemplo, ciudades ubicadas a gran altitud pueden experimentar cambios en la oxigenación durante el sueño, lo que puede afectar la calidad del descanso.

En el análisis de asociación se evidenció que los estudiantes que experimentan niveles de somnolencia moderada o severa tienden a tener un porcentaje más alto de rendimiento académico regular en comparación con aquellos con niveles normales o leves. Este patrón sugiere una asociación inversa entre las variables somnolencia y el rendimiento académico, lo que indica que la SDE podría ser un factor que contribuye al bajo rendimiento académico entre los universitarios. Además, se encontró una diferencia estadísticamente significativa entre los grupos con diferentes niveles de somnolencia ($p = 0,04$), lo que respalda aún más esta asociación. Los resultados mostrados concuerdan con la asociación que se encontró en Arabia Saudita a través de un análisis de regresión (21), así como también la asociación reportado en Brasil (20). Caso similar se mostró en estudiantes de Argentina que tenían trastornos de sueño asociado a mala calidad del sueño y a menor promedio en sus notas ($p = 0,02$) (18), de igual forma en estudiantes de Bogotá y Centro-Occidente de Colombia donde se observó que el rendimiento académico estaba asociado con la mala calidad del sueño y la somnolencia. Sin embargo, difiere de lo reportado en Jordania y Marruecos que no mostraron ninguna asociación significativa entre la SDE y el desempeño escolar (23) (24).

De forma general, puede indicarse que los resultados encontrados, coinciden con lo señalado en otros estudios y dada la estrecha relación entre la calidad del sueño, la salud física y mental se evidencia una combinación de factores interrelacionados que predisponen a los jóvenes a experimentar niveles de somnolencia y en última instancia, la afectación de su rendimiento académico. La interacción entre los cambios biológicos propios de la adolescencia, la presión académica, el uso desmedido de la tecnología y un estilo de vida activo crea un entorno en el que el sueño adecuado se convierte en un



recurso limitado. Por lo anterior, se debe considerar abordar estos factores de manera integral, promoviendo hábitos de sueño saludables y proporcionando apoyo tanto a nivel individual como institucional para garantizar el bienestar y el éxito académico de los jóvenes universitarios.

Limitación

La investigación tiene algunas limitaciones que deben ser consideradas al interpretar los resultados. En primer lugar, utilizamos el promedio de calificaciones de semestres anteriores como medida de rendimiento académico, lo cual puede no capturar completamente la variabilidad en el desempeño académico de los estudiantes. Además, la naturaleza transversal de nuestro diseño de estudio limita la capacidad para establecer relaciones causales entre la SDE y el rendimiento académico.

CONCLUSIÓN

Los hallazgos encontrados en esta investigación ponen de evidencia que la somnolencia diurna excesiva (SDE) es un factor que se presenta en una buena parte considerable de estudiantes universitarios en Tabasco y que además se asocia de manera significativa con un bajo rendimiento académico. La prevalencia de somnolencia, particularmente más alta en mujeres, coincide con tendencias observadas en otras investigaciones internacionales, lo que refuerza la importancia de considerar este fenómeno como un problema de salud pública y educativo. Los resultados mostraron que, a medida que aumenta el nivel de SDE, se incrementa también la posibilidad de obtener calificaciones más bajas, lo cual puede repercutir en la trayectoria académica y en el bienestar integral del estudiantado.

En este sentido, la SDE debe ser atendida de manera prioritaria mediante estrategias preventivas y programas de intervención que fomenten hábitos de sueño saludables, reduzcan los factores que limitan un descanso adecuado y generen conciencia entre estudiantes, docentes y autoridades educativas. Asimismo, es necesario que se fortalezca la cultura del autocuidado, se promuevan horarios académicos más flexibles y se desarrollen entornos universitarios que favorezcan el descanso y la salud mental.

Si bien este trabajo aporta evidencia relevante, la naturaleza transversal del estudio limita el establecimiento de relaciones causales. Por ello, se recomienda la realización de investigaciones longitudinales e intervenciones experimentales que permitan explorar con mayor profundidad la



relación entre el sueño, la somnolencia y el desempeño académico. Abordar esta problemática de forma integral podría traducirse en beneficios sustanciales para la salud, el bienestar y el éxito académico de los estudiantes universitarios en Tabasco y en contextos similares.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Zambrano CLM, Bello PTM, Soto CFO, Cárdenas CPP, Rivera LCV. EL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD DEL SUR DE CHILE. *Horiz Enferm* [Internet]. el 27 de diciembre de 2023 [citado el 9 de mayo de 2024];34(3):610–23. Disponible en: <https://pensamientoeducativo.uc.cl/index.php/RHE/article/view/63709>
2. Acosta MT. [Sleep, memory and learning]. *Medicina (Mex)*. 2019;79 Suppl 3:29–32.
3. Gamba SPC, Robayo AYP. Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina (Mex)* [Internet]. el 5 de mayo de 2020 [citado el 13 de septiembre de 2023];42(1):8–18. Disponible en: <https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483>
4. García ALZ, Cuevas XCC, Rivera LSJ, Gutiérrez MG, Sulú MPK. Prevalencia de Somnolencia en Estudiantes Universitarios de Fisioterapia. *INVURNUS* [Internet]. 2022 [citado el 12 de octubre de 2023];17(1). Disponible en: <https://invurnus.unison.mx/index.php/INVURNUS/article/view/76>
5. Mayor ER. Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. 2010;
6. Bill BLM, Cecilia GZ, Jonathan HPA, Iveth PL, Melissa AG. Calidad de sueño y excesiva somnolencia diurna en estudiantes del tercer y cuarto año de Medicina. 2010;15.
7. Escobar-Córdoba F, Benavides-Gélvez RE, Montenegro-Duarte HG, Eslava-Schmalbach JH. SOMNOLENCIA DIURNA EXCESIVA EN ESTUDIANTES DE NOVENO SEMESTRE DE MEDICINA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA. 2011;59(3).
8. Rodríguez-Pérez C, Carreño-Ruiz SD, Ojeda RFO, Lázaro AAA. Análisis de la relación entre el Índice de Masa Corporal y la somnolencia diurna en universitarios mexicanos. *Rev Esp Nutr Humana Dietética* [Internet]. el 6 de agosto de 2023 [citado el 12 de octubre de 2023];27(3):205–12. Disponible en: <https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/1918>



9. Fabres L, Moya Santibañez P. Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Rev Médica Clínica Las Condes*. el 1 de septiembre de 2021;32:527–34.
10. GRANDNER MA, JACKSON NJ, PAK VM, GEHRMAN PR. Sleep disturbance is associated with cardiovascular and metabolic disorders. *J Sleep Res* [Internet]. agosto de 2012 [citado el 16 de noviembre de 2023];21(4):427–33. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3703752/>
11. Lund HG, Reider BD, Whiting AB, Prichard JR. Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *J Adolesc Health* [Internet]. febrero de 2010 [citado el 3 de abril de 2024];46(2):124–32. Disponible en: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1054139X09002389>
12. Portilla-Maya S de la, Dussán-Lubert C, Montoya-Londoño DM, Taborda-Chaurra J, Nieto-Osorio LS. Calidad De Sueño Y Somnolencia Diurna Excesiva En Estudiantes Universitarios De Diferentes Dominios. *Rev Hacia Promoc Salud* [Internet]. 2019 [citado el 16 de noviembre de 2023];24(1):84–96. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=309159610008>
13. Castillo J, Lan A, Morán J, Aparicio E, Tuñón V, Gutiérrez M, et al. La relación entre el rendimiento universitario y la privación de sueño. *Rev Iniciación Científica* [Internet]. [citado el 28 de febrero de 2024];6(2):53–9. Disponible en: <http://portal.amelica.org/ameli/journal/338/3382577007/html/>
14. Hershner SD, Chervin RD. Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nat Sci Sleep* [Internet]. el 23 de junio de 2014 [citado el 27 de febrero de 2024];6:73–84. Disponible en: <https://www.dovepress.com/causes-and-consequences-of-sleepiness-among-college-students-peer-reviewed-fulltext-article-NSS>
15. Marín-Agudelo HA. Regulación de sueño, somnolencia excesiva y calidad de vida en estudiantes universitarios. *Pensando Psicol* [Internet]. el 1 de junio de 2011 [citado el 12 de febrero de 2024];7(12):42–51. Disponible en: <https://revistas.ucc.edu.co/index.php/pe/article/view/382>
16. Maya S de la P, Lubert CD, Londoño DMM. Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia). *Arch Med Col* [Internet]. 2017 [citado el 14 de septiembre



de 2023];17(2):278–89. Disponible en:
<https://www.redalyc.org/journal/2738/273854673007/html/>

17. Niño García JA, Barragán Vergel MF, Ortiz Labrador JA, Ochoa Vera ME, González Olaya HL. Factors Associated with Excessive Daytime Sleepiness in Medical Students of a Higher Education Institution of Bucaramanga. *Rev Colomb Psiquiatr Engl Ed*. 2019;48(4):222–31.
18. Lucero C, Buonanotte CF, Perrote FM, Concarí IA, Quevedo P, Passaglia G, et al. Trastornos del sueño-vigilia en alumnos de 5.º año de Medicina de la Universidad Nacional de Córdoba y su impacto sobre el rendimiento académico. *Neurol Argent* [Internet]. el 1 de octubre de 2014 [citado el 13 de septiembre de 2023];6(4):184–92. Disponible en:
<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1853002814000639>
19. García LAR, Rojas SEA, Mendoza ÁB, Pinilla ÉAI, Jimenez VC, Delgado AM. Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia - UNICOC, Sede Bogotá. *RESPYN Rev Salud Pública Nutr* [Internet]. el 30 de junio de 2020 [citado el 16 de noviembre de 2023];19(2):26–35. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/495>
20. Perotta B, Arantes-Costa FM, Enns SC, Figueiro-Filho EA, Paro H, Santos IS, et al. Sleepiness, sleep deprivation, quality of life, mental symptoms and perception of academic environment in medical students. *BMC Med Educ* [Internet]. el 17 de febrero de 2021 [citado el 15 de septiembre de 2023];21:111. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7890911/>
21. Al Shammari MA, Al Amer NA, Al Mulhim SN, Al Mohammedsaleh HN, AlOmar RS. The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with academic achievement of medical students in the eastern province of Saudi Arabia. *J Fam Community Med* [Internet]. agosto de 2020 [citado el 27 de febrero de 2024];27(2):97. Disponible en: https://journals.lww.com/jfcm/fulltext/2020/27020/the_quality_of_sleep_and_daytime_sleepiness_and.3.aspx
22. Quality of Sleep and Academic Performance among Medical University Students. *J Coll Physicians Surg Pak* [Internet]. el 1 de agosto de 2020 [citado el 14 de mayo de



- 2024];30(08):844–8. Disponible en: <https://jcpsp.pk/article-detail/quality-of-sleep-and-academic-performance-among-medical-university-students>
23. Alqudah M, Balousha SAM, Balusha AAK, Al-U’ datt DG, Saadeh R, Alrabadi N, et al. Daytime Sleepiness among Medical Colleges’ Students in Jordan: Impact on Academic Performance. *Sleep Disord* [Internet]. el 10 de marzo de 2022 [citado el 14 de septiembre de 2023];2022:7925926. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC8930260/>
24. Hangouche AJE, Jniene A, Abouddrar S, Errguig L, Rkain H, Cherti M, et al. Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Adv Med Educ Pract* [Internet]. el 7 de septiembre de 2018 [citado el 14 de septiembre de 2023];9:631–8. Disponible en: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6135210/>
25. Machado-Duque et al. - 2015 - Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño.pdf [Internet]. [citado el 18 de septiembre de 2023]. Disponible en: <http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v44n3/v44n3a03.pdf>
26. Sandoval-Rincón M, Alcalá-Lozano R, Herrera-Jiménez I. Validación de la escala de somnolencia de Epworth en población mexicana. *Gac Médica México*.
27. Ibáñez V, Silva J, Cauli O. A survey on sleep questionnaires and diaries. *Sleep Med* [Internet]. el 1 de febrero de 2018 [citado el 18 de abril de 2023];42:90–6. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S138994571730401X>
28. Ojeda-Paredes P, Estrella-Castillo DF, Rubio-Zapata HA. Calidad de sueño, síntomas de insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Investig En Educ Médica* [Internet]. el 6 de enero de 2019 [citado el 7 de marzo de 2024];8(29):36–44. Disponible en: <http://riem.facmed.unam.mx/index.php/riem/article/view/11>
29. Ortega-Medellín MP, Marín-Martínez VM, Reynoso-Orozco O, Lara-García B. Predictores del desempeño académico del alumnado del Centro Universitario de Ciencias de la Salud de la Universidad de Guadalajara.
30. Wyness G, Macmillan L, Anders J, Dilnot C. Grade expectations: how well can past performance predict future grades? *Educ Econ* [Internet]. el 4 de julio de 2023 [citado el 9 de mayo de 2024];31(4):397–418. Disponible en: <https://doi.org/10.1080/09645292.2022.2113861>



31. Sánchez-Hernández FE, Rodríguez-Pérez C, Martínez-Rodríguez M, Carreño-Ruíz D. Relación del índice de masa corporal con el rendimiento académico en jóvenes universitarios. 2022;28(1).
32. Ramírez PL, Cruz ZG, Rentería M de JR, Barrera GP, Núñez-Hernández A. Índice de Masa Corporal y Rendimiento Académico en Estudiantes Universitarios. RESPYN Rev Salud Pública Nutr [Internet]. el 20 de diciembre de 2018 [citado el 1 de julio de 2023];17(4):34–40. Disponible en: <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/393>
33. Agüero SD, Soto GR, Cantillana CM, Milla PG. Insomnio, latencia al sueño y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. Salud Uninorte [Internet]. 2017 [citado el 9 de febrero de 2024];33(2):75–85. Disponible en: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81753189002>

