

Hábitos del sueño y su relación con el nivel de concentración académica en estudiantes de la carrera de enfermería

Sleep habits and their relationship with academic concentration levels among nursing students

Jimmy Cedeño Pacheco Instituto Superior Tecnológico de Formación Profesional Administrativa y Comercial, Ecuador. https://orcid.org/0000-0002-1141-2145 jimmy.cedeno@formacion.edu.ec	Darío Garzón Lalangui Universidad Estatal Península de Santa Elena, Ecuador. https://orcid.org/0009-0006-6656-0467 dgarzon6448@upse.edu.ec	Marivy Benavides Ayala Universidad de Guayaquil, Ecuador. https://orcid.org/0000-0002-7829-5078 geovanna.benavides@ug.edu.ec
--	---	---

Palabras clave: hábitos de sueño; concentración académica; autocuidado; aprendizaje y calidad de sueño.

Keywords: sleep habits; academic concentration; self-care; learning; and sleep quality. **Recibido:** 11 de marzo de 2026 **Aceptado:** 15 de agosto de 2026

RESUMEN

El sueño constituye un proceso biológico y psicológico esencial para el funcionamiento cognitivo, emocional y académico del ser humano, siendo la concentración una de las funciones más afectadas cuando los hábitos de descanso son inadecuados especialmente en estudiantes de la carrera de Técnico Superior en Enfermería. El objetivo de la presente es determinar los hábitos del Sueño y su Relación con el Nivel de Concentración Académica en Estudiantes Universitarios de la Carrera de Técnico Superior en Enfermería. La metodología se desarrolló bajo un enfoque cuali-cuantitativo donde se efectúa una ficha objetiva checklist, tiene un diseño descriptivo, analítico y comparativo donde se efectuó el uso de una entrevista a través de preguntas formuladas para corroborar de forma directa la información obtenida en la ficha de verificación aplicado a una muestra de 19 estudiantes de la carrera de Enfermería que cursan el segundo semestre. Los resultados evidenciaron la presencia de hábitos de sueño irregulares, descanso insuficiente y uso frecuente de tecnología antes de dormir, lo que repercute negativamente en la concentración académica, manifestándose en somnolencia, fatiga mental y dificultades en la atención durante la jornada de clase. Se concluye, que existe una relación directa entre los hábitos de sueño y el nivel de concentración académica lo que resalta la necesidad de promover estrategias de higiene del sueño, fomentar el autocuidado en el ámbito universitario y aplicar herramientas de aprendizajes basados en la metodología de kinestésico.

ABSTRACT

Sleep is a biological and psychological process essential for human cognitive, emotional, and academic functioning; concentration is among the functions most affected by inadequate rest habits, particularly among students in the Higher Technician in Nursing program. The objective of this study is to determine sleep habits and their relationship with the level of academic concentration among university students in the Higher Technician in Nursing program. The methodology employed a mixed-methods (qualitative-quantitative) approach, utilizing an objective checklist and a descriptive, analytical, and comparative design; interviews were conducted using specific questions to directly corroborate the information obtained from the checklist, which was administered to a sample of 19 second-semester nursing students. The results revealed the presence of irregular sleep habits, insufficient rest, and frequent use of technology before bedtime, all of which negatively impact academic concentration—manifesting as drowsiness, mental fatigue, and attention difficulties during class. It is concluded that there is a direct relationship between sleep habits and the level of academic concentration, highlighting the need to promote sleep hygiene strategies, encourage self-care within the university setting, and implement learning tools based on the kinesthetic methodology.



INTRODUCCIÓN

Según Cobos Guizado et al. (2025) mencionan que el sueño constituye una necesidad biológica fundamental para el adecuado funcionamiento físico, cognitivo y emocional del ser humano, siendo un proceso esencial para la restauración del sistema nervioso central y la consolidación de funciones cognitivas superiores como la atención, la memoria y el aprendizaje.

En el ámbito de la carrera de enfermería el estudio de los hábitos del sueño ha cobrado especial relevancia debido a la evidencia científica que demuestra su estrecha relación con el rendimiento académico y el bienestar psicológico, particularmente en poblaciones universitarias por lo tanto, se considera que los hábitos del sueño y su relación con el nivel de concentración académica se configuran como un problema de interés prioritario en la educación superior contemporánea (González & Kuliba, 2025).

La mala higiene del sueño repercute de forma directa en la concentración, presencia de estrés, episodios de ansiedad entre otros factores negativos que directamente alteran la de los estudiantes universitario; es por ello (Barrientos Carías, 2025) propone utilizar herramientas que faciliten de forma activa la concentración y la interacción por parte de los estudiantes es el uso del aprendizaje kinestésico donde se logran excelentes resultados académicos conllevado con un buen descanso dentro de las horas establecidas.

Daza Suárez et al. (2025) la implementación de programas institucionales acompañados por el psicólogo, refuerzos académicos sobre el autocuidado emocional y la promoción de una buena higiene del sueño va a permitir de forma directa reducir la fatiga académica y con ello beneficia a mejorar el rendimiento cognitivo del estudiante. Las consecuencias de esta problemática se reflejan principalmente en el deterioro del nivel de concentración académica, manifestándose en dificultades para mantener la atención sostenida, disminución de la capacidad de concentración, problemas de memoria, fatiga mental y bajo rendimiento académico (Albán Angulo, 2025). Además, la privación del sueño se asocia con alteraciones emocionales como irritabilidad, ansiedad, desmotivación y mayor vulnerabilidad al estrés, factores que impactan negativamente en el proceso de aprendizaje y en la experiencia universitaria en general (Duchicela Nuñez & Sangacha Gaibor, 2024).

El cortisol es una hormona producida por las glándulas suprarrenales en el cual tiene como finalidad mantener la homeostasis en el individuo donde se eleva en las mañanas para mantenerse activo y disminuye en las noches para descansar, pero en periodos de exámenes o entrega de trabajos finales donde la exigencia es mayor genera que esta hormona se mantenga elevado desencadenando bloqueo mental, poca atención, cansancio extremo e inclusive aumento de la circunferencia de la cintura a causa del estrés académico que todo estos factores son iniciados por la mala higiene del sueño (Castillo Aldana & Almanza Sepúlveda, 2024).

Entre el principal objetivo del siguiente proyecto es Determinar los hábitos del Sueño y su Relación con el Nivel de Concentración Académica en Estudiantes Universitarios de la Carrera de Técnico Superior en Enfermería.

En el Salvador, Barrientos Carías (2025) investigó sobre la "relación del rendimiento académico con los hábitos de sueño y calidad de sueño en los estudiantes universitarios" como el objetivo de mantener buenos hábitos de sueño y calidad del sueño es importante para el desarrollo de los estudiantes universitarios. La investigación, de enfoque mixto y diseño transversal, tuvo como propósito analizar cómo los hábitos y la calidad del sueño influyen en el desempeño académico, donde para la recolección de datos se emplearon entrevistas en grupo focal, cuestionarios estructurados, el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y un anecdotario, aplicados a 28 estudiantes de la Licenciatura en Fisioterapia. Los resultados evidenciaron que los estudiantes con hábitos de sueño inadecuados presentaban una menor calidad del sueño y bajo rendimiento académico, afectando sus actividades diarias. Se concluyó que existe una relación significativa entre los hábitos y la calidad del sueño con el rendimiento académico, destacando la necesidad de orientar a los estudiantes en prácticas saludables de descanso.

En España, González Horna (2024) investigó sobre la “relación entre la calidad del sueño y procesos cognitivos en estudiantes universitarios”, donde este estudio evalúa el impacto de la calidad del sueño sobre la memoria, atención y funciones ejecutivas. El estudio, de enfoque cuantitativo y diseño transversal, incluyó una muestra de 40 estudiantes universitarios de diversas carreras, con edades comprendidas entre 20 y 28 años. Los resultados evidenciaron que una inadecuada calidad del sueño se asocia con un deterioro en la memoria de trabajo, la velocidad de procesamiento y la flexibilidad cognitiva, así como con una afectación significativa de la fluidez verbal. Se concluyó que la calidad del sueño influye de manera directa en los procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje y el desempeño académico.

En Colombia, Sierra Delgado y García Ospina (2024) investigaron sobre la “relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Unidad Central del Valle durante el periodo académico 2019-2024”, donde menciona que los estudios a nivel internacional y nacional evidencian que los estudiantes universitarios frecuentemente experimentan problemas en la calidad de su sueño debido a la carga de diversas actividades diarias, lo cual puede comprometer sus funciones cognitivas. Para la recolección de datos se empleó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el promedio académico del tercer corte. Los resultados evidenciaron que la mayoría de los estudiantes presentaba una mala calidad del sueño y que existía una fuerte correlación negativa entre la calidad del sueño y el rendimiento académico ($\rho = -0.846$), lo que indica que, a peor calidad del sueño, menores calificaciones. Se concluyó que la calidad del sueño constituye un factor relevante que impacta de manera significativa en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

En la ciudad de Chimborazo, Guano Guisha y Napa Altamirano (2024) investigaron sobre las Alteraciones del Sueño y Rendimiento Académico en Adolescentes, tiene como objetivo caracterizar las alteraciones del sueño y el rendimiento académico en adolescentes. La investigación tuvo un diseño transversal y descriptivo, basada en una revisión de literatura de 40 artículos científicos publicados entre 2014 y 2024 en bases de datos académicas reconocidas. Los resultados evidenciaron que una gran parte de los adolescentes presenta problemas de sueño como insomnio, despertares nocturnos y somnolencia diurna, los cuales se relacionan con un bajo rendimiento académico. El estudio concluye que la falta de sueño afecta negativamente la concentración, la retención de información y la resolución de problemas, además de generar consecuencias emocionales como estrés, ansiedad y depresión.

Los hábitos de sueño constituyen un conjunto de comportamientos y rutinas que las personas adoptan de manera regular en relación con el inicio, mantenimiento y finalización del sueño, donde estos hábitos incluyen aspectos como los horarios para dormir y despertar, la duración del sueño, las actividades previas al descanso, el ambiente físico donde se duerme y el uso de sustancias estimulantes o depresoras del sistema nervioso central.

Una de las funciones principales del sueño es la restauración fisiológica del sistema nervioso central, que durante el descanso nocturno se producen procesos de reparación neuronal, regulación neuroendocrina y eliminación de metabolitos cerebrales acumulados durante la vigilia (Guerra Quintero, 2024). Desde el enfoque cognitivo, el sueño cumple una función clave en la consolidación de la memoria y el aprendizaje, durante las fases de sueño No REM y REM se fortalecen las conexiones neuronales relacionadas con la información adquirida durante el día, facilitando la transferencia de la memoria a corto plazo hacia la memoria a largo plazo (Salazar Vargas, 2025).

La privación del sueño generalmente lleva a desencadenar somnolencia y sobre todo presentar deterioro cognitivo es por ello que muchos de los trastornos de salud mental que suelen asociarse a futuro en ocasiones son incentivado por el consumo de sustancias, ingestión de fármacos que mantienen la vigilia, bebidas energizantes y sobre todo el uso consecuente de la cafeína (Duque Ocampo, 2022). Estos aspectos pueden ser desarrollados por mala higiene del sueño y al tatar de mantenerse despierto dentro de sus jornadas académicas adquieren alguno de estos hábitos no saludables que en corto o largo plazo genera alteraciones en la salud (Albán Angulo, 2025).

Los factores psicológicos desempeñan un papel central en la configuración de los hábitos de sueño como el estrés académico, la ansiedad, la preocupación excesiva y los estilos cognitivos rumiativos afectan la

latencia del sueño y su continuidad (Solar Alejo, 2023). Los factores sociales y académicos también condicionan los hábitos de sueño de los estudiantes universitarios, las cuales se ven influenciadas por la carga horaria, las jornadas académicas extensas, la realización de trabajos nocturnos y la compatibilización del estudio con actividades laborales influyen negativamente en la regularidad del sueño (Saavedra Zarate, 2024).

Desde el enfoque neuropsicológico, el sueño cumple una función restauradora sobre las áreas cerebrales implicadas en la atención y el control ejecutivo, particularmente la corteza prefrontal, donde su alteración del descanso nocturno compromete el funcionamiento de estas áreas, afectando la capacidad de inhibición de estímulos irrelevantes y la regulación de la conducta (González Horna, 2024).

Desde la teoría cognitiva del procesamiento de la información se concibe como un proceso activo que requiere atención, codificación, almacenamiento y recuperación de la información, donde el sueño desempeña un papel fundamental en este modelo, ya que durante el descanso nocturno se consolidan los contenidos aprendidos y se fortalecen las conexiones neuronales asociadas a la memoria, de esta manera, se justifica la relación directa entre la calidad del sueño y el desempeño cognitivo del estudiante universitario (Albán Angulo, 2025) El estrés y afrontamiento, también aporta un marco explicativo para comprender cómo el estrés académico afecta los hábitos de sueño y, en consecuencia, el rendimiento académico, donde las demandas del entorno superan los recursos percibidos del individuo (Saavedra Zarate, 2024).

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente trabajo de investigación se desarrolló bajo un enfoque cuali-cuantitativo donde se efectúa una ficha objetiva a cada estudiante en base a los hábitos del sueño y su concentración académica que tienen dentro de su jornada de clases; esta dicha esta direccionada bajo un check list formulada por 10 ítems cada una de estas variables y posterior a ello una guía de preguntas que fueron guía esencial para complementar a través de la entrevista como es la percepción de cada uno de ellos sobre el tiempo de descanso que brindan constante y si las horas que cumplen le genera alguna complicación en momento de estar completamente concentrado en sus actividades académicas.

El diseño de investigación es de tipo descriptivo, analítico y comparativo, debido a que al ser descriptivo permite identificar cada una de las cualidades que tienen los estudiantes de la carrera de enfermería en base a la percepción de hábito de sueño y su concentración a través de la implementación del checklist, posterior a ello se aplica el método analítico en donde va sustentado en presencia de la entrevista y formulario de guía para fomentar las ideas precisas sobre los hábitos que hacen durante la semana, horarios de sueño, presencia o ausencia de algún estrés académico, causas de la desconcentración académica y la relación entre descanso y concentración desde el punto de vista académico. Finalmente tiene un enfoque Comparativo porque esta alineado a la correlación entre ambas variables y así mismo son destacadas en la experiencia de los estudiantes por medio del interrogatorio y a su vez con el listado de verificación checklist aplicado de forma previa.

La población fue de 22 estudiante y la muestra de estudio finalmente la complementó el total de 19 estudiantes perteneciente a la carrera de Enfermería del segundo semestre, en ello se aplicó criterios de inclusión para su selección como fue: estudiantes legalmente matriculados en la carrera de enfermería del segundo semestre, que su participación sea voluntaria con la aceptación del consentimiento informado y disponibilidad para participar en el grupo focal. La técnica principal utilizada es el grupo focal, el cual permite generar información cuali-cuantitativa a partir de la interacción, el intercambio de experiencias y la construcción colectiva del discurso entre los participantes, y de manera complementaria, además, se emplea la observación directa con el fin de registrar conductas, actitudes y expresiones durante el desarrollo del grupo focal; de forma complementaria se aplica un Check list de observación, utilizado para registrar sistemáticamente la presencia o ausencia de comportamientos, actitudes y manifestaciones relacionadas con los hábitos de sueño y la concentración académica.

Tabla 1. Elaboración del checklist

CHECKLIST				
Registro del colaborador ante la presencia o ausencia de las conductas, expresiones y actitudes relacionadas con los hábitos de sueño y la concentración académica durante el último semestre universitario, donde se marca Sí o No según percepción y en el caso de alguna observación escribir el apartado correspondiente.				
Hábitos de sueño				
N°	Ítems de observación	Sí	No	Observación
1	Expresa mantener horarios regulares para dormir y despertar	☐	☐	
2	Manifiesta dificultades frecuentes para conciliar el sueño	☐	☐	
3	Refiere despertares nocturnos o sueño interrumpido	☐	☐	
4	Expresa sensación de cansancio al despertar	☐	☐	
5	Menciona cambios en sus horarios de sueño por actividades académicas	☐	☐	
6	Reconoce el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir	☐	☐	
7	Asocia el estrés académico con dificultades para dormir	☐	☐	
8	Manifiesta conciencia sobre la importancia del sueño	☐	☐	
9	Valora el descanso como necesario para su bienestar	☐	☐	
10	Describe rutinas previas al sueño (lectura, uso del celular, estudio, etc.)	☐	☐	
Concentración académica				
N°	Ítems de observación	Sí	No	Observación
1	Refiere dificultades para concentrarse durante las clases	☐	☐	
2	Manifiesta distracción frecuente al estudiar	☐	☐	
3	Expresa fatiga mental o somnolencia durante actividades académicas	☐	☐	
4	Relaciona explícitamente la falta de sueño con baja concentración	☐	☐	
5	Describe momentos del día con mayor dificultad para concentrarse	☐	☐	
6	Menciona errores o bajo rendimiento por falta de atención	☐	☐	
7	Participa de forma activa y coherente durante el grupo focal	☐	☐	
8	Presenta dificultad para seguir el hilo de la conversación	☐	☐	
9	Emplea estrategias para mejorar su concentración	☐	☐	
10	Mantiene atención sostenida durante el desarrollo del grupo focal	☐	☐	

Nota. Elaboración propia

Tabla 2. Preguntas aplicadas durante la entrevista.

GUÍA DE PREGUNTAS PARA EL GRUPO FOCAL

Pregunta de Apertura	
•	¿Qué significa para usted dormir bien?

Preguntas sobre los Hábitos de sueño	
•	¿Cuáles son sus horarios habituales para dormir y despertar durante la semana académica?
•	¿Qué situaciones académicas influyen en sus horarios de sueño?
•	¿Cómo describen la calidad de su sueño en general?
•	¿Qué actividades suelen realizar antes de dormir?
•	¿De qué manera el estrés académico afecta su descanso?
•	¿Qué tan importante consideran el sueño dentro de su vida universitaria?

Preguntas sobre la concentración académica	
•	¿Cómo describen su nivel de concentración durante las clases?
•	¿En qué momentos del día sienten mayor dificultad para concentrarse?
•	¿Qué señales les indican que están cansados o con baja atención?
•	¿Han notado cambios en su concentración cuando duermen poco o mal?
•	¿Qué dificultades académicas asocian con la falta de concentración?

Preguntas sobre los hábitos del sueño en relación a la concentración académica	
•	¿De qué manera creen que sus hábitos de sueño influyen en su concentración académica?
•	¿Podrían compartir alguna experiencia en la que dormir bien o mal haya afectado su desempeño académico?

Preguntas de estrategias	
•	¿Qué cambios consideran necesarios para mejorar su descanso y concentración?

Nota. Elaboración propia

RESULTADOS

Pregunta N°1: Significado del dormir bien

Las participantes conceptualizan el dormir bien como un proceso integral que va más allá del cumplimiento de un número determinado de horas de sueño, durante sus discursos se destaca la importancia del descanso físico y mental, la sensación de bienestar al despertar y el estado de tranquilidad posterior al sueño. Así mismo, se reconoce que las necesidades de descanso varían entre individuos, por lo que no todas requieren la misma cantidad de horas para sentirse recuperadas. Este hallazgo evidencia que las estudiantes poseen una noción amplia de la calidad del sueño, alineada con enfoques teóricos que consideran el descanso reparador como un factor clave para el funcionamiento cognitivo y emocional.

Pregunta N°2: Hábitos de sueño durante la semana académica

Los hábitos de sueño descritos por las participantes se caracterizan por su irregularidad, especialmente durante los períodos de alta exigencia académica, donde se identifican horarios variables para dormir y despertar, influenciados por la carga de tareas, evaluaciones, doble jornada académica y largos desplazamientos hacia la universidad. Además, se evidencia el uso del sueño diurno como una estrategia compensatoria ante la falta de descanso nocturno, lo cual, en algunos casos, termina afectando la conciliación del sueño durante la noche, donde esta irregularidad refleja una adaptación forzada a las demandas académicas, normalizando la privación del sueño.

Pregunta N°3: Factores que influyen en la alteración del sueño

Entre los principales factores que alteran los hábitos de sueño se encuentran la sobrecarga académica, la deficiente organización del tiempo, el uso excesivo del teléfono celular y otros dispositivos electrónicos antes de dormir, así como el estrés generado por las responsabilidades académicas, especialmente las tareas grupales, es decir, que las participantes reconocen que el uso de la tecnología mantiene al organismo en un estado de alerta constante, dificultando la conciliación del sueño y afectando la calidad del descanso.

Pregunta N°4: Nivel de concentración académica

En relación con la concentración académica, las estudiantes manifiestan experimentar dificultades significativas cuando no han descansado adecuadamente, entre las principales afectaciones se encuentran la somnolencia durante las clases, la disminución de la atención, la menor participación en el aula y problemas de comprensión lectora y retención de la información. Algunas participantes señalan que el interés por la asignatura o la metodología del docente puede mitigar momentáneamente los efectos del cansancio; sin embargo, reconocen que el déficit de sueño impacta negativamente en el aprendizaje.

Pregunta N°5: Relación entre los hábitos de sueño y la concentración académica

Del análisis del grupo focal se evidencia una relación directa entre los hábitos de sueño y el nivel de concentración académica, por lo que las participantes asocian de manera consciente la falta de descanso con el bajo rendimiento académico, la dificultad para concentrarse y el cansancio físico y mental. No obstante, se observa que la respuesta ante la privación del sueño varía entre las estudiantes, dependiendo de factores individuales y contextuales, lo que demuestra la complejidad de esta relación.

Pregunta N°6: Estrategias para mejorar el descanso y la concentración

Las estudiantes proponen diversas estrategias orientadas a mejorar su descanso y, en consecuencia, su concentración académica, entre las más relevantes se destacan la planificación y organización del tiempo, el establecimiento de rutinas de sueño, la reducción del uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y la adopción de hábitos saludables. Así mismo, algunas participantes resaltan la necesidad de mantener cierta flexibilidad en la planificación académica, considerando que las responsabilidades grupales y los imprevistos pueden generar estrés y afectar el descanso.

Los resultados del grupo focal evidencian que los hábitos de sueño de las estudiantes universitarias de la carrera de enfermería se ven significativamente afectados por las exigencias académicas, la falta de organización del tiempo y el uso de la tecnología, por lo que esta situación repercute directamente en su nivel de concentración académica, afectando su rendimiento y bienestar integral. El análisis cualitativo permite comprender que, si bien las estudiantes reconocen la importancia del descanso, las demandas del contexto universitario dificultan la implementación de hábitos de sueño adecuados, lo que refuerza la necesidad de intervenciones preventivas y psicoeducativas orientadas al autocuidado y la gestión del tiempo.

DISCUSIÓN

Los estudiantes de la carrera de enfermería reconocen que el dormir bien genera un buen descanso físico y mental, en el cual le brinda una tranquilidad posterior a la hora del sueño generado por el alumnado, siendo así estos resultados se discuten con el antecedente de González Horna (2024), en ello menciona que el deterioro en la memoria de trabajo para el desarrollo de las actividades académicas son causadas directamente por la inadecuada calidad de sueño en el cual genera retrasos en el aprendizaje y disminución del desempeño académico universitario.

La hora del sueño de forma diurna afecta en la conciliación del sueño durante la noche de los estudiantes debido a que la demanda de actividades académicas, el levantarse temprano para acudir a sus jornadas estudiantiles repercuten que sus horas de sueños sean inferior a 8 horas lo cual es recomendable según

la OMS, este resultado coincide con la investigación de Chimborazo, Guano Guisha y Napa Altamirano (2024) donde mencionan estos autores que los adolescentes presentan problemas de insomnio, somnolencia diurna y despertares nocturnos debido a la mala higiene del sueño, y adicional a ello ésta problemática llega a repercutir de forma directa en el rendimiento académico de los estudiantes Universitarios.

En presencia de la alteración del sueño, existen diferentes las causas que la generan en los estudiantes donde están asociadas al uso excesivo tecnológico como es el celular, falta de organización del tiempo para distribuir bien el desarrollo de sus actividades académicas y el estrés excesivo en presencia de las demandas de tareas que generan alteraciones en un patrón de descanso; siendo así este resultado tiene relación con el antecedente de Sierra Delgado y García Ospina (2024) en donde mencionan que al aplicar el test de Pittsburgh en grupo focal de la muestra se evidencio una mala calidad de sueño en los estudiantes afectando directamente en el rendimiento académico de los estudiantes universitarios.

A nivel del rendimiento académico se puede destacar que la falta de descanso oportuno en los estudiantes de la carrera de Técnico Superior en Enfermería presenta un déficit de atención dentro de las asignaturas por la falta de concentración, siendo así que ha generado eventos de somnolencia y sueño durante la jornada académica y repercutiendo así con su aprendizaje, este resultado se relaciona con la investigación de Salvador, Barrientos Carías (2025) donde menciona que estudiantes con hábitos de sueño inadecuados presentaban una menor calidad del sueño y bajo rendimiento académico, afectando sus actividades diarias, es por ello que existe una relación significativa entre los hábitos y la calidad del sueño con el rendimiento académico, destacando la necesidad de orientar a los estudiantes en prácticas saludables de descanso.

CONCLUSIÓN

Se logra identificar que los estudiantes del Tecnológico Universitario de Formación tienen un déficit hábito de sueño debido a que durante el día tratan de recuperar las pequeñas horas perdidas por días posteriores y así poder levantarse con un mejor ánimo para poder continuar con su rol académico; pero estos pequeños descansos son los que generan que el estudiante no pueda conciliar el sueño de forma temprana y así no pueda mantener las adecuadas 8 horas de sueño, de forma adicional el déficit de concentración académica dentro de sus jornadas de clases se debe por no tener un buen descanso durante la noche debido a las actividades académicas extenuantes que son enviadas a casa en corto tiempo establecida para su presentación, otros factores como laborales y no tienen ese tiempo de descanso y de forma especial aquellos estudiantes que viven en provincia y deben madrugar mucho más para llegar a la hora indicada a clase.

RECOMENDACIONES

Se recomienda a nivel universitario que exista una mesa de trabajo articulado con los docentes con el fin de que sus actividades que asignaran durante el semestre no se transformen de manera acumulativa, de preferencia sean regularizados las actividades autónomas con largos tiempos establecidos debido que en presencia de esta acumulación generará repercusión directa en la concentración del estudiante y bajar su rendimiento académico. Es también necesario destacar la metodología de aprendizaje kinestésica, el cual permite utilizar otra forma de enseñanza a través del movimiento, a la manipulación de objetos y la acción física con el fin de presentar episodios académicos interesantes para que sea de interés y motivación al estudiante universitario.

REFERENCIAS

- Albán Angulo, D. B. (2025). La privación del sueño y su impacto en la neurocognición: Un análisis de los efectos en la memoria, atención y emociones. *Horizonte Académico*, 5(1), 635–653. <https://doi.org/10.70208/3007.8245.v5.n1.117>
- Barrientos Carías, N. A. (2025). Relación del rendimiento académico con los hábitos de sueño y calidad de sueño en los estudiantes universitarios. *Ciencia, Humanidad y Cultura*, 4(2), 27–44. <https://revista.unasa.edu.sv/index.php/chc/article/view/70>

- Castillo Aldana, O. U., & Almanza Sepúlveda, M. L. (2024). Efecto de los hábitos sobre el estrés percibido y fisiológico en estudiantes universitarios antes y durante exámenes. *Revista Neuropsicología, Neuropsiquiatría y Neurociencias*, 24(2), 45–62.
- Cobos Guizado, N., Zapata Maigualca, M., Viscarra Carabali, C., & Cagua Benavides, N. (2025). Relación entre los hábitos de sueño y el rendimiento académico en estudiantes de primer año de psicología en la UTB. *Journal of Science and Research*, 10(IV CISE). <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3731>
- Daza Suárez, S. K., Triana Palma, M. L., Navarrete Ortega, R. I., & Navarrete Ortega, R. M. (2025). Fatiga académica y concentración en estudiantes universitarios. *Journal of Science and Research*, 10(I CIEDI 2025). <https://revistas.utb.edu.ec/index.php/sr/article/view/3973>
- Mazón Naranjo, J. P., Duchicela Nuñez, A. I., & Sangacha Gaibor, L. U. (2024). Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios [Tesis de grado, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <https://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13109>
- Duque Ocampo, M. del M. (2022). La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia y Salud Integrando Conocimientos*, 6(2), 57–62. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i2.407>
- González Horna, X. (2024). Relación entre la calidad de sueño y procesos cognitivos en estudiantes universitarios [Trabajo de Fin de Estudios, Universidad Europea Valencia]. Repositorio TITULA. <https://hdl.handle.net/20.500.12880/8753>
- González, P. M., & Kuliba, I. J. (2025). Factores que influyeron en la alteración del patrón sueño/descanso en los estudiantes de Práctica Integrada I del 3er año de la carrera de Licenciatura en Enfermería, en una universidad pública de la ciudad de Posadas, Misiones, año 2023 [Tesis de grado, Universidad Nacional de Misiones]. Repositorio Institucional Digital UNaM. <https://hdl.handle.net/20.500.12219/6253>
- Guano Guisha, M. E., & Napa Altamirano, G. M. (2024). Alteraciones del sueño y rendimiento académico en adolescentes [Trabajo de titulación, Universidad Nacional de Chimborazo]. Repositorio Digital UNACH. <https://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/13040>
- Guerra Quintero, D. (2024). Efectos de la privación de sueño en la atención sostenida y la actividad eléctrica cerebral [Tesis de maestría, Universidad Autónoma de Nuevo León]. Repositorio Institucional UANL. <http://eprints.uanl.mx/28186/1/1080313073.pdf>
- Saavedra Zarate, K. X. (2024). Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 [Tesis de grado, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio Institucional UNTumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/d2d6dbf3-987f-4d86-86bf-9fc5944b4861>
- Salazar Vargas, G. Z. (2025). La neurociencia cognitiva del impacto de la calidad del sueño sobre el aprendizaje [Tesis doctoral, Universidad Peruana Cayetano Heredia]. Repositorio Institucional UPCH. <https://hdl.handle.net/20.500.12866/16998>
- Sierra Delgado, S., & García Ospina, J. D. (2024). Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de medicina de la Unidad Central del Valle durante el periodo académico 2019–2024 [Trabajo de grado de pregrado, Unidad Central del Valle del Cauca]. Repositorio Institucional UCEVA. <https://hdl.handle.net/20.500.12993/4760>

Solar Alejo, I. C. (2023). El rol de la regulación emocional y la calidad de sueño en el estrés académico de universitarios en el contexto de pandemia [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio Institucional PUCP. <https://hdl.handle.net/20.500.12404/25908>