

Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de la Universidad Pedagógica Nacional Mexicali, Baja California

Relationship between Sleep Quality and Academic Performance in Students of the National Pedagogical University, Mexicali, Baja California

Leticia Solórzano Rodríguez¹ y Francisco Javier Fernández Barrón²

¹Universidad 16 de Septiembre, d023898@ceu16.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0007-9250-5135>, México

²Universidad 16 de septiembre, francisco.fernandez@ceu16.edu.mx, <https://orcid.org/0009-0001-2745-7292>, México

Información del Artículo

Trazabilidad:

Recibido 15-12-2025

Revisado 16-12-2025

Aceptado 31-01-2026

Palabras Clave:

Calidad del Sueño
Rendimiento Académico
Estudiante Universitario

Keywords:

Sleep Quality
Academic Performance
University Student

RESUMEN

El presente estudio tuvo como propósito analizar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de las Licenciaturas en Intervención Educativa y Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Mexicali, durante el periodo 2024-2, con el fin de reconocer condiciones que influyen en su bienestar académico. Se desarrolló un enfoque cuantitativo con un diseño no experimental y transversal, utilizando una muestra seleccionada de 119 estudiantes provenientes de una población de 169. La recolección de información se realizó mediante un cuestionario estructurado basado en escala tipo Likert, orientado a identificar hábitos y calidad del sueño, así como la autopercepción del desempeño académico. El análisis estadístico efectuado en SPSS incluyó pruebas de normalidad y correlación para determinar la dirección y el grado de relación entre las variables. Los resultados mostraron que un sector notable del estudiantado presentó dificultades vinculadas al descanso, particularmente en relación con el estrés académico y el uso prolongado de dispositivos electrónicos, además de variaciones en las horas de sueño y niveles de fatiga que afectan su concentración. La correlación observada indicó una relación directa, en algunos casos débil, entre ambas variables. Estos resultados subrayan la importancia de fortalecer acciones institucionales que promuevan hábitos de descanso adecuados y favorezcan la calidad educativa, además de orientar futuras intervenciones formativas.

ABSTRACT

This study aimed to analyze the relationship between sleep quality and academic performance among students enrolled in the Bachelor's programs in Educational Intervention and Pedagogy at the National Pedagogical University, Mexicali Campus, during the 2024-2 semester, in order to identify factors influencing their academic well-being. A quantitative approach with a non-experimental, cross-sectional design was used, employing a sample of 119 students selected from a population of 169. Data collection was conducted using a structured questionnaire based on a Likert scale, designed to identify sleep habits and quality, as well as self-perception of academic performance. Statistical analysis using SPSS included normality and correlation tests to determine the direction and degree of relationship between the variables. The results showed that a significant portion of the student body experienced difficulties related to sleep, particularly in relation to academic stress and prolonged use of electronic devices, in addition to variations in sleep duration and fatigue levels that affected their concentration. The observed correlation indicated a direct, though in some cases weak, relationship between the two variables. These results underscore the importance of strengthening institutional actions that promote adequate rest habits and enhance educational quality, as well as guiding future training interventions.

INTRODUCCIÓN

El sueño constituye una función biológica esencial, pues durante este proceso el cerebro logra recuperarse y prepararse para las actividades del día. Este aspecto resulta especialmente relevante en la adolescencia, dado que un descanso adecuado favorece el desarrollo de las tareas escolares y, en consecuencia, un rendimiento académico satisfactorio. Según datos de la Encuesta Nacional de Salud de 2010, el 63.2% de la población chilena reportó dificultades para dormir, siendo los jóvenes el grupo con mayor afectación, con una prevalencia del 64.8%, lo que evidencia que esta problemática representa un desafío significativo para la salud pública (Bugueño et al., 2017). Diversas investigaciones recientes han analizado los hábitos de sueño en estudiantes universitarios y su relación con el desempeño académico. En este contexto, Beltrán et al. (2021), reportaron que el 81.9 % de los estudiantes presentaban dificultades relacionadas con la rutina de sueño. Los participantes que mostraron alteraciones en el descanso, independientemente de su género, evidenciaron menor desempeño académico y cognitivo, reflejado en problemas de memoria, mayor lentitud para resolver ejercicios matemáticos, dificultades para mantener la atención en clase y complicaciones al abordar tareas complejas.

La Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Mexicali, presenta un contexto similar, dado que los estudiantes de las licenciaturas en Intervención Educativa y Pedagogía enfrentan exigencias teóricas y prácticas que requieren concentración y organización, lo que se vincula con patrones de sueño insuficientes o de baja calidad. Investigaciones previas indican que los estudiantes universitarios presentan, en promedio, entre cinco y seis horas de sueño por noche, cifra inferior a las recomendaciones de siete a nueve horas establecidas por organismos internacionales de salud. Según Pérez et al. (2024), en su estudio un grupo de mujeres evaluadas, la calidad del sueño se relaciona con factores hormonales y con la presencia de trastornos del estado de ánimo. Por otra parte, los estudiantes que realizan actividades laborales muestran ajustes en sus horarios, implicando una reducción en las horas destinadas al descanso. En este contexto, se resalta el papel del personal de salud en las instituciones educativas para fomentar hábitos de sueño adecuados entre los estudiantes. Estas condiciones evidencian la relevancia de analizar la calidad del sueño en esta población, considerando hábitos, contextos y factores asociados, con el objetivo de generar información útil sobre su rendimiento académico y bienestar integral.

Sierra (2022), señaló que, en las últimas tres décadas, se ha avanzado en la comprensión de los procesos de consolidación de la memoria, especialmente aquellos vinculados al hipocampo, en los que el sueño desempeña un papel relevante. Estudios recientes indican que los estudiantes de medicina presentan menor cantidad de sueño y menor satisfacción con su calidad de descanso en comparación con alumnos de otras carreras. Murillo & Figueroa (2024), mencionan que, el bienestar mental de los estudiantes influye directamente en su calidad de vida y que las alteraciones del sueño repercuten en su desempeño académico, reflejándose en cansancio físico constante y disminución de las funciones cognitivas. La persistencia de hábitos de descanso inadecuados, especialmente cuando los estudiantes experimentan preocupación por su porvenir, puede generar niveles elevados de estrés. Otro estudio, Villasboa et al. (2025), reportaron que la calidad del sueño y el nivel de estrés académico se relacionan de manera inversa con el rendimiento académico de los estudiantes de medicina. Asimismo, los estudios revisados coinciden en que la calidad del sueño depende no solo de su duración, sino también de su regularidad, eficiencia y de factores contextuales, como el uso de dispositivos electrónicos y las preocupaciones financieras o académicas. En este sentido, diversas investigaciones han destacado el papel del uso de dispositivos móviles en la aparición de trastornos del sueño en adolescentes, señalando que, aunque estas tecnologías pueden generar sensaciones de bienestar y favorecer el apoyo social al facilitar la interacción con los pares, su utilización excesiva, particularmente en las horas previas al descanso, se asocia con patrones de sueño alterados. Entre las afectaciones más comunes identificadas se encuentran el insomnio y la somnolencia diurna excesiva, lo que refuerza la importancia de considerar los hábitos digitales como un factor relevante en la calidad del sueño (Infante et. al., 2022).

Pese a la evidencia disponible, se identifican limitaciones, Maya et al. (2018), señalaron que pocos estudios han explorado de manera directa la relación entre calidad del sueño y rendimiento académico en estudiantes de carreras pedagógicas, cuya formación combina desempeño cognitivo y aplicación práctica en entornos educativos. Esta ausencia constituye una brecha de conocimiento que restringe la posibilidad de establecer recomendaciones específicas para este grupo.

En este marco, el presente estudio tiene como objetivo general analizar la relación que existe entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los alumnos de las licenciaturas en Intervención Educativa y Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Mexicali, Baja California, durante el periodo 2024-2, para identificar áreas de intervención, mejorar sus condiciones de descanso y desempeño académico. Los objetivos específicos comprenden: a) registrar la cantidad de horas de sueño de los estudiantes universitarios mediante bitácora diaria; b) describir la calidad del sueño mediante cuestionarios estandarizados; c) identificar factores personales, académicos y contextuales asociados con la calidad del

sueño, como estrés, preocupaciones económicas y uso excesivo de dispositivos electrónicos; d) analizar cómo las preocupaciones financieras influyen en la calidad del sueño y el rendimiento académico; y e) proponer estrategias institucionales y pedagógicas orientadas a mejorar los hábitos de sueño, el rendimiento académico y el bienestar integral de los estudiantes universitarios.

Se identifican vacíos relevantes en la literatura: la escasez de estudios dirigidos a las y los estudiantes de carreras pedagógicas, la limitada consideración simultánea de factores personales, académicos y contextuales, incluida la dimensión económica, y la carencia de estudios longitudinales que observen la evolución de los patrones de sueño a lo largo de los semestres. Estas lagunas justifican la realización de la investigación, que adopta un enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal, con una muestra representativa de la población estudiantil de la UPN, Unidad Mexicali.

La hipótesis plantea que existe una relación estadísticamente significativa entre calidad del sueño y rendimiento académico, de manera que niveles más altos de calidad del sueño se asocian con rendimientos más favorables, mientras que la hipótesis nula establece la ausencia de dicha relación. La población de interés incluyó 169 estudiantes matriculados en ambas licenciaturas, de los cuales se trabajó con una muestra representativa de 119 participantes. Los datos se recolectaron mediante cuestionario tipo Likert y se analizaron con técnicas descriptivas e inferenciales, incluyendo pruebas de normalidad y correlación de Pearson.

Se espera que los resultados proporcionen evidencia diagnóstica contextualizada que contribuya a la calidad educativa mediante recomendaciones de intervención institucional y pedagógica, tales como programas de higiene del sueño, estrategias de gestión del tiempo y acciones de acompañamiento socioeducativo para favorecer la atención, concentración y trayectoria académica de los estudiantes. Además, los hallazgos podrán orientar futuras investigaciones con diseños longitudinales y metodologías mixtas que profundicen en la relación entre sueño, salud mental y rendimiento académico.

MATERIALES Y MÉTODOS

El presente estudio se desarrolló desde un enfoque cuantitativo con alcance correlacional, orientado a examinar la relación existente entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de las Licenciaturas en Intervención Educativa y Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Mexicali, durante el periodo escolar 2024-2. Este tipo de enfoque permitió analizar la asociación estadística entre ambas variables tal como se presentan en la realidad, sin intervenir ni modificar sus condiciones, lo cual resulta pertinente en investigaciones de carácter no experimental. Asimismo, se optó por un diseño transversal, dado que la información fue recabada en un solo momento, lo que posibilitó obtener un panorama general sobre las condiciones de descanso y el desempeño académico de los estudiantes en el contexto universitario analizado. La investigación se desarrolló en la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Mexicali, institución de educación superior ubicada en el estado de Baja California, México. La comunidad estudiantil de esta unidad se distingue por su heterogeneidad sociocultural y por la frecuente combinación de responsabilidades académicas con actividades laborales y compromisos familiares. Este contexto institucional resultó pertinente para comprender las condiciones reales en las que los estudiantes organizan sus tiempos de estudio, descanso y vida cotidiana. La selección de los participantes se realizó a partir de criterios de inclusión claramente establecidos: estar inscrito durante el periodo escolar 2024-2 en alguna de las dos licenciaturas consideradas, contar con 18 años o más, asistir de manera regular a clases y manifestar su consentimiento voluntario para participar en la aplicación del instrumento. La población total estuvo conformada por 169 estudiantes, de los cuales se seleccionó una muestra de 119 participantes. La determinación del tamaño de muestra se realizó mediante una calculadora estadística con un nivel de confianza del 95 % y un margen de error del 5 %, lo que garantizó la representatividad de los datos obtenidos. La muestra incluyó estudiantes de distintos semestres, géneros, edades y situaciones laborales, permitiendo caracterizar de manera amplia el comportamiento de las variables de interés.

Para la recolección de los datos se utilizó un cuestionario estructurado con escala tipo Likert, elaborado con la finalidad de evaluar los elementos asociados a la calidad del sueño y al rendimiento académico. El instrumento estuvo conformado por treinta secciones que integraron un total de 122 reactivos: 119 orientados al análisis de las variables y tres destinados a la identificación general del participante. Cada reactivo se evaluó mediante una escala Likert de cinco puntos con opciones que iban desde “totalmente en desacuerdo” hasta “totalmente de acuerdo”. El instrumento midió dimensiones como horas promedio de descanso, calidad percibida del sueño, insomnio, somnolencia diurna, uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y niveles de estrés académico. En relación con el rendimiento académico, se evaluaron indicadores de concentración, cumplimiento de tareas, logro de metas escolares, desempeño percibido y organización académica.

El cuestionario fue sometido a un proceso de validación mediante juicio de expertos, en el cual un especialista en metodología de la investigación educativa evaluó la pertinencia, claridad y congruencia de

los reactivos con las dimensiones teóricas. Las observaciones señaladas fueron integradas en la versión final del instrumento. Su confiabilidad se determinó mediante el coeficiente Alfa de Cronbach, cuyo valor obtenido en la prueba piloto fue $\alpha = .854$, lo que reflejó un alto nivel de consistencia interna.

La aplicación del instrumento se llevó a cabo de forma presencial y en formato impreso dentro de los salones de clase durante el mes de octubre. La investigadora estuvo presente en cada grupo con el propósito de acompañar el proceso, resolver dudas y asegurar que los cuestionarios fueran contestados de manera adecuada. El tiempo destinado para responder el instrumento osciló entre quince y veinte minutos. Durante la aplicación, algunos estudiantes compartieron de manera espontánea comentarios relacionados con sus hábitos de sueño, así como experiencias personales vinculadas con actividades laborales o el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir. Si bien estas aportaciones no fueron consideradas dentro del análisis cuantitativo, resultaron valiosas para contextualizar e interpretar de forma más amplia los resultados obtenidos. El análisis de los datos se efectuó mediante el software estadístico SPSS. En primera instancia, se realizó estadística descriptiva con el fin de obtener medidas de tendencia central y de dispersión que permitieran caracterizar los niveles generales de las variables. Posteriormente, se aplicó la prueba de correlación de Pearson, debido a que las variables presentaron naturaleza continua. Esta prueba permitió determinar el grado y la dirección de la relación lineal entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, utilizando un nivel de significancia estadística de $p \leq 0.05$. La condición de normalidad se verificó previamente a través de los resultados derivados del cuestionario aplicado, lo que permitió proceder de manera adecuada con el análisis correlacional.

El desarrollo del estudio se llevó a cabo respetando los principios éticos correspondientes a la investigación educativa. La participación de los estudiantes fue completamente voluntaria y, en todo momento, se garantizó el anonimato y la confidencialidad de la información proporcionada. El instrumento aplicado no incluyó la solicitud de datos personales sensibles, y previamente se explicó a los participantes el propósito del estudio, asegurando que comprendieran el uso académico de la información antes de responder. De este modo, el proceso se condujo con apego a valores fundamentales como el respeto a las personas, la responsabilidad, la integridad y la honestidad académica.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Con el propósito de atender el objetivo general, orientado a analizar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, se tomaron como referencia las figuras que muestran de manera directa las percepciones de los estudiantes tanto sobre sus hábitos de sueño como sobre su desempeño académico.

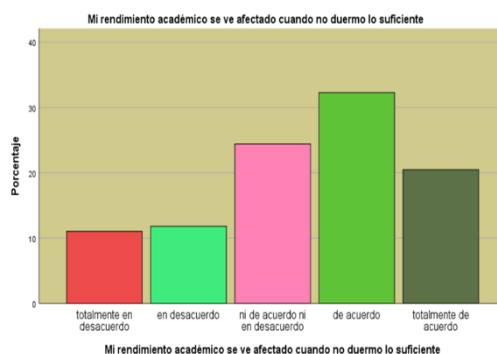


Fig. 1: Afectación del rendimiento académico por falta de sueño

Figura 1, correspondiente a la afirmación “Mi rendimiento académico se ve afectado cuando no duermo lo suficiente”, mostró que el 43.3 % del estudiantado se posicionó de manera neutral, mientras que el 21.3 % indicó estar de acuerdo y el 2.4 % totalmente de acuerdo. A su vez, el 17.3 % expresó estar en desacuerdo y el 15.7 % totalmente en desacuerdo. Estos resultados aportan evidencia directa sobre la percepción estudiantil respecto al vínculo entre el sueño insuficiente y el rendimiento académico, constituyendo uno de los indicadores centrales para responder al objetivo general.

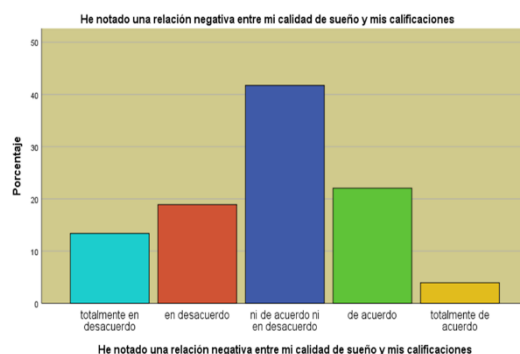


Fig. 2: Relación entre calidad del sueño y calificaciones

Figura 2, correspondiente a la afirmación “He notado una relación negativa entre mi calidad de sueño y mis calificaciones”, registró que el 41.7 % adoptó una postura neutral, el 22 % señaló estar de acuerdo y el 3.9 % totalmente de acuerdo; en contraste, el 18.9 % estuvo en desacuerdo y el 13.4 % totalmente en desacuerdo. Esta figura se integra directamente al análisis del objetivo general, al explorar explícitamente la asociación entre calidad del sueño y calificaciones.

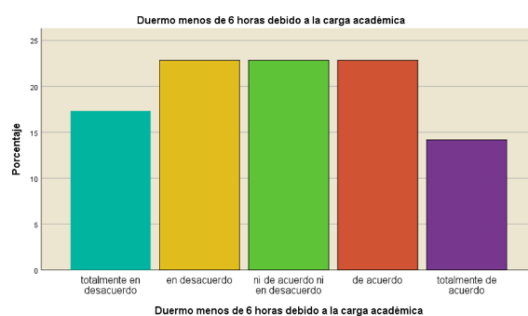


Fig. 3: Horas de sueño y carga académica

Figura 3, basada en la afirmación “Duelmo menos de 6 horas debido a la carga académica”, indicó que el 28.8 % estuvo de acuerdo y el 18.1 % totalmente de acuerdo en que su tiempo de sueño se ve reducido por la carga académica. Por otro lado, el 22.8 % estuvo en desacuerdo y el 17.3 % totalmente en desacuerdo. Estos resultados permiten caracterizar la duración del sueño dentro de la muestra, aportando información necesaria para contextualizar el análisis del objetivo general.

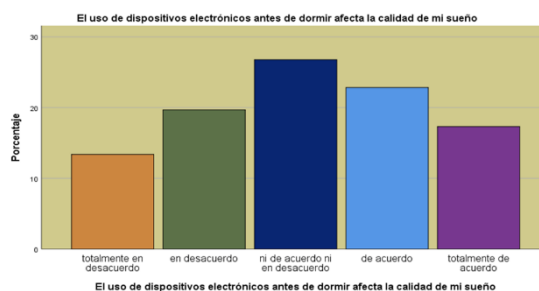


Fig. 4: Uso de dispositivos electrónicos y calidad del sueño

Figura 4, asociada a la afirmación “El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir afecta la calidad de mi sueño”, mostró que el 26.8 % se mantuvo neutral, el 22.8 % manifestó estar de acuerdo y el 17.3 % totalmente de acuerdo, mientras que el 19.7 % estuvo en desacuerdo y el 13.4 % totalmente en desacuerdo. Esta figura contribuye al análisis del objetivo general al describir un factor que incide en la calidad del sueño, variable clave para el estudio.

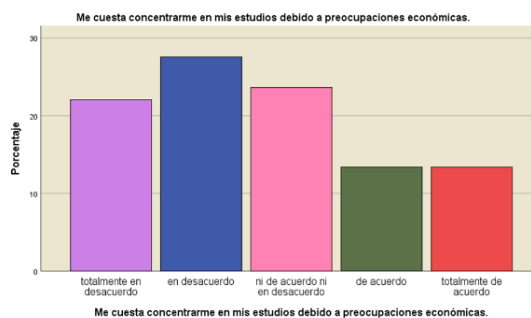


Fig. 5: Concentración afectada por preocupaciones económicas

La figura 5, correspondiente a la afirmación “Me cuesta concentrarme en mis estudios debido a preocupaciones económicas”, registró que el 27.6 % estuvo en desacuerdo y el 22 % totalmente en desacuerdo, mientras que el 23.6 % se ubicó en una postura neutral; en contraste, el 13.4 % manifestó estar totalmente de acuerdo. Aunque esta figura no aborda directamente la relación entre sueño y rendimiento académico, aporta información complementaria sobre un factor externo que puede influir en procesos cognitivos como la concentración, relacionados con ambas variables del estudio.

Los resultados de esta investigación indican que la calidad del sueño de los estudiantes universitarios mantiene una relación estrecha con procesos cognitivos clave para el aprendizaje, como la atención, la concentración y la memoria. En términos generales, se observa que aquellos estudiantes que presentan horarios de sueño irregulares o descansan menos de lo necesario suelen enfrentar mayores dificultades en su desempeño académico. Este planteamiento coincide con las bases teóricas que señalan al sueño como un proceso neurocognitivo indispensable para la consolidación de la memoria y el adecuado funcionamiento ejecutivo. En este sentido, los resultados permiten reconocer que el bienestar académico no depende únicamente de las exigencias formativas, sino también del equilibrio que los estudiantes logran establecer entre sus responsabilidades académicas y sus hábitos de descanso.

Esta tendencia se ve reforzada en lo señalado por Cornejo et al. (2016), quienes identificaron una proporción significativa de estudiantes de medicina clasificados como dormidores deficientes en ocho universidades del Perú. Asimismo, los autores reportan que una mala calidad del sueño se asocia de manera relevante con la presencia de ansiedad, depresión y estrés, particularmente en estudiantes de segundo y tercer año, lo que evidencia la estrecha relación entre el descanso, la salud mental y el rendimiento académico.

La evidencia obtenida se relaciona con lo reportado en investigaciones recientes, donde se ha observado que la calidad del sueño deficiente afecta negativamente el rendimiento académico, el estado de ánimo y las funciones cognitivas de los estudiantes universitarios. Por ejemplo, estudios como los de Saltos et al., (2023) y López et al., (2023; 2024), coinciden en destacar que la somnolencia diurna, el insomnio y los horarios irregulares de descanso constituyen factores determinantes en las dificultades de atención y memoria. Gamba et al. (2024), señalan que los estudiantes de ciencias de la salud presentan con frecuencia una calidad de sueño deficiente, con proporciones de malos dormidores que oscilan entre el 60% y el 90%. Este comportamiento se relaciona con las exigencias académicas intensas y los elevados niveles de estrés característicos de su proceso formativo.

Del mismo modo, los resultados del presente estudio convergen con las conclusiones de Tipantuña & Cruz (2024), quien documenta una relación negativa entre la calidad del sueño y el aprovechamiento escolar en estudiantes de enfermería. Sin embargo, se identifican también divergencias respecto a investigaciones realizadas en otros contextos latinoamericanos, como las reportadas por Villasboa et al., (2025), donde factores socioculturales como las exigencias laborales y las expectativas familiares adquieren un peso mayor en la alteración del sueño. Estas diferencias pueden explicarse por las características específicas del estudiantado de la UPN Mexicali, cuyo contexto académico y socioeconómico difiere de aquellas poblaciones, particularmente por la combinación frecuente de trabajo y estudio. En este sentido, Llor Molina et al. (2025) señalan en su investigación, que existe una relación desfavorable entre el uso intensivo de dispositivos móviles y la presencia de alteraciones del sueño en adolescentes, hallazgo que coincide con lo reportado en estudios recientes sobre el tema. Los resultados muestran que más del 65% de los participantes presentó manifestaciones vinculadas a trastornos del sueño, como insomnio, interrupciones durante la noche y somnolencia diurna, asociadas de manera directa con el empleo prolongado de estos dispositivos en las horas previas a dormir, lo cual respalda las explicaciones neurofisiológicas de Sierra (2022), en cuanto a las implicaciones prácticas, los resultados sugieren la necesidad de diseñar estrategias institucionales orientadas a promover hábitos saludables de sueño, programas de educación sobre higiene del descanso y acciones preventivas en torno al estrés académico. Además, la evidencia obtenida aporta elementos relevantes para la toma de decisiones pedagógicas basadas en evidencia, reforzando la

importancia de integrar componentes de bienestar emocional y organización del tiempo dentro de las tutorías, cursos de intervención educativa y acompañamiento universitario.

Aunque el estudio cuenta con fortalezas importantes, como la aplicación de un instrumento con validez internacional para evaluar la calidad del sueño y la participación de una muestra representativa de estudiantes de la UPN Mexicali, también es necesario reconocer algunas limitaciones. En primer lugar, el diseño transversal empleado permite identificar asociaciones entre las variables analizadas, pero no posibilita establecer relaciones de causalidad. De igual manera, no se incorporaron mediciones directas de variables emocionales, como ansiedad o depresión, lo que impidió analizar con mayor profundidad su posible influencia en los patrones de sueño. Asimismo, la investigación se centró en estudiantes de las licenciaturas en Pedagogía e Intervención Educativa, lo cual puede limitar la aplicación de los resultados a otros programas académicos que presentan características y exigencias distintas. La identificación explícita de estas limitaciones contribuye a fortalecer la transparencia metodológica del estudio y a otorgar mayor solidez y credibilidad a los resultados obtenidos. A partir de estos resultados, se abren diversas posibilidades para futuras investigaciones. Sería pertinente realizar estudios de tipo longitudinal que permitan observar cómo evolucionan los patrones de sueño a lo largo del semestre y analizar su efecto acumulado en el rendimiento académico. Asimismo, resulta recomendable incorporar metodologías mixtas, como entrevistas o grupos focales, que posibiliten una comprensión más profunda de las percepciones y experiencias de los estudiantes en relación con sus hábitos de descanso. Otra línea de interés consiste en el diseño y evaluación de programas de intervención enfocados en la higiene del sueño y el manejo del estrés, con el propósito de valorar su efectividad en contextos universitarios mexicanos. Ampliar el análisis a otras licenciaturas permitiría comprender si las exigencias académicas influyen de manera diferenciada en la calidad del sueño según el área de formación. Además, de los elementos previamente discutidos, es necesario considerar que la calidad del sueño en estudiantes universitarios se relaciona también con dinámicas más amplias asociadas al contexto digital contemporáneo, especialmente en instituciones donde el uso intensivo de plataformas virtuales forma parte de la vida académica cotidiana. Diversas investigaciones han documentado que la exposición prolongada a pantallas, tanto para fines académicos como recreativos, altera los ritmos circadianos debido a la luz azul emitida por los dispositivos, retrasando la liberación de melatonina y afectando la conciliación del sueño (Añez et al., 2025). Estos hallazgos complementan los resultados del presente estudio, ya que permiten comprender por qué, aun cuando el uso de dispositivos no aparece como el predictor principal, sí constituye un elemento que contribuye al deterioro del descanso en combinación con factores emocionales y académicos.

Asimismo, la literatura reciente señala que los estudiantes que enfrentan mayores niveles de estrés académico suelen presentar dificultades para mantener hábitos regulares de sueño, particularmente en periodos de evaluaciones o entregas importantes. Autores como Arteaga & Limón (2024), han mostrado que la preocupación excesiva por el rendimiento académico puede provocar diversas respuestas adversas en los estudiantes, entre ellas, dificultades para mantener la concentración, incremento de la ansiedad, irritabilidad y alteraciones del sueño, afectando así funciones cognitivas esenciales para un desempeño educativo óptimo. En el caso de la población de la UPN Mexicali, esta explicación resulta especialmente pertinente debido a que una parte significativa del estudiantado combina responsabilidades laborales, académicas y familiares, condiciones que incrementan la carga mental y reducen las oportunidades de descanso adecuado. En este sentido, Castro et al., (2020), destacan que administrar adecuadamente las actividades cotidianas contribuye a reducir tensiones y favorecer un equilibrio personal. De acuerdo con este planteamiento, un uso eficiente del tiempo permite prevenir el estrés, pues contar con una organización clara facilita distribuir responsabilidades y disminuir la saturación mental; al final, todas las personas disponen del mismo número de horas, pero el bienestar depende en gran medida de cómo se aprovecha ese recurso. Entre las consecuencias asociadas al estrés, pueden aparecer importantes padecimientos como lo señalan Zavala et al. (2021), una calidad deficiente del sueño, sumada a niveles elevados de estrés, puede contribuir al origen de trastornos temporomandibulares, los cuales conforman un conjunto diverso de alteraciones musculoesqueléticas consideradas la causa más frecuente de dolor orofacial crónico.

Un aspecto adicional que amplía la comprensión del fenómeno es el papel de los estilos de afrontamiento. Investigaciones recientes destacan que los estudiantes enfrentan las demandas académicas, entre ellas optan por ingerir café de manera habitual para permanecer alertas; sin embargo, este hábito puede generar efectos adversos. Estos hallazgos destacan la importancia de incorporar acciones formativas enfocadas en el cuidado del sueño dentro de la preparación en enfermería, con el fin de fortalecer el bienestar integral del alumnado y favorecer su desempeño profesional (Sanunga et al., 2025).

Otra dimensión relevante para esta discusión se relaciona con la salud mental universitaria. Aunque el presente estudio no incluyó mediciones específicas sobre ansiedad, estrés y depresión, investigaciones recientes advierten que estos factores actúan como mediadores críticos entre las demandas académicas, según estudio de Trunce et. al., (2020), tuvo como propósito identificar los niveles de estrés, ansiedad y depresión en estudiantes de primer año de programas del área de la salud y analizar su relación con el

rendimiento académico. Los hallazgos muestran que, entre los participantes, el 29% presenta indicadores asociados a depresión, el 53.2% a ansiedad y el 47.8% a estrés. La carrera de nutrición y dietética registró la mayor proporción de casos relacionados con depresión y ansiedad, mientras que en kinesiología se observó la más alta prevalencia de estrés. En la población universitaria es común la presencia de dificultades relacionadas con la regularidad, duración y calidad del sueño, las cuales pueden incidir en el desempeño académico. Estas alteraciones suelen vincularse con características propias de su etapa de desarrollo, incluyendo factores madurativos, procesos psicosociales asociados a la individualización y la socialización, así como demandas académicas. La exploración del vínculo entre el sueño y el rendimiento académico en este nivel educativo ha adquirido un interés creciente, consolidándose como una línea de investigación relevante en las últimas dos décadas. (Muro et al., 2020).

Es importante señalar que promover una adecuada higiene del sueño no solo tiene efectos positivos en el rendimiento académico, sino que también favorece el bienestar socioemocional de las y los estudiantes, su participación activa en el aula y la construcción de relaciones interpersonales saludables. En este contexto, la evidencia disponible sugiere la necesidad de que las instituciones de educación superior impulsen políticas orientadas al cuidado integral del alumnado, mediante acciones como campañas de sensibilización, talleres prácticos y una revisión equilibrada de la carga académica. Estas iniciativas no solo atienden problemáticas inmediatas, sino que también fortalecen el desarrollo de recursos personales, emocionales y cognitivos que resultan fundamentales para afrontar los retos de la formación universitaria y del ejercicio profesional futuro.

CONCLUSIÓN

El presente estudio tuvo como propósito analizar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de las Licenciaturas en Intervención Educativa y Pedagogía de la Universidad Pedagógica Nacional, Unidad Mexicali, durante el período 2024-2. Los resultados obtenidos permiten identificar una asociación estadísticamente significativa y de magnitud moderada entre ambas variables, lo que indica que una mejor calidad del sueño tiende a vincularse con niveles más altos de rendimiento académico. Esta evidencia empírica permitió rechazar la hipótesis nula exclusivamente con base en la asociación estadística encontrada, sin implicar relaciones de tipo causal.

De igual manera, se identificó que un número considerable de estudiantes duerme menos horas de las recomendadas, situación que se asocia principalmente con la carga académica, la falta de regulación en los hábitos cotidianos y el uso prolongado de dispositivos electrónicos antes de dormir. A partir de los testimonios recabados, se advierte que factores de tipo emocional y económico, especialmente las preocupaciones financieras, influyen de forma negativa en la calidad del sueño, lo que se refleja en dificultades para conciliar el descanso y en la interrupción de un sueño verdaderamente reparador. Estos resultados permitieron atender las preguntas específicas del estudio, ya que fue posible identificar las horas promedio de sueño de los estudiantes, describir la calidad de su descanso y reconocer los factores que ellos mismos perciben como obstáculos para dormir adecuadamente, así como las tendencias observadas entre el sueño y el rendimiento académico. En relación con la pregunta general, los datos muestran que existe una relación significativa entre la calidad del sueño y el desempeño académico, dado que los estudiantes que reportaron un descanso insuficiente también manifestaron mayores dificultades para concentrarse, una menor productividad escolar y una valoración menos favorable de su propio rendimiento. Esta evidencia respalda la hipótesis contextualizada del estudio, al indicar que una mejor calidad del sueño se asocia con niveles más altos de rendimiento académico en el contexto universitario analizado. En términos de aportaciones, este estudio ofrece un acercamiento relevante al análisis de la calidad del sueño en el contexto universitario mexicano, al proporcionar evidencia actual sobre la forma en que el descanso se relaciona con el desempeño académico de los estudiantes de la UPN Mexicali. La información obtenida refuerza la necesidad de impulsar estrategias institucionales y acciones psicopedagógicas que favorezcan hábitos de sueño más saludables entre la población estudiantil. No obstante, es importante considerar que los resultados se sustentan en la percepción de los propios participantes y que, debido al enfoque correlacional del estudio, no es posible establecer relaciones de causalidad, sino únicamente asociaciones entre las variables analizadas. A pesar de los aportes del estudio, es necesario reconocer algunas limitaciones. El empleo de instrumentos de autoinforme implica que la información obtenida depende de la percepción que los propios estudiantes tienen sobre sus hábitos de descanso, lo cual puede dar lugar a ciertos sesgos. Asimismo, la investigación se desarrolló en un único periodo académico y dentro de un contexto institucional específico, lo que limita la posibilidad de generalizar los resultados a otras realidades universitarias. En este sentido, futuras investigaciones podrían ampliar el alcance de los hallazgos mediante diseños longitudinales, el uso de metodologías mixtas o la incorporación de medidas más objetivas del sueño, como dispositivos de monitoreo fisiológico.

A partir de los resultados obtenidos, se abren diversas líneas de investigación complementarias. Entre ellas destaca la necesidad de profundizar en la relación entre el estrés académico y los patrones de sueño, así como analizar de qué manera las responsabilidades laborales y familiares influyen en el descanso de las y los estudiantes. También resulta pertinente evaluar programas institucionales orientados al fortalecimiento de la higiene del sueño y explorar posibles diferencias según el programa educativo, el semestre cursado o la modalidad de estudio.

Los resultados del estudio también muestran que la calidad del sueño se encuentra estrechamente relacionada con el rendimiento académico de los estudiantes universitarios participantes. Si bien las asociaciones identificadas no permiten establecer relaciones causales, sí ponen de manifiesto la importancia de considerar el descanso como un componente clave del bienestar estudiantil. La información generada respalda la necesidad de promover estrategias educativas y de acompañamiento que integren el bienestar integral como parte del proceso formativo, favoreciendo trayectorias académicas más equilibradas y sostenibles.

En cuanto a la transferibilidad, los resultados pueden ser especialmente útiles en contextos educativos donde los estudiantes enfrentan demandas académicas y personales similares, particularmente aquellos que combinan el estudio con actividades laborales y responsabilidades familiares. Las conclusiones planteadas ofrecen elementos valiosos para instituciones interesadas en fortalecer la salud mental, el rendimiento académico y la permanencia estudiantil, a través de políticas y acciones orientadas al bienestar. Su aplicabilidad se ve reforzada en escenarios donde el reconocimiento del sueño es un factor educativo relevante que permite orientar decisiones pedagógicas, acciones tutoriales y programas institucionales enfocados en mejorar la calidad de vida y los procesos de aprendizaje de los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

- Añez, A., Palma, V. N., Barrientos, Y., Obaldía, Y. d., Menchaca, N., & Vargas, K. (2025). *Estudio bibliográfico de la afectación del sueño por el uso excesivo de pantallas y alta exposición a la luz azul y su relación con la producción de melatonina en estudiantes de medicina*. Obtenido de ResearchGate: <https://doi.org/10.65050/rcc.v8n1a1>
- Arteaga, L. G., & Limón, M. L. (2025). *Estrés y rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de RIDE. Revista Iberoamericana para la Investigación y el Desarrollo Educativo. Educ vol.15 no.29. Guadalajara: <https://doi.org/10.23913/ride.v15i29.2200>
- Beltrán, M. H., Lamana, R. Z., Ibarra-Mora, J., Sepúlveda-Martin, S., & Martinez, L. (2022). *Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018*. Obtenido de Andes Pediátrica. vol.93 no.2 Santiago: <http://dx.doi.org/10.32641/andespediatr.v93i2.3734>
- Burgueño, M., Curihual, C., Olivares, P., Wallace, J., López-Alegría, F., Rivera-López, G., & Oyanedel, J. C. (2017). *Calidad de sueño y rendimiento académico en alumnos de educación secundaria*. Obtenido de Revista Médica de Chile. vol.145 no.9 Santiago: <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872017000901106>
- Castro, J. F., Rodríguez, J. E., Chacín, M., & Pirela, V. B. (2020). *Influencia del estrés sobre el rendimiento académico*. Obtenido de Redalyc. Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica, vol. 39, núm. 1: <https://doi.org/10.5281/zenodo.4065032>
- Cornejo, J. V., Laveriano, D. Q., Rojas, V. F., Villar, T. A., Calla, G. L., Toscano, S. M., . Rosario, A. H. (2016). *Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú*. Obtenido de Revista chilena neuro-psiquiatría. vol.54 no.4 Santiago: <http://dx.doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>
- Gamba, S. P., Cuellar, C. S., Salas, F. Á., & Robayo, A. Y. (2024). *Alteraciones en la calidad del sueño: un análisis entre estudiantes de ciencias de la salud. Hacia Promoc. Salud Hacia la Promoción de la Salud, Volumen 29, No.2*. Obtenido de Revista Scielo: <https://doi.org/10.17151/hpsal.2024.29.2.2>
- Infante, J. A., Romero, M. A., Amaya, P. M., Lara, D. C., & Saravia, H. E. (2022). *Uso y abuso de dispositivos móviles y su rol en el desarrollo de trastornos del sueño en adolescentes. Alerta, vol. 5, núm. 1. DOI 10.5377/alerta.v5i1.11247*. Obtenido de Revista científica del instituto nacional de salud. Ministerio de Salud, El Salvador: <https://doi.org/10.5377/alerta.v5i1.11247>
- López, J. S., & Peña, J. B. (2023). *Cambios en la calidad del sueño durante el semestre académico en estudiantes de la salud*. Obtenido de ResearchGate. Universidad y Salud: <https://doi.org/10.22267/rus.232501.290>
- López, J. S., Arce, K. G., Castro, L. B., & Peña, J. B. (2024). *Estrés académico y calidad del sueño en estudiantes universitarios en dos países de latinoamérica*. Obtenido de SEAS. Órgano de expresión de la sociedad española para el estudio de la Ansiedad y el Estrés. Colegio oficial de la psicología de Madrid: <https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>

- Maya, S. d., Lubert, C. D., Londoño, D. M., Chaurra, J. T., & Osorio, L. S. (2018). *Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios*. Obtenido de Revista Redalyc. Hacia la Promoción de la Salud, vol. 24, núm. 1. Universidad de Caldas. Vicerrectoría de Investigaciones y Postgrados: <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Molina, M. C., Briones, G. Z., Ayala, Y. E., & Nieto, J. A. (2025). *Alteraciones del trastorno del sueño por el uso excesivo de los dispositivos móviles*. Obtenido de Revista Social Fronteriza: [https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5\(5\)923](https://doi.org/10.59814/resofro.2025.5(5)923)
- Murillo, J. R., & Figueroa, K. A. (2024). *Impacto del trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento cognitivo en universitarios de Ecuador*. vol. 8 num. 3. Obtenido de Journal Scientific MQRInvestigar: <https://doi.org/10.56048/MQR20225.8.3.2024.5243-5254>
- Muro, M. S., Ruíz, M. M., Moreno, M. O., Ruíz, M. A., Plascencia, P. M., & Bueno, A. V. (2020). *Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática*. Obtenido de Revista Neurología: <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Pérez, R. L., Flores, D. S., Rosas, L. R., Hernández, K. B., & Cabrera, B. M. (2024). *Calidad de sueño en estudiantes de la Licenciatura en Enfermería General*. Obtenido de Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar. vol. 8 num. 2: https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i2.10712
- Saltos, H. S., Sarango, J. M., & Farfán, D. N. (2023). *El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina*. Obtenido de Revista multidisciplinaria arbitrada de investigación científica. Vol. 7, Núm. 4: <https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.3113-3130>
- Sanunga, S. M., Ramírez, A. R., & Mg., D. Á. (2025). *Percepción de los Estudiantes de Enfermería de Pregrado Sobre el Impacto de las Prácticas Pre-profesionales en la Calidad y Patrones del Sueño*. Obtenido de Una Revisión Sistemática. Reincisol,4(8), pp. 2663-2689: [https://doi.org/10.59282/reincisol.V4\(8\)2663-2689](https://doi.org/10.59282/reincisol.V4(8)2663-2689)
- Sierra, M. G. (2022). *Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa*. Obtenido de Revista Médica Herediana. Universidad Peruana Cayetano Heredia, Perú. Facultad de Medicina: <https://doi.org/10.20453/rmh.v34i1.4450>
- Tipantuña, A. C., & Cruz, C. A. (2024). *Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería*. Obtenido de REINCISOL. vol. 3 núm. 5: [https://doi.org/10.59282/reincisol.V3\(5\)990-1005](https://doi.org/10.59282/reincisol.V3(5)990-1005)
- Trunce, S. T., Quinchalef, G. d., Vera, J. A., & Werner, K. (2020). *Niveles de depresión, ansiedad, estrés y su relación con el rendimiento académico en estudiantes universitarios*. Obtenido de Investigación en educación médica: <https://doi.org/10.22201/fm.20075057e.2020.36.20229>
- Villasboa, G. M., Fernández, E. A., Daher, C. E., & Benítez, J. T. (2025). *Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina*. Obtenido de Rev. cient. cienc. salud.: <https://doi.org/10.53732/rccsalud/2025.e7105>
- Zavala, C. E., Pérez, C. P., Ancona, P. L., Cuevas, R. P., & Martínez, E. P. (2021). *Calidad del Sueño, Estrés Percibido y Desórdenes Temporomandibulares Dolorosos en Adultos Jóvenes de Dos Comunidades Mexicanas*. Obtenido de International journal of odontostomatology. SciELO Analytics. Temuco vol.15 no.4: <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-381X2021000400915>