



Héctor Romo-Parra  
Profesor Investigador  
hector.romo@anahuac.mx



Miranda Pérez Cardoso  
Licenciatura en Psicología  
m\_17\_pc@hotmail.com

Sebastián González Jiménez  
Licenciatura en Psicología  
sebastian23glz@hotmail.com

## INTRODUCCIÓN

Con frecuencia, la mala higiene del sueño es responsable de los problemas de insomnio en universitarios[1]. Se ha demostrado que la ausencia de sueño adecuado podría llegar a afectar el rendimiento académico[2], además de que la mala higiene del sueño se ha relacionado con una mayor probabilidad de presentar complicaciones como ansiedad, estrés, depresión mayor, consumo de hipnóticos y estimulantes[3]. El objetivo de esta investigación fue analizar si existe relación entre déficits en la higiene del sueño y su repercusión en el desempeño académico, en estudiantes de la universidad Anáhuac. La hipótesis fue: a menor higiene del sueño menor rendimiento académico.

## MATERIAL Y MÉTODO

Estudio descriptivo y transversal. Entre enero y mayo de 2018 se aplicó a 200 estudiantes de la Universidad Anáhuac una encuesta estandarizada y modificada de la escala del sueño de Oviedo. Las variables analizadas fueron: sexo, edad, carrera, promedio general y puntuación en la escala de sueño. Se realizaron pruebas de T de student y correlación de Spearman, con un nivel de significancia de  $p < 0.05$ .

## RESULTADOS

En 12 de las 18 carreras encuestadas se observó una tendencia significativa a un menor promedio escolar cuando el descuido de la higiene del sueño era alto. Dentro de estas carreras se obtuvo un promedio académico de 8.47, una media de sueño de 2.77, con una correlación de -0.452.

| Género            | Muestra | Promedio académico | Promedio sueño | Correlación |
|-------------------|---------|--------------------|----------------|-------------|
| Hombres y Mujeres | 164     | 8.5 +/- .62        | 2.75 +/- .44   | -0.029      |
| Hombres           | 64      | 8.6 +/- .611       | 2.757 +/- .441 | -0.099      |
| Mujeres           | 100     | 8.5 +/- .617       | 2.761 +/- .439 | -0.046      |

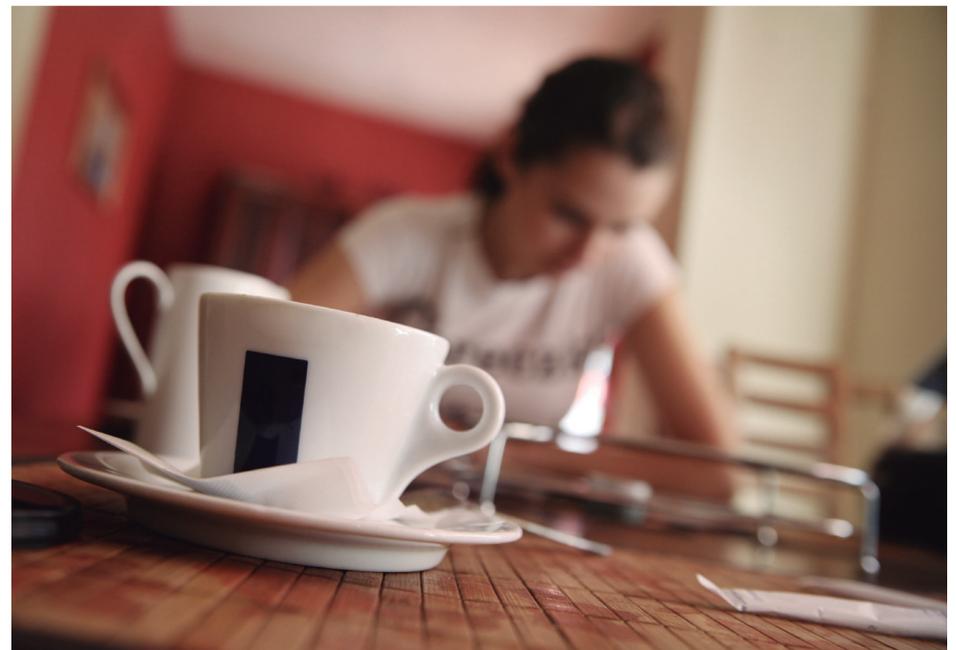
Tabla 1. Datos estadísticos de la muestra

| Carrera               | Muestra | Promedio académico | Promedio sueño | Correlación |
|-----------------------|---------|--------------------|----------------|-------------|
| Actuaría              | 6       | 8.48 +/- .60       | 2.83 +/- .41   | -0.122      |
| Admin. Empresas       | 4       | 8.57 +/- .59       | 2.86 +/- .43   | -0.127      |
| Arquitectura          | 7       | 8.46 +/- .59       | 2.83 +/- .41   | -0.717      |
| Biología              | 3       | 8.40 +/- .58       | 2.75 +/- .43   | -0.912      |
| Comunicación          | 10      | 8.49 +/- .61       | 2.78 +/- .43   | -0.162      |
| Derecho               | 4       | 8.56 +/- .61       | 2.77 +/- .43   | -0.314      |
| Hotelería             | 3       | 8.47 +/- .59       | 2.75 +/- .45   | -0.469      |
| Biomédica             | 3       | 8.47 +/- .59       | 2.79 +/- .44   | -0.931      |
| Ingeniería Industrial | 8       | 8.44 +/- .58       | 2.83 +/- .42   | -0.682      |

Tabla 2. Resultados

| Carrera                    | Muestra | Promedio académico | Promedio sueño | Correlación |
|----------------------------|---------|--------------------|----------------|-------------|
| Medicina                   | 26      | 8.44 +/- .58       | 2.83 +/- .42   | -0.162      |
| Mercadotecnia              | 5       | 8.50 +/- .60       | 2.76 +/- .43   | -0.041      |
| Moda                       | 4       | 8.25 +/- .87       | 2.33 +/- .43   | -0.792      |
| Teatro                     | 5       | 8.6 +/- .61        | 2.98 +/- .40   | -0.449      |
| Admin. Deporte             | 3       | 8.35 +/- .58       | 2.78 +/- .45   | 0.309       |
| Diseño industrial          | 4       | 8.457 +/- .62      | 2.74 +/- .44   | 0.881       |
| Finanzas y Contaduría      | 8       | 8.44 +/- .60       | 2.78 +/- .44   | 0.532       |
| Negocios Internacionales   | 3       | 8.51 +/- .57       | 2.82 +/- .41   | 0.300       |
| Psicología                 | 29      | 8.57 +/- .62       | 2.82 +/- .41   | 0.019       |
| Relaciones Internacionales | 5       | 8.52 +/- .60       | 2.59 +/- .46   | 0.692       |

Tabla 3. Resultados



## DISCUSIÓN

La hipótesis fue aceptada, puesto que en el 67% de las carreras se encontró una relación negativa entre las puntuaciones de higiene del sueño y promedio académico, es decir, que una mala higiene del sueño tendrá una repercusión directa sobre el rendimiento académico.

## REFERENCIAS

1. Moo EJ, Rosado NC, Yañez OA, Valencia-Flores M. Types of insomnia and physical activity in college students. *Sleep Med. Rev.* 2013;14(Supl1):e117.
2. Gaultney J. The Prevalence of Sleep Disorders in College Students: Impact on Academic Performance. *J Am Coll Health.* 2010;59:91-97
3. Sivertsen B, Pallesen S, Sand L, Hysing M. Sleep and body mass index in adolescence: results from a large population-based study of Norwegian adolescents aged 16 to 19 years. *BMC Pediatr.* 2014 Aug 15;14:204.