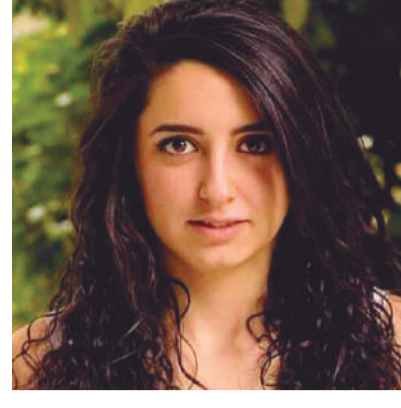




Héctor Romo-Parra
Profesor Investigador
hector.romo@anahuac.mx



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.