



El buen descanso y el rendimiento académico en jóvenes universitarios

Good rest and academic performance in young university students

*Karla Valeria Rodríguez Castillo
Ana María Urzúa Salas*

Resumen

La presente investigación descriptiva-correlacional no experimental, tiene como objetivo identificar y analizar cuáles son los factores que tienen mayor influencia e incidencia en el buen descanso nocturno y el rendimiento académico de los alumnos de nivel superior, así como también analizar la relación y correlación que existe entre el desempeño universitario y el descanso de los estudiantes. Por lo cual, en virtud de cumplir con el objetivo de estudio se realizó la aplicación de un cuestionario de 24 reactivos, en el que se destacan aspectos relevantes con respecto a la relación que existe entre el buen descanso nocturno y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios. La aplicación de este instrumento de investigación se llevó a cabo

con estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes; en este sentido se obtuvo como resultado la prevalencia de diversos factores que influyen tanto en la calidad y cantidad del sueño como en el rendimiento académico, por lo que una mala calidad del sueño sí influye en el desempeño de los alumnos universitarios.

Palabras clave:

Rendimiento académico, sueño, estudiante, descanso.

Summary

The objective of this non-experimental descriptive-correlational research is to identify and analyze





ze which are the factors that have the greatest influence and impact on a good night's rest and the academic performance of higher level students, as well as to analyze the relationship and correlation that exists between university performance and student rest. Therefore, in order to meet the objective of the study, a 24-item questionnaire was applied, which highlights relevant aspects regarding the relationship between a good night's rest and the academic performance of young people. university students. The application of this research instrument was carried out with

students of the Bachelor's Degree in Social Work at the Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes; In this sense, the result was the prevalence of various factors that influence both the quality and quantity of sleep and academic performance, so poor sleep quality does influence the performance of university students.

Keywords:

Academic performance, sleep, student, rest.





El buen descanso y el rendimiento académico en jóvenes universitarios

Good rest and academic performance in young university students

Karla Valeria Rodríguez Castillo¹

Ana María Urzúa Salas²

Introducción

El sueño es un proceso complejo que involucra múltiples sistemas. Está considerado como el mejor de los descansos que un organismo puede tener, no solo por la recuperación energética que se realiza durante el mismo, sino por la cantidad de beneficios físicos y mentales que se desprenden de esta actividad. Es una función fisiológica indispensable para la vida, fundamental para garantizar el bienestar físico y emocional del individuo, así como la armonía con su medio externo.

En este sentido y por lo anterior, es importante que los seres humanos mantengan un buen des-

canso a lo largo de todas las etapas de su vida, especialmente en los periodos en los que el ser humano se desarrolla, ya que el no tenerlo contribuye al padecimiento de consecuencias patológicas, tanto físicas como cognitivas, o al empeoramiento de enfermedades que los seres humanos ya padecen.

Es por eso, que los jóvenes universitarios no se encuentran exentos de padecer alteraciones del sueño y de su descanso, que puedan llegar a afectar el correcto desarrollo y desenvolvimiento de los estudiantes en todos los aspectos de su vida, tales como: en la vida académica, social personal y laboral de los mismos; debido a que por la exigencia de su carga académica

1. Estudiante-Trabajo Social. Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. karla.v.rdz.cas7296@gmail.com y al258640@edu.uaa.mx

2. Profesora-Investigadora. Universidad Autónoma de Aguascalientes. amurzua@corre.uaa.mx



y de las actividades correspondientes al nivel de educación superior, se ven obligados a disminuir el tiempo que emplean en su descanso.

Ya que, para muchos jóvenes, la universidad representa una forma de autonomía personal que no habían experimentado, en este contexto, se producen cambios en el estilo de vida. Uno de los que se alteran con más frecuencia es el sueño. Tal vez debido a las demandas sociales y académicas, muchos estudiantes universitarios adoptan patrones de sueño irregulares, los cuales dan lugar a una variación en los hábitos de sueño y traen como consecuencia un bajo rendimiento académico de los mismos.

Sin embargo, la relación entre el sueño, las características de salud, el rendimiento académico y el desenvolvimiento de los estudiantes en otros aspectos de su vida, han recibido poca atención en los alumnos universitarios, puesto que se considera que como estudiantes se ven obligados a que su noche se vuelva día y viceversa.

Así pues, hay conocimientos acerca de que los estudiantes Universitarios por su demanda académica son una población de gran riesgo para desarrollar alteraciones en los patrones del sueño, a su vez, estos cambios acarrear con-

secuencias de estrés psicológico que repercuten en la salud mental del individuo, por lo tanto, las interrupciones en el sueño, asociadas a las demandas académicas podrían ser un predictor para las enfermedades de salud mental en esta población estudiantil. (Saharai y Javadpour, 2010).

Es por lo anterior, que surge el interés por estudiar la relación entre el buen descanso y el rendimiento académico de los jóvenes universitarios, así como los factores que puedan afectar el descanso y que traigan como consecuencia disminuir o favorecer el rendimiento académico de los estudiantes. Asimismo, esta investigación pretende establecer las correlaciones que existen entre los factores, el descanso y el rendimiento académico, con fin de dar respuesta a la gran pregunta de investigación ¿El tener un buen descanso nocturno propicia mejorar el rendimiento escolar en los jóvenes Universitarios? Así como, corroborar o refutar la hipótesis establecida de acuerdo a las variables de este estudio.

Antecedentes

En ese mismo sentido, en la actualidad, no se le toma la importancia que merece el dormir bien y des-



cansar de manera plena y satisfactoria, debido a las actividades que los estudiantes tienen día con día en los diferentes ámbitos de su vida; sin embargo al no tener esta necesidad fisiológica en consideración en su vida cotidiana, puede repercutirles de manera alarmantemente negativa a la salud y a los aspectos que conforman la vida social, personal, familiar e inclusive académica de los jóvenes universitarios.

Según la doctora Susana Redline, especialista en sueño, un adulto debe dormir un mínimo de 7.5 horas por día para poder mantener una vida saludable (2012, párr.3). Por lo que, las pocas horas de sueño y el estilo de vida de los universitarios son casi sinónimos, debido a las exigencias de la vida académica y los horarios de la misma, también otras ocupaciones que demandan otros aspectos de su vida puede llegar a influir en el manejo del sueño.

No obstante, los jóvenes universitarios frecuentemente presentan dificultades para conciliar el sueño de manera provechosa, estar tranquilos y relajados en la etapa de su vida en la que están cursando una carrera universitaria, como consecuencia de muchos factores y las diversas carreras y asignaturas que cursan. Por esta razón, es impor-

tante que, durante la época estudiantil de los jóvenes, estos logren controlar y administrar sus actividades de tal manera, que el tiempo que se le dedique al buen dormir, se pueda conciliar el sueño y este no se vea afectado o reducido prolongadamente y evitar repercusiones a la salud y al rendimiento académico de los estudiantes.

De esta manera, el no dormir bien está estrechamente relacionado con la capacidad de concentración y la capacidad para obtener nuevos conocimientos, es por ello que es importante y relevante conocer y analizar cuáles son los factores que tienen mayor influencia en el buen descanso y el rendimiento académico de los universitarios, ya que si no se tiene un buen descanso se reducen inevitablemente estas las capacidades de aprendizaje de los alumnos. Además, si no se duerme bien, se producen situaciones de constante estrés y las consecuencias repercutirán también en la salud de los alumnos, manifestando dolores intensos de cabeza, mareos, náuseas e incluso ansiedad y depresión.

Por tanto, el sueño influye en varios factores, uno de ellos es el rendimiento escolar, por el cual los alumnos disminuyen su nivel académico, por lo cual es importante conocer las consecuencias que



atrae el no tener un buen descanso nocturno, ya que los universitarios no pueden tener un buen descanso ya sea por la carrera, trabajos, exámenes, proyectos, uso del teléfono celular, insomnio, depresión, por trabajar para solventar sus gastos, entre otros motivos. De esta manera las licenciaturas que se visualizaron para con mayor incidencia en no tener un buen descanso nocturno son Medicina, Derecho, Ingenierías, Arquitectos, Estomatología, Trabajo social y Agronegocios.

Por lo anterior, el objetivo de este estudio es identificar y analizar cuáles son los factores que tienen mayor influencia en el buen descanso nocturno y el rendimiento académico, debido a que el sueño y las horas que el ser humano invierte en su descanso, tienen un papel fundamental en el desarrollo integral del mismo, es por eso por lo que, el sueño estable y el rendimiento escolar o académico óptimo, son ya una concepción popular. Por ello, es bien sabido que entre más calidad de sueño en consecución habrá mayor productividad, tanto en disciplinas académicas, como en deportivas y sociales, desempeñando favorablemente las funciones cognitivas y los procesos de aprendizaje del ser humano.

El inapropiado descanso o la

falta de sueño trae como consecuencia múltiples y alarmantes complicaciones a la salud de los individuos, es decir, está asociado al deterioro de las funciones cognitivas y psicomotoras como la memoria, la concentración, el razonamiento, la atención y el tiempo de reacción de las personas. Además, provoca pequeños cambios de humor, actitudes pesimistas y poco favorables, ansiedad y estrés en las personas, así mismo puede ocasionar trastornos del sueño y afecciones al cuerpo humano relacionadas a la disminución de la tolerancia de la glucosa y obesidad, propiciando el origen del síndrome metabólico también conocido con el síndrome de resistencia a la insulina, el cual según el National Heart, Lung and Blood Institute es un grupo de afecciones que, en conjunto, aumentan el riesgo de sufrir cardiopatías, diabetes y accidentes cardiovasculares, así como otros problemas graves de salud (2022).

Aunado a esto, la vida académica del estudiante universitario es una línea recta en constante agotamiento ya que los deberes escolares y demanda de trabajo de una carrera universitaria lo requiere, debido a esto el sueño disminuye y el estrés aumenta, son semanas de constante tensión en la vida de los alumnos, sin embargo, no solo



el ámbito académico ocasiona esto en los sujetos pertenecientes a la comunidad universitaria, sino que además los ámbitos personales, sociales, laborales y emocionales influyen en la disminución del tiempo invertido en el descanso favorables de los mismos.

Así surge la preocupación por investigar, conocer, analizar e identificar los factores que interfieren desfavorablemente el sueño de los alumnos, ya que el tener un descanso placentero y un horario adecuado de descanso es de suma importancia en los buenos resultados del rendimiento académico de esta porción de la población, ya que cuando se duerme el cerebro y el cuerpo humano entran en un estado de reposo, restauración y reparación.

A raíz de lo expuesto anteriormente, es menester realizar un encuadre de los principales conceptos utilizados a lo largo de la elaboración de esta investigación, con el fin de definir claramente el sentido en el que se utilizan, puesto que son conceptos que son utilizados en diferentes disciplinas, de diferentes acepciones y en diferentes marcos teóricos. Así pues, se pretende resaltar la importancia que tienen para esta investigación, así como su relevancia dentro del tema de investigación y en relación

de una buena calidad del sueño y descanso, dado que no solo es un factor determinante para una buena salud física o mental, sino que además es un mecanismo que propicia e influye de manera significativa en una buena calidad de vida de los individuos; asimismo el no descansar de manera correcta tiene efectos negativos en el desarrollo integral de las personas a lo largo de su vida.

Así a lo largo de este documento, la calidad del sueño y el descanso no hace referencia únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, sino que también incluye un buen funcionamiento diurno de nuestras capacidades y habilidades: cognitivas y físicas (un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas que se le requieran al individuo).

Aunado a lo anterior, la falta de descanso no posee cierta cantidad de horas mínimas requeridas para considerarse como “mal descanso”, basta con no dormir lo que el cuerpo necesita y requiere para realizar las actividades cotidianas de los seres humanos. De esta manera, dormir de forma idónea consta de entre siete y nueve horas diarias para adultos, por lo tanto, dormir menos de esta cantidad de horas durante un período de tiempo prolongado significaría que se



tiene falta de sueño, a menos que se encuentre en el pequeño porcentaje de la población considerada de “sueño corto”. (National Sleep Foundation, 2019).

En tal sentido, la importancia del descanso en la etapa universitario de los jóvenes es verdaderamente alarmante, pues debido a la carga académica de los estudiantes universitarios, la desmedida vida social nocturna y los nuevos hábitos que se comencian a formar, estos tienden a tener problemas con el descanso nocturno, para conciliar el sueño, respecto a tener una buena rutina de sueño y descanso, y respetar los horarios del mismo.

Por consecuencia, para entender, la vida cotidiana de un estudiante universitario es necesario plantear una base teórica que conceptualice que es un estudiante universitario, las funciones y el rol que desempeña dentro de una institución de educación superior de acuerdo a la carrera de pregrado de su elección. Por lo tanto, es necesario que se conceptualice que el **estudiante** es aquel sujeto que tiene como ocupación principal la actividad de estudiar, percibiendo tal actividad desde el ámbito académico. La principal función de los alumnos es aprender siempre cosas nuevas sobre distintas mate-

rias o ramas de la ciencia y arte, o cualquier otra área que se pueda poner en estudio, según la carrera que se cursa. El que estudia ejecuta tanto la lectura como la práctica del asunto o tema sobre el que está aprendiendo (Rosana, 2020).

Debido a esto, la falta de un buen descanso tiene un impacto negativo en la vida académica de los jóvenes universitarios, ya que los estudiantes comienzan a disminuir su capacidad de concentración durante las lecciones de las asignaturas, según la carrera de pregrado que cursan, y en las horas de estudio que dedican en casa, lo cual genera que sean muy poco productivas y deba emplearse más tiempo del necesario en hacer los deberes académicos.

Por lo que, se tienen consecuencias negativas en el rendimiento académico de los jóvenes universitarios que van desde mayores dificultades para el aprendizaje y la obtención de nuevos conocimientos, conflictividad en la vida personal, social, y familiar, hasta aumentar las posibilidades de enfermar.

Asimismo, es importante conocer y conceptualizar que es el rendimiento escolar, para medir la productividad, el esfuerzo y el aprendizaje obtenido de los estudiantes universitarios a través de

las actividades y tareas asignadas para la obtención de nuevos conocimientos. Así pues, el **Rendimiento Académico**, es entendido como el sistema que mide los logros y la construcción de conocimientos en los estudiantes, los cuales se crean por la intervención de didácticas educativas que son evaluadas a través de métodos cualitativos y cuantitativos en una materia de un determinado plan de estudios (Jiménez, 2000, como se citó en Navarro, 2003).

Por otra parte, al hablar de descanso de los estudiantes universitarios, se hace referencia a la forma y al tiempo más eficaz, que el individuo emplea para recuperarse de la fatiga física y mental, producida por la realización de tareas en base a sus capacidades cognitivas y físicas.

De esta manera, se define que el **descanso** es un estado de actividad mental y física reducido, que hace que el sujeto se sienta fresco, rejuvenecido y preparado para continuar con las actividades cotidianas. El descanso no es simplemente inactividad, requiere tranquilidad, relajación sin estrés emocional y liberación de la ansiedad. La persona que descansa se encuentra mentalmente relajada, libre de ansiedad y físicamente cal-

mada. El significado y la necesidad de descanso varían según los individuos. Cada persona tiene hábitos personales para descansar tales como leer, realizar ejercicios de relajación o dar un paseo. Para valorar la necesidad de descanso y evaluar cómo se satisface ésta con eficacia, las personas necesitan conocer las condiciones que fomentan el mismo. (Narrow, 1997, como se citó en Olvera, 2018).

No obstante, en la vida de un estudiante que cursa educación superior, se vuelve meramente difícil o casi imposible, debido a que este círculo vicioso se repite habitualmente en períodos de exámenes o cuando se acumulan las fechas de entrega de trabajos, pudiendo confundir otro de los efectos de la falta de sueño con el nerviosismo de esta época: una menor capacidad para manejar el estrés, haciéndoles más difícil la tarea de tener un manejo correcto del descanso y el sueño.

Materiales y métodos

Esta investigación se efectuó de enero de 2020 a diciembre del mismo año, como una investigación de tipo descriptiva-correlacional; dado que en primera instancia, se pretende describir, analizar e inter-

pretar la información recopilada para realizar una amplitud del panorama de investigación con el fin de especificar las propiedades del descanso de los alumnos y propiciar a mejora de la toma de decisiones respecto al tema objeto de estudio, asimismo, de manera consecutiva, es un estudio correlacional, ya que se pretende establecer las relaciones y correlaciones entre el descanso y el rendimiento de los estudiantes de nivel superior. En ese sentido, para recabar los datos necesarios para esta investigación se utilizó un cuestionario de elaboración propia, con un total de 24 reactivos, de los cuales 21 son cuestionamientos de tipo cerrado con opción múltiple y 3 son preguntas de tipo abiertas. Y se estableció como objetivo de estudio identificar y analizar cuáles son los factores que tienen mayor influencia en el buen descanso nocturno y el rendimiento académico.

Muestra

Para esta investigación se ha tomado la decisión de elegir una muestra no probabilística, siendo la población actual de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes que están inscritos

actualmente en la Licenciatura en Trabajo Social son aproximadamente 133 alumnos, de los cuales se eligieron a 40 alumnos aleatoriamente.

Procesamiento de la información

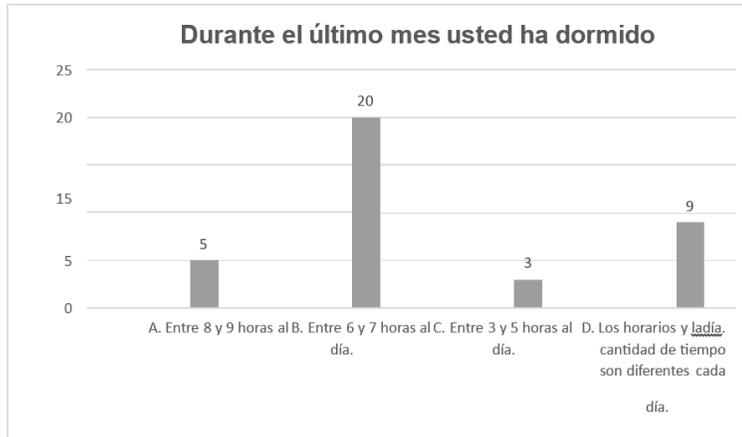
Una vez aplicado el cuestionario y finalizada la recolección de información, se optó por asignar un número de identificación a cada cuestionario con la finalidad de sistematizar e identificar de manera más eficaz la información, posteriormente se optó por vaciar y capturar los datos recabados en el programa estadístico SPSS. De tal forma, que la captura de datos se comenzó por las preguntas con respuesta de opción múltiple, luego con las preguntas cerradas para las que se necesitó elaborar una codificación de respuestas para cada pregunta abierta. Asimismo, con la ayuda de las funciones estadísticas de Excel se elaboraron tablas para cada pregunta, tanto abierta como cerrada, en las que se sistematizó cada una de las respuestas para posteriormente realizar las gráficas correspondientes para cada ítem.

Gráficas y resultados de la aplicación del instrumento de investigación

Figura 1. Horas de Descanso en el Último Mes



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.



La gráfica indica que, de los 37 estudiantes de la Licenciatura en Trabajo Social entrevistados, 20 de ellos duermen entre 6 y 7 horas, 9 de ellos respondieron que sus horarios son diferentes

cada día, 5 de los alumnos encuestados duermen entre 8 y 9 horas y solo 3 alumnos indicaron que duermen entre 3 y 5 horas al día. Por lo tanto, los datos recabados tienen congruencia

ya que según la Fundación Nacional del Sueño afirma que los estudiantes universitarios duermen en promedio 7.03 horas, lo

cual está dentro del rango recomendable de horas de descanso (2018).

Figura 2. Sensación de Descanso al Despertar

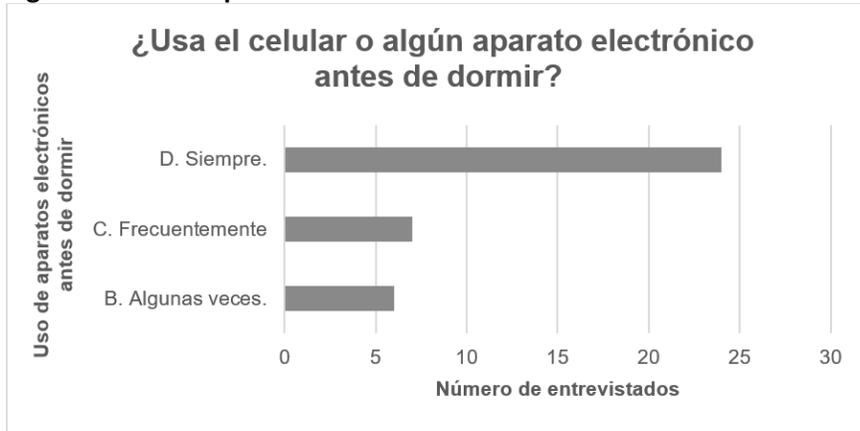


Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

De acuerdo a la información que arroja la gráfica 5, 30 de los 37 alumnos encuestados refirieron tener una buena sensación de descanso al despertar, mientras que 4 indicaron que esta sensación de descanso era mala, asimismo, 1 alumno refirió tener una muy mala sensación de descanso, de igual forma 1 indico que su sensación de descanso era muy buena y un alumno se abstuvo de responder. De esta manera, los datos recabados no coinciden con el estudio

realizado por la Universidad Autónoma de México (UNAM) en el año 2018 el cual arroja que más del 75% de los estudiantes refieren tener una sensación de descanso mala al despertar, lo cual es bueno debido a que los factores ambientales que provocan la disminución del sueño no han infringido de manera alarmante el sueño de los 37 alumnos encuestados.

Figura 3. Uso de Aparatos Electrónicos Antes de Dormir



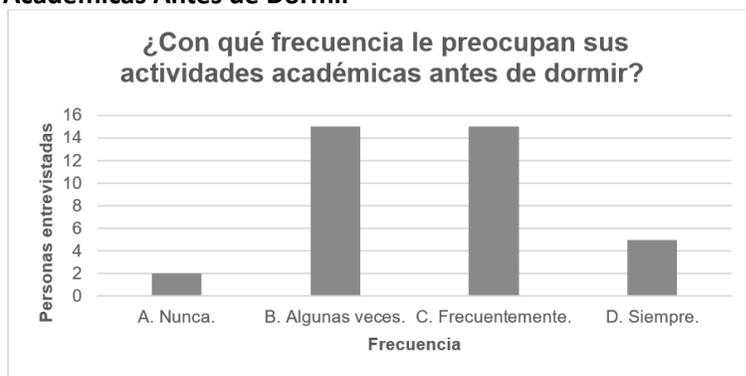
Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

La gráfica muestra que más del 50% de los estudiantes entrevistados utiliza siempre el celular u otros aparatos electrónicos antes, mientras que el 19%, lo utiliza de manera frecuente y solo 16% lo utiliza algunas veces. De esta manera, como lo señala la UNAM, existe una amplia evidencia que señala que el uso de los aparatos electrónicos antes de dormir interfiere tanto en la cantidad como en la calidad del sueño nocturno, siendo esta una señal alarmante puesto que cada vez incrementa su uso entre estudiantes universitarios (2018).

Según la información obtenida en la gráfica 7, se estima que cerca del 82% de los alumnos que participaron en esta encuesta, han

sufrido algún tipo de estrés o preocupación antes de dormir, lo cual es congruente con lo que señala la UNAM en un estudio realizado en el año 2018, pues arroja que más del 80% de los estudiantes han sufrido preocupaciones transitorias que han ocasionado estrés y por consecuencia insomnio, lo cual es alarmante pues cada vez aumenta la carga académica y disminuye el tiempo de descanso.

Figura 4. Incidencia en la Preocupación de los Alumnos por sus Actividades Académicas Antes de Dormir



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

Figura 5. Incidencia en la Reducción de las Horas de Descanso de los Alumnos por sus Actividades Académicas



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

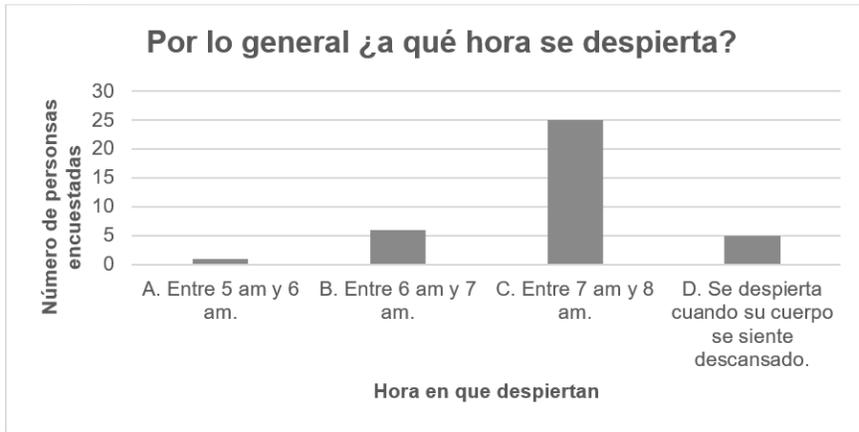
En la gráfica se puede observar que 19 estudiantes procuran no desvelarse realizando actividades académicas,

13 se desvelan, pero procuran recuperar sus horas de sueño, 3 se desvelan, pero no recuperan

sus horas de descanso y 2 nunca se desvelan. Lo anterior tiene sentido según lo que señala la Universidad Autónoma de México pues la carga académica incrementa según el nivel de estudio, lo cual ocasiona que

el estudiante dedique más tiempo a sus estudios y menos al sueño, lo que significa que un estudiante no dudaría en sacrificar sus horas de sueño por terminar sus deberes académicos (UNAM, 2018).

Figura 6. Hora Promedio en la que se Despiertan los Estudiantes Universitarios

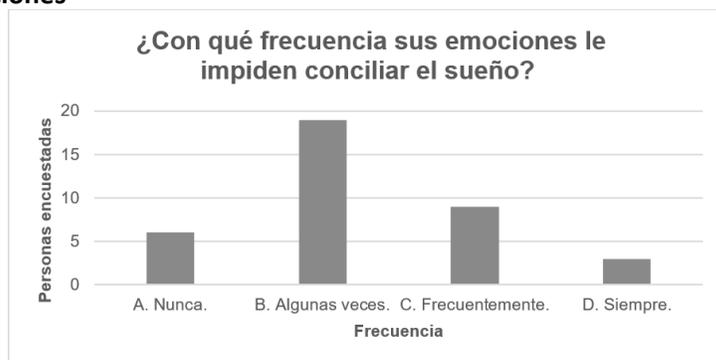


Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

En la gráfica 10, con la información que arrojo se puede observar que más del 65% de los estudiantes se despierta entre 7 y 8 de la mañana. Tal y como lo señala la Universidad Tecnológica de Swinburne existe una coincidencia, ya que los estudiantes suelen despertar hasta dos horas y medias antes de que su cuerpo se sienta descansado, esto es preocupante debido a que la au-

sencia de sueño induce a distintas alteraciones conductuales y psicológicas, además de generar una deuda acumulativa del sueño que eventualmente deberá recuperarse (2008).

Figura 7. Reducción del Descanso en Universitarios en Razón de sus Emociones

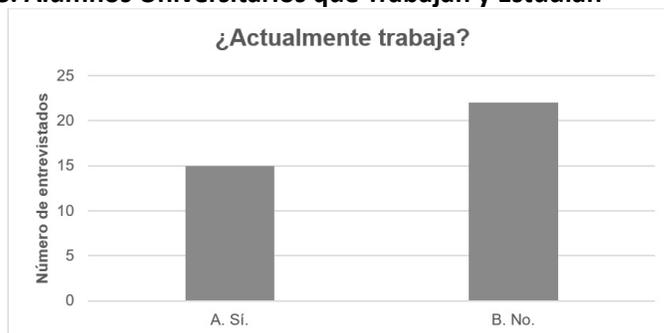


Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

Como se puede observar en esta gráfica, más del 50% de los estudiantes entrevistados han experimentado un impedimento para conciliar el sueño debido a sus estados emocionales, lo cual tal y como lo señala la UNAM existe un gran

porcentaje de estudiantes jóvenes quienes padecen o han padecido un grado de insomnio transitorio siendo está una consecuencia del estado anímico y emocional de los alumnos (2018).

Figura 8. Alumnos Universitarios que Trabajan y Estudian

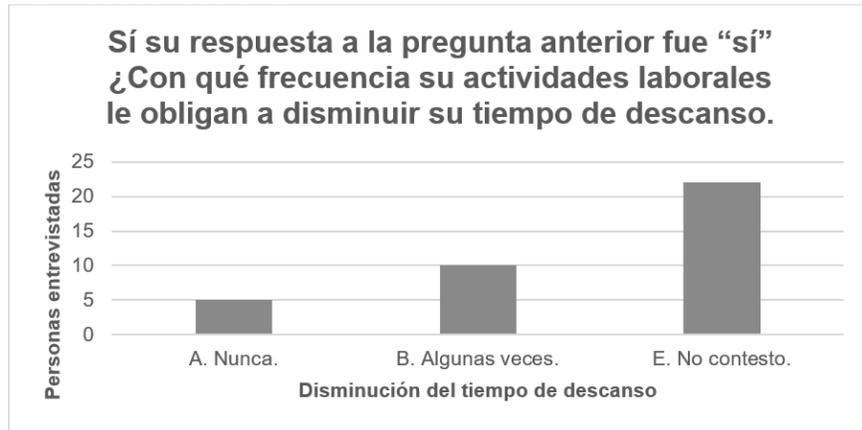


Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

Según la gráfica 12, 15 estudiantes de los 37 encuestados trabajan y 22 refirieron no trabajar, lo cual es congruente con lo que señala la Universidad del Valle de México (UVM) en la encuesta realizada

ese mismo año, pues según los resultados de ese estudio 50% de la población universitaria en México trabaja, siendo este un factor que propicia la reducción del tiempo de descanso (2017).

Figura 9. Reducción del Descanso de los Alumnos en Razón de sus Actividades Laborales

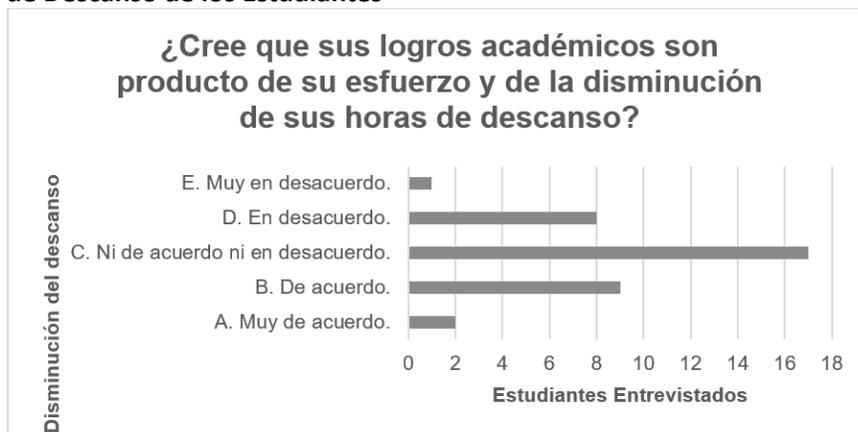


Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

La gráfica indica que 10 estudiantes algunas veces por sus actividades laborales disminuyen su tiempo de descanso, 5 nunca disminuyen sus horas de sueño y 22 alumnos no contestaron, siendo los alumnos encuestados que no trabajan actualmente, lo cual tiene sentido y coincide con la información que arrojó el estudio realizado por la UVM así pues se puede afirmar

que en efecto las actividades laborales de los estudiantes que trabajan son un factor que propicia la disminución del descanso de los jóvenes (2017).

Figura 10. Logros Académicos en Relación a la Disminución de las Horas de Descanso de los Estudiantes

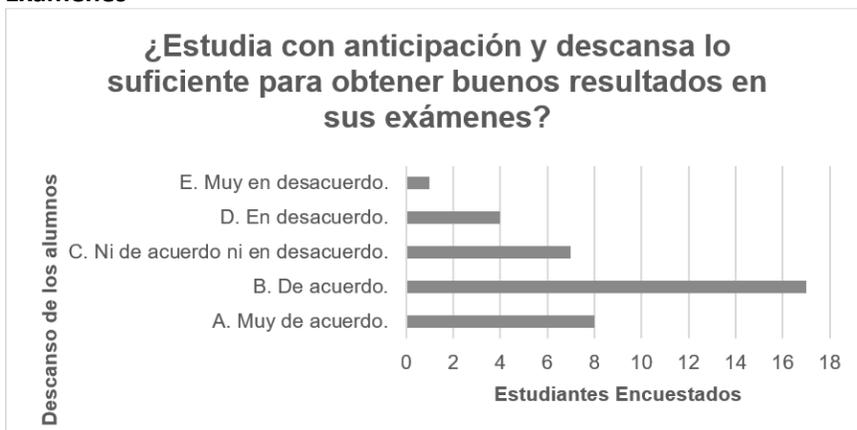


Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

En la gráfica se puede observar que 17 alumnos de los 37 encuestados se mantienen en una postura neutral respecto a su rendimiento académico y la disminución de su sueño, mientras que solo 9 están de acuerdo con la relación que existe entre sus logros académicos y la disminución de sus horas de descanso. Lo cual no es congruente con lo que señalan Álvarez y Muñoz (2015), ya que según el estudio que realizaron entre los estudiantes de la Universidad de Cuenca el 60% de los estudiantes con un rendimiento académico bueno tiene mala calidad del sueño mientras que el 30% de alumnos que tienen un rendi-

miento académico regular tienen una calidad de sueño mala, por lo que no existe una asociación estadística que asocie el rendimiento académico y la calidad del sueño, dando como respuesta que la mala calidad del sueño no es un factor que contribuya negativamente en el rendimiento de los alumnos.

Figura 11. Descanso y Estudio Anticipado de los Universitarios para sus Exámenes



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

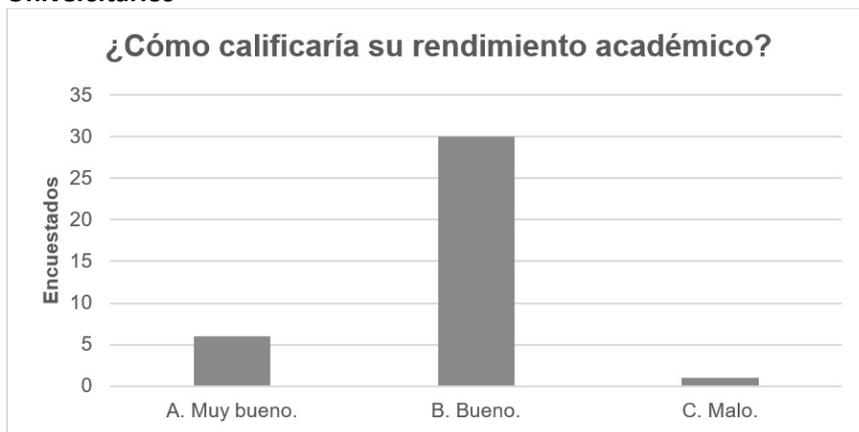
En la gráfica 15 se puede observar que el 46% de la población estudia con anticipación y descansa lo suficiente para obtener buenas notas en sus exámenes, lo que lleva a una incongruencia con los resultados obtenidos en el estudio realizado por la Universidad Autónoma de México de la ya que en este se señala que más del 75% de los estudiantes encuestados prefieren sacrificar horas de descanso con el fin de terminar de estudiar y obtener buenas notas. Esto refleja que estadísticamente no existe una relación entre las buenas notas y sacrificar horas de descanso con el fin de sacar buenas notas (UNAM, 2018).

La gráfica indica que más del 80% de los estudiantes tienen un rendimiento académico bueno, esto coincide con lo analizado por Álvarez y Muñoz, debido a que en su estudio la mayoría de los estudiantes entrevistados tienen un rendimiento académico bueno, sin embargo, el rendimiento no es un factor determinante para que los alumnos disminuyan su sueño puesto que los resultados arrojaron que también alumnos con un rendimiento académico regular también presentan una mala calidad de sueño (2015).



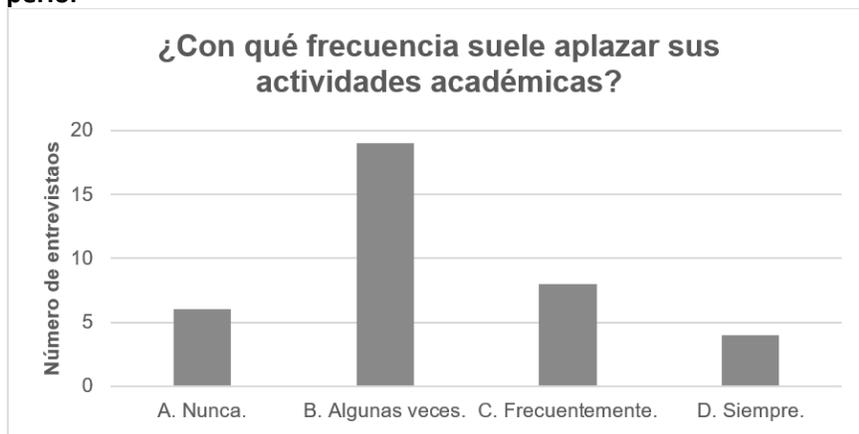
Karla Valeria Rodríguez Castillo / Ana María Urzúa Salas

Figura 12. Percepción del Rendimiento Académico de los Estudiantes Universitarios



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

Figura 13. Incidencia de Procrastinación en Alumnos de Educación Superior



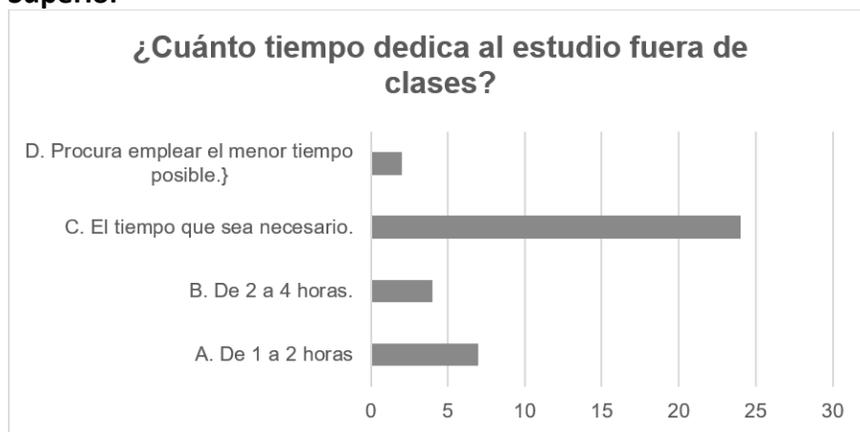
Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.



La gráfica indica que más del 50% de alumnos encuestados suelen aplazar sus actividades académicas. De acuerdo con esta información, se puede decir que coincide con lo que señala Zárate, que los estudiantes universitarios suelen

procrastinar más que otros estudiantes de otros niveles educativos. Es decir, según los resultados entre mayor sea el nivel educativo, mayor será la carga académica y mayor será el índice de procrastinación (2020).

Figura 14. Incidencia de Procrastinación en Alumnos de Educación Superior



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

En la gráfica se puede observar, que de los 37 alumnos que formaron parte de esta encuesta, 24 de ellos prefieren dedicarle el tiempo que sea necesario al estudio fuera de casa, 7 refirieron dedicar de 1 a 2 horas, 4 contestaron dedicarle de 2 a 4 horas al estudio fuera de casa y solamente 2 procuran dedicarle el menor tiempo posible. Esto es congruente con lo que señala la

UNAM, ya que en su investigación realizada ese mismo año, determina que entre mayor sea el nivel académico, mayor será la carga académica (2018). Es decir, existe una relación entre el nivel educativo y el tiempo empleado al estudio fuera de casa.

Figura 15. Anticipación en la Realización de las Actividades Académicas de los Universitarios



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

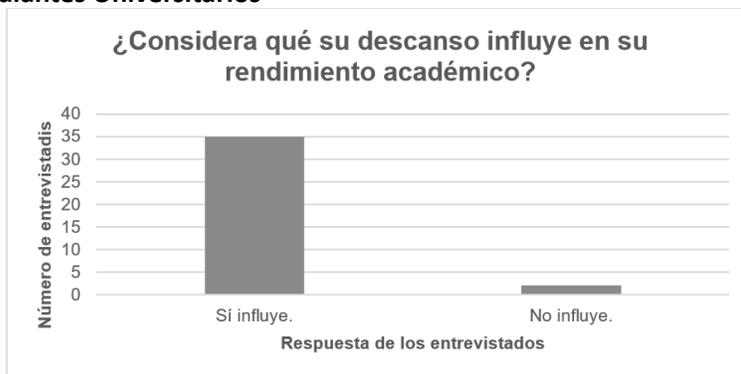
La gráfica indica que 23 estudiantes procuran hacer sus asignaciones académicas con anticipación, mientras que 14 alumnos de los 37 encuestados prefieren dejar las cosas al último momento. Como bien dice Zarate (2020), la procrastinación existe y existen múltiples factores que la incrementan; sin embargo, estas afirmación no es congruente con los resultados que arroja la gráfica debido a que la mayor parte de los estudiantes procuran realizar sus actividades académicas en tiempo y forma.

De acuerdo a la pregunta ¿considera que su descanso influye en el rendimiento académico? El 95%

de los estudiantes entrevistados consideran que sí influye su descanso en su rendimiento académico y solamente el 5% no considera que el descanso influye con su rendimiento académico. De acuerdo con lo que dice la UNAM, no conseguir un sueño reparador, ya sea por disminución en la calidad o cantidad de éste, puede impactar negativamente en nuestro estado de salud, y la mayoría de personas están muy familiarizados con los efectos negativos de corto plazo que puede producir una o algunas malas noches de sueño: somnolencia diurna, irritabilidad, problemas de concentración, dolor de cabeza,

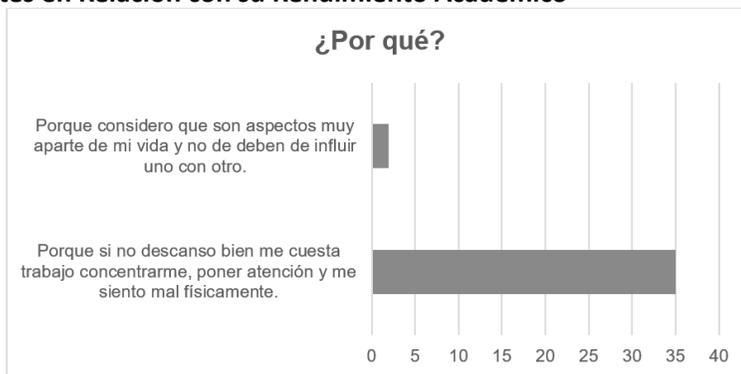
fatiga, disminución en el rendimiento escolar, motivación y aumento en el número de accidentes escolares (2018). Es decir, el sueño no reparador es un factor que contribuye en la disminución del rendimiento académico.

Figura 16. Influencia del Descanso en el Rendimiento Académico de los Estudiantes Universitarios



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

Figura 17. Factores que Tienen Incidencia en el Descanso de los Estudiantes en Relación con su Rendimiento Académico



Fuente: Entrevistas realizadas a alumnos de la Licenciatura en Trabajo Social de la Benemérita Universidad Autónoma de Aguascalientes. Aguascalientes, Ags., 24 de Septiembre de 2020.

Para esta pregunta que tiene relación con la gráfica 24, el 95% de los estudiantes contestaron que su descanso influye en su rendimiento académico debido a que si no descansan bien les cuesta trabajo concentrarse, poner atención en sus actividades académicas y se sienten mal físicamente. Lo anterior tiene congruencia, ya que cualquier grado de insomnio trae como consecuencia la fatiga diurna, lo que ocasiona un deterioro significativo en el funcionamiento diurno, disminución en el rendimiento escolar, aumento en el número de errores o accidentes escolares y disminución en la concentración y atención (UNAM, 2018).

Conclusiones

De tal forma, que una vez obtenidos los resultados se puede concluir lo siguiente: sí hay una existencia de factores que influyen en el rendimiento académico y en el tiempo de descanso de los estudiantes.

Asimismo, se puede concluir que en efecto, el tiempo que se emplea en el descanso repercute ya sea de manera negativa o positiva en el rendimiento académico de los alumnos, puesto que entre

menor sea el tiempo invertido en el descanso la probabilidad de disminuir sus capacidades cognitivas son altas, ya que disminuye su capacidad de concentración y su capacidad para prestar atención en el tiempo de clase, así como también se incrementa el riesgo de desarrollar problemas conductuales tales como: ansiedad, depresión, irritabilidad, nerviosismo, agresividad y obesidad.

De igual forma, la organización en el tiempo de los estudiantes para realizar tanto sus actividades académicas como de otros ámbitos de la vida de los jóvenes, está estrechamente relacionado con la disminución de su tiempo de descanso.

Asimismo, hoy la elevación de la carga académica es un factor que contribuye la disminución del tiempo de descanso de los alumnos debido a que entre mayor sea la carga académica, mayor será el tiempo invertido en sus asignaciones escolares y los alumnos no dudarán en interferir su tiempo de sueño con el fin de terminar sus deberes académicos.

Así pues, también las actividades laborales de los estudiantes que actualmente trabajan obligan a los mismos a invertir tiempo de su descanso en realizar actividades



académicas debido a que sus horarios laborales no proveen tiempo suficiente para realizarlas en un tiempo fuera de su descanso nocturno.

Por otra parte, algunas veces su situación emocional interfiere en la capacidad que tienen los alumnos para conciliar el sueño, esto debido a que las emociones aumentan el cortisol y el cortisol detona estrés en el cuerpo cómo y esto tiene como consecuencia que el cuerpo y la mente se mantengan alertas y despiertos por más tiempo.

Asimismo, Existen otros factores como el tiempo invertido en las redes sociales, el uso de aparatos electrónicos antes de dormir, las actividades que realizan en su tiempo libre y la procrastinación, que influyen tanto en el rendimiento académico como en el tiempo de descanso de los alumnos.

Por ello, se debe hacer conciencia de los hábitos de higiene del sueño, debido a que un mal manejo de las horas de descanso está íntimamente relacionado con el desarrollo de ansiedad y depresión, ya que resulta evidente que los malos hábitos de sueño están en aumento en la población en general, pero especialmente en los jóvenes de entre 18 y 25 años de edad. Es un incremento está re-

lacionado con múltiples factores, ya que resulta muy evidente que contribuye el ritmo de vida actual, debido a que se sacrifican sin dudar horas de descanso con el fin de poder realizar actividades durante la noche.

Es decir, la mayor parte de los malos hábitos del sueño, son generados ambientalmente por diversos factores o conductas de los alumnos, lo cual pone en panorama la importancia de la información y educación sobre el descanso de los jóvenes universitarios, sus consecuencias y sus medidas preventivas para poder mejorar la calidad de vida de los universitarios.

Por lo que, en términos generales se amplió el panorama de los factores que inciden en el descanso y el rendimiento académico de los alumnos, lo cual pone en perspectiva la importancia de la información y educación sobre el descanso de los jóvenes adscritos como estudiantes en una universidad, sus consecuencias y sus medidas preventivas, para poder mejorar la calidad de vida de los universitarios.



Bibliografía

- Álvarez Muñoz, A. y Muñoz Argudo, E. (2015). Calidad Del Sueño Y Rendimiento Académico En Estudiantes De Medicina De La Universidad De Cuenca. Universitario. Universidad de Cuenca Facultad de Ciencias Médicas.
- Bizquera, R. (2004). Metodología de la investigación educativa. La Muralla, Madrid, España.
- Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., y Rangel- Caballero, M. F. (2017). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM, 6- 20.
- Erazo, O. (2012). El rendimiento académico, un fenómeno de múltiples relaciones y complejidades. Vanguardia psicológica. 2 (1).
- García, L., y Martínez, M. (2003). Teoría y modelos sistémico (1ª ed.). Madrid, España: Dykinson.
- Hernández, R., Fernández, C. y Baptista, P. (2003). Metodología de la Investigación. México: McGraw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., y Baptista, P. (2006). Definición del alcance de la investigación a realizar: exploratoria, descriptiva, correlacional o explicativa. En Metodología de la Investigación (4.ª ed., pp. 99-118). D.F., México: Mc Graw Hill.
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2006). Elaboración del marco teórico: revisión de la literatura y construcción del marco teórico. En Metodología de la Investigación (4.ª ed., pp. 63-98). D.F., México: Mc Graw Hill.
- Mediatrader. (2008). Los estudiantes se despiertan hasta dos horas y media antes de lo que su ritmo natural exigiría. Consumer. <https://www.consumer.es/educacion/los-estudiantes-se-despiertan-hasta-dos-horas-y-media-antes-de-lo-que-su-ritmo-natural-exigiria.html>
- National Heart, Lung and Blood Institute [NHLBI]. (2022). What Is Metabolic Syndrome? NHLBI, NIH. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/metabolic-syndrome>
- NSF. (2019). National Sleep Foundation. <https://www.sleepfoundation.org/page/2?s=sue%C3%B1o+corto&op=Search>
- Núñez, M. (2007). Las variables: estructura y función en la hipótesis. <http://sisbib.unsm.edu.pe/bibvirtualdata/publicaciones/inveducativa/2007n20a12v11b20.pdf>
- Olvera, C. (2018). Valoración del patrón sueño-descanso en pacientes drogodependientes ingresados en el área de psiquiatría en el hospital Teodoro Maldonado Carbo de la ciudad de Guayaquil. [tesis, Universidad Católica de Santiago de Guayaquil]. Guayaquil, Ecuador.
- Pérez, J. y Gardey, A. (2009). Definición de Excel. <https://definicion.de/excel/#:%7E:text=Excel%20es%20un%20programa%20inform%C3%A1tico,trabajar%20con%20hojas%20de%20c%C3%A1lculo.>
- Ranquet, D., Lozano, R., Tello, C., y Arjona, P. (1996). Los modelos entrabajo social: Intervención con personas y familias . (Edisem Inc. ed.). Distrito Federal, México: Siglo XXI Editores.
- Redline S. Sleep-disordered breathing is associated with asthma severity in children. J Pediatr. 2012 May; 160(5).
- Rojo, D. (2015). Uso de tiempo libre y su influencia en el rendimiento académico en los estudiantes de la UNT. Revista Peruana, Facultad de Enfermería. <https://revistas.unitru.edu.pe/index.php/>
- Rossana, A. (2020). ¿Qué es estudiante? Recuperado de <https://conceptdefinicion.de/estudiante/>
- Saharai, A., y Javadpour, A. (2010). La interrupción del sueño y su correlación con la angustia psicológica entre Estudiantes de medicina. Shiraz E Medical Journal. 11(1). <http://semj.sums.ac.ir/voll11/jan2010/88002.htm>
- Saharai, A., y Javadpour, A. (2010). La interrupción del sueño y su correlación con la angustia psicológica entre Estudiantes de medicina. ShirazE Medical Journal. 11(1). <http://semj.sums.ac.ir/vol11/jan2010/88002.htm>
- Secretaría de Educación Pública (SEP). (2019). <https://www.planeacion.sep.gob.mx/principalescifras/>
- Universidad Autónoma de México [UNAM]. (2016). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? Revis-



El buen descanso y el rendimiento académico en jóvenes universitarios

- ta de la Facultad de Medicina de la UNAM, 61(1), 6-20. https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0026-17422018000100006
- UVM. (2017). La mitad de los universitarios en México estudian y trabajan. Prensa Universidad del Valle de México. <https://laureate-comunicacion.com/prensa/la-mitad-de-los-universitarios-en-mexico-estudian-y-trabajan/>
- Velásquez, Á.(2005). Trabajo social y procesos familiares (2° ed.). Buenos Aires, Argentina: Lumen.
- Zárate, E., Flores, P., Achoy, L., y Ramos, M. (2020). Vista de Procrastinación Académica en Estudiantes de Medicina. Sinergias Educativas. <http://sinergiaseducativas.mx/index.php/revista/article/view/135/389>

Recibido: 6 de mayo 2023
Aceptado: 21 de mayo 2023

