

FACTORES QUE AFECTAN LA CALIDAD DEL SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS: UNA REVISIÓN DE LITERATURA

FACTORS THAT AFFECT SLEEP QUALITY IN UNIVERSITY STUDENTS: A LITERATURE REVIEW

Paola Huarca Flores¹, Lucila Evelina Cárdenas Llamosas¹

(1) Universidad Católica de Santa María, Arequipa - Perú

RESUMEN: La calidad del sueño es crucial para el bienestar y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. La falta de sueño y su baja calidad se relacionan con un peor rendimiento académico, influenciados por el estrés, la procrastinación, el tiempo frente a pantallas y una mala nutrición. La relación entre calidad del sueño y estrés académico es evidente, mostrando una correlación positiva. La actividad física regular, como caminar, mejora la calidad del sueño, mientras que el uso excesivo de pantallas, especialmente de teléfonos móviles, puede afectar negativamente, sobre todo si se usan durante la hora previa a descansar. La dependencia de la tecnología puede provocar estrés, depresión y empeorar el sueño. La procrastinación académica también influye, asociada con ansiedad y bajo rendimiento. Para mejorar el sueño, se sugieren talleres de higiene del sueño, intervenciones de mensajes de texto, Mindfulness-Based Intervention (MBI) y programas educativos sobre el uso nocturno de tecnología.

Palabras clave: Calidad de sueño, estrés académico, actividad física, tiempo frente a la pantalla, nutrición.

ABSTRACT: Sleep quality is crucial to the well-being and academic performance of college students. Lack of sleep and its low quality are related to poorer academic performance, influenced by stress, procrastination, screen time and poor nutrition. The relationship between sleep quality and academic stress is evident, showing a positive correlation. Regular physical activity, such as walking, improves sleep quality, while excessive use of screens, especially mobile phones, can negatively affect sleep. Reliance on technology can cause stress, depression and worse sleep. Academic procrastination also plays a role, associated with anxiety and poor performance. To improve sleep, sleep hygiene workshops, text messaging interventions, Mindfulness-Based Intervention (MBI), and educational programs on nighttime technology use are suggested.

Keywords: Sleep quality, academic stress, physical activity, screen time, nutrition.

INTRODUCCIÓN

Esta revisión de la literatura tiene como objetivo explorar los diversos factores que influyen en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios, con un enfoque específico en el estrés académico, la procrastinación, el tiempo frente a la pantalla y la nutrición inadecuada. La falta de sueño y la mala calidad del sueño se han asociado con un menor rendimiento académico en estudiantes universitarios no deprimidos. Además, la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico ha sido un tema de interés, y los estudios indican una correlación positiva entre la calidad del sueño y el estrés académico.

Comprender el impacto de la calidad del sueño en la salud física y mental de los estudiantes es crucial, ya que no solo afecta su rendimiento académico sino también su calidad de vida en general, la interacción con sus pares, familiares y maestros. Además de tomar en cuenta que se ha pasado de un periodo significativo de aislamiento social por pandemia, educación impartida por pantallas, cambios drásticos en un corto plazo que ha generado cierta incertidumbre.

Es necesario tomar en cuenta que algunos estudiantes además durante a la época universitaria se les suma la carga de trabajo, actividad que realizan para poder solventar algunos gastos de sus estudios,

definitivamente se producen cambios en el estilo de vida durante cada semestre académico; se les puede identificar como factores potenciales que afectan la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Dada la prevalencia de los trastornos del sueño entre los estudiantes universitarios, es imperativo identificar y abordar los factores que contribuyen a la mala calidad del sueño, ya que pueden tener implicaciones significativas para el éxito académico y el bienestar de los estudiantes. Al examinar la literatura existente sobre estos factores, esta revisión busca contribuir al desarrollo de intervenciones específicas y mecanismos de apoyo para mejorar la calidad del sueño y el bienestar general de los estudiantes universitarios.

CALIDAD DE SUEÑO

La noción de calidad del sueño establece criterios de evaluación para detectar posibles alteraciones. No se limita simplemente a conciliar y mantener el sueño durante ciertas horas nocturnas, lo que, como resultado directo, facilita comportamientos diurnos satisfactorios y un rendimiento óptimo en todas las actividades. Además, implica que durante este proceso se llevan a cabo actividades neurovegetativas cruciales para la reparación y preservación del organismo.(1)

La calidad del sueño es un elemento crucial para el bienestar y la salud individuales, ampliamente valorado en innumerables investigaciones. Por citar un ejemplo(3) se identificó una correlación entre excesiva somnolencia diurna, inferior calidad de sueño y decreciente rendimiento académico entre los estudiantes de Medicina.

Correspondencia:
Paola Huarca Flores
E-mail: phuarca@ucsm.edu.pe

Del mismo modo, Cruz et al.(4) descubrieron que el tiempo prolongado hasta conciliar el sueño (más de 30 minutos), dormir 6 horas o menos y una eficiencia subjetiva del sueño por debajo del 85%, junto con el consumo de medicamentos hipnóticos estaban relacionados con la disminución en la calidad del sueño. Estos descubrimientos enfatizan no solo la necesidad de considerar los atributos cuantitativos, pero también cualitativos cuando se evalúa la calidad del sueño en estudiantes universitarios.

La asociación entre la calidad del sueño y la actividad física, así como el rendimiento académico, ha sido evaluada rigurosamente, como lo demuestra la investigación realizada por Ramos (5) sobre las propiedades psicométricas del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh en deportistas. Además, los estudios también han examinado las conexiones entre la calidad del sueño y el porcentaje de grasa corporal entre los estudiantes de nutrición, una relación subrayada en el trabajo de exploración publicado por Suaza-Fernandez et al.(6)

Esta calidad de sueño se ve afectada por posibles factores, a continuación, mencionaremos:

CANTIDAD DE HORAS DE SUEÑO

La duración recomendada del sueño para estudiantes universitarios puede variar. Normalmente, se cree que los adultos jóvenes necesitan entre 7 y 9 horas de sueño por noche para mantener un estado de salud y un rendimiento académico óptimos (7) . Sin embargo, es fundamental tener en cuenta que las necesidades individuales de sueño pueden diferir, influenciadas por factores estresantes académicos, carga de trabajo y hábitos de sueño previos, tiempo de ocio entre otros. La calidad del sueño son variables subjetivas y están sujetas a variabilidad individual, pudiendo llegar incluso a confundir la somnolencia con el cansancio(3)

El proceso del sueño es una actividad neurofisiológica complejo, que experimenta variaciones en su duración, calidad y configuración a lo largo del ciclo vital, siendo particularmente notable en los primeros cinco años de vida. (2)

Tabla 1. Horas de sueño según la edad. Modificado de American National Sleep Foundation (2)

Edad	Horas de sueño recomendadas
Neonatos (< 3 meses)	14-17
Lactantes menores (<12 meses)	12-15
Lactante mayor (12-24 meses)	11-14
Prescolares (3-5 años)	10-13
Escolares (6-13 años)	9-11
Adolescentes (14-17 años)	8-10
Adultos (>18 años)	7-9

ACTIVIDAD Y EJERCICIO FÍSICO

El ejercicio físico emerge como una estrategia no farmacológica valiosa, destacando su capacidad para potenciar la calidad de vida y con una amplia gama de beneficios, cuyos beneficios abarcan la optimización de varios sistemas, incluyendo el cardiovascular, pulmonar, neuromuscular, metabólico y mental.

La evidencia respalda que la práctica regular de ejercicio físico está vinculada a mejoras tanto en la calidad general del sueño como en su estructura. De manera complementaria, se ha establecido que la participación en actividad física moderada, como caminar aproximadamente 6 manzanas diariamente, se correlaciona con una disminución del riesgo de experimentar insomnio. Este hallazgo resalta la importancia de la actividad física regular no solo en la promoción de la salud física, sino también en la facilitación de un sueño saludable y reparador.

La transición de la educación básica y secundaria a la vida universitaria se reconoce como un periodo crucial de cambio, marcado por una disminución generalizada en los niveles de actividad física, donde investigaciones indican que esta reducción en la Actividad física se manifiesta especialmente al pasar de la adolescencia a la edad adulta, siendo más pronunciada al ingresar a la universidad. Es importante destacar que la inactividad física se posiciona como una de las principales causas de mortalidad a nivel mundial.(8)

Asimismo, se ha observado respecto a los niveles de actividad física, donde las mujeres universitarias presentan una mayor prevalencia de inactividad en comparación con sus pares masculinos. Estas tendencias destacan la necesidad de abordar de manera específica los factores que influyen en la salud y el bienestar de los estudiantes universitarios, especialmente durante la transición a la vida universitaria.(9)

Por otra parte, está demostrado que la AF regular tiene múltiples beneficios para la salud, reduciendo notablemente el riesgo de enfermedades coronarias y ataques cerebrovasculares, hipertensión, diabetes, cáncer de colon, cáncer de mama y enfermedades mentales en esta población joven.

La investigación de López et al (2020) sobre el nivel de actividad física , felicidad y actividad física recomendó diseñar programas de actividad física que propicien la continuidad de la actividad física, con al menos 2 horas por semana; ya que permite impactar en el bienestar subjetivo de los individuos que la realicen y en recuperarse de una mejor manera ante situaciones estresantes.(10)

EFFECTOS DE LA ALIMENTACIÓN SOBRE LA CALIDAD DE SUEÑO

La investigación realizada en España con una muestra de 1055 estudiantes encontró una conexión significativa entre una alimentación no saludable y la presencia de depresión, ansiedad y estrés. Al considerar grupos alimentarios específicos, la falta de cumplimiento de las recomendaciones de consumo de verduras y hortalizas se asoció también con la presencia de ansiedad, depresión e insomnio. Además, observó que un consumo insuficiente de productos lácteos y un exceso de consumo de dulces estaban vinculados a un mayor riesgo de experimentar ansiedad, estrés, depresión e insomnio.

Este análisis revela la importancia de la alimentación para una buena salud mental, destacando cómo ciertos patrones alimentarios pueden influir en la prevalencia de trastornos emocionales e insomnio entre la población universitaria.(11)

Existe una clara relación entre el sobrepeso y la deficiente higiene del sueño, el insomnio, puede desencadenar diversas afecciones metabólicas y es que a medida que uno prolonga el estado de vigilia, aumenta la propensión a consumir comidas hipercalóricas.

Es crucial destacar la influencia de dos hormonas en la regulación del apetito: la grelina, que promueve el hambre, y la leptina, que inhibe el apetito. Por esta razón, afirmar que la calidad de vida a largo plazo está intrínsecamente vinculada a un sueño de calidad resulta apropiado. Un sueño reparador contribuye a restaurar el bienestar físico, mental y emocional, mejorando así la concentración y la memoria. De manera significativa, también actúa como un punto destacado al prevenir y reducir el riesgo de enfermedades metabólicas, cardiovasculares y neurodegenerativas, al mismo tiempo que refuerza el sistema inmunológico. Este vínculo subraya la importancia de abordar la relación entre la salud del sueño y el peso corporal para promover una salud integral (12)

ABUSO DE PANTALLAS ENE STUDIANTES UNIVERSITARIOS

Estamos en una época que no es raro que las pantallas formen parte del día a día de las personas, y más aún en jóvenes universitarios que les importan mucho estar conectados, buscar pertenecer a una comunidad, sentirse parte de, sentirse importantes, pero no se sabe hasta qué punto los conecta o los aleja de construir verdaderas relaciones interpersonales.

Si bien estudios científicos revelan el entusiasmo por el uso recreativo de las pantallas pero que se contraponen a sus impactos negativos documentados en niños y adolescentes. Dichos efectos nocivos abarcan aspectos somáticos, emocionales y cognitivos, afectando el desarrollo integral. Se señalan problemas como la obesidad, problemas cardiovasculares, agresividad, depresión y deterioro cognitivo. Estos efectos repercuten en el rendimiento académico, incluso en evaluaciones como PISA, muestran resultados preocupantes. El propio fundador de PISA ha reconocido que la introducción digital en la educación podría empeorar la situación(13)

En cuanto al uso de celulares, hallazgos revelan que los jóvenes son incapaces de prescindir de sus teléfonos móviles, evidenciando un uso excesivo e incontrolable del smartphome, con un promedio de 4 horas al día, especialmente para acceder a las redes sociales. Durante períodos de desconexión, se experimentan emociones contradictorias que van desde la incomodidad, la desorientación y la dependencia hasta la sensación de liberación. Este fenómeno refleja la profunda integración de los dispositivos móviles en la vida cotidiana de los jóvenes y subraya la compleja relación que mantienen con la tecnología, donde la necesidad de conexión coexiste con la búsqueda de momentos de desconexión y libertad emocional.(14)

REDES SOCIALES

Las redes sociales, el correo electrónico, servicios de streaming y otras aplicaciones han adquirido una relevancia significativa en la rutina diaria de las personas, siendo utilizados de manera excesiva y casi compulsiva. Se refleja una necesidad de compartir aspectos de la vida diaria y proyectar una imagen de ostentaciones, crea una dependencia de los usuarios hacia sus dispositivos móviles y, por extensión, hacia el mundo digital. Este uso desmesurado está asociado con el surgimiento de diversos síndromes que antes se consideraban problemas de salud laboral, pero que ahora se han convertido en dilemas sociales que obstaculizan el desarrollo profesional efectivo de los jóvenes.(15)

La sociedad contemporánea ha sido significativamente influenciada por factores como el entorno, las relaciones interpersonales y la necesidad de conexión global.

Esta influencia ha llevado a una dependencia casi indispensable el uso de todo tipo de pantallas. La globalización de los medios de comunicación, incluyendo programas de mensajería instantánea, redes sociales y diversas aplicaciones, ha acelerado esta dependencia a dispositivos electrónicos y los creadores lo saben y hacen que sean más atractivos y hasta cierto punto ocultan la verdadera magnitud de la adicción a ellos. Esta situación plantea preocupaciones adicionales sobre la dependencia tecnológica en la sociedad contemporánea.

Hay una creciente dependencia de dispositivos móviles que se hace evidente a medida que la tecnología avanza, llevando a una alienación de las personas y su transformación en "zombis tecnológicos". El incremento gradual en el tiempo dedicado al uso del celular, junto con otros factores asociados a este fenómeno, contribuye al aumento del estrés, además de depresión severa y una disminución en la cantidad y calidad del sueño, lo que constituye algunas de las principales consecuencias de la adicción a estos dispositivos.(15)

PROCASTINACIÓNACADÉMICA

La procrastinación académica es un fenómeno que ha sido objeto de estudio en diversas investigaciones. La procrastinación académica se refiere a la tendencia a retrasar la realización de tareas académicas previstas a pesar de los resultados negativos que pueda acarrear esta conducta(16).

(17) Cuando se estudió la procrastinación en estudiantes de salud, lo relacionaron con la ansiedad, el rendimiento académico. La procrastinación académica puede presentarse de diversas maneras, como el aplazamiento de actividades planificadas.(18) Además, la procrastinación académica puede estar relacionada con la adicción a internet, como sugiere el estudio sobre la procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. La influencia de la procrastinación académica en el rendimiento académico ha sido objeto de análisis en diversos contextos, como en estudiantes de enfermería en México , y en estudiantes de educación superior pedagógica en Perú(19).

ESTRÉSACADÉMICO

El estrés académico hace referencia a la presión y la tensión experimentada por los estudiantes universitarios en relación con las exigencias académicas, lo cual puede manifestarse a través de síntomas físicos y psicológicos. Este tipo de estrés puede estar asociado con la transición a la educación virtual, la carga de trabajo elevada, los plazos ajustados y los altos requisitos académicos, lo que puede impactar el rendimiento académico y la calidad del sueño.

El estrés académico entre los estudiantes universitarios es una preocupación común, especialmente en el contexto de la pandemia de COVID-19. La transición a la educación virtual ha sido identificada como un factor estresante significativo, lo que ha resultado en un aumento de los niveles de estrés académico entre los estudiantes.(20)

Es fundamental considerar el impacto del estrés académico en la salud mental de los estudiantes, ya que los estudios han demostrado una asociación significativa entre el estrés académico y los síntomas de ansiedad, depresión e insomnio entre los estudiantes universitarios. (20).

PROGRAMAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DE SUEÑO

Para mejorar la calidad del sueño de los estudiantes se pueden implementar diversos programas y acciones basadas en evidencia:

- Sleep 101: Este programa se diseñó para jóvenes universitarios consistía en sensibilizarlos sobre la higiene del sueño y la práctica de sueño saludable. Se inculcó con talleres destinados a educar sobre las prácticas saludables del sueño. (21)
- Intervención de mensajes de texto para promover la higiene del sueño: Los textos son una opción viable para llevar a cabo una intervención que fomente conductas saludables entre los adultos jóvenes. El programa constaba en que el estudiante recibe mensajes de texto de manera quincenal sobre la higiene de sueño y comportamientos saludables durante seis semanas. (22)
- MBI grupal: Este estudio utilizó una intervención grupal de Mindfulness-Based Intervention (MBI) para asistir a estudiantes universitarios que tenían dificultades para conciliar el sueño. La intervención consistió en alentar a estos estudiantes a enfocarse en el presente mediante la enseñanza y práctica de habilidades conscientes, así como compartir sus vivencias con otros miembros del grupo durante reuniones semanales. Después de ocho sesiones semanales que incluyeron aprendizaje, práctica e intercambio de mindfulness, los estudiantes que participaron en el grupo de intervención mejoraron su atención plena y experimentaron una mejora en la calidad del sueño, aunque no se observó una reducción significativa en los niveles de ansiedad y síntomas depresivos. (23)
- STEPS-TECH Es un recurso educativo útil para ayudar a mejorar el sueño objetivo y reducir el uso de tecnología durante los Períodos de sueño entre los estudiantes universitarios. Este programa consiste en gestionar mejor el uso de la tecnología. (24)

CONCLUSIONES

El estrés académico impacta significativamente la calidad del sueño entre los estudiantes universitarios. Comprender esta relación es crucial para abordar el bienestar y el éxito académico de los estudiantes. Por otro lado, la actividad física regular juega un papel vital en la mejora de la calidad general del sueño entre los estudiantes universitarios. Mientras los hábitos alimentarios poco saludables se han relacionado con una mala calidad del sueño entre los estudiantes universitarios, se hace necesaria una dieta equilibrada para la salud mental y la calidad del sueño.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- [1]. Masalán A. M, Sequeira Y. J, Ortiz C. M. Sueño en escolares y adolescentes, su importancia y promoción a través de programas educativos. *Rev Chil Pediatr*. 2013;84(5): 554-564. Disponible en: <https://www.revistachilenadepediatria.cl/index.php/rchped/article/view/3052> [Accessed 19 abr. 2024]
- [2]. Navarro Vergara A, González Rabelino G. Sleep & neurodevelopment - practical neurology. [citado el 16 de abril de 2024]; Disponible en: <https://practicalneurology.com/articles/2019-mar-apr/sleep--neurodevelopment>;
- [3]. Rosales Edmundo, Egoavil Martha, La Cruz Claudia, Rey de Castro Jorge. Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *An. Fac. med.* [Internet]. 2007 Jun [citado 2024 Abr 16]; 68(2): 150-158. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1025-55832007000200007&lng=es.013
- [4]. Cruz T, García L, Álvarez MA, Manzanero AL. Calidad del sueño y déficit de memoria en el envejecimiento sano. *Neurología* [Internet]. 2022;37(1):31-7. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1016/j.nrl.2018.10.001>;
- [5]. Ramos-Galarza C, Jadán-Guerrero J, Paredes-Núñez L, Bolaños-Pasquel M, Gómez-García A. Procrastinación, adicción al internet y rendimiento académico de estudiantes universitarios ecuatorianos. *Estudios Pedagógicos* [Internet]. 2017;XLIII(3):275-289. Recuperado de: <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=173554750016>
- [6]. Suaza-Fernandez J, de la Cruz-Sanchez D, Aguirre-Ipenza R. Calidad de sueño y porcentaje de grasa corporal en estudiantes de nutrición: Un estudio transversal. *Rev Esp Nutr Hum Diet* [Internet]. 28 de diciembre de 2021 [citado 17 de abril de 2024];25(4):384-93. Disponible en: <https://renhyd.org/renhyd/article/view/1339>
- [7]. Duque Ocampo, M. del M. La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia y Salud*, 6(2), Pág. 57-62. <https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i2.407>
- [8]. Concha-Cisternas Yeny, Guzmán-Muñoz Eduardo, Valdés-Badilla Pablo, Lira-Cea Carlos, Petermann Fanny, Celis-Morales Carlos. Factores de riesgo asociados a bajo nivel de actividad física y exceso de peso corporal en estudiantes universitarios. *Rev. méd. Chile* [Internet]. 2018 Ago [citado 2024 Abr 19]; 146(8): 840-849. Disponible en: http://www.scielo.cl/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-98872018000800840 &lng=es. <http://dx.doi.org/10.4067/s0034-98872018000800840>
- [9]. Jaramillo Metrio Luis Manuel, Mejía Giraldo Jonathan, Montoya Grisales Noelia Eliana, González Palacio Enoc Valentín. Nivel de actividad física y calidad de vida relacionada con la salud en estudiantes universitarios. *Rev. Investigando. Innovación. Ciencia. Salud* [Internet]. Junio de 2023 [consultado el 15 de abril de 2024]; 5(1): 60-74. Disponible en: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2665-20562023000100060&lng=en. Publicación electrónica el 18 de julio de 2023. <https://doi.org/10.46634/riics.166>.
- [10]. Lopez-Walle JM, Tristan J, Tomas I, Gallegos Guajardo J, Gongora E, Hernandez-Pozo R. Estrés percibido y felicidad auténtica a través del nivel de actividad física en jóvenes universitarios. *CPD*. 15 de abril de 2020;20(2):265-75
- [11]. Ramón-Arbués E, Martínez Abadía B, Granada López JM, Echániz Serrano E, Pellicer García B, Juárez Vela R, et al. Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students. *Nutr Hosp* [Internet]. 2019 [citado 26 de febrero de 2024]; Disponible en: <https://www.nutricionhospitalaria.org/articles/02641/show>
- [12]. Yang PY, Ho KH, Chen HC, Chien MY. Exercise training improves sleep quality in middle-aged and older adults with sleep problems: a systematic review. *Journal of Physiotherapy*. septiembre de 2012;58(3):157-63
- [13]. Cortés Fernández L, Desmurget M. La fábrica de cretinos digitales: Los peligros de las pantallas para nuestros hijos. Barcelona: Ediciones Península; 2020
- [14]. González-Cortés E, Córdoba-Cabús A, Gómez M. Una semana sin smartphone: usos, abuso y dependencia del teléfono móvil en jóvenes. *Bordón* [Internet]. 5 de octubre de 2020 [citado 19 de febrero de 2024];72(3). Disponible en: <https://recyt.fecyt.es/index.php/BORDON/article/view/79296>
- [15]. Quimbayo AR, Campiño CAF, Patarroyo NVH, Osorio GOA. Adicción y abuso a dispositivos móviles en estudiantes universitarios, Pereira. Cuaderno de investigaciones: semilleros andina [Internet]. 25 de octubre de 2018 [consultado el 19 de abril de 2024];(11). Disponible en: <https://revia.arandina.edu.co/index.php/vbn/article/view/894>

- [16]. Rodríguez Camprubí A, Clariana Muntada M. Procrastinación en estudiantes universitarios: Su relación con la edad y el curso académico. *Rev. Colomb Psicol [Internet]*. 2017;26(1):45. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.15446/rcp.v26n1.53572>
- [17]. Gil-Tapia L, Botello-Príncipe V. Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes de Ciencias de la Salud de una Universidad de Lima Norte. *CASUS [Internet]*. 15 de agosto de 2018 [citado 19 de abril de 2024];3(2):89-96. Disponible en: <https://casus.ucss.edu.pe/index.php/casus/article/view/75>
- [18]. Estremadoiro Parada B, Schulmeyer MK. Procrastinación académica en estudiantes universitarios. *Rev aportes de la comunicación [Internet]*. 2021 [citado el 19 de abril de 2024];(30):51–66. Disponible en: http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2306-86712021000100004&lng=es&tlng=es
- [19]. Estrada Araoz EG, Mamani Vásquez D, Manrique Jaramillo YV, Gallegos Ramos NA, Paredes Valverde y, Quispe Herrera R. Procrastinación académica y estrés académico en estudiantes de educación superior pedagógica [Internet]. Zenodo; 2022. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.5281/ZENODO.6945082>
- [20]. Luque-Vilca OM, Bolívar-Espinoza N, Achahui-Ugarte VE, Gallegos-Ramos JR. Estrés académico en estudiantes universitarios frente a la educación virtual asociada al covid-19. *Puriq [Internet]*. 10 de enero de 2022 [citado 19 de abril de 2024];4:e200. Disponible en: <https://www.revistas.unah.edu.pe/index.php/puriq/article/view/200>
- [21]. Kloss JD, Nash CO, Walsh CM, Culnan E, Horsey S, Sexton-Radek K. A “sleep 101” program for college students improves sleep hygiene knowledge and reduces maladaptive beliefs about sleep. *Behav Med [Internet]*. 2016;42(1):48–56. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/08964289.2014.969186>
- [22]. Gipson CS, Chilton JM, Dickerson SS, Alfred D, Haas BK. Effects of a sleep hygiene text message intervention on sleep in college students. *J Am Coll Health [Internet]*. 2019;67(1):32–41. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1080/07448481.2018.1462816>
- [23]. Fu L, Wei S, Cheng J, Wang X, Zhou Y, Li Y, et al. Effectiveness of a mindfulness-based group intervention for Chinese university students with sleep problems. *Int J Environ Res Public Health [Internet]*. 2022;19(2):755. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.3390/ijerph19020755>
- [24]. Barber LK, Cucalon MS. Modifying the Sleep Treatment [Education Program for Students to include technology use(STEPS-TECH): Intervention effects on objective and subjective sleep outcomes. *Stress Health [Internet]*. 2017;33(5):684–90. Disponible en: <http://dx.doi.org/10.1002/smi.2746>

Recibido el 26 de abril del 2024 y aceptado para su publicación el 06 de junio del 2024.