

Sueño y rendimiento académico en adolescentes de un colegio público del Ecuador.

Dream and academic performance in adolescents in a public school in Ecuador

<https://doi.org/10.5281/zenodo.14646479>

AUTORES:

Tania Estrada Concha^{1*}

Kristel Salinas-Nacif²

Ingrid Martillo Bajaña³

María López-Bajaña⁴

DIRECCIÓN PARA CORRESPONDENCIA: testrada@fcs.edu.ec

Fecha de recepción: 06 / 12 / 2024

Fecha de aceptación: 13 / 12 / 2024

RESUMEN

Establecer la relación entre el sueño y el rendimiento académico en los adolescentes de un colegio público de Ecuador **Metodología.** Se trabajó con 90 adolescentes de ambos sexos, con un rango de edad entre 10 y 15 años de la Unidad Educativa 6 de octubre, de modalidad descriptiva, exploratoria y analítica, con un enfoque cualitativo-cuantitativo, correlacional, El diseño de este estudio fue transversal **Resultados.** Las edades comprendidas de los

^{1*} Licenciada Enfermería, Magister en gerencia en salud, Universidad Técnica de Babahoyo, <https://orcid.org/0000-0001-7791-460X> testrada@fcs.edu.ec

² Estudiante de Enfermería, Universidad Técnica de Babahoyo, <https://orcid.org/0009-0002-5154-9645>, ksalinasn@fsc.utb.edu.ec

³ Estudiante de Enfermería, Universidad Técnica de Babahoyo, [martillo, @fsc.utb.edu.ec](mailto:martillo@fsc.utb.edu.ec)

⁴ Estudiante de Enfermería, Universidad Técnica de Babahoyo, <https://orcid.org/0009-0007-4939-4329>, mlopezb@fcs.utb.edu.ec

adolescentes encuestados indican que el 76% tienen 13 años y el 23,3% corresponde a 17 años, del 46% de los encuestados duermen entre 5 y 7 o menos horas. Mientras el 15% duermen más de 8 horas finalmente solo el 38 % duermen de 7 a 8 horas, respecto a los hábitos de sueño el 66.7% duermen junto al celular, 20% no mantienen horarios regulares para dormir, nunca realizan ejercicios físicos ni actividades previas antes de dormir, como leer o meditar y 13% duermen siempre en un ambiente inadecuado el 80% están ubicados en la categoría académica regular.

Palabras Clave: Sueño, desempeño académico, adolescentes

ABSTRACT

Establish the relationship between sleep and academic performance in adolescents from a public school in Ecuador Methodology. We worked with 90 adolescents of both sexes, with an age range between 10 and 15 years from the 6 de October Educational Unit, with a descriptive, exploratory and analytical modality, with a qualitative-quantitative, correlational approach. The design of this study was transversal Results. The ages of the adolescents surveyed indicate that 76% are 13 years old and 23.3% are 17 years old; 46% of those surveyed sleep between 5 and 7 hours or less. While 15% sleep more than 8 hours, finally only 38% sleep 7 to 8 hours, regarding sleeping habits, 66.7% sleep next to their cell phone, 20% do not maintain regular sleeping hours, they never do physical exercises or activities. before sleeping, such as reading or meditating and 13% always sleep in an inadequate environment, 80% are located in the regular academic category.

Keywords: Sleep, academic performance, adolescents

INTRODUCCIÓN

Numerosos estudios han demostrado que está vinculado el sueño y el rendimiento académico en estudiantes adolescentes a los hábitos y estilos de vida que llevan. Henríquez-Beltrán Mario et, al 2021, en Chile indican que un buen desempeño escolar se ha asociado con una

alimentación equilibrada, la práctica regular de actividad física y el descanso adecuado según la edad. No obstante, los hábitos de salud de los escolares en Chile están lejos de ser los ideales. La investigación muestra que aquellos estudiantes con altos niveles de obesidad, bajos niveles de actividad física y mala condición física tienden a tener un rendimiento académico inferior. En los últimos 20 años los descensos más significativos en las horas de sueño fueron reportados en 2021 publicado en un estudio surcoreano, donde el promedio de descanso fue de solo 4,9 horas. En Chile, la Encuesta Nacional de Salud indicó que el 64,8% de los jóvenes presentaba problemas para dormir, como ronquidos y parasomnias. (Henríquez-Beltrán Mario et, al 2021). En Ecuador, la situación refleja la tendencia global. Un estudio realizado por el Ministerio de Educación de Ecuador y varias universidades locales encontró que los adolescentes ecuatorianos están durmiendo menos de lo necesario. Aproximadamente el 65% de los estudiantes de secundaria reportan dormir menos de 7 horas por noche, debido principalmente a largas jornadas escolares, tareas y el uso de dispositivos electrónicos hasta altas horas de la noche. La investigación indica que esta falta de sueño afecta negativamente su rendimiento académico, provocando menores calificaciones, problemas de concentración y mayor estrés (Cuadros, A. Chiquito, F. Padilla, P. Et, Al. 2023). La relación entre el sueño y el rendimiento académico en adolescentes es un tema de gran relevancia, particularmente en los estudiantes adolescentes etapa crucial en el desarrollo físico y mental, donde el sueño desempeña un papel fundamental. Diversos estudios han demostrado que la falta de descanso adecuado impacta negativamente en la capacidad cognitiva, la memoria y la atención. Además, es importante considerar que el sueño no solo influye en el rendimiento escolar, sino también en la salud general, afectando tanto de manera directa como indirecta al bienestar físico y emocional. Los beneficiarios de este estudio son estudiantes de 10mo año de educación general básica de la Unidad Educativa "6 de Octubre de Ventanas"

METODOLOGÍA

Objetivo

Establecer la relación entre el sueño y el rendimiento académico en los adolescentes de un colegio público de Ecuador

Se trabajó con una muestra de 90 adolescentes de ambos sexos, con un rango de edad entre 10 y 15 años de la Unidad Educativa 6 de octubre. El presente proyecto fue de modalidad descriptiva, exploratoria y analítica, con un enfoque cualitativo-cuantitativo, correlacional, y de diseño transversal.

RESULTADOS

Tabla N0.1 Edad.

Respuesta	Frecuencia	%
13-14 años	46	76,7%
15-16 años	14	23,3%
mayor de 17 años	0	0%
Total	60	100%

Fuente. Autoría propia

Las edades comprendidas de los adolescentes encuestados indican que el 76% tienen 13 años y el 23,3% tienen 17 años.

Tabla N0.2 Horas de sueño.

Respuesta	Frecuencia	%
Menos de 5 horas	6	10%
5-6 horas	22	36,7%
7-8 horas	23	38,3%
Más de 8 horas	9	15%
Total	60	100%

Fuente. Autoría propia

Se evidencia que un total del 46% de los encuestados duermen entre 5 y 7 o menos horas. Mientras el 15% duermen más de 8 horas finalmente solo el 38% duermen de 7 a 8 horas

Tabla N0.3 Hábitos de sueño

Respuesta	Frecuencia	%
Siempre	8	13,3%
Algunas veces	40	66,7%
Nunca	12	20%
Total	60	100%

Fuente: De los autores.

Respecto a los hábitos de sueño el 66.7% duermen junto al celular, 20% no mantienen horarios regulares para dormir, nunca realizan ejercicios físicos ni actividades previas antes de dormir, como leer o meditar y 13% duermen siempre en un ambiente inadecuado.

Tabla N0.4. Notas académicas

Respuesta	Frecuencia	%
Malo	0	0.00%
Regular	48	80%
Muy bueno	12	20%
Total	60	100%

Fuente: De los autores.

La tabla 4 evidencia el rendimiento académico de los adolescentes, donde el 80% indican que tienen notas regulares, y el 20% se califican con notas dentro del rango muy bueno.

DISCUSIÓN

Hongkun Di, MD; Yanjun Guo, MD, PhD; Iyas Daghlal, en el estudio: “Evaluación de los hábitos y trastornos del sueño en adultos jóvenes estadounidenses” 2017-2020 refiere, la falta del sueño adecuado afecta negativamente la capacidad de aprendizaje, la memoria y el rendimiento académico general, analizado en investigaciones recientes.: Durante el sueño, el cuerpo produce hormonas esenciales. En particular, durante la fase de sueño profundo, se libera en mayor cantidad la hormona del crecimiento, la cual es clave tanto para el desarrollo de los niños como para el aumento de la masa muscular y la reparación de células y tejidos en personas de todas las edades. Además, otra hormona que se incrementa mientras dormimos fortalece el sistema inmunológico, ayudando al cuerpo a combatir las infecciones. Esto explica por qué descansar bien no solo previene enfermedades, sino también acelera la recuperación cuando nos enfermamos, incluso Henríquez-Beltrán Mario et, al 2021, en Chile

indican que un buen desempeño escolar se asocian al sueño y descanso mientras que los hábitos de salud de los escolares en Chile están lejos de ser los ideales.

Los hallazgos arriba indicados se relacionan con los resultados obtenidos en este estudio lo que indica la importancia de promover adecuados hábitos de sueño entre los adolescentes. Las intervenciones de enfermería pueden desempeñar un papel crucial en la educación y concientización sobre la importancia del sueño para la salud y el rendimiento académico. Es fundamental desarrollar estrategias y programas de salud escolar que enfatizen la importancia del sueño y fomenten prácticas saludables entre los estudiantes

CONCLUSIONES

Los resultados evidencian que existe una significativa relación entre el sueño y el rendimiento académico se pudo determinar que el 46% de los estudiantes duermen menos de 7 horas. Respecto a los hábitos de sueño el 66.7% utilizan sus dispositivos electrónicos durante la hora de descanso, 20% no mantienen horarios regulares para dormir y 13% duermen siempre en un ambiente inadecuado. Respecto al rendimiento académico de los adolescentes, el 80% responden que tienen notas regulares, y el 20% se califican con notas dentro del rango muy bueno.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Arancibia-Martínez A, Carrasco-Álvarez H, Martínez-Sanguinetti MA, Leiva AM, Salinas J, Celis-Morales C. Relación entre hábitos de vida saludable y rendimiento académico en escolares chilenos. *Rev Chil Podiatry*. 2020;91(1):45-52.

[file:///C:/Users/UTB/Downloads/\[Association%20between%20sleep%20disorders%20and%20academic%20performance_%20Finding%20of%20health%20survey%20and%20academic%20performance%20in%20the%20Bio-Bio%20province%202018\].pdf](file:///C:/Users/UTB/Downloads/[Association%20between%20sleep%20disorders%20and%20academic%20performance_%20Finding%20of%20health%20survey%20and%20academic%20performance%20in%20the%20Bio-Bio%20province%202018].pdf)

Cuadros, A. Chiquito, F. Padilla, P. Calderón, J. (2023). Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el

confinamiento por covid – 19.

<https://ciencialatina.org/index.php/cienciala/article/view/5328/8062>

Evaluation of Sleep Habits and Disturbances Among US Adults, 2017-2020

https://watermark.silverchair.com/di_2022_oj_221153_1666975803.47422.pdf?token=AQECAHi208BE49Ooan9kkhW_Ercy7Dm3ZL_9Cf3qfKAc485ysgAAAy4wggMqBgkqhkiG9w0BBwagggMbMIIDFwIBADCCAxAAGCSqGSIb3DQEHATAeBgIghkgBZQMEA_S4wEQQMBk4X8nOCfioIw7-eAgEQgIIC4VJ6p1ePAB4J5wa2IuLmoiXMfyi32AbDgvIizjQZByEH7h4_Ey6dQtoXX8mbp5f7BwkfquOwY0XVzFIXfLJ2-Rm5XQ-6d1He6WfMfk1YxxdcEsc_CbieyzwxJlerH9wSh1cX6aDuEPaI0mZHSFjWHHEjy7WldKkiyuB4q8uVmor9kfFMOA4lOScA56qX2p1amLK8oHuk7imdKgdVJ7BI0xNTlhKELrUwn5O0kI8KXsw9PR9hTS0Lzcamo5SK-457nl0qVYKTcQQ67X0eT9YIILUBP4dlDTPIfU07W3uU8fsvP0K9Zf7X8zGrRNDPcIGqaoMIQE7nDZWx1IJMx3LN87YMcHLybwUs_S-YnTOgos7tCN9-I7fIAOuTVs3c_f-AOC5GCvKXWi-M1LPvZKbhiKtNtYwt-wQleYGyXNJ_JuJmCM14VcACPHWvR6TT7O8-vxd1E-qY5vE6iHbJd42XxtA-Yc_7eYTKYz95iBhdcueGsOwJ6hyDz-p-1XFnmD9gy1DtRD-kykBDth40nTdG29hK9GTkEKfRJCyV-rF1JoU31MuwxgD3L_zN_X2F0bje3iW6cAysue482gWqNi7jXcDInFj-TVwDGu3WYtMPF8NlpxTAo9rNIhqVLDsJy56FqHCjjkptpcLElgaHRA_aajWtidhai3a8UG9rjcBa1nNuGdlf2Ky6Uy4Y3lcRsY4L04T2n72VBIfuIsyjYhLL0zkEEWCw2-zOTuzGWmtvcTv1KCSyOCD0vDIWaZRSF_rnru4fe-BI2utfGdwusqC2w72MdX5oA2tc33islhJyXVmJrxe9eP8g79vGM5undCF3OXNqUEoSPTXha1s4gNwRNU-GoFf5_q2yGVGF8MNwqVoPtCnqEXad4Uuszi3ONRRkznw6B0b-CT8c3VKwxUGmD_ag3OMO-HFD1YtDSqUnR3tpovOo7fobclzGct3tg0Bc-ntgVAb1nTN3UI0zE2MFcl

Wheaton, A. Ferro, G. Croft, J. (2015). Horarios de inicio de clases para estudiantes de escuelas secundarias y preparatorias: Estados Unidos, año escolar 2011 – 2012.