



UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA:

**CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES
DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA**

Trabajo de Integración Curricular previo a la obtención del título de Licenciada en
Psicología.

Autor(a)

Pamela Andrea Izquierdo Sánchez

Tutor(a)

Psic. Ed. Verónica Nataly Hidalgo
Vásconez Mg.

AMBATO– ECUADOR
2026

**AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL AUTOR PARA LA CONSULTA,
REPRODUCCIÓN PARCIAL O TOTAL, Y PUBLICACIÓN ELECTRÓNICA
DEL TRABAJO DE INTEGRACIÓN CURRICULAR**

Yo, Pamela Andrea Izquierdo Sánchez, declaro ser autor del Trabajo de Integración Curricular con el nombre "CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA", como requisito para optar al grado de Licenciada en Psicología y autorizo al Sistema de Bibliotecas de la Universidad Tecnológica Indoamérica, para que con fines netamente académicos divulgue esta obra a través del Repositorio Digital Institucional (RDI-UTI).

Los usuarios del RDI-UTI podrán consultar el contenido de este trabajo en las redes de información del país y del exterior, con las cuales la Universidad tenga convenios. La Universidad Tecnológica Indoamérica no se hace responsable por el plagio o copia del contenido parcial o total de este trabajo.

Del mismo modo, acepto que los Derechos de Autor, Morales y Patrimoniales, sobre esta obra, serán compartidos entre mi persona y la Universidad Tecnológica Indoamérica, y que no tramitaré la publicación de esta obra en ningún otro medio, sin autorización expresa de la misma. En caso de que exista el potencial de generación de beneficios económicos o patentes, producto de este trabajo, acepto que se deberán firmar convenios específicos adicionales, donde se acuerden los términos de adjudicación de dichos beneficios.

Para constancia de esta autorización, en la ciudad de Ambato, a los 02 días del mes Febrero de 2026, firmo conforme:

Autor: Pamela Andrea Izquierdo Sánchez

Firma:



Número de Cédula: 220034777-7

Dirección: La Joya de los Sachas

Correo Electrónico: pizquierdo@indoamerica.edu.ec

Teléfono: 0990337399

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Trabajo de Titulación “CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA”, presentado por Pamela Andrea Izquierdo Sánchez, para optar por el Título de Licenciada en Psicología.

CERTIFICO

Que dicho Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado en todas sus partes y considero que reúne los requisitos y méritos suficientes para ser sometido a la presentación pública y evaluación por parte los Lectores que se designe.

Ambato, 02 de Febrero de 2026

Psic. Ed. Verónica Nataly Hidalgo Vásquez, Mg.

DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD

Quien suscribe, declaro que los contenidos y los resultados obtenidos en el presente Trabajo de Integración Curricular, como requerimiento previo para la obtención del Título de Licenciada en Psicología, son absolutamente originales, auténticos y personales y de exclusiva responsabilidad legal y académica del autor

Ambato, 02 de Febrero de 2026



.....
Pamela Andrea Izquierdo Sánchez
220034777-7

APROBACIÓN DE LECTORES

El Trabajo de Integración Curricular ha sido revisado, aprobado y autorizada su impresión y empastado, sobre el Tema: “CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA”, previo a la obtención del Título de Licenciada en Psicología, reúne los requisitos de fondo y forma para que el estudiante pueda presentarse a la sustentación del Trabajo de Integración Curricular.

Ambato, 20 de Febrero de 2026

Psic. Cl. Gabriela Lorena Abril Lucero, Mg.
LECTORA

Psic. Cl. Ana Carolina Márquez Altamirano, Mg.
LECTORA

DEDICATORIA

Dedico esta investigación de titulación, en primer lugar, a Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesaria para no rendirme en los momentos más difíciles de este camino. A mis padres, Sonia y Guido, por ser mi guía, mi apoyo y mi mayor ejemplo de sacrificio, gracias por ser mi norte y por impulsarme a culminar mi carrera de Psicología. A mis hermanos, quienes han sido un pilar fundamental en mi vida, brindándome ánimo y fortaleza constante. A mi pareja, Jeison Hidalgo, por darme su total e incondicional apoyo para continuar con este sueño a pesar de los impedimentos que se nos han presentado. Finalmente, me dedico este logro a mí misma, por el esfuerzo, la disciplina y los años de estudio, por no abandonar mis metas y por crecer personal y profesionalmente a lo largo de este proceso académico.

Pamela Izquierdo Sánchez

AGRADECIMIENTO

Expreso mi sincero agradecimiento a mi tutora de tesis, Verónica Hidalgo, por su arduo apoyo académico, su compromiso constante y por ser más que una tutora, una verdadera guía durante el desarrollo de esta investigación. Gracias por su empatía, paciencia y orientación, que fueron fundamentales para culminar este trabajo investigativo. De igual manera, agradezco a mi tutora de prácticas preprofesionales, Ana Carolina Márquez, por ser uno de los mayores apoyos a lo largo de mi carrera universitaria. Su profesionalismo, vocación docente y calidad humana la convirtieron en una gran consejera y referente en mi formación personal y profesional. A ambas, mi gratitud por aportar significativamente a mi crecimiento como futura profesional en Psicología.

Pamela Izquierdo Sánchez

ÍNDICE DE CONTENIDOS

PORTADA	i
AUTORIZACIÓN POR PARTE DEL TUTOR	ii
APROBACIÓN DEL TUTOR	iii
DECLARACIÓN DE AUTENTICIDAD	iv
APROBACIÓN DE LECTORES	v
DEDICATORIA	vi
AGRADECIMIENTO	vii
RESUMEN EJECUTIVO	x
ABSTRACT	xi
1. INTRODUCCIÓN	13
2. MARCO METODOLÓGICO	18
3. RESULTADOS	23
3.1 CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO	23
3.2 CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES	23
3.3 RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES	24
3.4 CALIDAD DEL SUEÑO SEGÚN EL SEXO DE LOS ESTUDIANTES	25
4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	25
5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.	28
6. AGRADECIMIENTOS	32
7. DEDICATORIA.	32
8. ANEXOS	32

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla No. 1: Correlación de Spearman entre el puntaje global del PSQI y el rendimiento académico	23
Tabla No. 2: Frecuencias de PSQI (calidad del sueño)	23
Tabla No. 3: Frecuencias de rendimiento académico.....	24
Tabla No. 4: Frecuencias de PSQI según sexo	25

UNIVERSIDAD INDOAMÉRICA

FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES Y HUMANAS

CARRERA DE PSICOLOGÍA

TEMA: CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA.

AUTOR(A): Pamela Andrea Izquierdo
Sánchez

TUTOR(A): Psic. Ed. Verónica Nataly
Hidalgo Vásquez Mg.

RESUMEN EJECUTIVO

La investigación analiza la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. El objetivo en estudio es relacionar la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa. La metodología está constituida por un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. Los resultados evidencian una alta prevalencia de mala calidad del sueño en los estudiantes (98,1%), destacando como principales dificultades la latencia del sueño y la disfunción diurna, en el rendimiento académico, predomina el nivel Alcanza los aprendizajes (53,7%), seguido de Domina los aprendizajes requeridos (44,4%), no se identifica asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($q = 0,027$; $p = 0,847$). Se concluye que el bajo bienestar del sueño fue un rasgo ampliamente presente en los estudiantes, pero no se reflejó de forma directa en el rendimiento académico observado, lo que indica que el desempeño escolar puede mantenerse pese al mal descanso en esta muestra.

DESCRIPTORES: *Estudiantes de bachillerato, Mala calidad de sueño, Problemas de sueño, Rendimiento escolar, Sexo.*

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA INDOAMÉRICA

FACULTY OF SOCIAL AND HUMAN SCIENCES

Psychology

AUTHOR: IZQUIERDO SANCHEZ PAMELA ANDREA

TUTOR: ESP. HIDALGO VASCONEZ VERONICA NATALY

THEME

Sleep Quality and Academic Performance in Baccalaureate Students of an Educational Unit

ABSTRACT

The research analyzes the relationship between sleep quality and academic performance in high school students. The objective of the study is to relate sleep quality and academic performance in high school students at an educational institution. The methodology consists of a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design, and a correlational scope. The results show a high prevalence of poor sleep quality among students (98.1%), with sleep latency and daytime dysfunction being the main difficulties. In terms of academic performance, the level "Achieves learning" predominates (53.7%), followed by "Masters the required learning" (44.4%). No statistically significant association was identified between the two variables ($r = 0.027$; $p = 0.847$). It was concluded that poor sleep well-being was a widespread trait among students, but it was not directly reflected in their academic performance, indicating that school performance can be maintained despite poor sleep in this sample.

KEYWORDS: High school students, Poor sleep quality, Sleep problems, School performance, Gender.



CALIDAD DE SUEÑO Y RENDIMIENTO ACADÉMICO EN ESTUDIANTES DE BACHILLERATO DE UNA UNIDAD EDUCATIVA

*Sleep Quality and Academic Performance in Baccalaureate Students of
an Educational Unit*

Autor: Pamela Andrea Izquierdo Sánchez
pizquierdo@uti.edu.ec

Tutor: Psic. Ed. Verónica Nataly Hidalgo
Vásquez, Mg.
veronicahidalgo@uti.edu.ec

Lector: Psic. Cl. Gabriela Lorena Abril
Lucero, Mg.
gabrielaabril@uti.edu.ec

Lector: Psic. Cl. Ana Carolina Márquez
Altamirano, Mg.
anamarquez@uti.edu.ec

Trabajo de Titulación para la
obtención del título de
Licenciada en Psicología de la
Universidad Tecnológica
Indoamérica.

Modalidad:
Investigación Cuantitativa.

Ambato, Ecuador.
Febrero de 2026.

RESUMEN

La investigación analiza la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato. El objetivo en estudio es relacionar la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa. La metodología está constituida por un enfoque cuantitativo, diseño no experimental de corte transversal y alcance correlacional. Los resultados evidencian una alta prevalencia de mala calidad del sueño en los estudiantes (98,1%), destacando como principales dificultades la latencia del sueño y la disfunción diurna, en el rendimiento académico, predomina el nivel Alcanza los aprendizajes (53,7%), seguido de Domina los aprendizajes requeridos (44,4%), no se identifica asociación estadísticamente significativa entre ambas variables ($\alpha = 0,027$; $p = 0,847$). Se concluye que el bajo bienestar del sueño fue un rasgo ampliamente presente en los estudiantes, pero no se reflejó de forma directa en el rendimiento académico observado, lo que indica que el desempeño escolar puede mantenerse pese al mal descanso en esta muestra.

Palabras Clave: *Estudiantes de bachillerato, Mala calidad de sueño, Problemas de sueño, Rendimiento escolar, Sexo.*

ABSTRACT

The research analyzes the relationship between sleep quality and academic performance in high school students. The objective of the study is to relate sleep quality and academic performance in high school students at an educational institution. The methodology consists of a quantitative approach, a non-experimental cross-sectional design, and a correlational scope. The results show a high prevalence of poor sleep quality among students (98.1%), with sleep latency and daytime dysfunction being the main difficulties. In terms of academic performance, the level "Achieves learning" predominates (53.7%), followed by "Masters the required learning" (44.4%). No statistically significant association was identified between the two variables ($\alpha = 0.027$; $p = 0.847$). It was concluded that poor sleep well-being was a widespread trait among students, but it was not directly reflected in their academic performance, indicating that school performance can be maintained despite poor sleep in this sample.

Keywords: *High school students, Poor sleep quality, Sleep problems, School performance, Gender.*

1. INTRODUCCIÓN.

La Psicología Educativa se concibe como la disciplina científica que estudia los procesos de aprendizaje, motivación, desarrollo y enseñanza en contextos formales e informales, con el fin de optimizar la instrucción y el logro académico mediante la aplicación de principios psicológicos basados en evidencia (Darling et al., 2020).

En coherencia con Martin (2023), la Psicología Educativa integra procesos cognitivos y motivacionales con condiciones contextuales del aprendizaje; en este marco, la calidad y regularidad del sueño actúan como recursos que sostienen la atención, la autorregulación y la consolidación de la memoria, funciones que se traducen en desempeño académico. Así, el campo no solo describe el fenómeno, sino que lo operacionaliza mediante indicadores observables y lo vincula con decisiones instruccionales y organizativas orientadas al logro.

Desde este encuadre disciplinar, la Psicología Educativa incorpora el sueño como un determinante relevante del desempeño escolar en la medida en que su calidad y duración se relacionan con procesos cognitivos y motivacionales implicados en el aprendizaje y el rendimiento académico. En términos de relación con el campo, la literatura especializada sitúa al sueño y a ciertas condiciones organizativas escolares, como la estructuración de los horarios, dentro del mapa de variables psicoeducativas que orientan decisiones pedagógicas y de política escolar (Widome et al., 2020).

La calidad de sueño se define como el grado en que el dormir resulta reparador y satisfactorio para el funcionamiento diurno, combinando percepciones subjetivas como descanso percibido, facilidad para iniciar/retomar actividades y evidencias objetivas como continuidad del sueño, arquitectura y sincronización circadiana. Un sueño de buena calidad favorece la eficiencia de las funciones ejecutivas, la atención sostenida y la consolidación de la memoria, y se asocia con mejor autorregulación y salud general; por el contrario, una calidad deficiente incrementa la somnolencia diurna y la fatiga, con impacto directo sobre el desempeño cognitivo que sostiene el rendimiento académico (Nelson et ál., 2022).

En investigación y práctica se operacionaliza mediante instrumentos que integran parámetros como calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia habitual, perturbaciones, uso de medicación y disfunción diurna para obtener un puntaje global; estos componentes permiten relacionar dimensiones del sueño con indicadores escolares: por ejemplo, latencias prolongadas y despertares frecuentes tienden a elevar la disfunción diurna como la somnolencia y baja energía, lo que merma la atención y el tiempo en tarea; del mismo modo, baja eficiencia o duración insuficiente suelen asociarse con menor concentración y peor desempeño en evaluaciones, ofreciendo un marco estandarizado para examinar la conexión entre calidad de sueño y rendimiento académico (Sohrabi et ál., 2024).

Cuando la calidad de sueño es deficiente, se

observan manifestaciones funcionales como somnolencia diurna, fatiga persistente, baja energía, irritabilidad y dificultades atencionales que reducen el tiempo en tarea, incrementan los errores y dificultan la autorregulación durante clases y evaluaciones, con efectos acumulativos sobre calificaciones y logro aun cuando la duración total del sueño parezca suficiente (Fabbri et al., 2021).

Por su parte, el rendimiento académico se entiende como el grado de consecución de los objetivos de aprendizaje establecidos por el currículo y los estándares de desempeño, evidenciado en lo que el estudiantado sabe y puede hacer; en psicología educativa se emplea como indicador del cumplimiento de metas instruccionales y del progreso respecto a criterios curriculares (Sideridis y Alamri, 2023).

En marcos internacionales se operacionaliza mediante niveles de logro y descriptores de competencia, por ejemplo, el Programa para la Evaluación Internacional de Estudiantes (PISA) evalúa la capacidad de aplicar conocimientos a problemas de la vida real y la Evaluación Nacional del Progreso Educativo (NAEP) reporta niveles básico, competente y avanzado, reforzando una concepción de desempeño observable y comparable (Hiebert, 2022).

En Ecuador, el rendimiento académico se operacionaliza a través de las calificaciones institucionales registradas en el sistema educativo. En el Nivel de Bachillerato General, la evaluación es cuantitativa y la valoración final se expresa en una escala de 1,00 a 10,00 puntos; los promedios se

calculan con dos decimales truncados, sin redondeo. Asimismo, la calificación del periodo académico se integra por evaluación formativa (70%) y evaluación sumativa (30%), sumando el 100% del rendimiento del periodo. Para su interpretación, el Ministerio establece una equivalencia cualitativa mediante referencias desde A+ hasta E- (10=A+ y 1=E-), vinculadas a niveles de logro del aprendizaje: 9-10 Destreza o aprendizaje alcanzado, 7-8 Alcanza los aprendizajes, 4-6 Está próximo a alcanzar, 1-3 No alcanza los aprendizajes (Ministerio de Educación, 2025).

Desde el post-positivismo, se asume un realismo crítico: la realidad educativa existe, pero el acceso a ella es falible y debe abordarse con medición rigurosa, contrastación hipotética-deductiva, control de sesgos y triangulación; este enfoque permite formular afirmaciones probabilísticas sobre la relación sueño–desempeño, integrando indicadores estandarizados como puntuaciones de calidad de sueño y promedios oficiales de notas, y análisis inferenciales para explicar variaciones observadas en poblaciones escolares. Así, el marco post-positivista supera los límites del positivismo al admitir incertidumbre y contexto sin renunciar a la explicación causal, lo que resulta coherente con un estudio cuantitativo explicativo en Psicología Educativa (Young y Ryan, 2020). El presente estudio se enmarca en las dimensiones epistemológicas de la onto-epistemología, metodológica y ético-política.

En la dimensión onto-epistemológica, y desde una base neurofisiológica, la teoría de

los dos procesos del sueño establece que el descanso resulta de la interacción entre una presión homeostática y un marcapasos circadiano; este marco permite concebir la calidad del sueño como un constructo psicoeducativo observable porque su organización temporal y continuidad condicionan la preparación cognitiva sobre la que descansa el rendimiento académico. Ontológicamente, el sueño se asume como fenómeno biológico con manifestaciones conductuales mensurables; epistemológicamente, su estudio admite indicadores objetivos y subjetivos que justifican modelar su relación con el desempeño escolar (Borbély, 2022).

En la dimensión metodológica, el estudio de Bacaro et al. (2023) muestra asociaciones recíprocas entre el sueño adolescente y múltiples facetas de la experiencia escolar como la participación, el compromiso y el desempeño, lo que respalda diseños que relacionen calidad/duración del sueño con indicadores académicos y que contemplen direccionalidad y temporalidad. En consecuencia, este encuadre legitima la elección de métricas estandarizadas de sueño y resultados académicos comparables para probar relaciones explicativas en estudiantes de bachillerato.

En la dimensión ético-política, la evidencia indica que posponer la hora de inicio escolar se asocia con mejoras medibles en logro académico, lo que respalda políticas que protejan el sueño como condición para el desempeño y la equidad. En particular, Bastian y Fuller (2023) hallaron que un retraso de una hora en el inicio se vinculó con aumentos en puntajes estandarizados,

junto con señales de mejora en compromiso escolar; estos resultados sugieren que decisiones organizativas sobre los horarios pueden ampliar oportunidades de aprendizaje y legitiman integrar indicadores de sueño y rendimiento en la gestión escolar. Los estudios realizados sobre el sueño a nivel internacional demuestran que se presenta insuficiencia de sueño en estudiantes de secundaria, donde solo alrededor de 1 de cada 4 estudiantes reportó ≥ 8 h de sueño en noches de clase, esto corresponde a aproximadamente 75% con sueño insuficiente en 2023, mientras que en 2021 los estados oscilaron entre 71–84% de alumnado con menos del mínimo de horas de sueño recomendado, lo que perfila un problema estructural continuo para el aprendizaje (Uccella et al., 2023).

En la enseñanza media se observan brechas claras: en 2021, más del 80% de estudiantes reportó sueño insuficiente y entre las mujeres se reportaron mayor privación de sueño y mayor impacto en el bienestar emocional, configurando diferencias que impactan el desempeño y la participación escolar (Alexopoulou et al., 2024).

En población escolar de secundaria se ha documentado que las diferencias por sexo no siempre se expresan como grandes brechas en minutos de sueño, sino en calidad percibida: donde las mujeres reportaron menor probabilidad de dormir con buena calidad en comparación con los hombres, aun cuando el volumen promedio de sueño fue similar y las diferencias de duración diaria fueron pequeñas (Mitchell et al., 2024).

En adolescentes de 13 a 17,5 años se observó que las mujeres no solo refieren más dificultades relacionadas con el sueño, sino también mayor interferencia funcional: comparadas con los hombres, reportaron un impacto significativamente mayor de la corta duración del sueño y de las dificultades para dormir sobre actividades escolares y sociales (Forest et al., 2022).

En otro estudio se replican prevalencias altas en una muestra escolar donde alrededor del 75% del alumnado fue clasificado como mal dormidor y la somnolencia diurna se asoció con mayor probabilidad de notas bajas, subrayando que los porcentajes elevados de mala calidad de sueño coexisten con riesgo académico (Ahmadi y Omidvar, 2022).

A nivel de América Latina, estudios recientes describen prevalencias elevadas de mala calidad de sueño en población estudiantil donde, 62,2% del alumnado evaluado presentó sueño de mala calidad, dato que dimensiona la magnitud del fenómeno en contextos educativos de la región (Valladares et al., 2025).

Los problemas de sueño son prevalentes y estratificados socialmente, un metaanálisis realizado con estudios de países de Latinoamérica denotó que la prevalencia combinada de trastornos del sueño alcanza 24,7% y, en adolescentes, se sitúa en torno a 20,3%; además, quienes pertenecen a hogares de bajos ingresos presentan una probabilidad 26% mayor de reportarlos, mientras que el desempleo casi triplica las probabilidades frente a quienes trabajan, evidenciando porcentajes más altos de

estudiantes con dificultades para dormir en entornos socioeconómicamente vulnerables (Etindele et al., 2023).

En escuelas y colegios del estado de Pernambuco, Brasil, se encuentran porcentajes altos de sueño deficiente en adolescentes, con más de la mitad de los estudiantes (68%) mostrando mala calidad de sueño y somnolencia diurna (44,4%) durante el período 2020–2022, lo que refuerza la necesidad de intervenciones escolares y familiares orientadas al descanso (Silva et al., 2022).

A nivel de Ecuador, se reporta que solo 15% de los adolescentes duerme más de 8 h, mientras 38% alcanza 7–8 h y 66,7% duerme junto al celular; además, alrededor del 80% se ubicó en rendimiento regular, perfil que sugiere un impacto académico asociado a hábitos de descanso subóptimos (Estrada et al., 2024).

En jóvenes ecuatorianos se ha informado que apenas alrededor del 6% de los adolescentes mayores cumple las recomendaciones de duración de sueño entre semana, frente a casi 50% en niños, lo que ilustra una caída marcada del adecuado descanso conforme avanza la escolaridad (Villa et al., 2020).

Aunque fuera del nivel escolar medio, datos nacionales en estudiantado universitario muestran que alrededor del 70% presenta alteración significativa del sueño, confirmando que una proporción alta de estudiantes en el país mantiene problemas de descanso, lo que repercute directamente en el rendimiento académico (Gutiérrez et al., 2024).

En este sentido, se determinó que cada hora menos de sueño nocturno al inicio del semestre se asoció con una disminución de 0,07 puntos en el promedio de calificaciones (GPA); en una escala típica de 0–4, perder 1–2 h por noche puede desplazar a un estudiante de, por ejemplo, 3,30 a 3,16–3,23, con implicaciones directas para becas, admisión y elegibilidad académica (Creswell et al., 2023).

En una población de 9.º grado de secundaria, cada hora adicional de sueño se vinculó con un aumento de alrededor de 0,8 puntos porcentuales en el GPA y con menos ausencias, evidenciando que extender el descanso nocturno se asocia simultáneamente con mejor desempeño y mayor asistencia; al traducirlo a práctica escolar, un incremento sostenido de 1 h puede mover el promedio de 85,0 % → 85,8 % y reducir el tiempo perdido de instrucción (Quader et al., 2023).

En un análisis con estudiantes de 8.º la relación entre duración del sueño y logro por asignatura marcó un rango óptimo de sueño cercano a 7–9 h; por debajo o por encima de este rango óptimo, los puntajes estandarizados disminuyen, especialmente en Matemática y Ciencias, lo que refuerza que las ventanas de sueño suficientes y regulares son un insumo pedagógico esencial para sostener el rendimiento global (Wang et al., 2025).

Estudiar la calidad del sueño en estudiantes de bachillerato es relevante porque permite identificar un factor modificable que incide en el aprendizaje y en el desempeño escolar. En términos prácticos, los resultados

pueden orientar acciones de prevención y promoción dirigidas a estudiantes y familias, con el propósito de mejorar la atención, la memoria y la autorregulación, procesos neurocognitivos estrechamente vinculados al rendimiento académico. Asimismo, la evidencia obtenida en este contexto específico contribuirá a sustentar la planificación e implementación de estrategias escolares realistas basadas en información empírica. De este modo, el estudio no se limita a describir una asociación, sino que contribuye a proteger el bienestar estudiantil y a optimizar condiciones escolares que favorezcan el logro académico.

Entre los principales vacíos identificados se observa una escasez de estudios centrados específicamente en adolescentes de bachillerato de Ecuador, ya que una proporción importante de investigaciones se concentra en población universitaria o en otros rangos etarios, lo que reduce la aplicabilidad directa de sus hallazgos a este nivel educativo. En segundo lugar, la evidencia disponible presenta una concentración geográfica en contextos de Estados Unidos y Europa, con insuficiente producción empírica en el ámbito nacional. Además, se observa que son escasos los estudios que relacionan estas variables mediante análisis estadísticos integrados: en la mayoría de investigaciones no se modelan de forma conjunta indicadores de calidad y duración del sueño, patrones de uso del tiempo extraescolar y medidas objetivas del rendimiento académico bajo criterios comparables.

Para el desarrollo de la investigación se plantean las siguientes preguntas de investigación:

¿Cuál es la relación de la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa?

¿Cuál es la calidad del sueño presente en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa?

¿Cuál es el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa?

¿Cuál es la calidad del sueño según el sexo en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa?

Se planteó el objetivo general: Relacionar la calidad del sueño y el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa.

Asimismo, los objetivos específicos: 1) Describir la calidad del sueño presente en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa; 2) Describir el rendimiento académico en estudiantes de bachillerato de una unidad educativa; y 3) Estimar la calidad del sueño según el sexo en los estudiantes de bachillerato de la unidad educativa.

2. MARCO METODOLÓGICO.

El paradigma positivista se define como una perspectiva epistemológica que concibe la realidad como única, estable y externa al observador, accesible mediante la medición objetiva y el uso sistemático del método hipotético-deductivo. Bajo este enfoque, el conocimiento científico se construye a partir de la operacionalización de variables, la

formulación de hipótesis y su contrastación mediante procedimientos estadísticos, con el fin de identificar relaciones causales o asociativas generalizables. En el presente estudio, la adscripción a este paradigma permite abordar la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico desde un enfoque empírico cuantitativo, dado que se sustenta en la observación directa de la realidad mediante la recolección de datos medibles sobre el descanso nocturno y las calificaciones oficiales de los estudiantes. A partir de esta evidencia observada se busca identificar patrones de asociación consistentes y comparables en el contexto escolar (Park et al., 2020).

Este paradigma proporciona una base epistemológica en la que el conocimiento sobre la relación entre calidad del sueño y rendimiento académico se construye a partir de la recolección de datos empíricos y su análisis estructurado. En este estudio se procederá a operacionalizar dichas variables mediante instrumentos estandarizados para la medición de la calidad del sueño y registros oficiales de calificaciones, lo que hará posible cuantificar dimensiones y vincularlas con el desempeño escolar. Bajo esta perspectiva, la objetividad se resguardará mediante procedimientos de medición replicables y el control sistemático de los datos, en concordancia con los presupuestos ontológicos y epistemológicos del positivismo (Junjie y Yingxin, 2022).

El paradigma positivista exige que el investigador mantenga un rol de observador externo, aplicando instrumentos estructurados y procedimientos estandarizados para la recolección de datos,

de modo que se minimice la interferencia subjetiva en el proceso de medición. Asimismo, se procurará que los hallazgos permitan formular proposiciones generalizables dentro del contexto educativo específico, reforzando la coherencia entre la orientación empírica adoptada y los supuestos del paradigma positivista (Maksimović y Evtimov, 2023).

Para esto, se aplicará el método cuantitativo, el cual se define como una dirección de investigación basado en la medición numérica de variables y en el análisis estadístico de los datos para identificar patrones, relaciones y tendencias generalizables. En este estudio, dicho método permite operacionalizar la calidad del sueño y el rendimiento académico, de modo que la relación entre ambas variables pueda analizarse de forma objetiva y sistemática en la población de estudiantes de bachillerato (Gallego et al., 2021).

El método cuantitativo privilegia la recolección de datos mediante cuestionarios estandarizados y registros oficiales, se caracteriza por el uso de instrumentos estructurados y procedimientos estadísticos para describir y relacionar variables. En este caso, se utilizarán escalas validadas para evaluar la calidad del sueño y actas oficiales para registrar el desempeño académico, aplicando análisis descriptivos y correlacionales que permitan determinar tanto los niveles de sueño como el grado de asociación con los logros escolares (Barroga y Matanguihan, 2022).

El método cuantitativo se orienta a la cuantificación de variables definidas

operativamente, buscando garantizar objetividad, replicabilidad y validez en el proceso de medición. En la presente investigación, esta lógica se traduce en procedimientos estandarizados de aplicación de instrumentos y procesamiento estadístico, de manera que los resultados puedan sustentar predicciones fundamentadas sobre el impacto del descanso nocturno en el rendimiento académico y aportar evidencia numérica que apoye el diseño de estrategias de intervención educativa basadas en datos (Kittur, 2023).

En cuanto al diseño, el estudio empleará un diseño no experimental, en el cual se recopilarán datos en un único punto temporal sin manipulación deliberada de las variables de interés, dado que la calidad del sueño y el rendimiento académico serán observados en su contexto natural. Esta estrategia metodológica es adecuada cuando no es factible o ético intervenir sobre los hábitos de descanso de los estudiantes o alterar sus condiciones educativas, permitiendo en cambio establecer patrones de asociación entre variables mediante procedimientos cuantitativos estándar (Jalali et al., 2020).

El diseño no experimental se define como aquel en el que las variables de interés se observan tal como ocurren en la realidad, sin manipulación ni intervención deliberada por parte del investigador sobre las condiciones o los grupos de estudio. En este caso, permite que la observación de la calidad del sueño y del rendimiento académico se realice sin alterar las rutinas habituales de los estudiantes, de manera que los datos reflejen

el comportamiento natural de ambas variables en el contexto escolar. Además, este tipo de diseño favorece la recolección eficiente de información en un solo momento temporal y reduce los costes de seguimiento al evitar mediciones reiteradas (Capili, 2021).

La aplicación de este diseño implica que los instrumentos de medición se administren en un solo corte de tiempo, lo que permitirá captar una instantánea representativa del estado de las variables en el periodo considerado. Las guías metodológicas destacan que en este tipo de estudio los datos de exposición y de resultado se recopilan simultáneamente, lo cual impone precauciones al interpretar las asociaciones halladas (Pérez et al., 2024).

Por consecuencia, se emplea un alcance relacional que tiene por finalidad analizar la fuerza y dirección de la asociación entre dos o más variables, sin establecer relaciones de causa-efecto. En este estudio, dicho alcance se adopta para examinar cómo se relacionan los indicadores de la calidad del sueño con el rendimiento académico de los estudiantes, a partir de datos cuantificables obtenidos mediante instrumentos estructurados y registros de calificaciones (Singh, 2020).

Se utilizan coeficientes de relación para estimar la magnitud y el sentido de la relación entre la calidad del descanso nocturno y los promedios académicos. Esto permite identificar en qué medida las variaciones en el sueño se asocian con cambios en el desempeño escolar, respetando las condiciones naturales de observación y reconociendo que, aunque la

literatura señala tamaños de efecto pequeños, estos pueden ser consistentes y significativos para comprender el rendimiento en contextos educativos (Barley et al., 2025).

El alcance relacional busca generar evidencia empírica que contribuya a comprender el vínculo entre sueño y rendimiento académico como base para futuras decisiones e intervenciones. Al documentar patrones de asociación entre ambas variables, los resultados podrán orientar estrategias institucionales de promoción de hábitos de sueño saludables y de apoyo al desempeño estudiantil, en línea con la importancia de considerar factores familiares y escolares en la explicación del logro académico (Bag-a-o y Dioso, 2024).

En consecuencia, se empleó un muestreo no probabilístico por conveniencia, definido como una técnica en la que la selección de los participantes se basa en su disponibilidad inmediata y proximidad al investigador, lo que implica que la población resulta de fácil acceso para la investigación (Campbell et al., 2020). En el marco del presente estudio, esta modalidad facilita el abordaje de la relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico, permitiendo recabar información de los estudiantes que se encuentran presentes en la unidad educativa durante el periodo de levantamiento de datos.

La pertinencia del muestreo por conveniencia en esta investigación radica en su capacidad para optimizar la operatividad del trabajo de campo dentro del entorno escolar, asegurando la administración

efectiva de los instrumentos a los grupos de bachillerato disponibles. Este enfoque permite focalizar el análisis en una población cautiva específica, lo cual es esencial para examinar con detalle las dinámicas de descanso y las calificaciones en este contexto particular; si bien esto limita la generalización de los resultados a nivel macro, garantiza la obtención de datos empíricos relevantes y viables para los objetivos planteados.

Para la selección de la población se consideraron criterios de inclusión como: a) ser estudiante matriculado en la Unidad Educativa en el año lectivo septiembre 2025 – junio 2026; b) ser estudiante perteneciente al Bachillerato General Unificado (BGU); c) ser estudiante que cuente con el consentimiento informado y el asentimiento respectivo; y d) ser estudiante que acepte participar y complete íntegramente el cuestionario de calidad del sueño.

Por su parte, los criterios de exclusión se establecieron de la siguiente manera: a) ser estudiante que presente algún diagnóstico médico de trastornos del sueño; b) ser estudiante con afectaciones neurológicas o psiquiátricas que influyan en el sueño o el rendimiento académico; c) ser estudiante que esté en tratamiento farmacológico; y d) ser estudiante que presente ausentismo escolar.

La población de este estudio está conformada por todos los estudiantes de tercer curso matriculados en el año lectivo septiembre 2025 – junio 2026 de una Unidad Educativa, valor que corresponde a 154 alumnos. De esta población se establece

una muestra por conveniencia que engloba a estudiantes de último año de bachillerato que cumplen los criterios de inclusión y exclusión.

Por consiguiente, la recolección de datos se realiza mediante un instrumento estructurado de aplicación colectiva, concebido como una técnica estandarizada que permite obtener información cuantitativa de una muestra de sujetos a través de un cuestionario previamente diseñado. Esta modalidad facilitó recopilar los datos relativos a la calidad del sueño y al rendimiento académico de los estudiantes, mediante ítems cerrados que se codificarán numéricamente para su posterior análisis.

El instrumento para evaluar la variable calidad del sueño es el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI), elaborado por Buysse et al. en el año de 1989 afiliado a la Universidad de Pittsburgh, este es un cuestionario autoinformado de 19 ítems (Alfa de Cronbach = 0.83) que valora diferentes componentes del sueño durante el último mes, tales como calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia habitual, perturbaciones, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna (3 puntos cada dimensión, 21 puntos en total). El PSQI permitió obtener un puntaje global de calidad del sueño en los estudiantes de BGU, diferenciando entre buena (puntaje de 0-4) y mala (puntaje ≥ 5) calidad del sueño (Carpi, 2025).

La elección del PSQI se respalda en evidencia reciente generada en contexto ecuatoriano, donde este instrumento ha sido aplicado en estudiantes universitarios para

analizar la relación entre calidad del sueño y rendimiento académico, utilizando el puntaje global del índice junto con promedios oficiales de calificaciones. El PSQI se emplea como medida central de la calidad de sueño y se integra a un diseño descriptivo-correlacional, lo que respalda su pertinencia y aplicabilidad en población estudiantil para examinar su vínculo con el desempeño académico (SanLucas et al., 2025).

Para la ejecución del estudio, se siguió un protocolo administrativo y ético riguroso que inició con la entrega de un oficio formal al Rector de la institución para la validación y aceptación del tema de investigación. Una vez obtenida la autorización oficial, debidamente firmada y sellada, se procedió a la fase de solicitud de aprobación mediante la entrega y recolección de los formularios de consentimiento y asentimiento informado a los estudiantes y sus representantes legales. Una vez devueltos los formularios de consentimiento y asentimiento, se procedió con la aplicación del test únicamente a los estudiantes que sí dieron su autorización.

De manera simultánea, para la obtención del rendimiento académico, se gestionó una solicitud formal ante la Secretaría de la unidad educativa para acceder a los registros institucionales. Este procedimiento permitió extraer los promedios correspondientes al primer trimestre de estudios, previa autorización explícita de los padres de familia, quienes consintieron el uso académico de dichas calificaciones dentro del mismo documento de consentimiento informado. Los promedios se registraron en

la escala oficial de 0 a 10 puntos, interpretados según los rangos del Ministerio de Educación: Domina los aprendizajes requeridos (9,00–10,00), Alcanza (7,00–8,99), Está próximo (4,01–6,99) y No alcanza ($\leq 4,00$).

Los datos obtenidos sobre la calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes se organizaron en una hoja de Microsoft Excel y se realizaron los análisis estadísticos en el software Jamovi 2.7.13. Se empleó un análisis descriptivo para estimar los niveles de la calidad del sueño y el rendimiento académico que permitieron resumir y presentar de manera sistemática la información mediante medidas de tendencia central y de dispersión, además de frecuencias y porcentajes para las categorías relevantes. Este procedimiento facilitó obtener una imagen general de la situación de ambas variables en la población estudiantil seleccionada, identificar valores atípicos y describir la distribución de puntajes de forma clara antes de proceder a análisis más complejos.

Además, se ejecutó un análisis estadístico correlacional mediante el coeficiente de correlación de Spearman (Rho) debido a la falta de normalidad de los datos. Este procedimiento permitió determinar tanto la magnitud como la dirección de la asociación entre las variables, estableciendo si las variaciones en la calidad del sueño se correspondían con cambios sistemáticos en el desempeño escolar.

Para garantizar el rigor ético de la investigación, se implementó un proceso de consentimiento informado que asegura la

participación voluntaria y la plena comprensión de los objetivos del estudio por parte de los estudiantes. Asimismo, se resguardó la confidencialidad y el anonimato mediante la codificación de los registros y la eliminación de identificadores personales (nombres), mientras que el uso de los datos se limitó estrictamente a fines investigativos y su difusión a la institución, cumpliendo con los principios de transparencia y seguridad.

3. RESULTADOS.

En este capítulo se presentan de manera objetiva y sistemática los hallazgos obtenidos a partir del procesamiento y análisis estadístico de la información recolectada, en coherencia con los objetivos de la investigación. Los resultados corresponden a la evidencia empírica derivada de los análisis descriptivos e inferenciales aplicados a las variables de estudio, expresándose mediante medidas de tendencia central y dispersión, así como mediante pruebas de contraste y estimaciones de asociación según corresponda.

3.1 CALIDAD DEL SUEÑO EN EL RENDIMIENTO ACADÉMICO

Tabla 1
Correlación de Spearman entre el puntaje global del PSQI y el rendimiento académico

	Correlación	Rendimiento académico
PSQI	Rho de Spearman	0,027
	GI	52
	valor p	0,847

El análisis mostró que la relación entre la calidad del sueño (puntaje global del PSQI) y el rendimiento académico fue casi inexistente y no fue estadísticamente significativa ($\rho = 0,027$; $p = 0,847$) (Tabla 1). Por lo tanto, en esta muestra no se encontró evidencia de una asociación entre ambas variables. Un factor que puede influir en este resultado es que casi todos los estudiantes obtuvieron una puntuación ≥ 5 en el PSQI, lo que indica mala calidad del sueño (Tabla 2). Esto generó poca variación en la calidad del sueño dentro del grupo y limitó la posibilidad de observar diferencias en el rendimiento académico según este indicador.

3.2 CALIDAD DEL SUEÑO DE LOS ESTUDIANTES

Tabla 2
Frecuencias de PSQI (calidad del sueño)

PSQI	Frecuencias	% del Total
Mala calidad del sueño	53	98,1%
Buena calidad del sueño	1	1,9%

La gran mayoría de los estudiantes presentó mala calidad del sueño según el PSQI: 53 participantes (98,1%) se ubicaron en esta categoría. En contraste, únicamente 1 estudiante (1,9%) registró buena calidad del sueño (Tabla 2). Estos resultados evidencian un predominio marcado de problemas o alteraciones del sueño en la muestra evaluada y una distribución altamente

concentrada en la categoría de mala calidad, lo que indica escasa variabilidad en este indicador dentro del grupo estudiado.

Al analizar qué aspectos del sueño influyeron más en el puntaje total del PSQI, se observó que los mayores problemas estuvieron en la latencia del sueño y en la disfunción durante el día (promedio = 2 en ambos). Esto significa que, con mayor frecuencia, los estudiantes tardaban en quedarse dormidos y, además, presentaban cansancio o somnolencia diurna que afectaba sus actividades.

En un nivel intermedio se ubicaron la calidad subjetiva del sueño, la duración del sueño y las perturbaciones del sueño (promedio = 1), lo que indica dificultades presentes pero menos intensas, como percibir que se duerme mal, dormir menos de lo adecuado o interrupciones durante la noche.

En cambio, la eficiencia habitual del sueño y el uso de medicación para dormir tuvieron un promedio de 0, lo que sugiere que estos factores casi no influyeron en el puntaje total: en general, los estudiantes no reportaron problemas importantes para aprovechar el tiempo en cama ni dependencia de medicamentos para dormir.

3.3 RENDIMIENTO ACADÉMICO DE LOS ESTUDIANTES

Tabla 3

Frecuencias de rendimiento académico

Rendimiento académico	Frecuencias	% del Total
Domina los aprendizajes requeridos	24	44,4%
Alcanza los aprendizajes	29	53,7%
Está próximo a alcanzar los aprendizajes	1	1,9%
No alcanza los aprendizajes	0	0,0%

El rendimiento académico de la mayoría de los estudiantes se ubicó en niveles satisfactorios. En particular, 29 estudiantes (53,7%) se clasificaron en Alcanza los aprendizajes, lo que representa el grupo más numeroso. Además, 24 estudiantes (44,4%) se ubicaron en Domina los aprendizajes requeridos, indicando un desempeño alto y consolidado.

Solo 1 estudiante (1,9%) se encontró en la categoría Está próximo a alcanzar los aprendizajes, lo que sugiere que los casos con desempeño académico inferior fueron mínimos dentro de la muestra. En conjunto, estos resultados evidencian que el rendimiento académico se concentró principalmente entre alcanza y domina, con poca presencia de niveles cercanos al logro.

3.4 CALIDAD DEL SUEÑO SEGÚN EL SEXO DE LOS ESTUDIANTES

Tabla 4

Frecuencias de PSQI según sexo

PSQI	Sexo	Frecuencias	% del Total
Mala calidad del sueño	Femenino	33	61,1%
	Masculino	20	37,0%
Buena calidad del sueño	Femenino	0	0,0%
	Masculino	1	1,9%

En la distribución de la calidad del sueño (PSQI) según sexo se observa que la mala calidad del sueño fue la condición predominante en ambos grupos: 33 mujeres (61,1%) y 20 hombres (37,0%) se ubicaron en esta categoría.

En cuanto a la buena calidad del sueño, únicamente se registró 1 caso (1,9%), correspondiente al sexo masculino, mientras que en el grupo femenino no se reportaron casos (0,0%).

Estos resultados indican que la mala calidad del sueño es ampliamente frecuente independientemente del sexo en la muestra evaluada, y que la presencia de buena calidad del sueño fue excepcional.

4. DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES.

Es importante señalar que, en función del primer objetivo específico, se evidenció un

predominio casi absoluto de mala calidad del sueño (PSQI \geq 5) en la muestra: 98,1% (53/54), con 1,9% (1/54) en buena calidad. Este perfil coincide con la tendencia reportada en contextos educativos de la región y en población adolescente, donde se describen prevalencias elevadas de problemas de sueño, aunque la magnitud observada en este estudio resulta particularmente alta. En esa línea, Valladares et al. (2025) convergen al describir un deterioro relevante de la calidad del sueño en estudiantes latinoamericanos, lo que respalda la presencia de dificultades de descanso en poblaciones académicas. Asimismo, Etindele et al. (2023) es concordante al señalar que los trastornos del sueño son frecuentes en Latinoamérica y se asocian a condiciones socioeconómicas, lo cual es compatible con un escenario escolar donde variables del entorno (carga académica, rutinas familiares, condiciones de vida) pueden sostener un patrón de descanso subóptimo.

A nivel aplicado, el perfil del PSQI sugiere que la alteración no se limita a dormir menos, sino a dormir peor, con manifestaciones funcionales diurnas plausibles. Esto se alinea con el enfoque de Uccella et al. (2023), quienes destacan que el insomnio y la privación de sueño en adolescencia se vinculan con afectación del funcionamiento diurno y variables de salud mental y psicoeducativas; por tanto, la latencia elevada y la disfunción diurna observadas en esta muestra resultan psicológicamente coherentes con ese marco.

Los resultados también guardan relación con evidencia local. Villa et al. (2020)

convergen parcialmente al mostrar que ciertos patrones conductuales cotidianos se relacionan con el sueño en jóvenes ecuatorianos, lo cual es compatible con la idea de que hábitos y rutinas pueden sostener un descanso de menor calidad. En cambio, Estrada et al. (2024) divergen respecto al vínculo sueño–rendimiento, al sostener una relación entre variables de sueño e indicadores académicos en población escolar; en el presente estudio, pese a la alta frecuencia de mala calidad del sueño, dicha relación no se expresó en el rendimiento institucional.

En cuanto al rendimiento académico institucional, segundo objetivo específico, la distribución se concentró en niveles altos: 53,7% (29/54) en Alcanza los aprendizajes, 44,4% (24/54) en Domina los aprendizajes requeridos y 1,9% (1/54) en Está próximo a alcanzar. Esta concentración sugiere un desempeño globalmente favorable, pero también implica una variabilidad reducida del criterio (posible efecto techo), lo cual limita la capacidad de detectar relaciones con variables psicobiológicas como el sueño mediante análisis correlacionales simples.

En contraste, estudios con mayor variabilidad en rendimiento o con indicadores continuos suelen reportar asociaciones más detectables. Creswell et al. (2023) contrasta con estos hallazgos al reportar que la duración del sueño predice el promedio académico; de forma similar, Quader et al. (2023) se apartan de lo observado aquí al vincular duración del sueño con promedio y ausentismo; y Wang et al. (2025) también diverge, al describir asociaciones entre sueño y rendimiento por áreas académicas. Esta discrepancia no

necesariamente invalida el nexo sueño–aprendizaje, sino que sugiere que, cuando el rendimiento se expresa en categorías institucionales altamente concentradas, el indicador puede perder sensibilidad para reflejar gradientes asociados al sueño.

Respecto a la calidad del sueño por sexo, tercer objetivo específico, la mala calidad fue predominante en ambos grupos: 61,1% del total correspondió a mujeres con mala calidad y 37,0% a hombres con mala calidad; la buena calidad fue marginal (1,9%, un caso masculino). Este patrón sugiere que, en esta muestra, la problemática del sueño opera como un fenómeno generalizado, más que como una diferencia marcada por sexo.

Esto contrasta con evidencia que reporta diferencias específicas en adolescencia. Forest et al. (2022) divergen al describir diferencias por género en la interferencia funcional asociada a dificultades de sueño y somnolencia diurna; y Mitchell et al. (2024) también se distancia al reportar inequidades y heterogeneidad en duración y calidad del sueño entre adolescentes. En el presente estudio, la restricción de rango en PSQI (casi todos en mala calidad) reduce la potencia para discriminar diferencias entre subgrupos: aun si existieran diferencias de magnitud moderada, la concentración en una misma categoría tiende a aplanar contrastes.

Mientras que, para el objetivo general, el análisis correlacional mostró que la relación entre el puntaje global de PSQI y el rendimiento académico fue muy baja y no significativa ($q = 0,027$; $p = 0,847$). Este resultado no coincide con investigaciones

que han documentado asociaciones entre peor sueño y peores indicadores académicos. Ahmadi y Omidvar (2022) divergen al reportar relación entre calidad del sueño/somnolencia diurna y desempeño escolar; y Bacaro et al. (2023) también contraponen lo observado aquí, al sintetizar evidencia longitudinal compatible con una relación bidireccional entre sueño y experiencia escolar, incluyendo resultados académicos. En este estudio, la coexistencia de una mala calidad del sueño ampliamente extendida con un rendimiento categorialmente alto sugiere, desde lo psicológico, que el desempeño institucional puede mantenerse pese al mal descanso cuando el indicador académico presenta baja variabilidad o cuando intervienen factores compensatorios como apoyo familiar, estrategias de estudio, exigencias evaluativas, autorregulación, sin que ello implique ausencia de impacto funcional en el bienestar diurno.

En la muestra evaluada no se identificó una asociación consistente entre la calidad del sueño y el rendimiento académico institucional; no obstante, este resultado debe interpretarse con cautela debido a la homogeneidad de la mala calidad del sueño y a la concentración del rendimiento en rangos altos, condiciones que reducen la sensibilidad del análisis para captar relaciones. Aun así, los datos describen una población marcada por baja calidad de sueño generalizada, con un perfil compatible con dificultades para iniciar el

sueño y repercusión diurna, lo que posiciona al descanso como un elemento crítico para el bienestar y el funcionamiento cotidiano. Paralelamente, el rendimiento observado refleja un desempeño globalmente favorable, pero el indicador institucional utilizado podría no discriminar variaciones sutiles asociadas a diferencias individuales, por lo que medidas continuas o seguimientos longitudinales podrían aportar mayor precisión. Finalmente, la baja calidad del sueño se presentó de manera transversal por sexo, sin un patrón diferencial robusto entre mujeres y hombres dentro de esta muestra.

La principal limitación metodológica fue que no se contó con la totalidad de estudiantes previstos para el levantamiento, debido a que una parte de los representantes legales no otorgó el consentimiento informado; en consecuencia, el tamaño efectivo de la muestra se redujo y esto pudo afectar la representatividad de los resultados. Para complementar el estudio realizado, resulta pertinente ampliar la participación incorporando más paralelos y, cuando sea posible, otras instituciones, así como integrar mediciones que permitan mayor variabilidad y precisión del rendimiento académico, junto con variables psicológicas y contextuales relevantes (por ejemplo, hábitos, carga académica, estrés y funcionamiento diurno), y considerar evaluaciones adicionales al autorreporte que fortalezcan la validez de los hallazgos.

5. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS.

- Ahmadi, Z., & Omidvar, S. (2022). The quality of sleep and daytime sleepiness and their association with quality of school life and school achievement among students. *Journal of Education and Health Promotion, 11*(1), 1-6. https://doi.org/10.4103/jehp.jehp_22_22
- Alexopoulou, C., Fountoulaki, M., Papavasileiou, A., & Kondili, E. (2024). Sleep Habits, Academic Performance and Health Behaviors of Adolescents in Southern Greece. *Healthcare, 12*(7), 1-13. <https://doi.org/10.3390/healthcare12070775>
- Bacaro, V., Carpentier, L., & Crocetti, E. (2023). Sleep Well, Study Well: A Systematic Review of Longitudinal Studies on the Interplay between Sleep and School Experience in Adolescence. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 20*(6), 1-20. <https://doi.org/10.3390/ijerph20064829>
- Bag-ao, M. R. S., & Dioso, E. D. (2024). Examining the influence of family conditions on students' academic performance: A descriptive correlational study. *EPRA International Journal of Environmental Economics, Commerce and Educational Management, 11*(7), 172-186. <https://doi.org/10.36713/epra17841>
- Barley, B., Godinho, A. D., & Scullin, M. (2025). 0492 Sleep and Academic Performance in University Students: A Critical Appraisal. *SLEEP, 48*(Supplement_1), 214-215. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsaf090.0492>
- Barroga, E., & Matanguihan, G. J. (2022). A Practical Guide to Writing Quantitative and Qualitative Research Questions and Hypotheses in Scholarly Articles. *Journal of Korean Medical Science, 37*(16), e121. <https://doi.org/10.3346/jkms.2022.37.e121>
- Bastian, K. C., & Fuller, S. C. (2023). Late but Right on Time? School Start Times and Middle Grade Students' Engagement and Achievement Outcomes in North Carolina. *American Journal of Education, 129*(2), 177-203. <https://doi.org/10.1086/723063>
- Borbély, A. (2022). The two-process model of sleep regulation: Beginnings and outlook. *Journal of Sleep Research, 31*(4), e13598. <https://doi.org/10.1111/jsr.13598>
- Campbell, S., Greenwood, M., Prior, S., Shearer, T., Walkem, K., Young, S., Bywaters, D., & Walker, K. (2020). Purposive sampling: Complex or simple? Research case examples. *Journal of Research in Nursing, 25*(8), 652-661. <https://doi.org/10.1177/1744987120927206>
- Capili, B. (2021). Cross-Sectional Studies. *AJN, American Journal of Nursing, 121*(10), 59-62. <https://doi.org/10.1097/01.NAJ.0000794280.73744.fe>
- Carpi, M. (2025). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A brief review. *Occupational Medicine, 75*(1), 14-15. <https://doi.org/10.1093/occmed/kqae121>
- Creswell, J. D., Tumminia, M. J., Price, S., Sefidgar, Y., Cohen, S., Ren, Y., Brown, J., Dey, A. K., Dutcher, J. M., Villalba, D., Mankoff, J., Xu, X., Creswell, K., Doryab, A., Mattingly, S., Striegel, A., Hachen, D., Martinez, G., & Lovett, M. C. (2023). Nightly sleep duration predicts grade point average in the first year of college. *Proceedings of the National Academy of Sciences, 120*(8), 1-7. <https://doi.org/10.1073/pnas.2209123120>
- Darling, L., Flook, L., Cook-Harvey, C., Barron, B., & Osher, D. (2020). Implications for educational practice of the science of learning and development. *Applied Developmental Science, 24*(2), 97-140. <https://doi.org/10.1080/10888691.2018.1537791>

- Estrada, T., Salinas, K., Martillo, I., & López, M. (2024). Sueño y rendimiento académico en adolescentes de un colegio público del Ecuador. *Journal of Science and Research*, 9, 1-7. <https://doi.org/10.5281/ZENODO.14646479>
- Etindele, F. A., Torres, F., Queiroz, R., Carvalho, M. M., Zoukal, S., & Zarate, G. C. (2023). Prevalence of Sleep Disturbances in Latin American Populations and Its Association with Their Socioeconomic Status—A Systematic Review and a Meta-Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 12(24), 1-21. <https://doi.org/10.3390/jcm12247508>
- Fabbri, M., Beracci, A., Martoni, M., Meneo, D., Tonetti, L., & Natale, V. (2021). Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(3), 1-50. <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>
- Forest, G., Gaudreault, P., Michaud, F., & Green-Demers, I. (2022). Gender differences in the interference of sleep difficulties and daytime sleepiness on school and social activities in adolescents. *Sleep Medicine*, 100, 79-84. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.07.020>
- Gallego, J. I., González, M. T. R., González, J. M. R., Vera, T., Balanza, S., Simonelli, A. J., & Rivera, J. M. (2021). Relationship between sleep habits and academic performance in university Nursing students. *BMC Nursing*, 20(1), 100. <https://doi.org/10.1186/s12912-021-00635-x>
- Gutiérrez, H., Cassola, M., Garzón, E., Celi, D., Bastidas, C., Araya, F., Cristi, C., & López, J. F. (2024). Lifestyle behavior of physiotherapy students from Ecuador upon admission to higher education: A cross-sectional study. *Frontiers in Sports and Active Living*, 6, 1-9. <https://doi.org/10.3389/fspor.2024.1352144>
- Hiebert, E. H. (2022). When Students Perform at the Below Basic Level on the NAEP: What Does It Mean and What Can Educators Do? *The Reading Teacher*, 75(5), 631-639. <https://doi.org/10.1002/trtr.2082>
- Jalali, R., Khazaie, H., Khaledi Paveh, B., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The Effect of Sleep Quality on Students' Academic Achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 497-502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- Junjie, M., & Yingxin, M. (2022). The Discussions of Positivism and Interpretivism. *Global Academic Journal of Humanities and Social Sciences*, 4(1), 10-14. <https://doi.org/10.36348/gajhss.2022.v04i01.002>
- Kittur, J. (2023). Conducting Quantitative Research Study: A Step-by-Step Process. *Journal of Engineering Education Transformations*, 36(4), 100-112. <https://journaleet.in/index.php/jeet/article/view/290>
- Maksimović, J., & Evtimov, J. (2023). Positivism and post-positivism as the basis of quantitative research in pedagogy. *Research in Pedagogy*, 13(1), 208-218. <https://doi.org/10.5937/IstrPed2301208M>
- Martin, A. J. (2023). Integrating Motivation and Instruction: Towards a Unified Approach in Educational Psychology. *Educational Psychology Review*, 35(2), 1-35. <https://doi.org/10.1007/s10648-023-09774-w>
- Ministerio de Educación. (2025). *Instructivo de Evaluación Estudiantil*. Ministerio de Educación. <https://educacion.gob.ec/wp-content/uploads/downloads/2025/04/Instructivo-de-Evaluacion-Estudiantil-2025.pdf>
- Mitchell, J., Magier, M. J., Duncan, M. J., Chaput, J.-P., Carson, V., Faulkner, G., Belita, E.,

- Vanderloo, L. M., Riazi, N. A., Laxer, R. E., Carsley, S., Leatherdale, S. T., & Patte, K. A. (2024). Inequities in sleep duration and quality among adolescents in Canada. *BMC Public Health*, 24(1), 2644. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19974-w>
- Nelson, K. L., Davis, J. E., & Corbett, C. F. (2022). Sleep quality: An evolutionary concept analysis. *Nursing Forum*, 57(1), 144-151. <https://doi.org/10.1111/nuf.12659>
- Park, Y. S., Konge, L., & Artino, A. R. (2020). The Positivism Paradigm of Research. *Academic Medicine*, 95(5), 690-694. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003093>
- Pérez, E. E., Guillén, M. R., Márquez, F., Vera, J. M., Gallegos, M. P., Rico, M. A., Aguilar, J. A., & Gutiérrez, I. A. (2024). Methodological and Statistical Considerations for Cross-Sectional, Case-Control, and Cohort Studies. *Journal of Clinical Medicine*, 13(14), 4005. <https://doi.org/10.3390/jcm13144005>
- Quader, Z. S., Teferi, H. M., Bryan, C., Weingart, R., Mathew, G. M., Hale, L., Johnson, D. A., & Gazmararian, J. A. (2023). The association of sleep duration with grade point averages and absences among 9th graders in Georgia, USA. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 89, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2023.101604>
- SanLucas, D. A., Merizalde, K., & Merizalde, M. (2025). Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios. *REVISTA U-Mores*, 4(2), 63-83. <https://doi.org/10.35290/ru.v4n2.2025.1461>
- Sideridis, G., & Alamri, A. A. (2023). Predicting academic achievement and student absences in high school: The roles of student and school attributes. *Frontiers in Psychology*, 14, 1-14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.987127>
- Silva, B. B. L. D., Melo, M. C. F. D., & Studart-Pereira, L. M. (2022). Adolescents' sleep quality during the COVID-19 pandemic. *Sleep Science*, 15(S 01), 257-263. <https://doi.org/10.5935/1984-0063.20220025>
- Singh, B. (2020). A descriptive study to assess the relationship between quality of sleep and academic performance among nursing students of college of nursing. *International Journal of Advanced Research*, 8(7), 178-186. <https://doi.org/10.21474/IJAR01/11278>
- Sohrabi, M., Gholami, A., Hassanzadeh, P., Hatami, S., Ajdarkosh, H., Zamani, F., & Doustmohammadian, A. (2024). Examining the factor structure of the Pittsburgh Sleep Quality Index and its determinants among GI cancer patients. *BMC Cancer*, 24(1), 1-15. <https://doi.org/10.1186/s12885-024-13347-7>
- Uccella, S., Cordani, R., Salfi, F., Gorgoni, M., Scarpelli, S., Gemignani, A., Geoffroy, P. A., De Gennaro, L., Palagini, L., Ferrara, M., & Nobili, L. (2023). Sleep Deprivation and Insomnia in Adolescence: Implications for Mental Health. *Brain Sciences*, 13(4), 1-22. <https://doi.org/10.3390/brainsci13040569>
- Valladares, M. J., Morocho, N., Zila, J. P., Solis, L. A. Z., Saldaña, H. M., Rueda, D. A., Chiguala, C. I. P., Jiménez, F., Valdiviezo, C. G., Alburqueque, E. S. B., Núñez, E. C. P., Dominguez, H., Vera, V. J., Valladares, D., Failoc, V. E., Pereira, C. J., & Culquichicón, C. (2025). Sleep quality and associated factors in Latin American medical students: A cross-sectional and multicenter study. *BMC Public Health*, 25(1), 1-21. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21569-y>
- Villa, E., Huertas, F. J., Chillón, P., Ramírez, R., & Barranco, Y. (2020). Associations between active commuting to school, sleep duration, and breakfast consumption in Ecuadorian

- young people. *BMC Public Health*, 19(1), 1-8. <https://doi.org/10.1186/s12889-019-6434-9>
- Wang, M., Chen, Z., Han, N., & Yao, H. (2025). Sleep duration and subject-specific academic performance among adolescents in China. *Npj Science of Learning*, 10(1), 1-13. <https://doi.org/10.1038/s41539-025-00361-y>
- Widome, R., Berger, A. T., Iber, C., Wahlstrom, K., Laska, M. N., Kilian, G., Redline, S., & Erickson, D. J. (2020). Association of Delaying School Start Time With Sleep Duration, Timing, and Quality Among Adolescents. *JAMA Pediatrics*, 174(7), 697-704. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.0344>
- Young, M. E., & Ryan, A. (2020). Postpositivism in Health Professions Education Scholarship. *Academic Medicine*, 95(5), 695-699. <https://doi.org/10.1097/ACM.0000000000003089>

6. AGRADECIMIENTOS.

Expreso mi sincero agradecimiento a mi tutora de tesis, Verónica Hidalgo, por su arduo apoyo académico, su compromiso constante y por ser más que una tutora, una verdadera guía durante el desarrollo de esta investigación. Gracias por su empatía, paciencia y orientación, que fueron fundamentales para culminar este trabajo investigativo. De igual manera, agradezco a mi tutora de prácticas preprofesionales, Ana Carolina Márquez, por ser uno de los mayores apoyos a lo largo de mi carrera universitaria. Su profesionalismo, vocación docente y calidad humana la convirtieron en una gran consejera y referente en mi formación personal y profesional. A ambas, mi gratitud por aportar significativamente a mi crecimiento como futura profesional en Psicología.

Pamela Izquierdo Sánchez

7. DEDICATORIA.

Dedico esta investigación de titulación, en primer lugar, a Dios, por darme la vida, la fortaleza y la sabiduría necesaria para no rendirme en los momentos más difíciles de este camino. A mis padres, Sonia y Guido, por ser mi guía, mi apoyo y mi mayor ejemplo de sacrificio, gracias por ser mi norte y por impulsarme a culminar mi carrera de Psicología. A mis hermanos, quienes han sido un pilar fundamental en mi vida, brindándome ánimo y fortaleza constante. A mi pareja, Jeison Hidalgo, por darme su total e incondicional apoyo para continuar con este sueño a pesar de los impedimentos que se nos han presentado. Finalmente, me dedico este logro a mí misma, por el esfuerzo, la disciplina y los años de estudio, por no abandonar mis metas y por crecer personal y profesionalmente a lo largo de este proceso académico.

Pamela Izquierdo Sánchez

8. ANEXOS.

https://indoamericaedu-my.sharepoint.com/:f/g/personal/pizquierdo_indoamerica_edu_ec/IgDKB_vHluCwQK_HThiQfPfcAdNXV33_XIo5ue2A1Wrjx94?e=x7phFF