

Universidad de Belgrano
Facultad de Humanidades
Licenciatura en Psicología



Sueño, hábitos y emociones:
La vivencia del descanso en jóvenes universitarios

Trabajo de fin de grado

Alumno: Fiona Robinson
ID: 000-17-4204
Tutora: Lic. Verónica León

A handwritten signature in black ink, consisting of a series of loops and a long horizontal stroke extending to the right.

Aclaración: Fiona Robinson

Índice

Agradecimientos	3
Resumen	4
Introducción	5
Presentación del tema.....	5
Problema de Investigación.....	6
Pregunta de Investigación.....	6
Relevancia.....	7
Objetivo General:.....	7
Objetivos Específicos:.....	7
Alcances.....	8
Limitaciones.....	8
Propósito del estudio.....	8
Estado del Arte.....	9
Marco teórico.....	11
Desarrollo Metodológico	15
Enfoque y diseño del estudio.....	15
Unidad de análisis, población y muestra.....	15
Técnicas de recolección de datos.....	16
Análisis de datos.....	16
Procedimiento:.....	16
Aspectos éticos.....	17
Desarrollo	17
Definición de términos clave.....	17
Resultados.....	18
Discusión.....	27
Conclusión	29
Referencias bibliográficas	30
Anexo	33

Anexo 1. Resultados completos del cuestionario.....	33
Anexo 2: Consentimiento informado.....	50

Agradecimientos

Gracias a mi familia por sostenerme y apoyarme en el transcurso de la carrera.

Gracias a la Universidad de Belgrano por darme un espacio seguro de aprendizaje y contención durante cuatro años.

Gracias a mis compañeros de cursada con quienes transité este camino universitario.

Gracias a quienes participaron en este trabajo y ofrecieron su tiempo.

Finalmente, gracias a mi tutora Veronica por su dedicación y compromiso al acompañarme en la recta final de mis estudios.

Resumen

El presente trabajo tiene como objetivo analizar la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en jóvenes universitarios de entre 18 y 23 años, pertenecientes a la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de Belgrano.

La investigación se enmarca en un enfoque predominantemente cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo–correlacional.

Para la recolección de datos se utilizó un cuestionario autoadministrado en formato digital, compuesto por preguntas cerradas y la incorporación de una pregunta final abierta. Esto permitió relevar información sobre hábitos de sueño, factores contextuales y percepciones vinculadas al bienestar emocional.

En este sentido, los hallazgos refuerzan la existencia de una relación bidireccional entre el sueño y la salud emocional, en consonancia con la teoría expuesta.

Introducción

Presentación del tema

El sueño constituye una dimensión fundamental en la vida de las personas, no solo por su función biológica, sino también por su estrecha relación con el bienestar emocional. En los últimos años, el estudio de los hábitos de sueño ha cobrado relevancia, especialmente en poblaciones jóvenes, donde diversos factores pueden influir en la calidad y regularidad del descanso.

En el caso de los estudiantes universitarios, la vida académica implica una serie de exigencias que pueden impactar en sus patrones de sueño. A su vez, estas alteraciones pueden tener efectos en el estado de ánimo, la concentración y el bienestar general de dicha población.

En este marco, me resulta interesante e importante indagar en la relación entre el sueño y el bienestar emocional en jóvenes universitarios, considerando tanto los hábitos de descanso como las experiencias subjetivas asociadas. Comprender esta relación permite no solo aportar conocimiento sobre la problemática, sino también visibilizar lo esencial del sueño como componente central en la salud integral.

En función de lo expuesto, el presente trabajo se propone analizar dicha relación a partir de la recolección y análisis de datos obtenidos mediante un enfoque mayormente cuantitativo a través de un cuestionario autoadministrado. Es decir que, en las siguientes secciones se presentará un marco teórico que fundamenta la investigación, la metodología aplicada, los resultados esperados, así como las limitaciones y alcances del estudio.

Problema de Investigación

El sueño es un proceso fundamental para el mantenimiento de la salud física y mental, especialmente en poblaciones jóvenes en etapa universitaria, quienes enfrentan múltiples demandas académicas, sociales y personales que pueden afectar sus hábitos y calidad del descanso (Hershner & Chervin, 2014). Diversos estudios han puesto en evidencia como un porcentaje significativo de estudiantes universitarios presenta privación del sueño y alteraciones asociadas, las cuales se vinculan con

impactos en el bienestar emocional y el rendimiento académico (Lund et al., 2010; Alfonsi et al., 2020).

No obstante, es importante profundizar en el análisis de la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en contextos universitarios específicos, considerando variables académicas y contextuales que puedan incidir en dicha asociación.

En este sentido, se plantea la necesidad de examinar cómo se vinculan los hábitos de descanso y el bienestar emocional en estudiantes universitarios de la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de Belgrano, con el fin de aportar evidencia empírica que contribuya a la comprensión del fenómeno en esta población en específico.

Pregunta de Investigación

¿Qué relación existe entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en jóvenes estudiantes de la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de Belgrano, de entre 18 y 23 años?

Relevancia

La presente investigación se justifica por la relevancia que tiene el sueño en la salud integral de los individuos universitarios, un grupo poblacional que se enfrenta constantemente a distintas exigencias que pueden alterar sus patrones de descanso (Hershner & Chervin, 2014; Gradisar et al., 2019).

Diversas investigaciones han evidenciado la asociación entre la privación del sueño y el bienestar emocional, así como su impacto en el rendimiento académico y la calidad de vida (Lund et al., 2010; Alfonsi et al., 2020).

Este estudio aporta evidencia empírica sobre la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en estudiantes de la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de Belgrano, contribuyendo a una mejor comprensión del fenómeno en esta población y brindando información que podría orientar futuras estrategias de promoción de la salud en el ámbito universitario.

Objetivo General:

Analizar la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en estudiantes de la Universidad de Buenos Aires (UBA) y la Universidad de Belgrano (UB), de entre 18 y 23 años.

Objetivos Específicos:

1. Describir los hábitos y rutinas de sueño de los estudiantes universitarios.
2. Analizar las formas en que los estudiantes perciben la relación entre sus patrones de sueño y su estado emocional cotidiano.
3. Analizar la influencia de factores académicos y contextuales en la calidad del descanso.

Alcances

Esta investigación tiene como objetivo profundizar en la comprensión de cómo los estudiantes perciben la relación entre sus hábitos de sueño y su bienestar emocional, a partir de sus experiencias personales. El uso de un cuestionario autoadministrado permite relevar información de un mayor número de estudiantes, favoreciendo la identificación de patrones entre las variables principales de análisis. Los resultados podrán orientar estrategias educativas que den cuenta de la importancia de dicha problemática.

Limitaciones

Entre las limitaciones del estudio se encuentra la generalización de los resultados, dado que la muestra intencional y reducida no permite extrapolar los hallazgos a la totalidad de la población universitaria. La selección voluntaria de los participantes podría implicar un sesgo de autoselección, donde aquellos con mayor interés o problemas relacionados con el sueño sean más propensos a participar. También, podemos dar cuenta del carácter autorreportado de los datos, lo cual implica que las respuestas reflejan percepciones subjetivas de los participantes. Asimismo, el diseño descriptivo–correlacional no permite establecer relaciones causales entre las variables estudiadas. Además, se señala que la muestra incluyó estudiantes de distintas carreras, por lo que no se controlaron las posibles diferencias asociadas a las exigencias académicas específicas de cada formación.

Del mismo modo, la naturaleza subjetiva de los datos implica que las percepciones y relatos pueden estar influenciados por factores personales, contextuales y temporales, lo que también dificulta el hecho de establecer relaciones causales o concluyentes. Finalmente, el contexto actual, (por ejemplo, modalidades mixtas de cursada), podría condicionar los hábitos del sueño de dichos estudiantes y las propias experiencias

emocionales, limitando la aplicabilidad de los resultados en otros escenarios temporales o asimismo en otras instituciones con modalidades diferentes.

Propósito del estudio

El propósito de esta investigación es generar evidencia empírica, situada en un contexto local específico, sobre la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en estudiantes universitarios. A diferencia de gran parte de la literatura existente, centrada en poblaciones internacionales, este estudio busca comprender cómo esta relación se manifiesta específicamente en estudiantes de las universidades elegidas para este trabajo, considerando las particularidades de ambas instituciones. De esta forma, se espera que los resultados puedan orientar futuras estrategias de promoción de la salud en el ámbito universitario argentino.

Estado del Arte

El estudio de los hábitos de sueño y su impacto en el bienestar emocional de estudiantes universitarios ha sido abordado en diversas investigaciones, principalmente en contextos internacionales.

Lund et al. (2010) estudiaron como más del 60% de estudiantes universitarios dormían menos de las siete horas recomendadas, asociándose esta situación con efectos negativos en la salud mental y el rendimiento académico. De manera similar, Hershner y Chervin (2014) señalaron que el estrés académico, el uso nocturno de dispositivos electrónicos y la irregularidad en los horarios constituyen factores relevantes en la alteración del descanso en esta población.

Asimismo, Gradisar et al. (2019) analizaron el impacto de factores socioculturales y tecnológicos, destacando que la constante conexión digital y las presiones sociales contribuyen significativamente a la modificación de los ciclos de sueño en jóvenes universitarios.

En esta misma línea, Baglioni et al. (2016) llevaron a cabo un metaanálisis de estudios longitudinales que demostró que las personas con insomnio tienen el doble de probabilidades de desarrollar depresión en comparación con quienes duermen bien. Este hallazgo es relevante para la población universitaria, dado que el insomnio y la mala calidad del sueño son altamente prevalentes en este grupo. Los autores subrayan que el sueño no debería ser considerado únicamente un síntoma de los trastornos emocionales, sino también un factor de riesgo independiente para su

desarrollo, lo que refuerza la necesidad de abordarlo de manera preventiva en contextos universitarios.

En una revisión sistemática, Alvaro et al. (2013) analizaron la relación bidireccional entre las alteraciones del sueño, la ansiedad y la depresión, confirmando que no solo el malestar emocional deteriora el sueño, sino que la mala calidad del descanso también predice el desarrollo de síntomas ansiosos y depresivos. Este hallazgo significativo en el contexto universitario, donde ambos factores tienden a coexistir y potenciarse mutuamente, dificultando la posibilidad de intervenir sobre uno sin considerar el otro.

García López y Navarro Bravo (2017), en una revisión bibliográfica sobre higiene del sueño en universitarios, establecieron que los trastornos del sueño afectan a cerca del 70% de esta población. Algo interesante de su trabajo es que da cuenta de cómo el conocimiento de buenas prácticas de sueño no se traduce necesariamente en su implementación, evidenciando una brecha entre el saber y el hacer que resulta central para comprender la problemática en este grupo.

En el contexto latinoamericano, Espinoza Salinas et al. (2023) llevaron a cabo un estudio con 621 estudiantes universitarios chilenos en el que evidenciaron que quienes presentaban mala calidad de sueño reportaban también una menor calidad de vida, mayor sedentarismo y menor actividad física. Entre los factores de riesgo identificados se destacan el consumo frecuente de alcohol, pasar más de seis horas diarias sentado y dormir menos de seis horas por día. Estos descubrimientos refuerzan la idea de que la calidad del sueño en universitarios no es un fenómeno aislado sino que se encuentra estrechamente vinculada con el estilo de vida y el bienestar general.

En el contexto local, Fontana et al. (2014) realizaron un estudio descriptivo transversal con estudiantes universitarios argentinos, hallando que el 51,9% reportó mala calidad de sueño y que el promedio de horas de descanso era de 6,48 horas por noche, por debajo de lo recomendado. Posteriormente, Ümfurer y Arán Filippetti (2023) ampliaron esta línea de investigación con una muestra de 190 estudiantes, encontrando que el 79,2% presentaba mala calidad de sueño. Ambos estudios se focalizaron en la relación entre el sueño y el funcionamiento cognitivo, dejando entrever alteraciones en los procesos atencionales y las funciones ejecutivas que influyeron en el desarrollo académico de los alumnos. Sin embargo, ninguno de ellos abordó específicamente el vínculo entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en esta población, dimensión que el presente estudio busca profundizar.

No obstante, persiste una limitada producción de estudios en Argentina que analicen la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en nuestros estudiantes universitarios. En este sentido, es que este trabajo busca contribuir a esta línea de investigación que permita examinar asociaciones entre dichas variables en estudiantes de la Universidad de Buenos Aires y la Universidad de Belgrano que, probablemente, presenten características similares a las encontradas internacionalmente aunque con particularidades asociadas a los contextos socioeconómicos e institucionales propias de nuestro país.

Marco teórico

1. Neurobiología del sueño

El sueño es un estado fisiológico complejo regulado por múltiples sistemas cerebrales que cumplen funciones esenciales para la homeostasis y el bienestar general de los individuos. Se caracteriza por la alternancia de fases REM (movimiento ocular rápido) y no REM, cada una con funciones específicas relacionadas con la consolidación de la memoria, la regulación emocional y la reparación física, tanto inmunológica como metabólica. (Carskadon & Dement, 2017). La neurobiología del sueño involucra estructuras cerebrales como el hipotálamo, el tronco encefálico y el sistema límbico, que interactúan para mantener el ciclo circadiano y la presión homeostática del sueño (Saper, Scammell, & Lu, 2005).

Walker (2017), neurocientífico y director del Centro para la Ciencia del Sueño Humano en la Universidad de California, afirma que “el sueño es el mayor sistema de salud pública no aprovechado del que disponemos” (p. 8). A lo largo de su obra, plantea que dormir no es un estado pasivo ni una pérdida de tiempo, sino una necesidad activa para la consolidación de la memoria, la regulación del estado de ánimo y el equilibrio fisiológico general.

2. Funciones y fases del sueño

El sueño no es un proceso homogéneo, sino que se divide en diferentes etapas que cumplen distintas funciones. El sueño no REM se subdivide en etapas de sueño ligero y profundo, siendo este último fundamental para la recuperación física y la restauración energética (Hirshkowitz et al., 2015). Por otro lado, la fase REM está asociada con la consolidación de la memoria y la regulación emocional, siendo también el momento donde ocurren la mayoría de los sueños (Walker, 2017).

Estas fases no se presentan de manera aislada, sino que se alternan cíclicamente a lo largo de la noche en ciclos de aproximadamente 90 minutos, repitiéndose entre cuatro y seis veces durante un descanso completo (Carskadon & Dement, 2017). La interrupción o reducción de estos ciclos, ya sea por despertares imprevistos o por dormir menos horas de las necesarias, compromete el cumplimiento de las funciones específicas de cada fase, afectando tanto la recuperación física como el procesamiento emocional y cognitivo.

3. Sueño, cognición y memoria

Durante el sueño, especialmente en las fases REM y de sueño profundo, se produce la consolidación de la memoria y el procesamiento de la información adquirida durante el día (Diekelmann & Born, 2010). Este proceso resulta fundamental para el aprendizaje, ya que permite que los conocimientos adquiridos durante la vigilia se integren y se establezcan en la memoria a largo plazo. La privación de sueño afecta negativamente la atención, la concentración y la capacidad de aprendizaje; aspectos clave para el rendimiento académico (Lim & Dinges, 2010).

En el caso de los estudiantes universitarios, estas consecuencias cobran especial relevancia. Fontana et al. (2014) y Ümfurer y Arán Filippetti (2023) documentaron en muestras locales que la mala calidad del sueño se asocia con alteraciones en los procesos atencionales y las funciones ejecutivas, lo que impacta directamente en el desempeño académico. Estas funciones ejecutivas —que incluyen la planificación, la toma de decisiones y la regulación de la conducta— dependen en gran medida de un descanso adecuado para operar de manera eficiente.

Asimismo, Walker (2017) destaca que incluso una privación no significativa de sueño puede comprometer en gran medida a la memoria de trabajo y la capacidad de resolución de problemas, lo que en el contexto universitario se traduce en mayores dificultades para sentarse a estudiar, rendir exámenes y sostener la atención durante las clases.

4. Sueño y salud mental: ansiedad, depresión, estrés y regulación emocional

Numerosos estudios han establecido una relación bidireccional entre la calidad del sueño y la salud mental. La mala calidad del sueño o la privación crónica se asocian con un aumento en la incidencia de trastornos como ansiedad y depresión (Baglioni et al., 2016). Además, la falta de sueño afecta la capacidad del cerebro para regular las emociones, aumentando la reactividad ante estímulos estresantes y disminuyendo la

resiliencia emocional (Harvey, 2011). La relación entre sueño y salud mental ha sido estudiada extensamente desde diversas disciplinas. La evidencia científica señala que la falta de sueño altera la actividad de la amígdala, una región cerebral implicada en la regulación emocional, provocando respuestas más intensas ante estímulos negativos (Goldstein & Walker, 2014). Esta desregulación emocional se asocia con irritabilidad, disminución de la empatía y dificultades en el manejo del estrés, lo cual impacta directamente en el bienestar subjetivo de cualquier ser humano y en específico en jóvenes que se encuentran en la etapa universitaria. Esto resulta especialmente relevante si se considera que los trastornos del sueño afectan a cerca del 70% de los estudiantes universitarios, lo que refuerza la necesidad de abordar esta problemática de manera preventiva en el ámbito universitario (García López y Navarro Bravo, 2017).

Por otro lado, Harvey (2011) es uno de los que destaca que la relación entre sueño y salud emocional es bidireccional: no solo el mal dormir puede generar malestar psicológico, sino que el estrés, la ansiedad o la depresión también pueden alterar los patrones del sueño. Esto genera un círculo vicioso difícil de interrumpir sin intervenciones adecuadas.

5. Factores que afectan el sueño en jóvenes universitarios

Los estudiantes universitarios constan de múltiples factores que afectan sus patrones de sueño. Entre ellos se destaca la tendencia a la privación voluntaria de sueño para cumplir con obligaciones académicas o sociales (Hershner & Chervin, 2014). El uso frecuente de dispositivos electrónicos antes de dormir, que emiten luz azul, inhibe la producción de melatonina, la hormona que regula el ciclo sueño-vigilia, retrasando el inicio del sueño (Cajochen et al., 2011). Además, factores como el consumo excesivo de cafeína y el estrés académico contribuyen significativamente a la mala calidad del sueño (Lund et al., 2010; Alvaro, Roberts, & Harris, 2013). Estas conductas, sumadas a cambios propios de la transición a la vida adulta, contribuyen a una alta prevalencia de insomnio y mala calidad del sueño en este grupo en específico (Lund et al., 2010). En esta misma línea, Espinoza Salinas et al. (2023) evidenciaron que el sedentarismo, el consumo frecuente de alcohol y dormir menos de seis horas diarias se asocian con peor calidad de sueño y menor calidad de vida en estudiantes universitarios latinoamericanos, lo que subraya la multicausalidad del fenómeno y su estrecha vinculación con el estilo de vida general de esta población. Esto luego influye en su rendimiento académico. Estos factores afectan tanto la duración como la calidad del sueño.

Walker (2017) señala que los adultos jóvenes, y en particular los universitarios, suelen presentar un “déficit crónico de sueño” como resultado de jornadas irregulares,

sobreexposición a pantallas y falta de educación sobre higiene del sueño. La consecuencia no solo se traduce en un bajo rendimiento académico, sino también en un deterioro de la salud emocional, con mayor susceptibilidad a experimentar angustia, irritabilidad o síntomas depresivos.

Por su parte, Gradisar et al. (2014) sugieren que la hiperconectividad digital afecta la secreción de melatonina, retrasando el inicio del sueño y reduciendo su calidad, lo cual altera el ritmo circadiano y contribuye a un mayor agotamiento emocional.

6. Consecuencias de la privación crónica del sueño

La privación crónica de sueño afecta negativamente múltiples dimensiones del funcionamiento humano. Desde el punto de vista cognitivo, se han documentado disminuciones en la atención, la memoria de trabajo y la capacidad de resolución de problemas (Lim & Dinges, 2010). En el ámbito emocional, la falta de sueño incrementa la reactividad emocional y disminuye la capacidad de regulación afectiva, lo que puede exacerbar y/o fomentar síntomas de ansiedad y depresión (Palmer & Alfonsi, 2019). Además, la falta prolongada se asocia con alteraciones metabólicas y un mayor riesgo de enfermedades cardiovasculares y diabetes tipo 2 (Cappuccio et al., 2010). Estas consecuencias hacen que el estudio del sueño en poblaciones vulnerables, como los estudiantes universitarios, sea una prioridad en la promoción de la salud pública.

Según Walker (2017), la privación de sueño incluso moderada puede afectar negativamente la toma de decisiones, el procesamiento emocional y la salud cardiovascular. Además, destaca que dormir menos de siete horas por noche de forma crónica incrementa significativamente el riesgo de trastornos como la depresión y la ansiedad.

7. Estudios previos sobre sueño y bienestar emocional en estudiantes universitarios

La evidencia acumulada en las últimas décadas permite afirmar que la mala calidad del sueño es un fenómeno extendido entre los estudiantes universitarios y que sus consecuencias trascienden el rendimiento académico para impactar directamente en el bienestar emocional. Estudios de gran sustento científico establecen de manera consistente que la privación de sueño se asocia con niveles elevados de estrés percibido, mayor reactividad emocional y síntomas ansiosos y depresivos (Lund et al., 2010; Hershner & Chervin, 2014; Alfonsi et al., 2020).

Un aspecto central que emerge de esta evidencia es la naturaleza bidireccional de dicha relación: el malestar emocional deteriora el sueño, y la falta de descanso

perjudica el malestar emocional, configurando un circuito difícil de interrumpir (Alvaro et al., 2013; Harvey, 2011). A esto se suma la influencia de factores contextuales propios de la vida universitaria (estrés académico, hiperconectividad digital, irregularidad en los horarios) que operan como condicionantes estructurales de esta dinámica (Gradisar et al., 2019; Exelmans & Van den Bulck, 2017).

En el contexto local, los estudios disponibles se han focalizado principalmente en las consecuencias cognitivas de la mala calidad del sueño, dejando relativamente inexplorado su vínculo con el bienestar emocional (Fontana et al., 2014; Ümfurer y Arán Filippetti, 2023). Esta brecha en la producción empírica nacional constituye el punto de partida del presente trabajo, que busca aportar evidencia específica sobre esta relación en estudiantes universitarios argentinos desde una perspectiva integral y contextualizada.

Desarrollo Metodológico

Enfoque y diseño del estudio

La presente investigación adopta un enfoque predominantemente cuantitativo, con un diseño no experimental, transversal y de alcance descriptivo–correlacional, que incorpora de manera complementaria una pregunta abierta orientada a acceder a la experiencia subjetiva de los participantes

Su objetivo es analizar la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en estudiantes universitarios.

El estudio no busca establecer relaciones causales, sino identificar asociaciones y tendencias entre las variables relevadas.

Unidad de análisis, población y muestra

La muestra estará compuesta por treinta estudiantes universitarios, siendo la mitad de ellos de la Universidad de Belgrano y la otra mitad de la Universidad de Buenos Aires. La edad de los participantes será entre 18 y 23 años. La participación será voluntaria y anónima, y el muestreo será no probabilístico por conveniencia. Se buscará diversidad en términos de género, carrera y año de cursada para enriquecer la variabilidad de las experiencias recogidas.

Técnicas de recolección de datos

La técnica utilizada será un cuestionario autoadministrado en formato digital (Google Forms), compuesto por preguntas cerradas y una última pregunta abierta, diseñado específicamente para este estudio. El instrumento ofrece preguntas y respuestas sobre hábitos de sueño, factores contextuales, vivencias subjetivas del descanso y percepciones sobre el bienestar emocional con las que cada estudiante puede sentirse o no identificado.

Análisis de datos

Los datos recolectados a través del cuestionario autoadministrado en modalidad online serán organizados y analizados mediante procedimientos de estadística descriptiva y análisis correlacional simple.

En una primera etapa, se realizará la revisión de los datos obtenidos.

Posteriormente, se llevará a cabo un análisis descriptivo de las variables, a través del cálculo de los porcentajes obtenidos, con el fin de caracterizar los hábitos de sueño, los factores contextuales y el bienestar emocional de la muestra.

Finalmente, se analizarán posibles asociaciones entre las variables vinculadas a los hábitos de sueño y aquellas relacionadas con el bienestar emocional, con el propósito de identificar tendencias, si las hay.

Aquella respuesta abierta será considerada de manera complementaria, mediante una categorización temática básica que permita enriquecer la interpretación de los resultados cuantitativos ya obtenidos.

Procedimiento:

El procedimiento de la investigación consta del diseño del instrumento, el contacto con quienes participaran, la aplicación de dicho instrumento y su correspondiente consentimiento informado y el análisis de los datos obtenidos.

El instrumento, un cuestionario, consistirá de 29 preguntas con opciones multiple choice donde, dependiendo de la pregunta, los participantes podrán elegir una o más respuestas. Además, cuenta con una última pregunta abierta a desarrollar.

El contacto con los participantes se hará a través de whatsapp y redes sociales donde quienes cumplen con los requisitos solicitados y acepten participar serán parte.

Por último, los participantes firmarán el consentimiento informado donde se explica la finalidad de dicho cuestionario. Los resultados serán luego analizados descriptiva y correlacionalmente conectando lo expuesto en el marco teórico.

Aspectos éticos

La presente investigación respeta los principios éticos fundamentales de la investigación en psicología. La participación de los estudiantes será voluntaria, anónima y confidencial.

Previo a la realización del cuestionario, los participantes accederán a un consentimiento informado digital, en el cual se les explicará el objetivo del estudio, el carácter académico de la investigación, el uso exclusivo de los datos con fines académicos y el derecho a retirarse de la participación en cualquier momento sin consecuencias.

El consentimiento informado se obtendrá mediante la aceptación explícita por parte de los participantes antes de iniciar el cuestionario.

No se recolectarán datos personales que permitan la identificación de los participantes, y la información obtenida será utilizada únicamente para los fines de la presente tesina.

Los datos serán tratados de forma confidencial y analizados de manera agregada.

Desarrollo

Definición de términos clave

Sueño: Proceso fisiológico necesario para la recuperación y mantenimiento de las funciones cognitivas, emocionales y físicas del organismo. Según Walker (2017), el sueño cumple funciones reparadoras esenciales para la salud mental y física.

Hábitos de sueño: Conjunto de conductas y rutinas que un individuo realiza relacionadas con el momento y la calidad del sueño, incluyendo la duración, horarios y condiciones para dormir (Carskadon & Dement, 2017).

Bienestar emocional: Estado subjetivo de equilibrio psicológico que incluye la presencia de emociones positivas, la ausencia de malestar emocional y la capacidad para manejar el estrés y las dificultades cotidianas (Diener, 2009).

Privación de sueño: Condición en la cual un individuo no alcanza las horas mínimas recomendadas de sueño, lo que puede afectar su salud física y mental (Cappuccio et al., 2010).

Calidad del sueño: Estado subjetivo y objetivo del descanso nocturno que contempla no sólo la duración sino también la continuidad, la profundidad y la sensación de recuperación al despertar (Hirshkowitz et al., 2015).

Regulación emocional: Capacidad del individuo para gestionar y modular sus respuestas emocionales ante situaciones cotidianas, la cual se ve significativamente afectada por la calidad y cantidad del sueño (Goldstein & Walker, 2014).

Estrés académico: Estado de tensión psicológica generado por las demandas propias del entorno universitario, incluyendo la carga de estudio, los plazos de entrega y las evaluaciones, que puede afectar tanto el bienestar emocional como los patrones de sueño de los estudiantes (Lund et al., 2010).

Resultados

1. Caracterización de la muestra

La muestra estuvo compuesta por 30 estudiantes universitarios de entre 18 y 23 años, pertenecientes en igual proporción a la Universidad de Buenos Aires (50%) y a la Universidad de Belgrano (50%).

En cuanto al rango etario, la mayoría de los participantes se encuentra entre los 22 a 23 años (53,3%), seguido por el grupo de 20 a 21 años (26,7%) y, en una escala menor, estudiantes de 18 a 19 años (20%).

Respecto a la situación habitacional, el 80% de los encuestados vive con su familia, mientras que un 10% vive solo y otro 10% con amigos o pareja.

En relación con la actividad laboral, el 50% de los estudiantes no trabaja actualmente, mientras que el resto combina estudio y trabajo, ya sea a tiempo completo (26,7%) o medio tiempo (23,3%).

2. Hábitos de sueño

Los resultados muestran que los hábitos de sueño de los estudiantes tienden a ser poco regulares. El 60% de los participantes describió sus hábitos como “poco regulares”, mientras que sólo un 26,7% los considera “muy regulares”.

En línea con esto, el 66,7% indicó que no mantiene un horario fijo para dormir, sino que depende del día, lo que sugiere una falta de rutina estable de descanso.

En cuanto a la cantidad de horas de sueño, más de la mitad de los estudiantes (53,3%) duerme entre 7 y 8 horas por noche. Sin embargo, un porcentaje significativo (40%) duerme menos de 7 horas, lo que podría considerarse insuficiente para esta etapa vital.

Además, se observa que diversos factores interfieren con el sueño. Entre los principales, se destacan:

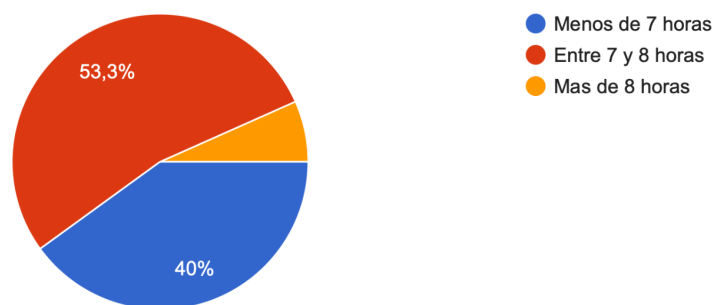
- el estrés académico (82,8%)
- el uso de pantallas (62,1%)
- las preocupaciones personales (62,1%)
- y los eventos sociales (62,1%)

Estos datos evidencian que tanto factores académicos como personales y tecnológicos inciden en la calidad del descanso.

Figura 1. Cantidad de horas de sueño por noche en estudiantes universitarios

¿Cuántas horas dormís aproximadamente por noche?

30 respuestas



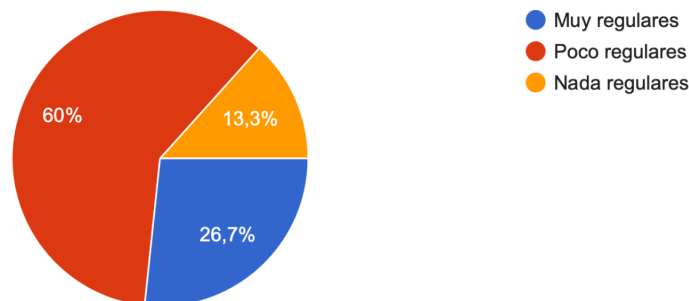
Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Como se observa en la Figura 1, la mayoría de los estudiantes duerme entre 7 y 8 horas por noche. Sin embargo, un porcentaje significativo duerme menos de lo recomendado, lo que podría afectar su funcionamiento diario.

Figura 2. Percepción de la regularidad de los hábitos de sueño

¿Cómo describirías tus hábitos de sueño actuales?

30 respuestas



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

En la Figura 2 se evidencia que predominan hábitos de sueño poco regulares, lo cual puede incidir negativamente en la calidad del descanso.

3. Estrategias y prácticas relacionadas con el sueño

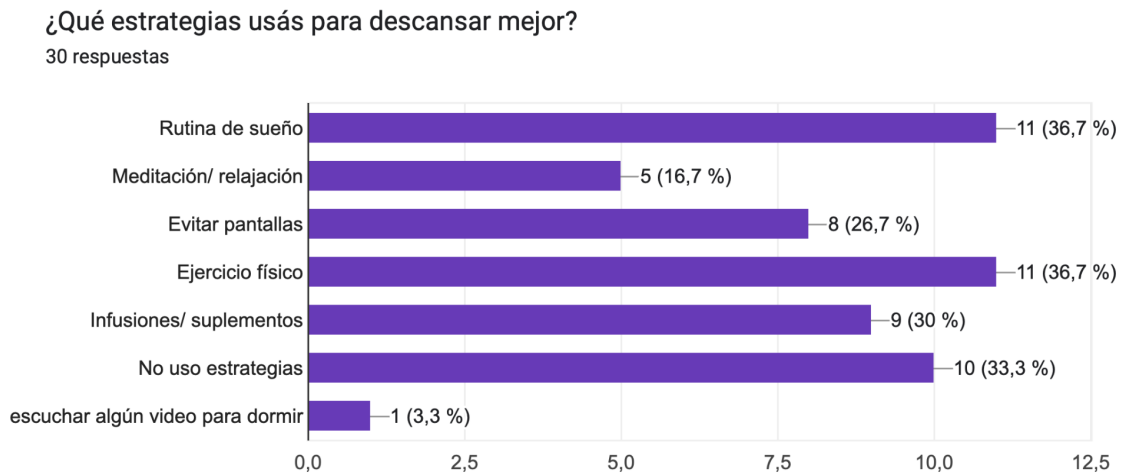
En relación con las estrategias utilizadas para mejorar el descanso, se observa una diversidad de prácticas. Las más frecuentes son:

- mantener una rutina de sueño (36,7%)
- realizar ejercicio físico (36,7%)
- evitar pantallas (26,7%)
- utilizar infusiones o suplementos (30%)

Sin embargo, un 33,3% de los estudiantes declara no utilizar ninguna estrategia específica, lo que podría estar vinculado con los hábitos irregulares previamente mencionados.

Por otro lado, la mayoría de los participantes (63,3%) nunca ha recurrido a medicación o suplementos para dormir, aunque un porcentaje menor sí ha utilizado este tipo de recursos.

Figura 3. Factores que interfieren en el sueño



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Tal como se observa en la Figura 3, las estrategias más utilizadas por los estudiantes para mejorar su descanso son mantener una rutina de sueño y realizar ejercicio físico, ambas con un 36,7%. En menor medida, se destacan el uso de infusiones o suplementos y la evitación de pantallas antes de dormir.

4. Factores contextuales

Los resultados indican que la vida universitaria tiene un impacto significativo en el descanso. El 76,7% de los encuestados considera que la vida académica afecta mucho su sueño.

Asimismo, el 70% señala que las exigencias académicas impactan fuertemente en su bienestar emocional.

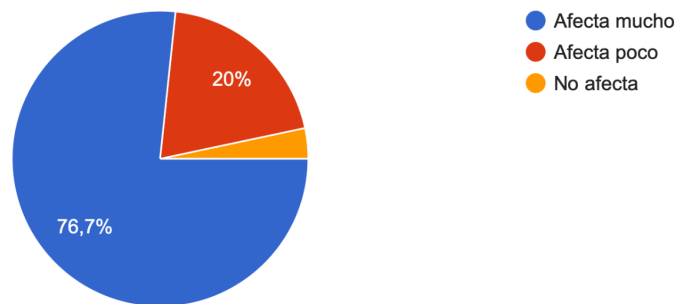
Por otro lado, el uso de dispositivos electrónicos aparece como un factor relevante, ya que el 93,3% de los estudiantes indica utilizarlos antes de dormir, y cerca de la mitad considera que esto afecta su descanso.

También se observa que el ambiente de sueño influye en su calidad, aunque de manera más distribuida entre las respuestas.

Figura 4. Influencia de la vida universitaria en el sueño

¿Qué rol crees que juega tu vida universitaria en tu sueño?

30 respuestas



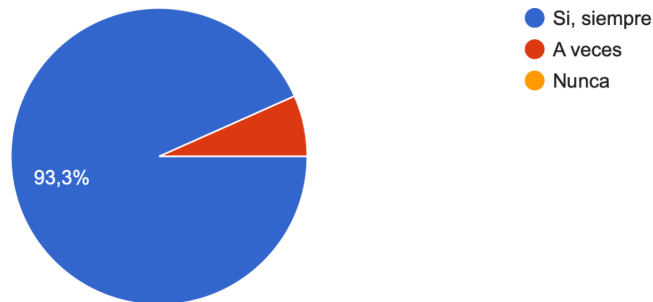
Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Como se observa en la Figura 4, una gran proporción de los encuestados percibe que la vida universitaria afecta de manera significativa su descanso.

Asimismo, el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir es una práctica ampliamente extendida.

Figura 7. Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir

¿Usas dispositivos electrónicos antes de dormir?
30 respuestas



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

La Figura 7 muestra que la mayoría de los estudiantes utilizan pantallas antes de dormir, lo que podría incidir negativamente en la calidad del sueño.

5. Relación entre sueño y bienestar emocional

Uno de los hallazgos más relevantes del estudio es la fuerte relación entre el sueño y el bienestar emocional.

El 83,3% de los participantes afirma notar cambios en su estado de ánimo según cómo haya dormido, mientras que el 73,3% percibe cambios en su concentración y energía.

Además, el 50% indica que su salud emocional se ve afectada muchas veces cuando duerme mal, y un 40% señala que esto ocurre algunas veces, lo que refuerza la asociación entre ambas variables.

En términos emocionales, dormir mal se vincula principalmente con:

- irritabilidad (69%)
- tristeza o mayor sensibilidad (44,8%)
- ansiedad (37,9%)
- dificultades de concentración (36,7%)

En contraste, dormir bien se asocia con:

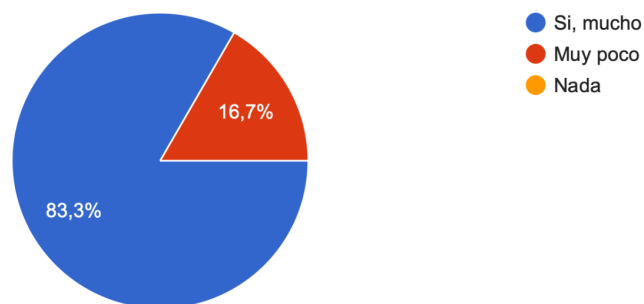
- mayor estabilidad emocional (83,3%)
- mayor energía (70%)
- mejor humor (70%)
- mejor concentración

Estos resultados evidencian una relación directa entre la calidad del sueño y el estado emocional de los estudiantes.

Figura 5. Cambios en el estado de ánimo según la calidad del sueño

¿Notás cambios en tu estado de ánimo según cómo dormiste?

30 respuestas



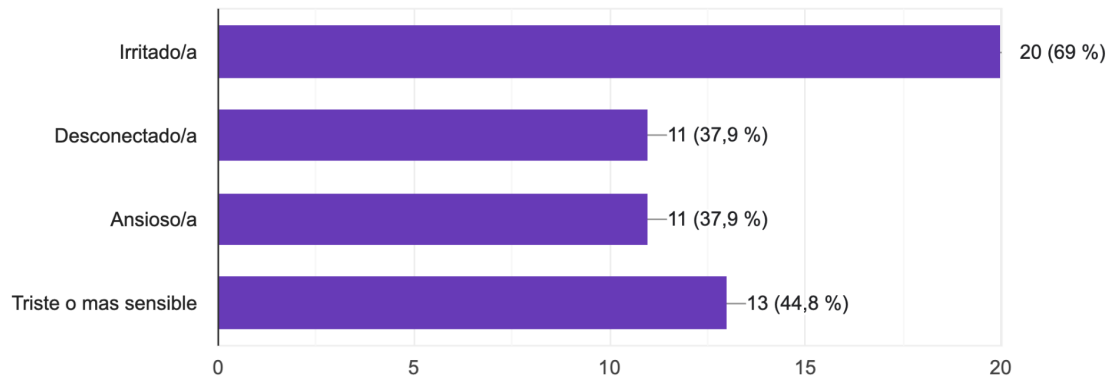
Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Como se observa en la Figura 5, la mayoría de los estudiantes reporta cambios en su estado de ánimo en función de cómo ha dormido, lo que evidencia una relación directa entre ambas variables.

Figura 6. Emociones asociadas a la falta de sueño

Cuando dormís mal, ¿cómo afecta tu humor?

29 respuestas



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

En la Figura 6 se destacan emociones como irritabilidad, tristeza y ansiedad cuando el descanso es insuficiente, lo que refleja el impacto negativo del mal sueño en el bienestar emocional.

Además, los resultados indican que dormir bien se asocia con mayor energía, mejor humor y mayor capacidad de concentración, mientras que dormir mal genera cansancio, irritabilidad y dificultades cognitivas.

6. Percepción del descanso y su impacto

Más de la mitad de los estudiantes (53,3%) considera que dormir es una prioridad, aunque un 40% le otorga una importancia media, lo que podría explicar en parte la irregularidad en los hábitos de sueño.

Además, el 70% de los encuestados considera que la modalidad universitaria influye en gran medida en su descanso.

En relación con el bienestar emocional general, la mayoría de los participantes se ubica en un nivel intermedio (60%), lo que podría estar vinculado con las condiciones de sueño observadas.

7. Resultados cualitativos (respuestas abiertas)

El análisis de las respuestas abiertas permitió identificar cuatro categorías temáticas recurrentes en las experiencias relatadas por los participantes.

a) El círculo vicioso entre sueño y malestar emocional

La categoría más frecuente fue la percepción de una relación circular entre el sueño y el bienestar emocional. Varios participantes describieron por su cuenta esta dinámica. Esta percepción apareció de manera reiterada, lo que sugiere un alto nivel de conciencia sobre el fenómeno. Expresiones como "círculo vicioso del que es difícil salir" o "círculo del que me está resultando difícil salir" ilustran con precisión esta dinámica.

b) El estrés académico como desencadenante

Una segunda categoría identificada fue el estrés académico como principal factor desorganizador del sueño. Los participantes mencionaron repetidas veces que las exigencias de la cursada, los exámenes y las entregas generan dificultades para desconectarse al momento de dormir. Algunos describieron que se acuestan pensando en tareas pendientes y que, aunque estén cansados, no logran conciliar el sueño.

c) El impacto del mal descanso en el funcionamiento cotidiano

Una tercera categoría agrupa las referencias al impacto concreto que tiene el mal descanso en el día a día. Algunos fueron especialmente precisos al describir esta relación, indicando que cuando no descansan bien "todo pesa más" y que cualquier problema cotidiano se vuelve más difícil de manejar.

d) El sueño como recurso de regulación emocional

Una cuarta categoría, presente en menor medida pero de igual importancia, refiere al sueño como una herramienta activa de regulación emocional. Algunos participantes describieron haber incorporado hábitos de descanso de manera consciente como estrategia para sostener su bienestar. Uno de ellos expresó que priorizar dormir entre siete y ocho horas le permite mantener un estado emocional estable y reducir el estrés académico, lo que evidencia una apropiación subjetiva del vínculo entre sueño y salud emocional en aquel estudiante.

En conjunto, estas categorías refuerzan los resultados cuantitativos y aportan una dimensión vivencial que enriquece la comprensión del fenómeno estudiado. Lo más significativo es que la relación bidireccional entre sueño y bienestar emocional,

documentada en la teoría aparece expresada espontáneamente por los propios estudiantes.

Discusión

Los resultados obtenidos en la presente investigación permiten profundizar en la comprensión de la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en jóvenes universitarios, evidenciando la existencia de una asociación significativa entre ambas variables en el contexto estudiado.

En primer lugar, los datos muestran que una proporción considerable de los estudiantes presenta hábitos de sueño irregulares, tanto en términos de cantidad de horas como de regularidad en los horarios de descanso. Tal como se evidenció en los resultados, un porcentaje significativo de los participantes no mantiene horarios fijos para dormir y una parte relevante duerme menos de las horas recomendadas. Esta situación se vincula con la presencia de diversos indicadores de malestar emocional, tales como irritabilidad, ansiedad, cansancio persistente y dificultades en la concentración, los cuales fueron ampliamente reportados por los encuestados. Estos resultados son consistentes con lo planteado en el marco teórico, donde reiteradas veces se ha hecho referencia a que la privación del sueño y la mala calidad del descanso afectan tanto los procesos cognitivos como la regulación emocional (Lund et al., 2010; Hershner & Chervin, 2014; Lim & Dinges, 2010). En este sentido, los resultados de este trabajo no solo confirman estas tendencias, sino que las sitúan en una población específica de estudiantes universitarios en un contexto local.

Asimismo, uno de los aspectos más relevantes que emerge del análisis es la presencia de una relación bidireccional entre el sueño y el bienestar emocional. Tal como indicaron los resultados, la gran mayoría de los estudiantes afirma notar cambios en su estado de ánimo según cómo haya dormido, así como también variaciones en su energía y concentración. Por un lado, el mal descanso impacta negativamente en el estado de ánimo y en la capacidad de afrontar las demandas cotidianas. Por otro lado, los estados de ansiedad, estrés o sobrecarga emocional interfieren en la posibilidad de conciliar y sostener un sueño reparador. Esta dinámica da lugar a un circuito de retroalimentación en el que ambas variables se potencian mutuamente, dificultando su interrupción. Este fenómeno ha sido ampliamente descrito en las investigaciones previas mencionadas, donde se destaca cómo la falta de sueño incrementa la reactividad emocional, al tiempo que los estados emocionales negativos alteran los patrones de descanso (Goldstein & Walker, 2014; Baglioni et al., 2016). En este

sentido, los resultados obtenidos permiten observar cómo esta relación teórica se manifiesta de manera concreta en la experiencia cotidiana de los participantes.

Por otro lado, los hallazgos ponen de manifiesto que la vida universitaria constituye un factor determinante en la configuración de los hábitos de sueño. Tal como se observó en los resultados, una amplia mayoría de los encuestados considera que la vida académica influye significativamente en su descanso, destacándose especialmente el impacto del estrés académico. La carga académica, las exigencias de estudio, la organización del tiempo, así como la necesidad de compatibilizar diferentes actividades, aparecen como elementos que contribuyen a la irregularidad en los patrones de descanso. A esto se suma el uso frecuente de dispositivos electrónicos antes de dormir, práctica que, según los datos obtenidos, se encuentra altamente extendida entre los participantes. En concordancia con lo señalado por Cajochen et al. (2011) y Gradisar et al. (2019), el uso de pantallas en horarios nocturnos puede interferir en los ritmos circadianos y dificultar la conciliación del sueño, lo cual se refleja claramente en los resultados de esta investigación.

En esta misma línea, resulta interesante observar que, si bien una gran parte de los estudiantes reconoce la importancia del sueño para su bienestar general, no todos implementan estrategias concretas para mejorar sus hábitos de descanso. Tal como se evidenció en los resultados, una proporción considerable de los participantes no utiliza ninguna estrategia específica para favorecer el sueño. Este desfase entre el conocimiento y la práctica, ya señalado por García López y Navarro Bravo (2017) en su revisión sobre higiene del sueño en universitarios, quienes evidenciaron que el conocimiento de buenas prácticas no se traduce necesariamente en su implementación, pone de manifiesto la complejidad del fenómeno y permite pensar en la existencia de condicionantes contextuales que dificultan la adopción de conductas saludables. En este sentido, podría plantearse la necesidad de desarrollar intervenciones específicas en el ámbito universitario que promuevan la higiene del sueño y el cuidado del bienestar emocional.

Por su parte, el análisis de la respuesta abierta aporta una dimensión cualitativa de gran relevancia, ya que permite acceder a la experiencia subjetiva de los estudiantes. La percepción repetida de un "círculo vicioso" reportada por los participantes no es casual: encuentra sustento en la evidencia científica que describe la relación bidireccional entre sueño y salud emocional (Harvey, 2011; Goldstein & Walker, 2014). Lo que resulta particularmente valioso es que esa relación teórica aparece expresada espontáneamente por los propios estudiantes, lo que sugiere un nivel de conciencia sobre el fenómeno que, sin embargo, no siempre se traduce en cambios concretos de

conducta, afectando no solo el rendimiento académico, sino también las relaciones sociales y el bienestar general.

En relación con el análisis comparativo entre estudiantes de distintas universidades, si bien no se observan diferencias marcadas en términos generales, los resultados sugieren que los factores contextuales asociados a la vida académica inciden de manera similar en ambos grupos. Esto refuerza la idea de que las problemáticas vinculadas al sueño y al bienestar emocional atraviesan a los estudiantes universitarios más allá del tipo de institución y su modalidad.

No obstante, es importante considerar las limitaciones del presente estudio que fueron mencionadas previamente. En primer lugar, el tamaño reducido de la muestra y su carácter no probabilístico impiden generalizar los resultados a la totalidad de la población universitaria. En segundo lugar, el uso de un cuestionario autoadministrado implica trabajar con percepciones subjetivas de los participantes, lo que puede introducir sesgos en las respuestas. Asimismo y como fue mencionado previamente, el diseño descriptivo–correlacional de la investigación no permite establecer relaciones causales entre las variables, sino únicamente identificar asociaciones entre ellas.

A pesar de estas limitaciones, el presente trabajo aporta evidencia empírica relevante sobre la relación entre el sueño y el bienestar emocional en jóvenes universitarios, especialmente en un contexto local donde aún existen escasos estudios sobre esta temática. En este sentido, los resultados obtenidos no sólo dialogan con la literatura existente, sino que también contribuyen a visibilizar la importancia de abordar el sueño como una dimensión central en la salud integral de esta población.

En síntesis, la discusión de los resultados permite sostener que el sueño no puede ser entendido únicamente como una función biológica aislada, sino como un fenómeno complejo, atravesado por múltiples factores individuales, sociales y contextuales, que inciden de manera directa en el bienestar emocional de los estudiantes universitarios. En este marco, se vuelve fundamental promover una mayor conciencia sobre la importancia del descanso y generar espacios de intervención que favorezcan el desarrollo de hábitos de sueño saludables en universidades.

Conclusión

La presente investigación permite concluir de manera categórica que la calidad del sueño y el bienestar emocional de los estudiantes universitarios no son variables aisladas, sino que mantienen una profunda relación bidireccional. El mal descanso potencia la vulnerabilidad emocional, mientras que el estrés y la ansiedad propios de la vida académica dificultan la consolidación de un sueño reparador, configurando un circuito que los propios estudiantes identifican como un "círculo vicioso".

El principal aporte de este estudio radica en evidenciar que la problemática trasciende lo meramente clínico para instalarse como un desafío vivencial y contextual. Queda demostrado que la vida universitaria actual —con sus exigencias académicas y la hiperconexión nocturna— opera como un factor que desorganiza los hábitos de descanso. Más aún, se constató una brecha significativa entre el conocimiento y la acción: aunque los jóvenes reconocen la importancia de dormir bien, carecen de estrategias concretas o encuentran barreras reales para implementarlas en su cotidianidad; barreras que provienen de ellos mismos o de las instituciones mismas.

Este escenario subraya la urgencia de repensar las estrategias de abordaje dentro de las instituciones educativas. Ya no resulta suficiente brindar información sobre higiene del sueño; es de carácter urgente, a mi parecer, el desarrollo de intervenciones institucionales activas que acompañen a los estudiantes en la construcción de rutinas saludables y en la gestión del estrés académico.

De cara a futuras líneas de investigación, resultaría enriquecedor abordar esta problemática mediante diseños metodológicos mixtos y muestras más amplias, así como también evaluar la eficacia de programas de intervención específicos aplicados en el ámbito universitario para romper la circularidad de este fenómeno.

En definitiva, los hallazgos de este estudio refuerzan una premisa fundamental: el sueño no es un lujo ni una variable secundaria, sino una condición innegociable para la salud mental, la regulación emocional y el bienestar integral de quienes transitan la vida universitaria.

Referencias bibliográficas

- Alfonsi, V., Scarpelli, S., D'Atri, A., Stella, G., & De Gennaro, L. (2020). *Later school start time: The impact on sleep, academic performance, and health in adolescents. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(7), 2574. <https://doi.org/10.3390/ijerph17072574>
- Alvaro, P. K., Roberts, R. M., & Harris, J. K. (2013). *A systematic review assessing bidirectionality between sleep disturbances, anxiety, and depression. Sleep*, 36(7), 1059–1068. <https://doi.org/10.5665/sleep.2810>
- Baglioni, C., Battagliese, G., Feige, B., Spiegelhalter, K., Nissen, C., Voderholzer, U., Lombardo, C., & Riemann, D. (2016). *Insomnia as a predictor of depression: A meta-analytic evaluation of longitudinal epidemiological studies. Journal of Affective Disorders*, 186, 10–19. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2015.07.037>
- Barbosa, M. F. S., Pereira, É. S., & Barbosa, A. F. (2021). *Sleep quality and emotional well-being among university students: A qualitative study. Revista Brasileira de Enfermagem*, 74(2), e20200784. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2020-0784>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). *Using thematic analysis in psychology. Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cajochen, C., Frey, S., Anders, D., Späti, J., Bues, M., Pross, A., Mager, R., Wirz-Justice, A., & Stefani, O. (2011). *Evening exposure to a light-emitting diodes (LED)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. Journal of Applied Physiology*, 110(5), 1432–1438. <https://doi.org/10.1152/japplphysiol.00165.2011>
- Cappuccio, F. P., D'Elia, L., Strazzullo, P., & Miller, M. A. (2010). *Sleep duration and all-cause mortality: A systematic review and meta-analysis of prospective studies. Sleep*, 33(5), 585–592. <https://doi.org/10.1093/sleep/33.5.585>
- Carskadon, M. A., & Dement, W. C. (2017). *Normal human sleep: An overview*. En M. H. Kryger, T. Roth, & W. C. Dement (Eds.), *Principles and practice of sleep medicine* (6th ed., pp. 15–24). Elsevier. https://www.researchgate.net/publication/287231408_Normal_Human_Sleep_An_Overview_Principles_and_Practice_of_Sleep_Medicine_MH_Kryger_Ed

- Diekelmann, S., & Born, J. (2010). *The memory function of sleep*. *Nature Reviews Neuroscience*, 11(2), 114–126. <https://doi.org/10.1038/nrn2762>
- Diener, E. (2009). *Subjective well-being*. Springer.
https://www.researchgate.net/publication/263919613_Subjective_well-being
- Espinoza Salinas, A., Mödinger Rondanelli, P., Bernales Hermosilla, M., & Cigarroa, I. (2023). Estilos de vida y calidad de vida asociados a la calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Revista Médica de Chile*, 151(3), 330–339.
<https://doi.org/10.4067/s0034-98872023000300330>
- Exelmans, L., & Van den Bulck, J. (2017). *Bedtime mobile phone use and sleep in adults*. *Social Science & Medicine*, 148, 93–101.
<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2015.11.037>
- Fontana, S. A., Raimondi, W., & Rizzo, M. L. (2014). Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Medwave*, 14(8), e6015. <https://doi.org/10.5867/medwave.2014.08.6015>
- García López, S. J., & Navarro Bravo, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170–178.
https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1699-695X2017000300170&script=sci_arttext&tlng=pt
- Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2014). *The role of sleep in emotional brain function*. *Annual Review of Clinical Psychology*, 10, 679–708.
<https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032813-153716>
- Gradisar, M., Wolfson, A. R., Harvey, A. G., Hale, L., Rosenberg, R., & Czeisler, C. A. (2013). *The sleep and technology use of Americans: Findings from the National Sleep Foundation's 2011 Sleep in America poll*. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 9(12), 1291–1299. <https://doi.org/10.5664/jcsm.3272>
- Harvey, A. G. (2011). *Sleep and circadian rhythms in bipolar disorder: Seeking synchrony, harmony, and regulation*. *American Journal of Psychiatry*, 168(12), 1209–1221. <https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2011.11010098>

- Hershner, S. D., & Chervin, R. D. (2014). *Causes and consequences of sleepiness among college students*. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73–84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Katz, E. S., Kheirandish-Gozal, L., Neubauer, D. N., O'Donnell, A. E., Ohayon, M., Peever, J., Rawding, R., Sachdeva, R. C., Setters, B., Vitiello, M. V., Ware, J. C., & Adams Hillard, P. J. (2015). *National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary*. *Sleep Health*, 1(1), 40–43. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2014.12.010>
- Lim, J., & Dinges, D. F. (2010). *A meta-analysis of the impact of short-term sleep deprivation on cognitive variables*. *Psychological Bulletin*, 136(3), 375–389. <https://doi.org/10.1037/a0018883>
- Lund, H. G., Reider, B. D., Whiting, A. B., & Prichard, J. R. (2010). *Sleep patterns and predictors of disturbed sleep in a large population of college students*. *Journal of Adolescent Health*, 46(2), 124–132. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.06.016>
- Palmer, C. A., & Alfonsi, V. (2019). *Sleep and emotion regulation: An organizing, integrative review*. *Current Opinion in Psychology*, 34, 6–11. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.09.006>
- Saper, C. B., Scammell, T. E., & Lu, J. (2005). *Hypothalamic regulation of sleep and circadian rhythms*. *Nature*, 437(7063), 1257–1263. <https://doi.org/10.1038/nature04284>
- Ümfurer, F. A., & Arán Filippetti, V. (2023). Prevalencia de mala calidad del sueño y su relación con las funciones ejecutivas en estudiantes universitarios. *Acta Psiquiátrica y Psicológica de América Latina*, 69(1), 25–33. <https://ojs.acta.org.ar/index.php/actapsi/article/view/13/52>
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Debate

Anexo

Anexo 1. Resultados completos del cuestionario

En el presente anexo se exponen los resultados completos obtenidos a partir del cuestionario administrado a estudiantes universitarios, con el objetivo de indagar la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional.

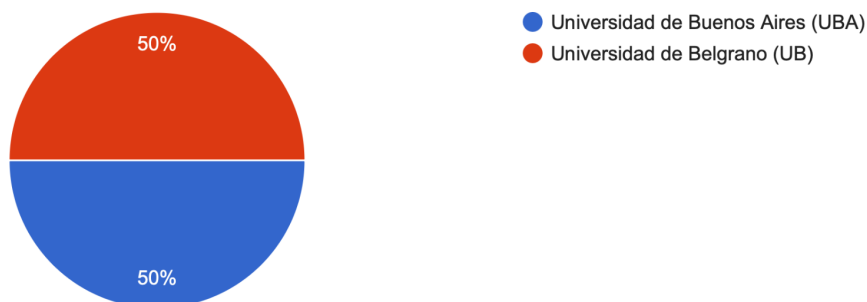
Los datos fueron recolectados mediante un formulario online y se presentan a continuación en forma de gráficos, respetando el orden original de las preguntas del cuestionario.



Pregunta 1. Universidad de pertenencia

¿En qué universidad estudiás?

30 respuestas

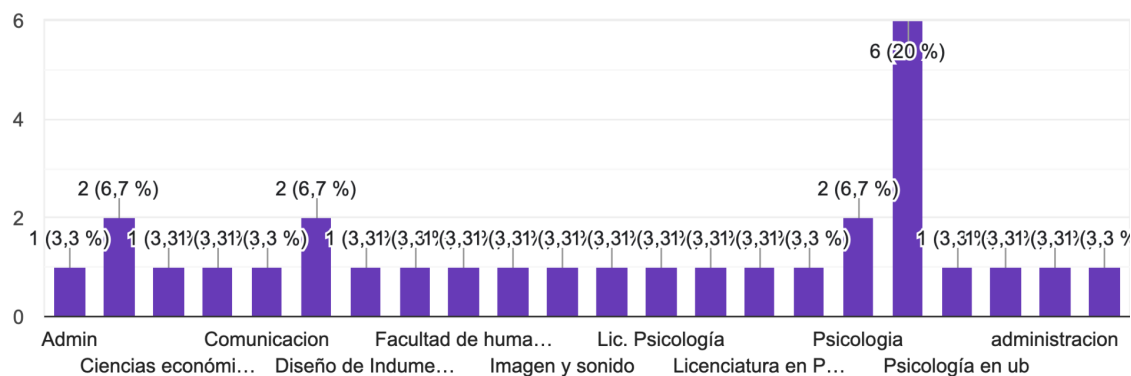


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 2. Que carrera estudia cada participante

¿En qué facultad o carrera estás?

30 respuestas

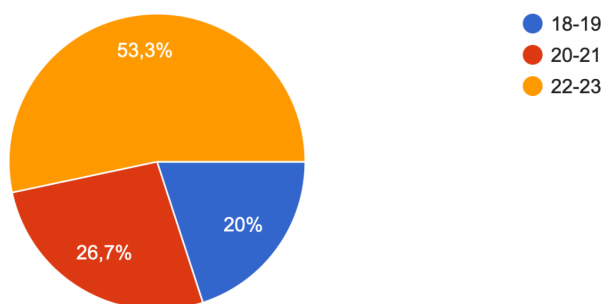


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 3. Edad de los participantes

Edad

30 respuestas

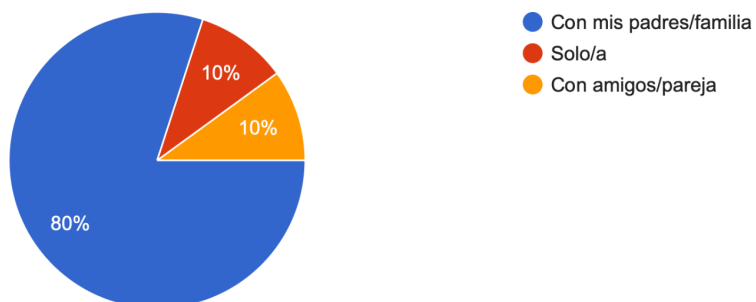


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 4. Situación habitacional

¿Con quien vivís actualmente?

30 respuestas

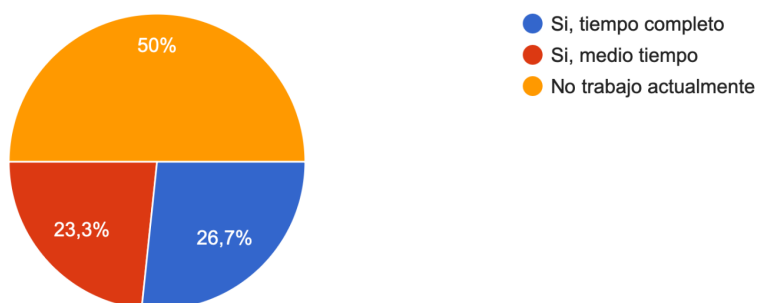


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 5. Situación laboral

¿Trabajas ademas de estudiar?

30 respuestas

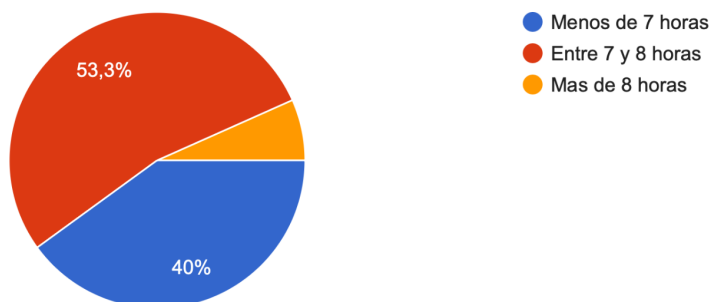


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 6. Cantidad de horas de sueño por noche

¿Cuántas horas dormís aproximadamente por noche?

30 respuestas

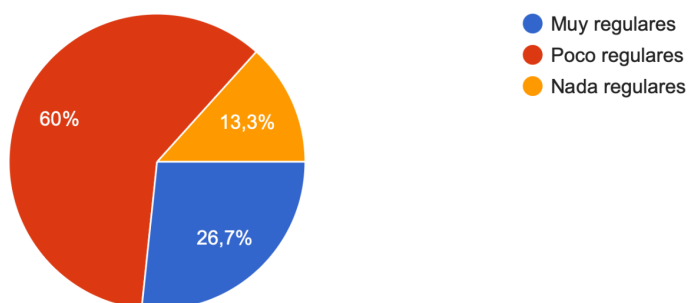


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 7. Percepción de los hábitos de sueño

¿Cómo describirías tus hábitos de sueño actuales?

30 respuestas

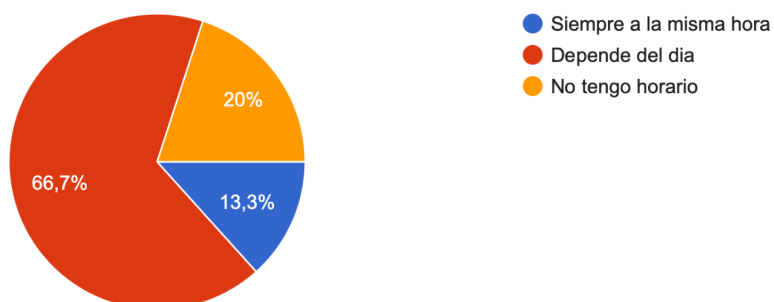


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 8. Regularidad de los horarios de sueño

¿Sos de dormirte siempre a la misma hora o depende del día?

30 respuestas

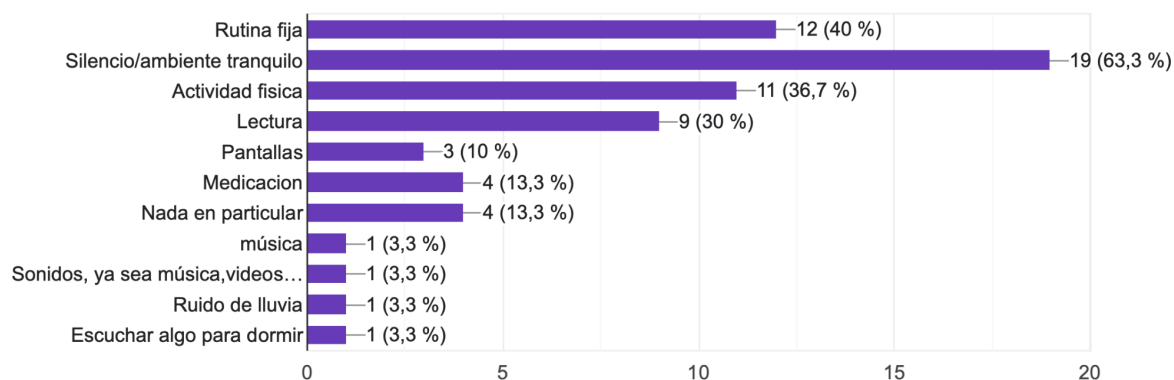


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 9. Factores que interfieren en el sueño de forma positiva

¿Qué cosas te ayudan a conciliar el sueño?

30 respuestas

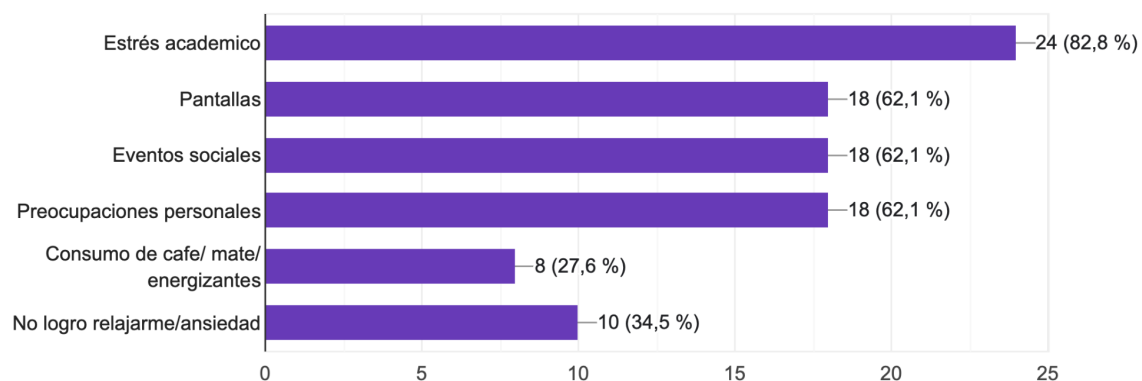


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 10. Factores que interfieren en el sueño de forma negativa

¿Qué cosas dificultan o retrasan tu sueño?

29 respuestas

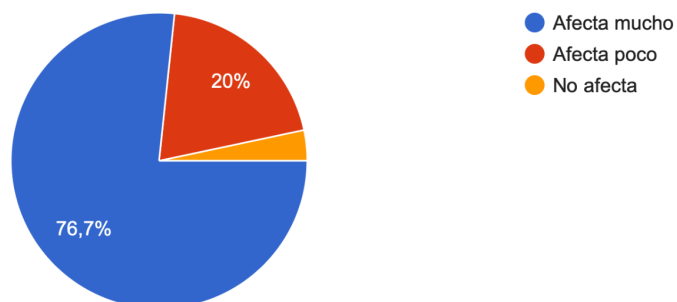


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 11. Rol de la vida universitaria en el sueño

¿Qué rol crees que juega tu vida universitaria en tu sueño?

30 respuestas

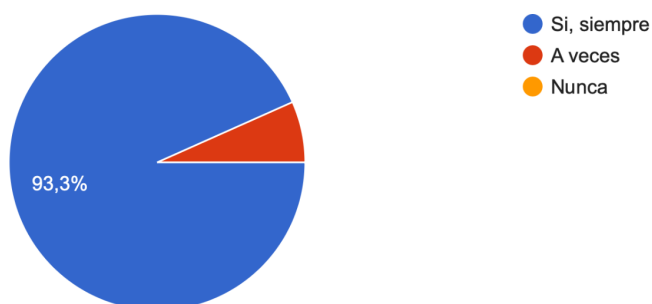


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 12. El uso de dispositivos electrónicos antes de dormir

¿Usas dispositivos electrónicos antes de dormir?

30 respuestas

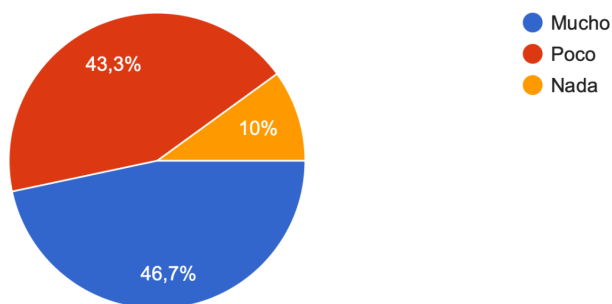


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 13. Percepción del impacto de las pantallas en el sueño

¿Sentís que el uso de pantallas afecta tu descanso?

30 respuestas

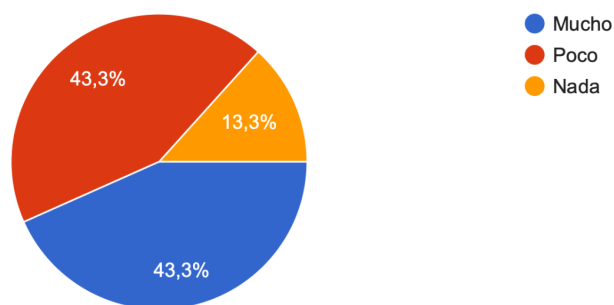


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 14. Calidad de sueño y ambiente

¿Crees que el ambiente en el que dormís influye en la calidad de tu sueño?

30 respuestas

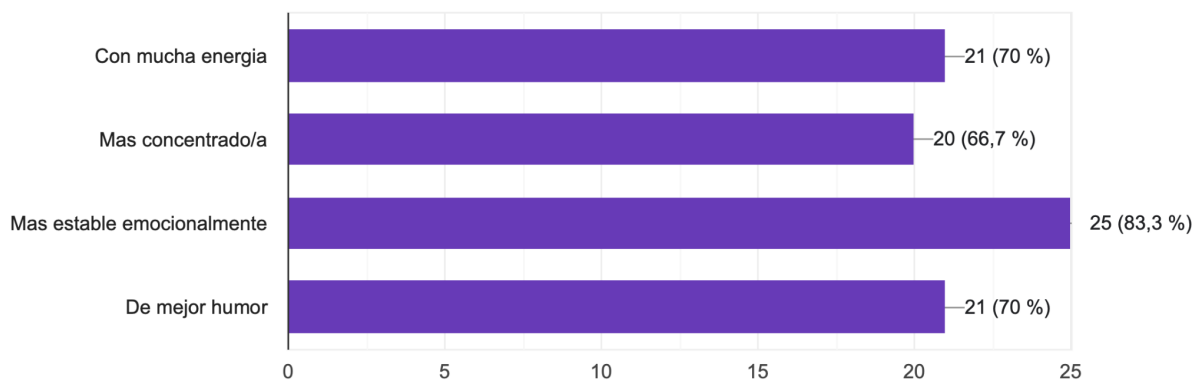


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 15. Emociones asociadas a un buen descanso

¿Cómo te sentís cuando dormís bien?

30 respuestas

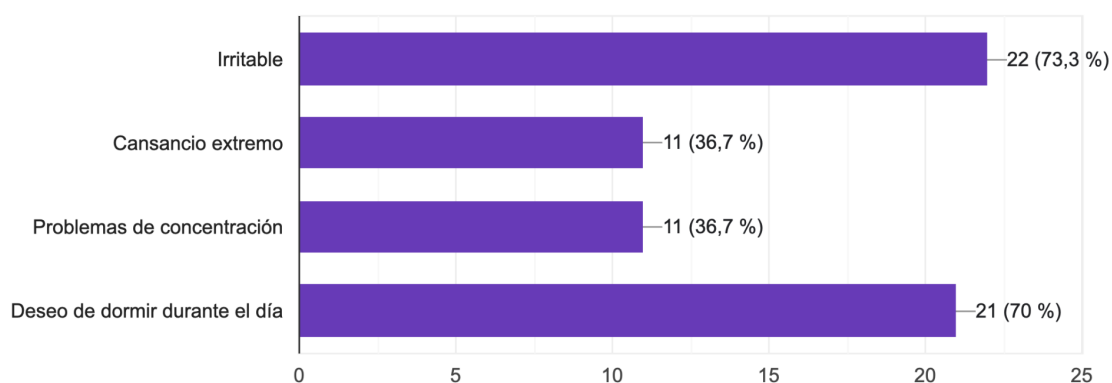


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 16. Emociones asociadas a un mal descanso

¿Cómo te sentís cuando dormís mal?

30 respuestas



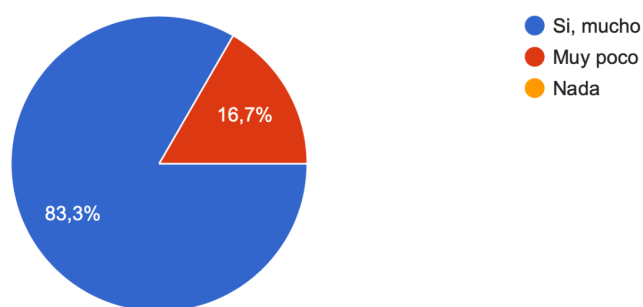
Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).



Pregunta 17. Cambios en el estado de ánimo según la calidad de sueño

¿Notás cambios en tu estado de ánimo según cómo dormiste?

30 respuestas



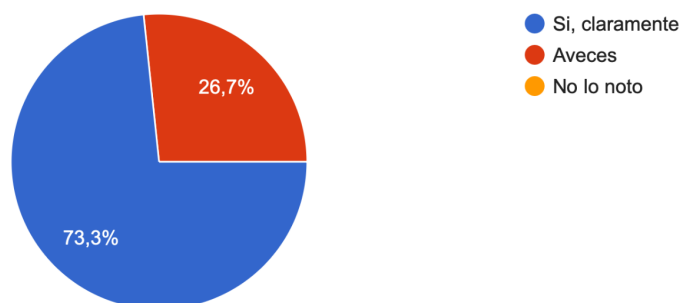
Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).



Pregunta 18. Cambios en la concentración a la hora de estudiar según el descanso

¿Notás cambios en tu concentración o energía para estudiar según tu descanso?

30 respuestas

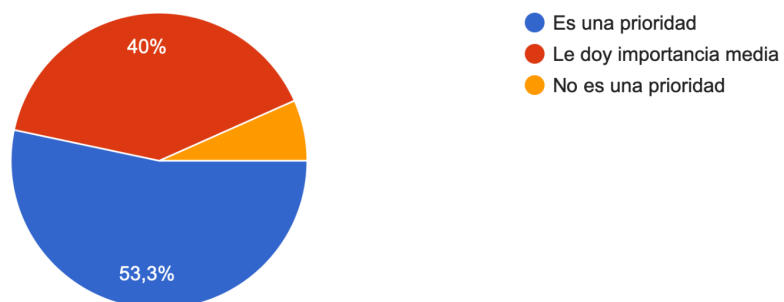


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 19. La importancia de un buen descanso

¿Qué importancia tiene para vos dormir y descansar?

30 respuestas

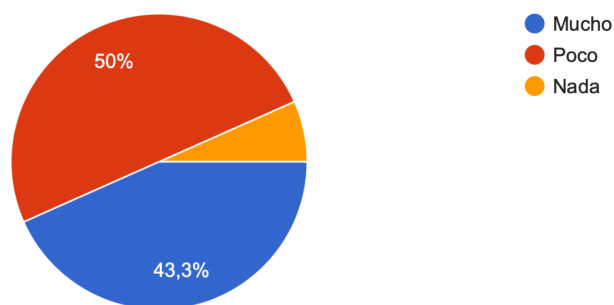


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 20. Descanso y vínculo con otros

¿Cómo influye tu descanso en tus vínculos con otros?

30 respuestas

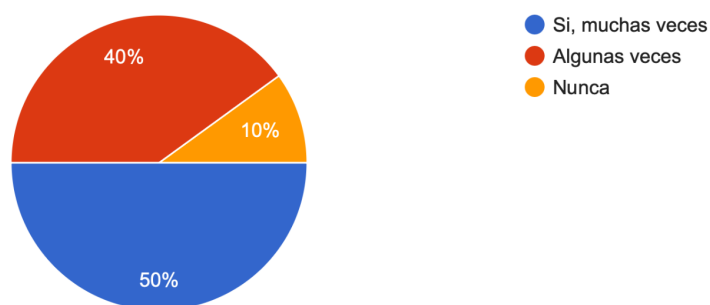


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 21. Salud emocional y descanso

¿Sentiste que tu salud emocional se vio afectada por dormir poco o mal?

30 respuestas

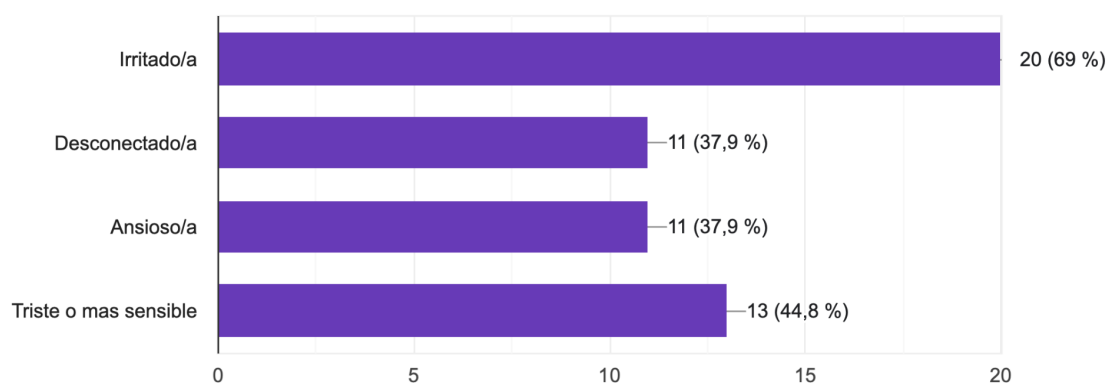


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

Pregunta 22. Estados de humor relacionados a un mal descanso

Cuando dormís mal, ¿cómo afecta tu humor?

29 respuestas



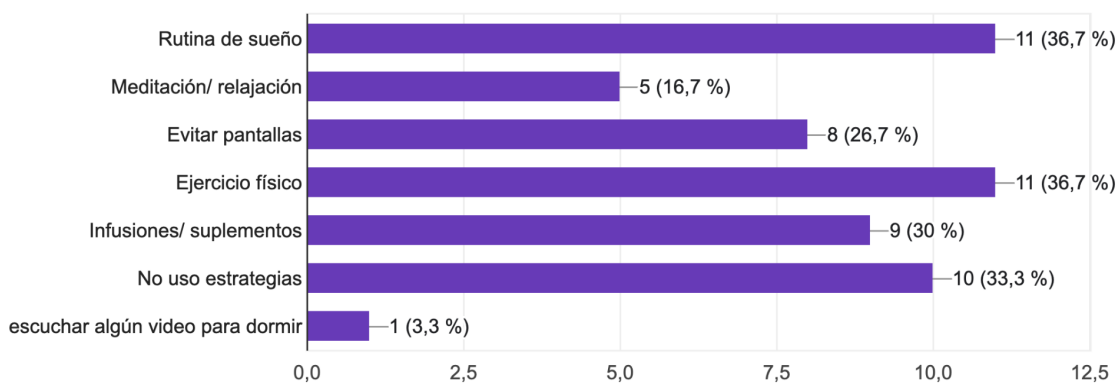
Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).



Pregunta 23. Estrategias utilizadas para mejorar el sueño

¿Qué estrategias usás para descansar mejor?

30 respuestas

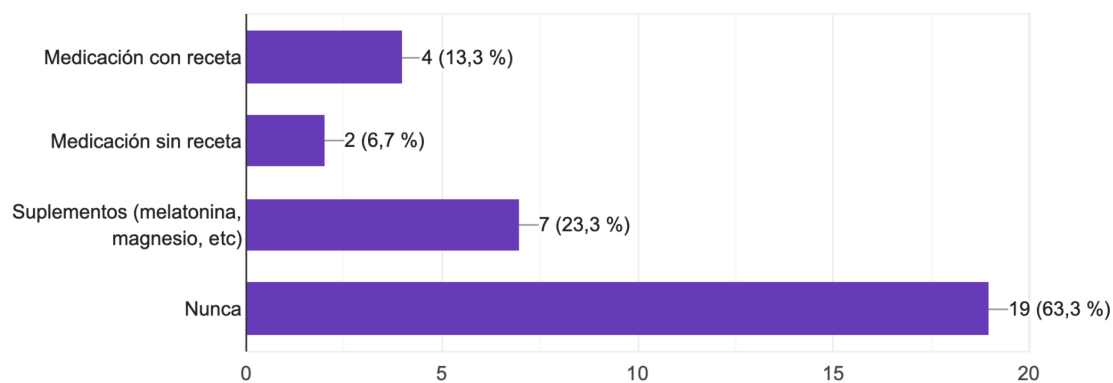


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 24. Uso de medicación o suplementos para dormir

¿Alguna vez necesitaste algún complemento para dormir mejor?

30 respuestas

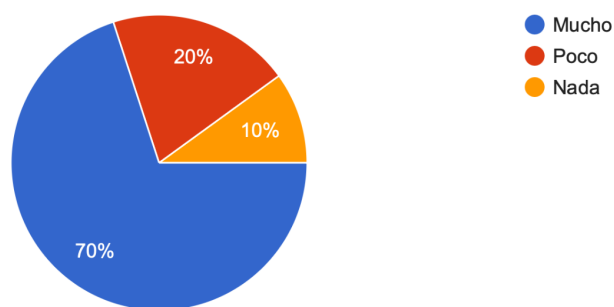


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 25. Influencia de la vida universitaria en el sueño

¿Cuánto creés que influye la modalidad de tu universidad en tu descanso?

30 respuestas

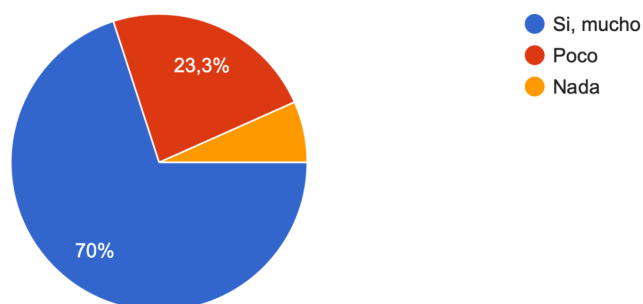


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 26. Exigencias académicas y bienestar emocional

¿Sentís que las exigencias académicas impactan en tu bienestar emocional?

30 respuestas

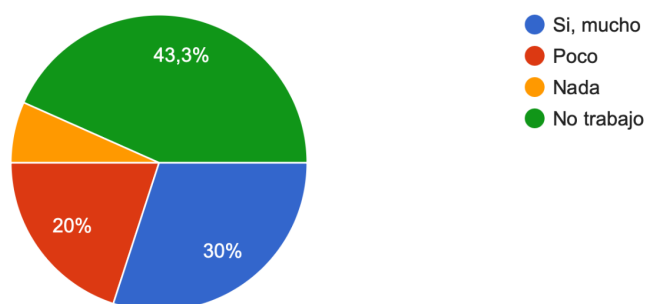


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 27. Exigencias académicas, trabajo y bienestar emocional

¿Sentís que trabajar además de estudiar impacta en tu bienestar emocional?

30 respuestas

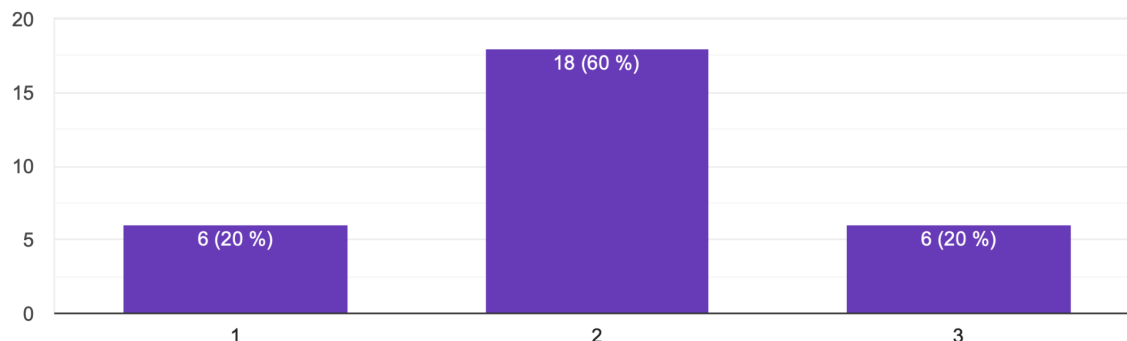


Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).

 Pregunta 28. Percepción del bienestar emocional general del último mes

En una escala del 1 al 3, ¿cómo evaluarías tu bienestar emocional en el último mes en relación con tu sueño?

30 respuestas



Fuente: elaboración propia a partir de los datos recolectados (2026).



Pregunta 29. Respuesta abierta: relación entre sueño y bienestar emocional

¿Querés agregar algo importante sobre tu relación con el sueño y tu bienestar emocional?

-Me doy cuenta que tengo una rutina del sueño muy irregular que me afecta muchísimo en mi rendimiento académico y en mi salud mental, por ende en los vínculos afectivos.

-Creo que podría mejorar mi relación entre el sueño y el rendimiento académico aunque no me preocupa pero si me doy cuenta que en relación al plano emocional si me veo afectado.

Siento que mi sueño está bastante relacionado con cómo me siento emocionalmente durante la cursada. Cuando duermo bien, me levanto con más ganas de ir a la facultad y me resulta más fácil prestar atención en clase. En cambio, cuando me acuesto tarde o duermo pocas horas, al otro día estoy más cansado y me cuesta concentrarme, lo

que me frustra bastante. A veces me pasa que me quedo hasta tarde estudiando o usando el celular, y después eso me afecta el ánimo, porque estoy más sensible o de mal humor. Aunque no trabajo, siento que la exigencia de la facultad me genera estrés, y eso a veces también influye en que no pueda descansar bien.

-Me pasa que la ansiedad aparece mucho más a la noche, por lo que por más de que esté súper cansada después de hacer muchas cosas en el día llega la noche y de todas maneras no puedo dormir. Y pensar eso, contar las horas que me faltan es peor y así armó un esquema todos los días, que me es muy difícil salir.

-Mi relación con el sueño y mi bienestar emocional es muy lineal. Si duermo mal, rindo peor en lo académico y mi estado emocional se desborda.

-Creo que mantengo un buen ciclo del sueño y eso me lleva a un buen bienestar emocional general pero si noto que cuando eso se desbalancea hay una gran diferencia en los aspectos académicos y del sueño en mi vida.

-Siento que al descansar mejor y tener una rutina de sueño logró evitar tener días donde me siento más ansioso.

-Mi relación con el sueño se volvió un reflejo directo de cómo estoy emocionalmente. Me acuesto tarde, muchas veces pensando en entregas, exámenes o cosas que me quedaron pendientes, y aunque esté cansado, me cuesta desconectar. Duermo pocas horas o me despierto en medio de la noche, y al día siguiente estoy más irritable, ansioso y con menos paciencia. Me doy cuenta de que cuando no descanso bien, todo me pesa más: estudiar me cuesta el doble, me distraigo fácil y cualquier pequeño problema me desborda. Es como si la falta de sueño amplificara mi estrés académico y afectara mi ánimo, generando un círculo del que me está resultando difícil salir.

-Hay que concientizar sobre estrategias para tener un mejor sueño.

-Creo que mi ciclo del sueño se ve afectado por mi bienestar emocional y al revés. Es decir, creo que están sumamente conectados y se crea un círculo vicioso del que cuando estoy mal es difícil salir.

-Noto cada vez más como mi sueño impacta en mi bienestar emocional. Dormir bien se volvió una prioridad dado que creo que es una de las formas más efectivas para mi de regularme después de todo lo que la rutina exige de mí todos los días. Priorizo dormir de 7

a 8 horas porque encontré que eso es lo más factible para soportar la exigencia académica y actividades extra curriculares con un estado emocional estable y un sistema nervioso más tranquilo. Creo que esto me ayuda además a reducir las probabilidades de estresarme de más por lo académico y de encontrar soluciones creativas a la hora de organizarme reduciendo sentimientos de estrés, ansiedad, sobrecarga y/o angustia o tristeza.

-En mi experiencia como estudiante universitario, el sueño influye bastante en mi bienestar emocional. Cuando logro dormir bien, al menos unas siete u ocho horas, me siento más tranquilo, con más energía y con mayor capacidad para concentrarme en las tareas académicas. En cambio, cuando duermo poco, sobre todo en semanas de parciales o entregas, noto que estoy más irritable, más ansioso y me cuesta organizarme o mantener la atención. A veces el estrés por la universidad hace que me acueste tarde o que me cueste desconectar, lo que termina afectando mi descanso. Con el tiempo me di cuenta de que cuando no descanso bien no solo rindo peor académicamente, sino que también cambia mi estado de ánimo durante el día.

Fuente: elaboración propia a partir de la respuesta abierta del cuestionario (2026).

Anexo 2: Consentimiento informado

Consentimiento informado para la participación en investigación

Se le invita a participar en un estudio académico en el marco de la Licenciatura en Psicología de la Universidad de Belgrano, cuyo objetivo es analizar la relación entre los hábitos de sueño y el bienestar emocional en jóvenes universitarios.

La participación en este estudio consiste en completar un cuestionario breve, de carácter anónimo, que indaga sobre aspectos relacionados con el sueño, el estado emocional y la vida universitaria.

Su participación es completamente voluntaria. Usted puede decidir no participar o retirarse en cualquier momento.

La información proporcionada será utilizada únicamente con fines académicos y de investigación. Los datos recolectados serán tratados de manera confidencial y anónima, garantizando que en ningún caso será posible identificar a los participantes.

Al completar el cuestionario, usted declara haber leído y comprendido la información brindada, y acepta su participación en este estudio.

Investigadora: Fiona Robinson

Carrera: Licenciatura en Psicología

Institución: Universidad de Belgrano

Año: 2026