

Impact of sleep disorder, comorbidities and cognitive performance in university students in Ecuador

Impacto del trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento cognitivo en universitarios de Ecuador

Autores:

Lcda. Cañarte-Murillo, Jennifer Romina
UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ
Docente de la carrera de laboratorio clínico
Jipijapa – Manabí – Ecuador



Jennifer.canarte@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0000-0002-3570-5866>

Parrales-Figueroa, Kelly Abigail
UNIVERSIDAD ESTATAL DEL SUR DE MANABÍ
Estudiante de la carrera Laboratorio Clínico, Facultad Ciencias de la Salud
Jipijapa, Manabí, Ecuador



parrales-kelly5394@unesum.edu.ec



<https://orcid.org/0009-0009-2166-7713>

Fechas de recepción: 15-AGO-2024 aceptación: 15-SEP-2024 publicación: 15-SEP-2024



<https://orcid.org/0000-0002-8695-5005>

<http://mqrinvestigar.com/>



Resumen

El sueño es un proceso fisiológico esencial para el bienestar físico y mental del ser humano. Sin embargo, los trastornos del sueño se han convertido en un problema de salud pública cada vez más prevalente, en estudiantes universitarios. El Objetivo de esta investigación fue analizar el impacto del trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento cognitivo en universitarios de Ecuador. Para ello se implementó una metodología documental de tipo descriptiva, aplicando diferentes criterios de elegibilidad, se realizó una revisión bibliográfica utilizando diversas bases de datos científicas como PubMed, Google académico, Elsevier y Redalyc, así como informe de salud. los criterios de selección fueron los últimos 5 años de referencia, hasta la actualidad, en idiomas inglés como español y, que tuvieran acceso a texto completo. Resultados: Dada la revisión en diversas investigaciones han demostrado que los trastornos del sueño en esta población se asocian con una mayor prevalencia de comorbilidades, ansiedad, depresión y problemas de salud física. Así como también pueden afectar negativamente el rendimiento cognitivo de los estudiantes, impactando en áreas como la atención, memoria, velocidad de procesamiento y la toma de decisiones. Conclusión: Es fundamental abordar este problema de manera integral, considerando que los aspectos fisiológicos como los factores psicosociales contribuyen a su desarrollo. Es necesario comprender mejor la magnitud y las consecuencias de los trastornos del sueño en la población universitaria, con el fin de desarrollar estrategias de prevención e intervención efectivas que mejoren su salud y bienestar, y, por ende, su desempeño académico.

Palabras clave: apnea; estrategias de prevención; rendimiento académico



Abstract

Sleep is a physiological process essential for the physical and mental well-being of the human being. However, sleep disorders have become an increasingly prevalent public health problem in college students. The objective of this research was to analyze the impact of sleep disorder, comorbidities and cognitive performance in university students in Ecuador. To this end, a descriptive documentary methodology was implemented, applying different eligibility criteria, a bibliographic review was carried out using various scientific databases such as PubMed, Google Scholar, Elsevier and Redalyc, as well as a health report. The selection criteria were the last 5 years of reference, until now, in English and Spanish languages and that they had access to full text. Results: Given the review, various studies have shown that sleep disorders in this population are associated with a higher prevalence of comorbidities, anxiety, depression, and physical health problems. They can also negatively affect students' cognitive performance, impacting areas such as attention, memory, processing speed, and decision-making. Conclusion: It is essential to address this problem in a comprehensive way, considering that physiological aspects such as psychosocial factors contribute to its development. There is a need to better understand the magnitude and consequences of sleep disorders in the university population in order to develop effective prevention and intervention strategies that improve their health and well-being, and thus their academic performance.

Keywords: apnoea; prevention strategies; Academic performance



Introducción

Es importante fomentar el tener un buen ciclo de sueño y considerarlo una conducta, aprender sobre él y convertirlo en un hábito. Por tanto, se ha demostrado que el sueño tiene funciones cerebrales importantes para procesos cognitivos como la recuperación de la memoria, el aprendizaje, la atención, el procesamiento del lenguaje, la toma de decisiones y el juicio (Solis, 2022).

El avance académico de los estudiantes universitarios presenta desafíos adicionales debido a las diferencias en la carga de trabajo, las demandas, la educación y otros compromisos que requieren más esfuerzo y compromiso que en etapas anteriores a la universidad, lo que se asocia con percepciones tanto negativas como positivas relacionadas con el sueño, puesto que afectan las funciones cognitivas emocionales, somáticas y comportamentales (Toapanta, 2023).

Esto significa que el sueño cambia en las diferentes etapas de la vida. Durante la transición de la adolescencia a la edad adulta se producen cambios sexuales debido a factores biológicos y psicosociales. El primero es la madurez y el segundo es el desarrollo. Biológicamente, hay cambios en el horario del sueño, las fases del sueño y los ciclos estacionales de sueño-vigilia. Desde una perspectiva psicosocial, el desarrollo de la conducta individual incluye la necesidad de elegir su estructura y funciones. Este es uno de impacto social, que es importante en estos tiempos, con mayores demandas sociales y necesidad de tomar medidas. Todo lo anterior son efectos negativos comunes de esta etapa de la vida con buena frecuencia, cantidad y calidad del sueño, así como insomnio crónico y sus conocidas consecuencias diurnas, donde se produce un aumento del sueño. (Suardiaz-Muro, Morante, Ortega, M.A. Ruiz, & Vela, 2020).

Uno de los mayores factores que afectan el éxito escolar es el sueño: la poca luz artificial y las actividades de la vida moderna, los turnos de noche y el uso de dispositivos electrónicos provocan una mala calidad del sueño y alteraciones del mismo, provocando los trastornos del sueño o sus enfermedades, que incluyen dormir en momentos inapropiados, dormir más de lo habitual, náuseas, dolores de cabeza y conductas anormales durante el sueño. (Muñoz, Mendoza, Olivares, & al., 2023).

Los trastornos del sueño son graves debido a que afectan al ciclo sueño-vigilia y tienen un impacto inmediato en la calidad de vida; las causas de estos problemas son enfermedades generalizadas en todo el mundo, trastornos del sueño, horarios escolares prolongados, exigencias excesivas de un gran número de estudiantes y actividades escolares (Caballero, Campos, & Burgos, 2023).

Puede agregarse que, la OMS contempla alrededor de unas 88 clases diferentes de trastornos del sueño, el insomnio es el más común, afecta a 8 de cada 10 adultos, y el insomnio transitorio afecta aproximadamente el 40% de la población total en cualquier país occidental.



La prevalencia de los trastornos del sueño es muy variable, porque depende de la población estudiada y las herramientas de diagnóstico.

A nivel mundial, el 45% de la población padece algún tipo de trastorno del sueño (1, 7). En los Estados Unidos de América (EE. UU.) la prevalencia de los trastornos del sueño se encuentra entre el 10% y el 30% en adultos entre 30 y 64 años, y en los adultos mayores la incidencia llega al 50%. El trastorno más prevalente (4,2%) es la apnea obstructiva del sueño, seguida del insomnio (1,2%), el movimiento periódico de extremidades (0.4%) y narcolepsia (0.04%) (Loor, Benavides, García, & al., 2024).

En general, un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) muestra que el 40% de la población sufre insomnio en algún momento de su vida, el 39% de la población entre 18 y 65 años sufre insomnio. De ellos, aproximadamente el 37% son hombres y el 42% son mujeres. El 66,67% de los pacientes con insomnio padece una o más enfermedades diferentes, como son: diabetes tipo 2 en un 14,74%, hipertensión en un 17,95% y obesidad en un 23,08%, o padecen enfermedades mentales como depresión, ansiedad y psicosis (Mozón, 2023).

A nivel de América Latina, los trastornos del sueño tienen un gran impacto en la salud, en países como Brasil, Colombia y México dado que padecen trastornos del sueño como insomnio, ronquidos, apnea y síndrome de piernas inquietas. Estas enfermedades están asociadas con un mayor riesgo. Ejemplos representativos incluyen la obesidad, la diabetes y las enfermedades cardiovasculares. Un sueño inadecuado o inadecuado puede provocar somnolencia, fatiga y dificultad para concentrarse durante el día, y puede provocar o empeorar problemas de salud existentes. (Silva, Escudero, & Avilés, 2023).

En el Ecuador no se ha realizado ningún estudio importante para medir la calidad del sueño de los estudiantes universitarios, por lo que se considera importante y apropiado realizar esta investigación, también para obtener resultados actuales en el ámbito médico, teniendo en cuenta la calidad del sueño y la calidad de vida como variables.

La Dr. Silva-Saltos es conciente de que los estudiantes padecen de complicaciones físicas como agotamiento y mucho estrés, en temporada de exámenes, lo que demuestra que llegan a un punto de saturar su tiempo de estudio y no contemplan en su mayoría el poder descansar o incluso alimentarse, lo que termina afectando a muchos durante los exámenes o después de ellos; convirtiéndose en un tema delicado a tratar “Los trastornos del sueño no son graves en sí mismos, pero tienen graves consecuencias en la vida cotidiana: fatiga física, bajo rendimiento, somnolencia diurna, dificultad para cumplir con las obligaciones profesionales, familiares o sociales.” (Dr. Silva-Saltos, 2023)

En esta línea de investigación, durante 2021 se realizó un estudio, que determinará si existe relación entre la calidad del sueño, evaluada según el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, y la calidad de la Organización Mundial de la Salud. (WHOQOL-BREF), estándar. calidad de vida desarrollado por la Organización Mundial de la Salud y, con base



en esta relación, determinar los principales factores de riesgo para los trastornos del sueño en estudiantes de medicina. (Martínez, Chacón, & Márquez, 2023).

Por lo expuesto con anterioridad, este artículo tuvo como objetivo analizar el impacto del trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento cognitivo en universitarios de Ecuador, su aporte mediante la presente investigación destacó la importancia de abordar estudios sobre este tema, ya que los estudiantes enfrentan diversos desafíos durante su etapa educativa, con mayores responsabilidades y exigencias, lo que puede afectar la calidad del sueño o, en su defecto, provocar la deserción académica.

Teniendo como interrogante, de la investigación: ¿Cuál es el impacto que tiene el trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento académico en universitarios de Ecuador?

Material y métodos

Diseño y tipo de estudio

Diseño documental de tipo descriptivo

Criterio de inclusión

- Investigaciones relacionadas con las variables en estudio
- Estudios realizados dentro del periodo de los últimos 5 años, comprendido desde entre 2019 y 2024
- Artículos disponibles en el idioma inglés y español
- Artículos auténticos obtenidos de fuentes confiables

Criterio de exclusión

- Investigaciones que no tengan relación con la variable en estudio
- Estudios publicados antes del periodo de los últimos 5 años, es decir previo al 2019
- Artículos duplicados e incompletos
- Artículos obtenidos de fuentes no confiables

En cuanto al diseño de la investigación, se realizó una revisión bibliográfica de trabajos sobre el trastorno del sueño, enfermedades y comorbilidades que afectan a los estudiantes universitarios en el Ecuador, utilizando base de datos científicas disponibles en plataformas como PubMed, Google académico, Elsevier, Science Direct, así como informes de salud, se



formularon ecuaciones de búsqueda que incluyeron términos como “Apnea”, “comorbilidades”, “Estrategias de prevención”; “rendimiento académico”, “trastornos del sueño” utilizando operadores booleanos como ‘AN’, ‘OR’ y “NOT” para refinar y ampliar la búsqueda de manera eficiente.

Resultados

Los resultados de la investigación se describen a continuación
 Impacto de los Trastornos del Sueño en el Rendimiento Cognitivo y Académico

Tabla 1: Impacto de los Trastornos del Sueño en el Rendimiento Cognitivo y Académico

Autores /Ref.	Año	País	Rendimiento Cognitivo	Rendimiento Académico
(Benavides & Ramos)	2019	Ecuador	Problemas de atención	Participación y comprensión de los temas tratados
(Arteaga, Ordoñez, Palma, Valdiviezo, & Cobacango)	2019	Ecuador	Dificultades para recordar información aprendida en clases	Baja participación en clases
(Santillán, Segovia, & Saigua)	2020	Ecuador	Disminución de la Memoria y el Aprendizaje:	Bajo rendimiento académico
(Cuadros, Chiquito, Padilla, & Calderón)	2023	Ecuador	Disminución del aprendizaje	Tener bajas calificaciones
(Escudero, Avilés, & Silva)	2023	Ecuador	Aprendizaje más lento	Deserción escolar
(Gracia, Sastre, & Viana)	2024	Ecuador	Motivación, atención, memoria y logros académicos	Reducción en las calificaciones

El efecto de las alteraciones del sueño sobre el rendimiento cognitivo y académico fue evidente a partir del análisis la cual nos indica que el principal factor es la reducción de la capacidad de aprendizaje de los estudiantes la cual afecta el problema de atención dando un aprendizaje de menor calidad, provocando que su rendimiento académico disminuya.

Tabla 2: Factores que influyen en la comorbilidad del Trastornos del Sueño en Estudiantes

Autores /Ref.	Año	Ciudad	Población	Porcentaje de población	Factores	Otros trastornos	Comorbilidad
(Yungan)	2019	Riobamba	172	0,076%	Problemas familiares	Insomnio	Estrés
(Zuniga, Coronel,	2021	Guayaquil	211	0,008%	Problemas psicológicos	Dominio físico	Roncopatía



Naranjo, & Vaca)							
(Martínez, Chacón, & Márquez)	2023	Portoviejo	930	0,288%	Problemas socioeconómicos	Insomnio	Estrés
(Mery & Gavilanes)	2023	Ambato	234	0,042%	Problemas psicológicos	Mala calidad de sueño	Estrés
(Lema Andrea y Llerena Carmen)	2024	Ambato	81	0,015%	Somnolencia excesiva diurna	Insomnio intermedio e insomnio final	Parálisis del dormir, enuresis y bruxismo

La ciudad de Portoviejo muestra un porcentaje del 0,0288% de la población total, convirtiéndose en la ciudad con más alto porcentaje de ciudadanos afectados por estrés, demostrando ser la comorbilidad principal de esta ciudad. En cuanto a los factores que influyen en la comorbilidad del Trastornos del Sueño en Estudiantes, las circunstancias más relevantes son; entorno social como las relaciones familiares, insomnio, estrés académico, problemas psicológicos, entre otros.

Discusión

El objetivo del estudio consistió en analizar el impacto del trastorno del sueño, comorbilidades y el rendimiento cognitivo en universitarios de Ecuador, a través de la revisión bibliográfica de casos de estudios más relevantes. Los hallazgos plasmados en esta investigación revelan concordancia con el posicionamiento de los diversos autores expuestos, quienes concluyen que el descanso es esencial para el bienestar físico y mental de las personas, sobre todo para los estudiantes universitarios que deben hacer frente a diversas exigencias académicas, sociales y personales que pueden perjudicar la calidad del sueño. Los trastornos del sueño, tomando en cuenta al insomnio y la apnea del sueño, son problemas habituales entre los universitarios y pueden afectar considerablemente su salud, bienestar y rendimiento intelectual.

De acuerdo con las aportaciones de (Benavides & Ramos, 2019), el sueño es el más familiar de nuestros ritmos internos naturales. A pesar de los avances científicos que nos permiten estudiar el sueño, su naturaleza y función no están claras, lo que dificulta analizar las horas de sueño y un patrón de sueño específico para una persona donde varía según el tipo de sueño y la edad de las personas.

Desde la posición de (Suardiaz-Muro, Morante, Ortega, M.A. Ruiz, & Vela, 2020), Los estudiantes pueden tener problemas para dormir. En esta población entran en juego algunos factores específicos. Por un lado, los requisitos académicos de un título universitario



requieren más compromiso y esfuerzo que los de títulos anteriores, pero, por otro lado, existen requisitos académicos (por ejemplo, sustentar el propio sustento o participar en el trabajo). significa estar motivado. El consumo de sustancias psicotrópicas y determinadas nuevas tecnologías son factores a tener en cuenta en el desarrollo de estos problemas del sueño.

En relación a la idea anterior, los estudios realizados en Ecuador sobre este tema son limitados, pero revelan una preocupante realidad. Investigaciones recientes han encontrado que hasta el 50% de los estudiantes universitarios ecuatorianos sufren de trastornos del sueño, los cuales se asocian con un mayor riesgo de desarrollar otras condiciones de salud, como ansiedad, depresión y problemas cardíacos. Estas comorbilidades pueden, a su vez, exacerbar los problemas de sueño y comprometer aún más el desempeño académico de los estudiantes. En la opinión de (Ortega, Hernández, Zuñiga, & Rodríguez, 2023), La propiedad académica en la universidad es muy difícil, existen diferentes requisitos para cumplir con el plan de estudios y se debe gestionar de la mejor manera para evitar problemas durante tus estudios. Al mismo tiempo, se debe buscar el bienestar personal y encontrar métodos que apoyen la calidad de vida de los estudiantes universitarios para que puedan desempeñar con éxito todas sus tareas. Sin embargo, hay ocasiones en que estas actividades resultan muy difíciles, personales y académicas, debido a la cantidad de trabajo y por tanto provocan problemas secundarios que aumentan el estrés a este nivel de la vida.

En este contexto, las universidades ecuatorianas deberían abordar este problema. Se necesita un enfoque interdisciplinario para crear programas de educación y concientización sobre la importancia del buen sueño, la detección temprana de los trastornos del sueño, el acceso a atención médica especializada y el desarrollo de tratamientos y manejo de pacientes.

En consecuencia, a lo antes mencionado, este trastorno del sueño en la vida de los universitarios se evidencia en el deterioro de la calidad de la salud y la cognición, mientras que las horas de sueño afectan la organización del conocimiento sobre los procesos de enseñanza, aprendizaje y buen funcionamiento del sistema inmunológico, actualmente existen muchos factores en las diferentes formas de dormir de las personas que sin duda afectan los hábitos de sueño de esa persona. Por ello, cuando los profesionales trabajan en el campo de la salud mental humana, es importante promover hábitos propicios para un buen sueño, mejorando así la calidad de la persona. (Benavides & Ramos, 2019).

Conclusiones

- Los resultados confirmaron que la salud mental de los estudiantes afecta su calidad de vida y que los problemas de sueño pueden afectar su rendimiento académico, que se manifiesta como fatiga física frecuente y deterioro cognitivo. Mantener malos



hábitos de sueño, incluso cuando los estudiantes están preocupados por el futuro, puede provocar altos niveles de estrés y, como muestra este estudio, enfermedades mentales. Esto significa que, a pesar del éxito en el estudio, los síntomas neuróticos les impiden desarrollarse plenamente en esta etapa. entre los muchos cambios (Ortega, Hernández, Zuñiga, & Rodríguez, 2023).

- En resumen, el rendimiento académico de los estudiantes es un determinante importante de la calidad de la educación superior porque afecta directamente la experiencia educativa. La investigación sobre el rendimiento académico es en gran medida cuantitativa y se centra en el aspecto económico. Prácticamente no existe ninguna investigación que utilice un enfoque cualitativo que busque responder a la pregunta de por qué se asignan tales clasificaciones. Las historias analizadas revelan creencias sobre los ideales de éxito académico y reflejan la voz de la comunidad estudiantil (Borja, Martínez, Barreno, & Haro, 2021).
- Finalmente es importante mencionar que la intervención psicológica en este campo debe ser llevada a cabo por profesionales con formación en las áreas de sueño y de terapia cognitivo conductual, para garantizar el adecuado manejo del paciente y la detección oportuna de la patología, teniendo como resultado una mejor calidad de vida (Álvarez & Jiménez, 2020).

Referencias bibliográficas

- Álvarez, H. B., & Jiménez, U. (2020). Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada. *Clínica Contemporánea*, 11(2).
- Arteaga, J., Ordoñez, E., Palma, A., Valdiviezo, J., & Cobacango, J. (2019). TRASTORNOS DEL SUEÑO Y SU INFLUENCIA EN LA CONDUCTA DE LOS ESTUDIANTES. *Revista: Atlante*, 2(1).
- Benavides, P., & Ramos, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 28(3).
- Borja, G. M., Martínez, J. E., Barreno, S. N., & Haro, O. F. (Septiembre - Diciembre de 2021). Factores asociados al rendimiento académico: Un estudio de caso. *Revista Educare*, 25(3).
- Caballero, J. I., Campos, E. L., & Burgos, A. (2023). Determinantes sociales y académicos del trastorno de sueño en estudiantes universitarios de Enfermería. *Investigación e innovación*, 3(2).
- Cuadros, A., Chiquito, F., Padilla, P., & Calderón, J. (2023). Sueño y rendimiento académico: estudio correlacional en niños y adolescentes ecuatorianos durante el confinamiento por covid-19. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 11189-11209. doi:https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.5328
- Dr. Silva-Saltos, u. d. (15 de diciembre de 2023). Obtenido de clínica universidad de navarra: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/trastornos-sueno>



- Escudero, J., Avilés, D., & Silva, H. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *MQR Investigar*, 7(4). doi:<https://doi.org/10.56048/MQR20225.7.4.2023.3113-3130>
- Gracia, S., Sastre, S., & Viana, L. (2024). Sueño y rendimiento académico en la educación primaria : una revisión sistemática. *Revista de psicología y educación*, 19(1), 60-72. Obtenido de <https://redined.educacion.gob.es/xmlui/handle/11162/260764>
- Lema Andrea y Llerena Carmen. (s.f.). Trastornos del sueño y rendimiento académico en los estudiantes de la Carrera de Enfermería. *Reincisol*.
- Loor, J., Benavides, C., García, K., & al., e. (2024). Trastornos del sueño, generalidades y panorama en estudiantes universitarios. *Anatomía digital*, 7(1).
- Martínez, C., Chacón, A., & Márquez, V. (2023). Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería. *Minerva Journal*, 9(1).
- Mery, B. J., & Gavilanes, D. (2023). CALIDAD DE SUEÑO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7).
- Mozón, B. (2023). *PREVALENCIA DE INSOMNIO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE LA LICENCIATURA DE ENFERMERÍA DE LA REGIÓN DE ATLIXCO*. ([Tesis], Ed.) [Atlixco, Puebla]: INSTITUTO DE ESTUDIOS AVANZADOS UNIVERSITARIOS PLANTEL ATLIXCO.
- Muñoz, C. L., Mendoza, P. T., Olivares, C. F., & al., e. (2023). EL SUEÑO EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA EN UNA UNIVERSIDAD DEL SUR DE CHILE. *Horizonte de enfermería*, 34(3).
- Ortega, D. L., Hernández, J., Zuñiga, K. J., & Rodríguez, L. J. (2023). Impacto en la calidad del sueño y trastornos psicológicos en estudiantes universitarios. *Verano de la ciencia*, 21.
- Santillán, E., Segovia, S., & Saigua, V. (2020). Relación de la duración del sueño y rendimiento académico en alumnos de la Unidad de Admisión y Nivelación. *LA CIENCIA AL SERVICIO DE LA SALUD Y NUTRICIÓN*, 11(1), 16-24. doi:<https://doi.org/10.47187/cssn.Vol11.Iss1.102>
- Silva, H., Escudero, J., & Avilés, D. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina . *Journal Scientific MQR Investigar*, 7(4).
- Solis, s. I. (noviembre de 2022). *Pontificia Universidad Catolica de Ecuador*. Obtenido de pontificia universidad catolica de ecuador.
- Suardiaz-Muro, M., Morante, M., Ortega, M., M.A. Ruiz, P. M., & Vela, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de Neurología*, 71(2).
- Toapanta, L. (2023). *CALIDAD DE SUEÑO Y Y PROCRASTINACIÓN ACADÉMICA EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS*. ([Tesis], Ed.) [Ambato]: Universidad Técnica de Ambato.
- Yungan, D. J. (2019). *Desplazamiento activo y trastornos del sueño en estudiantes universitarios del primer semestre de la facultad de ciencias políticas*. ([Tesis], Ed.) [Riobamba]: Universidad Nacional de Chimborazo. Obtenido de <http://dspace.unach.edu.ec/bitstream/51000/5523/1/UNACH-EC-FCS-CULT-FISC-2019-0006.pdf>
- Zuniga, A., Coronel, M., Naranjo, C., & Vaca, R. (2021). Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1). Obtenido de Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina.



Conflicto de intereses:

Los autores declaran que no existe conflicto de interés posible.

Financiamiento:

No existió asistencia financiera de partes externas al presente artículo.

Agradecimiento:

N/A

Nota:

El artículo no es producto de una publicación anterior.

