

La calidad de sueño: bienestar para la salud

Sleep quality: well-being for health

Qualidade do sono: bem-estar para a saúde

Carolyn Leslie Fernandez Huacho

U22216714@utp.edu.pe



<https://orcid.org/0009-0009-0220-5230>

Universidad Tecnológica del Perú,

Lima - Perú

Flor de María Inga Taipe

U22225248@utp.edu.pe



<https://orcid.org/0009-0009-9977-6530>

Universidad Tecnológica del Perú,

Lima - Perú

Gil Romer Reátegui Torres

Gilromer48@gmail.com



<https://orcid.org/0000-0002-8198-443X>

Universidad Nacional de la Amazonia Peruana, Iquitos, Perú

Recibido: 10 de octubre de 2025

Aceptado: 30 de diciembre de 2025

Resumen

El presente artículo tuvo como objetivo analizar los beneficios de la calidad del sueño en la salud física, cognitiva y emocional. La revisión bibliográfica tiene un enfoque cualitativo- analítico basada en estudios científicos recientes. Los resultados evidencian que la mayoría de las investigaciones aborda la calidad del sueño desde una perspectiva negativa, asociándola principalmente con riesgos y afectaciones en el bienestar y el funcionamiento cognitivo y emocional, mientras que en menor proporción se identifican estudios que destacan los efectos positivos de un descanso adecuado. En conclusión, la evidencia científica resalta la necesidad de ampliar el enfoque investigativo hacia modelos preventivos y positivos que reconozcan la calidad del sueño como un recurso fundamental para la promoción de la salud integral.

Palabras claves: calidad del sueño, salud física, salud cognitiva, bienestar emocional, descanso adecuado.

ABSTRACT

The aim of this article was to analyze the benefits of sleep quality on physical, cognitive, and emotional health. The bibliographic review has a qualitative-analytical approach based on recent scientific studies. The results show that most research addresses sleep quality from a negative perspective, primarily associating it with risks and impairments in well-being and cognitive and emotional functioning, while fewer studies highlight the positive effects of adequate rest. In conclusion, scientific evidence emphasizes the need to expand the research focus towards preventive and positive models that recognize sleep quality as a fundamental resource for promoting overall health.

Keywords: sleep quality, physical health, cognitive health, emotional well-being, adequate rest

RESUMO

Este artigo teve como objetivo analisar os benefícios da qualidade do sono para a saúde física, cognitiva e emocional. A revisão da literatura empregou uma abordagem qualitativa-analítica baseada em estudos científicos recentes. Os resultados mostram que a maioria das pesquisas aborda a qualidade do sono sob uma perspectiva negativa, associando-a principalmente a riscos e impactos negativos no bem-estar e no funcionamento cognitivo e emocional, enquanto uma menor proporção de estudos destaca os efeitos positivos do descanso adequado. Em conclusão, as evidências científicas reforçam a necessidade de ampliar o foco da pesquisa para modelos preventivos e positivos que reconheçam a qualidade do sono como um recurso fundamental para a promoção da saúde integral.

Palavras-chave: qualidade do sono, saúde física, saúde cognitiva, bem-estar emocional, descanso adequado.

1. INTRODUCCIÓN

En el contexto internacional se han revisado tres investigaciones en donde se han identificado afectaciones sobre la calidad de sueño (C.S). En Jordania, Al-Nbabweh et al. (2025) mencionan que las alteraciones en la calidad del sueño causan disminución en la concentración, la memoria y la adquisición de aprendizaje, afectando el rendimiento cognitivo, lo cual provoca dificultades en el desenvolvimiento académico y laboral.

En Portugal, Pucci et al. (2024) exponen que la baja C.S provoca somnolencia diurna excesiva, lo que disminuye la capacidad para procesar estímulos y expone a la persona a diversas amenazas y conductas de riesgo. Además, se reporta que esta condición puede aumentar la probabilidad de que la persona recurra a conductas adictivas.

En Ecuador, Morales et al. (2024) manifiestan que la baja C.S afecta negativamente el desenvolvimiento de la persona y pone en riesgo su salud. No solo impacta el funcionamiento del cerebro por el poco descanso, sino que también perjudica la salud física y puede contribuir al desarrollo de problemas de salud mental.

En el contexto nacional en Piura, Castillo y Tapia (2024) mencionan que la mala C.S perjudica significativamente la cotidianidad del individuo, generando fatiga, somnolencia y dificultades para un adecuado funcionamiento en su día a día. Lo cual trae consigo afectaciones en su salud mental, ya que incrementa la vulnerabilidad a síntomas ansiosos y depresivos. Interfiriendo directamente en su bienestar.

En Amazonas, Paricahua-Peralta et al. (2024) afirman que la baja C.S genera importantes afectaciones en la salud mental, evidenciándose en un marcado deterioro emocional, una baja tolerancia a la frustración, elevados niveles de estrés y dificultades para regular las emociones. Repercutiendo negativamente en su desempeño laboral, su vida social y la calidad de sus relaciones interpersonales.

En Lima, Layme et al. (2025) mencionan que la CS constituye un problema grave en los universitarios, dado que más de la mitad presenta dificultades para conciliar el sueño. El sedentarismo aparece como uno de los principales factores asociados, ya que, a mayor tiempo sentado, mayor es la deficiencia en el descanso.

Dadas las problemáticas identificadas, el presente trabajo tiene como objetivo analizar los beneficios de la C.S en la salud física, cognitiva y emocional, así como las tendencias predominantes en su abordaje investigativo.

2. MARCO TEÓRICO

En Chile, Moreno et al. (2020) realizaron un estudio una revisión sobre la C.S, el insomnio y la somnolencia diurna en adultos mayores, con el propósito de identificar la dosis de ejercicio físico más efectiva para mejorar estas variables. La búsqueda se realizó en bases de datos como Medline, PubMed y Cochrane Library, considerando publicaciones entre 2004 y 2017. Los resultados fueron que la mayoría evaluó la calidad

del sueño mediante el PSQI y utilizaron principalmente ensayos clínicos aleatorizados. Las intervenciones se centraron en ejercicio aeróbico, junto con educación en higiene del sueño y prácticas complementarias como yoga, tai chi, Pilates y ejercicios de flexibilidad y equilibrio. La conclusión fue que los adultos mayores con dificultades de sueño pueden beneficiarse de programas de ejercicio que combinen diferentes modalidades.

Suardiaz-Muro et al. (2020) realizaron una revisión sistemática donde exploró la relación entre el sueño y el rendimiento académico en estudiantes universitarios. El análisis se basó en 30 estudios encontrados en la base de datos PubMed, publicados entre 2000 y 2019. Como resultados se estudiaron los diversos aspectos del sueño, como la somnolencia diurna, la duración del descanso, la privación total de sueño y la presencia de trastornos asociados. En conclusión, los hallazgos muestran que una calidad o cantidad de sueño inadecuada repercute negativamente en el rendimiento académico de los estudiantes.

En Guatemala, Panseits, (2023) realizó una revisión bibliográfica que tuvo como objetivo describir los efectos de la C.S desde un enfoque neurocientífico. Los resultados fueron que el descanso es esencial para el funcionamiento adecuado de distintos sistemas corporales y para procesos fundamentales vinculados al equilibrio físico y emocional. La evidencia destaca que el sueño constituye un estado activo y rítmico que contribuye al mantenimiento del organismo, especialmente a través de sus fases NREM y REM, las cuales dependen de estructuras específicas del sistema nervioso que favorecen la estabilidad interna del cuerpo. En conclusión, comprender la importancia del sueño resulta clave para el bienestar humano a lo largo de todas las etapas de la vida.

En Perú, Arredondo-Nontol et al (2024) llevaron a cabo una revisión narrativa con el objetivo de presentar los avances más recientes sobre los trastornos del sueño como manifestación del síndrome pos-COVID-19. Para ello, consultaron 61 estudios de 3 bases de datos, PubMed, Scopus y SciELO. Los resultados evidenciaron que la prevalencia de calidad del sueño en el síndrome pos-COVID-19 oscila entre 9,7 % y 50 %, destacándose el insomnio como el síntoma más frecuente. En conclusión, los autores señalan que, pese a los avances, aún existen vacíos importantes en la comprensión de esta condición, por lo que se requiere continuar investigando para orientar mejor su abordaje y tratamiento.

En Perú, Gutiérrez Sierra (2023) realizó una revisión narrativa con el objetivo de describir el estado actual de la evidencia sobre la C.S y su relación con el aprendizaje en

estudiantes de medicina. Para ello, revisaron estudios publicados en bases de datos como PubMed y SciELO, seleccionando investigaciones centradas en el sueño, la memoria y los procesos de aprendizaje. Los resultados evidenciaron que los estudiantes de medicina duermen menos horas y presentan menor satisfacción con su C.S afectando el aprendizaje, la memoria y su rendimiento académico. En conclusión, mencionan la importancia del sueño en los procesos cognitivos y la necesidad de investigaciones más homogéneas.

En Perú, Romero et al. (2024) llevaron a cabo un estudio cuantitativo con diseño no experimental y correlacional, cuyo objetivo fue determinar la relación entre el mindfulness y la C.S. La muestra estuvo compuesta por 133 en estudiantes de una universidad privada en Lima Metropolitana. Los resultados mostraron una correlación negativa, significativa y de moderada magnitud entre mindfulness y mal sueño. En conclusión, sugieren fomentar prácticas de mindfulness para mejorar el descanso nocturno y el bienestar general.

Bases teóricas: C.S

Definición C.S

Gardani et al. (2022) mencionan que la C.S es el estado en el que la persona logra un equilibrio adecuado entre la duración del descanso, la continuidad del sueño y la ausencia de alteraciones nocturnas, permitiendo que los procesos fisiológicos de recuperación del organismo se desarrollen de manera óptima.

Memon et al. (2021) Define la C.S como un constructo multidimensional que integra diversos aspectos del descanso nocturno. Lo cual estos elementos reflejan un sueño que resulta reparador y funcional, repercutiendo en bienestar físico, cognitivo y emocional de la persona. Chandler et al. (2022) Indica que la C.S se evalúa no solo por lo que ocurre durante la noche, sino también por su repercusión en el funcionamiento diario. Es un indicador clave de la eficiencia con la que el descanso permite sostener un adecuado desempeño físico, emocional y académico/laboral.

Dimensiones de la C.S

Buysse et al. (1989) indican que el Índice de C.S de Pittsburgh (PSQI) consta de 7 dimensiones las cuales son:

Calidad subjetiva del sueño. Es la percepción global que tiene la persona sobre su propio sueño. Incluye la sensación de descanso, recuperación y satisfacción al despertar.

La valoración se construye a partir de cómo el individuo interpreta la eficacia de su descanso en relación con sus necesidades físicas y mentales.

Latencia del sueño. Se refiere al tiempo que transcurre desde que la persona se acuesta hasta que logra quedarse dormida. Una latencia prolongada puede reflejar dificultades para relajarse, presencia de preocupaciones o activación fisiológica excesiva.

Duración del sueño. Es la cantidad total de horas que la persona duerme durante la noche, dormir un tiempo insuficiente puede afectar la recuperación del organismo y el rendimiento diario, ya que es clave entender si el descanso cubre las necesidades biológicas básicas.

Eficiencia habitual del sueño. Analiza la relación entre el tiempo que la persona permanece en la cama y el tiempo real que logra dormir. Una baja eficiencia sugiere despertares frecuentes o dificultades para mantener el sueño continuo.

Alteraciones del sueño. Incluye la presencia de interrupciones durante la noche, como despertares repetidos, incomodidades físicas o factores externos. Estas alteraciones fragmentan el sueño y reducen su efecto reparador, nos permite identificar elementos que afectan la continuidad del descanso.

Uso de medicación para dormir. Aporta información relevante sobre la dependencia de ayudas farmacológicas. Revisa la frecuencia en que la persona recurre a medicamentos para conciliar o mantener el sueño, su uso continuo indica dificultades para dormir de forma natural.

Disfunción diurna. Se centra en las consecuencias del descanso inadecuado durante el día, como cansancio, somnolencia o dificultades para concentrarse. Estas alteraciones afectan el desempeño en actividades cotidianas.

Biazim et al. (2020) mencionan que el Cuestionario de C.S de Richards-Campbell (RCSQ) evalúa la CS a través de 5 dimensiones principales.

Profundidad del sueño. Un sueño profundo se entiende como mayor sensación de descanso, el cual evalúa que tan profundo fue el sueño percibido de la persona y permite identificar si fue realmente reparador.

Latencia del sueño. Hace referencia al tiempo que la persona tardó en quedarse dormida después de acostarse, indica la dificultad para relajarse o iniciar el descanso. Ayuda a detectar problemas al inicio del sueño.

Número de despertares. Analiza cuántas veces la persona se despertó durante la noche. Un mayor número de despertares interrumpe la continuidad del sueño y reduce su calidad. Esta dimensión refleja el nivel de fragmentación del descanso.

Facilidad para volver a dormir. Sencillo o difícil de retomar el sueño después de un despertar nocturno. Se presentan dificultades que indican inestabilidad y continuidad a la hora de dormir, por ello es clave comprender que tan fluido debe ser el descanso nocturno.

Calidad global del sueño. Corresponde a la valoración general que hace la persona sobre su experiencia de sueño. Integra aspectos como profundidad, continuidad y satisfacción con el descanso.

Importancia de la C.S

Según Jabeen et al. (2025), la C.S, entendida como la profundidad del descanso, la sensación de recuperación al despertar y la continuidad del sueño, es tan relevante como la cantidad de horas dormidas. Un sueño de buena calidad se caracteriza por conciliar el sueño con relativa facilidad, mantener un descanso continuo y despertar con energía suficiente para afrontar las tareas cotidianas. Además, un descanso reparador favorece un mejor nivel de actividad durante el día y contribuye de manera positiva al desempeño académico, al mejorar la concentración, la memoria y la capacidad de aprendizaje.

Mendes et al. (2025) afirman que, durante un descanso reparador, el sistema inmunológico se fortalece mediante una mayor producción y regulación de citocinas y células defensivas, lo que optimiza la capacidad del cuerpo para responder ante agentes infecciosos. Asimismo, contribuye al equilibrio metabólico al mantener niveles estables de hormonas relacionadas con el apetito, como la leptina y la grelina, promoviendo un adecuado control energético y favoreciendo un peso corporal saludable. En las fases profundas del sueño se intensifica la liberación de la hormona del crecimiento, necesaria para la reparación de tejidos, la regeneración muscular y la recuperación de energía; esto permite un mejor rendimiento físico y una mayor capacidad de afrontamiento ante las demandas diarias.

Según Murrieta et al. (2023), la buena C.S desempeña un papel esencial en el mantenimiento de la salud mental, ya que favorece una adecuada regulación emocional y un equilibrio neurobiológico óptimo. Un sueño de mayor calidad se asocia con mejores indicadores de bienestar psicológico y menor presencia de síntomas de malestar emocional, lo que evidencia su función protectora frente a alteraciones afectivas. Dormir bien contribuye a mantener niveles estables de neurotransmisores como la serotonina y la dopamina, fundamentales para la regulación del ánimo, y facilita el procesamiento emocional que ocurre durante las fases profundas del descanso. Además, la continuidad y profundidad del sueño reducen la reactividad ante situaciones estresantes y fortalecen la capacidad de afrontamiento, promoviendo resiliencia y estabilidad mental.

Gutiérrez (2023) confirma que el sueño, en especial la etapa NREM de ondas lentas, cumple un papel fundamental en la consolidación de recuerdos tanto declarativos como emocionales. Mientras dormimos, el cerebro filtra la información, refuerza lo que considera relevante y reduce la fuerza de lo que no necesita conservar. La fase REM también interviene, principalmente en los recuerdos emocionales y espaciales. Según la hipótesis de la homeostasis sináptica, las conexiones neuronales se refuerzan cuando estamos despiertos y, durante el sueño, se ajustan o debilitan para definir qué memorias permanecen. Además, la C.S ayuda contribuye a una buena atención, memoria a corto plazo y a las funciones dependientes del hipocampo.

Factores que influyen en la C.S

Está determinada por múltiples factores biológicos, psicológicos y ambientales que interactúan entre sí y modulan la capacidad del organismo para iniciar, mantener y finalizar adecuadamente el descanso.

Factores biológicos

Duque (2022) explica que el sueño se regula en coordinación con diversos procesos internos, entre ellos la temperatura corporal, el equilibrio entre los sistemas de activación y relajación, que incluyen el sistema nervioso autónomo simpático y parasimpático, el eje hipotálamo-hipófisis-adrenal y la función tiroidea, además de la influencia de componentes de origen genético.

Asimismo, menciona que la luz natural constituye el principal sincronizador externo del reloj circadiano. Este proceso depende de una vía multisínaptica que inicia en

los receptores de luz de la retina, pasa por el núcleo supraquiasmático y estructuras autonómicas cervicales, y finalmente llega a la glándula pineal, donde la disminución de luminosidad estimula la liberación de melatonina. Por ello, la escasa exposición a luz solar y el uso excesivo de iluminación artificial pueden alterar significativamente los ritmos circadianos.

Por otro lado, Nuñez et al. (2024) sostienen que la cantidad de sueño necesaria varía entre individuos, aunque la evidencia señala que, en promedio, los adultos requieren entre siete y ocho horas de descanso para lograr un sueño reparador. Cumplir con este tiempo de sueño es esencial para preservar un adecuado rendimiento físico y mental, además de contribuir al bienestar general.

Factores psicológicos

Entre los factores psicológicos, Calderón et al. (2025) sostienen que las personas que se perciben competentes, capaces de resolver dificultades y satisfechas con sus logros tienden a experimentar un descanso nocturno más reparador. Esta sensación de autoeficacia y motivación por aprender nuevas habilidades se asocia directamente con una mejor calidad del sueño.

Factores ambientales y conductuales

Silva et al. (2022) afirman que la C.S mejora cuando se cuidan aspectos externos como mantener un ambiente adecuado para descansar, regular la exposición a la luz, evitar dispositivos electrónicos antes de dormir y establecer horarios constantes de sueño. Además, hábitos como una alimentación saludable y evitar sustancias que interfieren con el descanso contribuyen significativamente a un sueño más estable. Del mismo modo, horarios laborales organizados favorecen la regularidad de los ritmos circadianos y fortalecen la calidad del descanso nocturno.

Factores nutricionales

Según Ortega et al. (2025), la alimentación cumple un rol fundamental en la regulación del sueño. Un adecuado consumo de triptófano (presente especialmente en proteínas como la alfa-lactoalbúmina) facilita la producción de serotonina y melatonina. La ingesta de carbohidratos favorece su llegada al cerebro, mientras que un exceso de grasas saturadas se vincula con un sueño de menor calidad. En contraste, los ácidos grasos

omega-3 contribuyen a reducir la inflamación y apoyan la producción de neurotransmisores relacionados con el descanso.

Asimismo, diversas vitaminas y minerales influyen en este proceso. La vitamina D, las vitaminas del complejo B y los antioxidantes participan en la síntesis de serotonina, mientras que minerales como el hierro, el magnesio y el zinc son necesarios para la correcta producción de melatonina. Por ello, se recomienda una dieta rica en frutas, verduras, frutos secos, semillas y cereales integrales, dado que aportan micronutrientes, compuestos antiinflamatorios y beneficios para el microbiota intestinal. El consumo de pescado azul destaca por su contenido en omega-3, y los lácteos por su aporte de triptófano y cofactores esenciales para la formación de melatonina.

Estrategias para mejorar la C.S

Moreno et al. (2020) sostienen que la *actividad física* se presenta como una alternativa viable y beneficiosa ya que ofrece efectos positivos, requiere una inversión mínima y está al alcance de la mayoría de las personas. Además, los efectos favorables del ejercicio pueden extenderse hacia la mejora de la calidad del sueño. Además, se destaca que los adultos mayores de 60 años que comienzan a experimentar dificultades tanto en la cantidad como en la calidad del sueño se benefician especialmente de intervenciones basadas en ejercicio, aplicadas mediante distintas modalidades de entrenamiento.

Según Romero et al. (2024), se ha demostrado que el *mindfulness* ayuda a la C.S mejorando el bienestar físico y mental. Esto se debe a que ayuda a la disminución del estrés, ansiedad, pensamientos rumiantes, factores que alteran el sueño. Chow (2022) Comenta que la *higiene del sueño* comprende un conjunto de prácticas y condiciones que favorecen un descanso nocturno saludable, pautas que buscan optimizar la calidad del sueño mediante acciones como mantener horarios regulares, evitar el consumo de sustancias estimulantes antes de dormir, limitar la exposición a pantallas, reducir actividades intensas en las horas previas al descanso y asegurar un ambiente adecuado en términos de iluminación, temperatura y ruido.

Espie (2022) propone cinco principios esenciales para la *educación del descanso*; valorar, priorizar, personalizar, confiar y proteger el sueño, que sirven como guía para intervenciones y campañas de salud pública orientadas a mejorar los hábitos de descanso. Esta perspectiva muestra que la educación en descanso no se limita a ofrecer

recomendaciones prácticas, sino que busca promover un cambio cultural que reconozca al sueño como un componente central del bienestar.

Teorías de la C.S

El *Modelo de los Dos Procesos del Sueño*, formulado por Borbély (2022), explica que la regulación del sueño depende de la interacción entre dos mecanismos fundamentales. El primero es el Proceso S o homeostático, que representa la presión de sueño que se acumula durante la vigilia y disminuye a medida que la persona duerme. El segundo es el Proceso C o circadiano, un ritmo biológico interno que organiza los periodos de mayor alerta y mayor somnolencia a lo largo del día. Según este modelo, el sueño ocurre cuando la presión homeostática alcanza un nivel elevado y coincide con un momento circadiano favorable para dormir. De esta manera, Borbély propone que la arquitectura y el inicio del sueño dependen del equilibrio dinámico entre ambos procesos.

La teoría del ritmo circadiano planteada por Hall, Rosbash y Young, plantean que la organización temporal del sueño y la vigilia depende de un reloj biológico central ubicado en el núcleo supraquiasmático, el cual genera oscilaciones cercanas a las 24 horas mediante bucles de retroalimentación genética. Este sistema coordina procesos neuroendocrinos, como la liberación nocturna de melatonina y ajusta la propensión al sueño en función de las señales luminosas del entorno. Cuando dicha sincronización se altera, se produce una desalineación entre los ritmos internos y el ciclo ambiental, lo que favorece la aparición de dificultades para iniciar o mantener el sueño, así como somnolencia diurna persistente (Okechukwu, 2022).

La teoría moderna de los cronotipos desarrollada por Horne y Östberg demuestran que las personas poseen una predisposición biológica que determina en qué momentos del día se sienten más activas o con mayor tendencia al descanso. Esta preferencia temporal, conocida como cronotipo, se relaciona con diferencias individuales en el funcionamiento del reloj circadiano y en la sincronización de los ritmos fisiológicos a lo largo del día. A partir de sus investigaciones, propusieron tres categorías principales (matutinos, intermedios y vespertinos) que reflejan la organización natural del ciclo sueño–vigilia de cada individuo. Los autores evidenciaron que estas variaciones no solo afectan los horarios de sueño, sino también el rendimiento cognitivo, la energía disponible durante el día y la forma en que cada persona responde al ambiente y a las demandas cotidianas (Zou et al., 2022). De este modo, la teoría de los cronotipos aporta un marco

fundamental para comprender cómo las diferencias en ritmos biológicos influyen en la calidad del descanso y en el funcionamiento diurno

3. METODOLOGÍA

La investigación tiene un *enfoque cualitativo*, ya que es un proceso interpretativo que analiza la realidad mediante descripciones detalladas, narrativas y significados contruidos por las personas. Este enfoque permite explorar con profundidad procesos complejos a través de métodos como el análisis de documentos, priorizando la comprensión holística por encima de la medición numérica (Calle, 2023; Piña-Ferrer, 2023).

La revisión bibliográfica se aplica debido que es proceso sistemático que implica buscar, analizar y sintetizar la información disponible sobre un tema con el fin de comprender el estado del conocimiento, identificar avances, vacíos y tendencias relevantes (Codina, 2020; Carrera-Rivera et al., 2022).

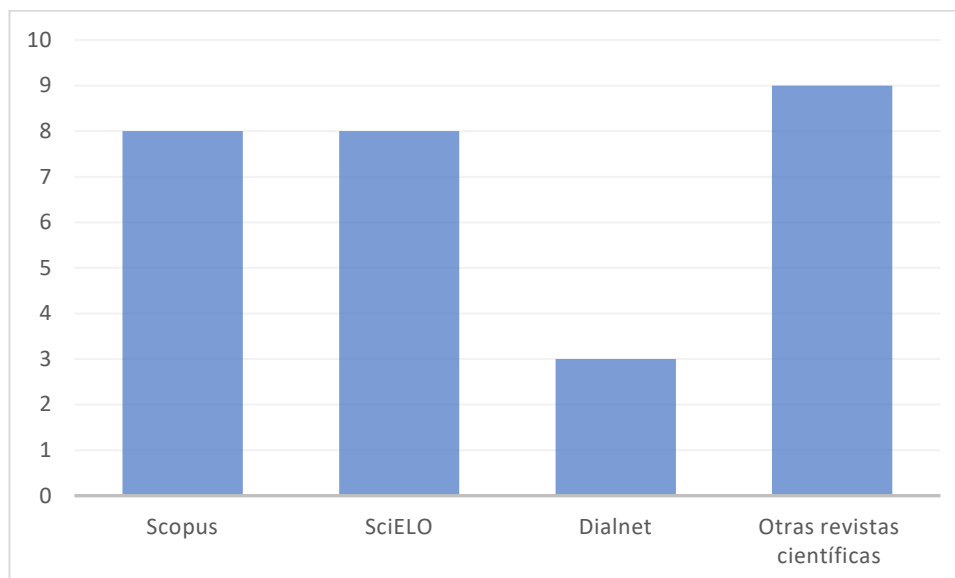
El método analítico permitirá examinar cada componente por separado para luego integrar la información y obtener una comprensión más profunda del fenómeno estudiado. El análisis implica distinguir, clasificar y examinar detalladamente los elementos que conforman un todo, facilitando la interpretación precisa y fundamentada de la realidad. (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Se analizaron investigaciones cualitativas y cuantitativas en bases de datos científicas como, Scopus, SciELO y Dialnet. La búsqueda se realizó con las siguientes palabras claves: “C.S”, “sleep quality”, “beneficios del sueño” y “descanso reparador”.

Correspondientemente a los criterios de inclusión de las fuentes se establecieron criterios específicos orientados a asegurar la calidad y pertinencia de la evidencia recopilada. Se consideraron artículos publicados entre los años 2020 y 2025, que emplearan enfoques cuantitativos, cualitativos de revisiones sistemáticas, narrativas y bibliográficas. Asimismo, se seleccionaron estudios que describieran los beneficios del sueño reparador en distintas áreas del funcionamiento humano. Por otro lado, se excluyeron investigaciones duplicadas, artículos sin sustento científico y aquellos que no abordaran el tema principal. Estos criterios ayudan a establecer parámetros claros que garantizan que las fuentes incorporadas realmente respondan a los objetivos del estudio, evitando sesgos y mejorando la validez de los resultados. (Otzen y Manterola, 2017 ; Patino & Ferreira, 2018) .

4. RESULTADOS Y DISCUSIONES

Se analizaron 28 estudios con solidez científica, tanto cualitativos como cuantitativos.

Figura 1. Distribución de los estudios analizados según base de datos



La revisión permitió identificar que la mayoría de las publicaciones aborda la C.S desde una perspectiva predominantemente negativa. En diversos estudios, se describe en términos de dificultades, deterioro o riesgos asociados, otorgando mayor énfasis a las consecuencias adversas de un descanso insuficiente o ineficiente, como se observa en las investigaciones de Al-Nbabteh et al. (2025), Pucci et al. (2024), Morales et al. (2024), Castillo y Tapia (2024), Paricahua-Peralta et al. (2024) y Layme et al. (2025). Este enfoque se evidencia especialmente en investigaciones que analizan el impacto de factores psicosociales, tales como la ansiedad, el estrés, la sobrecarga académica y los hábitos digitales, tal como se reporta en los estudios de Castillo y Tapia (2024), Paricahua-Peralta et al. (2024), Layme et al. (2025) y Suardiaz-Muro et al. (2020).

En los estudios publicados entre 2020 y 2025 predominaron las metodologías cuantitativas, principalmente los diseños correlacionales y transversales. Permitieron evaluar asociaciones entre variables como el uso excesivo de dispositivos electrónicos, los niveles de ansiedad, el estrés académico y la C.S. Los hallazgos coinciden en señalar que dichos factores se relacionan con patrones de descanso irregulares, baja eficiencia del sueño y un impacto negativo en funciones cognitivas esenciales para el aprendizaje, como la atención y la memoria de trabajo, tal como se describe en los estudios de Suardiaz-

Muro et al. (2020), Gutiérrez Sierra (2023), Al-Nbabteh et al. (2025) y Layme et al. (2025).

Asimismo, se identificó que la C.S es un constructo analizado desde múltiples disciplinas. Desde el ámbito médico, se enfatiza su relación con la salud física, la regulación circadiana y los trastornos del sueño, como se evidencia en las revisiones de Moreno et al. (2020), Arredondo-Nontol et al. (2024) y Mendes et al. (2025). Por otro lado, desde la psicología se destacan los vínculos entre la cC.S y los procesos emocionales, cognitivos y conductuales, tal como lo señalan Panseits (2023), Murrieta et al. (2023), Gutiérrez (2023) y Romero et al. (2024). A pesar de estas diferencias disciplinares, la mayor parte de la evidencia coincide en considerar la calidad del sueño como un indicador asociado principalmente a riesgos o déficits.

Finalmente, se identificaron investigaciones que adoptan un enfoque funcional y positivo de la C.S. Estos estudios resaltan que un descanso adecuado favorece el funcionamiento cognitivo, la estabilidad emocional y el bienestar general, como se observa en los trabajos de Panseits (2023), Moreno et al. (2020), Murrieta et al. (2023), Mendes et al. (2025) y Romero et al. (2024). No obstante, este enfoque continúa siendo minoritario en comparación con el predominio de investigaciones centradas en las consecuencias negativas.

La presente revisión bibliográfica evidencia que la calidad del sueño ha sido abordada predominantemente desde una perspectiva negativa, centrada en las consecuencias adversas que genera un descanso insuficiente o ineficiente. Esta tendencia se observa de manera consistente en estudios internacionales y nacionales, donde se enfatiza la relación entre la baja calidad del sueño y el deterioro del funcionamiento cognitivo, emocional y físico, como lo señalan investigaciones realizadas por Pucci et al. (2024), Morales et al. (2024), Castillo & Tapia (2024), Paricahua-Peralta et al. (2024), Al-Nbabteh et al. (2025) y Layme et al. (2025). La coincidencia entre estas investigaciones sugiere que el interés científico se ha orientado principalmente a identificar riesgos y afectaciones, más que a profundizar en los beneficios de un sueño adecuado.

En cuanto a los factores asociados, diversos estudios coinciden en señalar que variables psicosociales como la ansiedad, el estrés académico y los hábitos digitales desempeñan un papel relevante en la alteración del descanso nocturno. Investigaciones

como las de Suardiaz-Muro et al. (2020), Castillo y Tapia (2024) y Paricahua-Peralta et al. (2024) destacan que estos factores se relacionan con somnolencia diurna, menor eficiencia del sueño y dificultades en procesos cognitivos como la atención y la memoria. Sin embargo, la mayoría de estos estudios se basa en diseños correlacionales, lo que limita la posibilidad de establecer relaciones causales y comprender de manera profunda los mecanismos que explican estas asociaciones.

Asimismo, la revisión pone de manifiesto diferencias en el enfoque disciplinar. Desde la medicina, la calidad del sueño se analiza principalmente en relación con la salud física, los ritmos circadianos y la presencia de trastornos del sueño, tal como se observa en las revisiones de Moreno et al. (2020) y Arredondo-Nontol et al. (2024). En contraste, la psicología enfatiza la conexión entre el sueño y los procesos emocionales, cognitivos y conductuales, como lo señalan Panseits (2023), Murrieta et al. (2023) y Romero et al. (2024). A pesar de estas diferencias, ambas disciplinas comparten una visión centrada en la detección de déficits, lo que refuerza una mirada predominantemente clínica.

Un hallazgo relevante de esta revisión es que, aunque en menor proporción, comienzan a emerger estudios que abordan la calidad del sueño desde un enfoque funcional y positivo. Investigaciones como las de Panseits (2023), Moreno et al. (2020), Mendes et al. (2025) y Romero et al. (2024) resaltan que un sueño reparador contribuye al bienestar general, al fortalecimiento del sistema inmunológico, a una mejor regulación emocional y a un desempeño cognitivo más eficiente. No obstante, estos aportes aún no constituyen el eje central de la mayoría de investigaciones, lo que evidencia un vacío en la literatura respecto al estudio del sueño como un recurso protector y promotor de salud.

Desde la postura adoptada en este trabajo, se considera necesario reorientar el enfoque de futuras investigaciones hacia una comprensión más integral de la calidad del sueño, que no se limite únicamente a la ausencia de alteraciones, sino que también incorpore sus beneficios y su papel activo en el bienestar físico, cognitivo y emocional. En este sentido, varios estudios recientes (Moreno et al., 2020; Espie, 2022 ; Romero et al., 2024) han comenzado a explorar métodos específicos que contribuyen a mejorar la calidad del sueño. Estos incluyen intervenciones basadas en el ejercicio físico, el mindfulness, la educación en higiene del sueño y el uso de técnicas de relajación para reducir el estrés y la ansiedad, todos ellos con resultados positivos en la mejora del descanso nocturno. Sin embargo, es necesario profundizar en estudios longitudinales y en intervenciones preventivas que permitan identificar estrategias efectivas para fortalecer

hábitos de descanso saludables. De este modo, se contribuiría a equilibrar la visión negativa predominante en la literatura y a consolidar una perspectiva positiva de la calidad del sueño como un componente esencial para una salud integral, que va más allá de su rol reparador para el cuerpo, y se reconoce también como una herramienta clave para optimizar el rendimiento cognitivo, emocional y físico a lo largo de la vida.

5. CONCLUSIONES

La revisión bibliográfica permitió identificar que la mayor parte de la producción científica reciente aborda la C.S desde una perspectiva negativa. Relacionan la baja C.S con afectaciones en la salud física, cognitiva y emocional, lo que evidencia una tendencia orientada principalmente a la detección de riesgos y déficits.

Los hallazgos muestran que factores psicosociales como la ansiedad, el estrés académico, la sobrecarga de actividades y los hábitos digitales se asocian de manera consistente con alteraciones en la C.S. Estas variables influyen negativamente en la eficiencia del descanso y en el funcionamiento diurno, especialmente en procesos cognitivos fundamentales para el aprendizaje, como la atención y la memoria, lo que reafirma la importancia del sueño como un componente clave del desempeño académico y del bienestar general.

Se encontró que la calidad del sueño es abordada por diversas disciplinas, siendo la medicina y la psicología las principales. No obstante, pese a la variedad de enfoques teóricos y metodológicos, la mayoría de las investigaciones tiende a conceptualizar el sueño principalmente como un indicador de alteración o problema. Esta perspectiva limita su reconocimiento como un factor potencialmente promotor de la salud integral, especialmente en relación con el bienestar psicológico y el funcionamiento adaptativo.

Aunque en menor proporción, la revisión permitió identificar investigaciones que adoptan un enfoque funcional y positivo de la calidad del sueño, destacando sus beneficios en la regulación emocional, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la consolidación de la memoria y el bienestar psicológico. Estos estudios evidencian que un descanso reparador no solo previene el deterioro, sino que promueve activamente el funcionamiento óptimo del individuo.

Finalmente, se concluye que existe la necesidad de ampliar el enfoque investigativo hacia modelos más integrales y preventivos que consideren la calidad del sueño como un

recurso fundamental para el bienestar físico, cognitivo y emocional. Se recomienda que futuras investigaciones incorporen diseños longitudinales e intervenciones orientadas al fortalecimiento de hábitos saludables de descanso, con el fin de equilibrar la visión negativa predominante y contribuir al desarrollo de estrategias efectivas de promoción de la salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Al-Nbabeteh, K. E., Bkar, R. B., Al-Qaaneh, A. M., Alfarajat, E. M., & Kraishan, S. (2025). Sleep quality and associated factors among critical care nurses in Jordan: A cross-sectional study. *Enfermería Intensiva*, 36(4), 500562. <https://doi.org/10.1016/J.ENFI.2025.500562>
- Arredondo-Nontol, R., Arredondo-Nontol, M., Reto, N., Suyón-Castillo, Á., & Urbina-Rojas, Y. E. (2024). Trastornos del sueño y síndrome pos-COVID-19: una revisión narrativa. *Horizonte Médico (Lima)*, 24(3). <https://doi.org/10.24265/HORIZMED.2024.V24N3.20>
- Biazim, S. K., Souza, D. A., Junior, H. C., Richards, K., & Valderramas, S. (2020). The Richards-Campbell Sleep Questionnaire and Sleep in the Intensive Care Unit Questionnaire: translation to Portuguese and cross-cultural adaptation for use in Brazil. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 46(4), e20180237. <https://doi.org/10.36416/1806-3756/E20180237>
- Borbély, A. (2022). The two-process model of sleep regulation: Beginnings and outlook. *Journal of Sleep Research*, 31(4), e13598. <https://doi.org/10.1111/JSR.13598>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Calderón Ramos, L. D., Villalba Arestigue, T. M., Soriano Moreno, A. N., & Cabanillas León, A. R. (2025). Síndrome de burnout y calidad de sueño en estudiantes de Medicina en la etapa clínica de la Universidad Peruana Unión (UpeU) durante 2022. *Educación Médica*, 26(2), 100990. <https://doi.org/10.1016/J.EDUMED.2024.100990>

- Calle Mollo, S. E. (2023). Diseños de investigación cualitativa y cuantitativa. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(4), 1865–1879. https://doi.org/10.37811/CL_RCM.V7I4.7016
- Carrera-Rivera, A., Larrinaga, F., & Lasa, G. (2022). How-to conduct a systematic literature review: A quick guide for computer science research. *MethodsX*, 9, 101895. <https://doi.org/10.1016/J.MEX.2022.101895>
- Castillo Horna, J. I., & Tapia Bellina, I. (2024). Sintomatología ansioso-depresiva y calidad de sueño en alumnos becarios de una universidad privada en Piura, Perú. *Revista de Neuro-Psiquiatría*, 87(1), 32–42. <https://doi.org/10.20453/RNP.V87I1.5018>
- Chandler, L., Patel, C., Lovecka, L., Gardani, M., Walasek, L., Ellis, J., Meyer, C., Johnson, S., & Tang, N. K. Y. (2022). Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 100, 354–363. <https://doi.org/10.1016/J.SLEEP.2022.09.003>
- Chow, C. M. (2022). Sleep Hygiene Practices: Where to Now? *Hygiene 2022, Vol. 2, Pages 146-151*, 2(3), 146–151. <https://doi.org/10.3390/HYGIENE2030013>
- Codina, L. (2020). Cómo hacer revisiones bibliográficas tradicionales o sistemáticas utilizando bases de datos académicas. *Revista ORL*, 11(2), 139–153. <https://doi.org/10.14201/ORL.22977>
- Duque Ocampo, M. del M. (2022). La calidad del sueño y su relación con el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Ciencia y Salud*, 6(2), 57–62. <https://doi.org/https://doi.org/10.34192/cienciaysalud.v6i2.407>
- Espie, C. A. (2022). The “5 principles” of good sleep health. *Journal of Sleep Research*, 31(3). <https://doi.org/10.1111/JSR.13502>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). Una revisión sistemática y metanálisis de la falta de sueño, los síntomas de insomnio y el estrés en estudiantes universitarios. *Sleep Medicine Reviews*, 61, 101565. <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2021.101565>

- Gutiérrez Sierra, M. (2023). Calidad de sueño y aprendizaje en estudiantes de medicina: Revisión narrativa. *Revista Médica Herediana*, 34(1), 32–39. <https://doi.org/10.20453/RMH.V34I1.4450>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza Torres, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. (1st ed.). McGRAW-HILL INTERAMERICANA EDITORES. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>
- Jabeen, F., Khan, M. A., Raza, N., & Parveen, S. (2025). Effect of Quality of Sleep on Academic Performance of Undergraduate Nursing Students : An Analytic Cross - Sectional Study In Pakistan. *Social Medicine*, 18(2), 103–109. <https://doi.org/10.71164/SOCIALMEDICINE.V18I2.2025.1903>
- Layme Del Solar, M., Zuzunaga Montoya, F. E., Vásquez-Romero, L. E. M., Loayza Castro, J., & Vera Ponce, V. J. (2025). Asociación entre actividad física, tiempo sentado y calidad de sueño en estudiantes universitarios. *Revista Cubana de Medicina Militar*, 54(2), 59–68. <https://doi.org/10.1186/S44167-023-00026-4>
- Memon, A. R., Gupta, C. C., Crowther, M. E., Ferguson, S. A., Tuckwell, G. A., & Vincent, G. E. (2021). Sleep and physical activity in university students: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 58, 101482. <https://doi.org/10.1016/J.SMRV.2021.101482>
- Mendes Ferreira, R. C., Ruiz, F. S., & de Mello, M. T. (2025). Human sleep and immunity: The role of circadian patterns. *Handbook of Clinical Neurology*, 206, 93–103. <https://doi.org/10.1016/B978-0-323-90918-1.00003-4>
- Morales Anguisaca, C. M., Reinoso Avecillas, M. B., & Narváez Zurita, C. I. (2024). Factores asociados a la fatiga laboral y su influencia en los trastornos del sueño. *Revista Universidad y Sociedad*, 16(3), 180–120. <https://doi.org/10.18041/2322-634X/RCSO.2.2021.7142>
- Moreno Reyes, P., Muñoz Gutiérrez, C., Pizarro Mena, R., & Jiménez Torres, S. (2020). Effects of physical exercise on sleep quality, insomnia, and daytime sleepiness in the elderly. A literature review. *Revista Espanola de Geriatria y Gerontologia*, 55(1), 42–49. <https://doi.org/10.1016/J.REGG.2019.07.003>

- Núñez Bael, L. N., Vargas Aranda, I. A., & Aria Zaya, L. S. (2024). Calidad del sueño en estudiantes de Medicina de la Universidad del Pacífico. *Revista Científica Ciencias de La Salud*, 6, 01–07. <https://doi.org/10.53732/RCCSALUD/2024.E6303>
- Okechukwu, C. E. (2022). The neurophysiologic basis of the human sleep–wake cycle and the physiopathology of the circadian clock: a narrative review. *The Egyptian Journal of Neurology, Psychiatry and Neurosurgery* 2022 58:1, 58(1), 34-. <https://doi.org/10.1186/S41983-022-00468-8>
- Ortega, R. M., Jiménez-Ortega, A. I., Peral-Suárez, Á., Martínez-García, R. M., & González-Rodríguez, L. G. (2025). Nutrition in improving sleep quality and fighting insomnia. *Nutricion Hospitalaria*, 42(SPE. 1), 43–46. <https://doi.org/10.20960/NH.06090>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Sampling Techniques on a Population Study. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227–232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Panseits Rojas, B. K. (2023). Calidad del sueño y la neurociencia. *CUNZAC: Revista Académica*, 6(2), 88–95. <https://doi.org/10.46780/cunzac.v6i1.102>
- Paricahua-Peralta, J. N., Estrada-Araoz, E. G., Poma-Mollocondo, R. S., Velasquez-Giersch, L., Herrera-Osorio, A. J., Cruz-Visa, G. e. J., Guevara-Duarez, M. F., Mora-Estrada, O., & Cruz-Laricano, E. O. (2024). Calidad de sueño, salud mental y actividad física en estudiantes universitarios de la Amazonía peruana (Sleep quality, mental health and physical activity in university students from the Peruvian Amazon). *Retos*, 61, 59–68. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109649>
- Patino, C. M., & Ferreira, J. C. (2018). Inclusion and exclusion criteria in research studies: definitions and why they matter. *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 44(2), 84–84. <https://doi.org/10.1590/S1806-37562018000000088>
- Piña-Ferrer, L. Senovia. (2023). El enfoque cualitativo: Una alternativa compleja dentro del mundo de la investigación. *Revista Arbitrada Interdisciplinaria Koinonía*, 8(15), 1–3. <https://doi.org/10.35381/r.k.v8i15.2440>
- Pucci, S., Almeida, A. C., & Graça Pereira, M. (2024). Health Behaviors and Sleep Quality in Portuguese Adolescents: The Moderating Role of Age and Gender. *Clínica y Salud*, 35(1), 5–12. <https://doi.org/10.5093/clysa2024a9>

- Romero Nuñez, L. I., Dávila-Morán, R. C., Pareja Pera, L. Y., Guanilo Pareja, C. G., Paredes Guanilo, C. E., & Salazar Montenegro, J. (2024). El mindfulness y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana (Mindfulness and sleep quality in students of a private university in Metropolitan Lima). *Retos*, 61, 28–38. <https://doi.org/10.47197/retos.v61.109198>
- Silva, A. F., Dalri, R. de C. de M. B., Eckeli, A. L., Uva, A. N. P. de S., Mendes, A. M. de O. C., & Robazzi, M. L. do C. C. (2022). Calidad de sueño, variables personales, laborales y estilo de vida de enfermeros de hospital. *Revista Latino-Americana de Enfermagem*, 30, e3577. <https://doi.org/10.1590/1518-8345.5756.3577>
- Suardiaz-Muro, M., Morante-Ruiz, M., Ortega-Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín-Plasencia, P., & Vela-Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista Neurologia*, 71(2), 43–53. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Zou, H., Zhou, H., Yan, R., Yao, Z., & Lu, Q. (2022). Chronotype, circadian rhythm, and psychiatric disorders: Recent evidence and potential mechanisms. *Frontiers in Neuroscience*, 16, 811771. <https://doi.org/10.3389/FNINS.2022.811771/FULL>