La Importancia del Sueño y su Impacto en el Rendimiento Académico y Laboral.

The Importance of Sleep and Its Impact on Academic and Work Performance

Maya Santiago Liliana[1]Estudiante de la Maestría en Educación y Administración Escolar de la Universidad de Ixtlahuaca CUI| México| Recibido: 01 de junio de 2024 | Aceptado: 1 de julio de 2025

Como citar este documento

Maya Santiago, L. (2025). La Importancia del Sueño y su Impacto en el Rendimiento Académico y Laboral. *Revista DN Psicología y Educación*, 2(3). 51-71

"El sueño es la cadena de oro que une la salud y nuestros cuerpos." -Thomas Dekker

Resumen

El sueño es una necesidad fisiológica fundamental para un funcionamiento óptimo del organismo tanto a nivel cognitivo, emocional y físico, dicha capacidad cerebral ha sido reconocida desde tiempos antiguos, pero en las últimas décadas, gracias a los avances de las neurociencias, neurobiología y psicología, se ha logrado una mayor comprensión del cerebro con el resto del organismo como una unidad integral.

Sin embargo, en la actualidad, nos encontramos en una sociedad que prioriza en numerosas ocasiones la productividad y el entretenimiento digital en detrimento de un adecuado descanso. Este fenómeno ha generado una crisis del sueño con consecuencias significativas en el rendimiento cognitivo y la salud mental, lo que conlleva a una disminución en la captación del aprendizaje, pérdida de concentración y creatividad, tanto en la ejecución de tareas manuales como en la resolución de problemas, manifestándose en síntomas de irritabilidad y fatiga extrema a lo largo del día.

[1] Maya Santiago Liliana Estudiante de la Maestría en Educación y Administración Escolar en la Universidad de Ixtlahuaca CUI México
Correo electrónico: lilianamaya@uicui.edu.mx ID OCID: https://orcid.org/0009-0002-9286-3091

Palabras clave: Importancia del sueño, rendimiento cognitivo, entretenimiento digital, cerebro, sueño.

Abstract

Sleep is a fundamental physiological need for the optimal functioning of the body, in cognitive, emotional and physical levels. That brain capacity has been recognized since old times, however, in the last decades, thanks to the advances of neurosciences, neurobiology and psychology, a better comprehension of the brain with the rest of the body as a single unit has been achieved.

Nowadays, we find that, in most of the times, society prioritizes productivity and digital entertainment to the detriment of a proper rest. This phenomenon has produced a sleep crisis with meaningful consequences in the cognitive performance and mental health, which implies a decrease in learning, loss of concentration and creativity, both in execution of manual tasks as in problem solving, and this manifests as irritability and extreme tiredness during the day.

Keywords: Importance of sleep, cognitive performance, digital entertainment, brain, sleep.

Introducción

Uno de los principales factores responsables de la problemática relacionada al sueño, es el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir, ya que la exposición a la luz azul inhibe la producción de melatonina, hormona clave en la regulación del ciclo del sueño. Además, la cultura laboral actual, caracterizada por jornadas prolongadas e hiperconectividad, ha fomentado niveles elevados de estrés y ansiedad, lo que dificulta aún más un descanso reparador. En muchas ocasiones nos ha pasado que no podemos conciliar prontamente el sueño por el uso de estos dispositivos generándonos ansiedad y temblor en las manos.

Las consecuencias de esta tendencia son alarmantes, porque se ha demostrado que la falta de sueño aumenta la irritabilidad, reduce la capacidad de respuesta ante estímulos, elevando el riesgo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y neurodegenerativas. En este sentido,

necesitamos promover una higiene del sueño adecuado, reduciendo el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y con ello establecer límites laborales como estrategia fundamental para preservar un estilo de vida saludable que nos conlleve a un bienestar físico y mental en una sociedad cada vez más demandante.

El sueño a lo largo de la historia ha sido reconocido como un agente neurobiológico complejo que involucra múltiples estructuras cerebrales y mecanismos neuroquímicos debido a la restauración física en búsqueda de un correcto funcionamiento cerebral. Derivado de esto, diversos estudios científicos han demostrado que la calidad y cantidad de sueño tiene un impacto directo en la memoria, atención, toma de decisiones, control emocional y capacidad para gestionar el estrés tanto en el ámbito laboral como escolar.

En la vida cotidiana, la falta de un descanso adecuado se traduce en dificultades para concentrarse en el trabajo, olvidos frecuentes, menor rendimiento académico y una mayor predisposición a cometer errores. Además, la privación del sueño influye en las relaciones interpersonales, ya que aumenta la irritabilidad y disminuye la tolerancia ante situaciones de presión. Un ejemplo claro de esto es cuando, después de una noche de insomnio, nos sentimos impacientes, intolerantes a cualquier tipo de ruido exterior, mostrando menor grado de concentración y motivación para hacer nuestras actividades diarias e inclusive al día siguiente tendemos a consumir mayores carbohidratos, raciones de comida y alimentos altos en azúcares.

De acuerdo con la National Sleep Foundation (2020), un instituto de investigación estadounidense sin fines de lucro con sede en Arlington, Virginia, se menciona que las horas de sueño varían en función de la edad, ya que a medida que el ser humano envejece, sus necesidades de descanso se reducen. A continuación, se presentan sus recomendaciones establecidas:

Recién nacidos (0 a 3 meses): Recomiendan dormir entre 14 y 17 horas al día siendo un rango aceptable entre 11 y 13 horas.

Bebés (4 a 11 meses): De 12 a 15 horas diarias.

Niños pequeños (1 a 2 años): Entre 11 y 14 horas diarias.

Niños en edad preescolar (3 a 5 años): Aconseja dormir entre 10 y 13 horas, evitando menos de 7 horas de sueño.

Niños en edad escolar (6 a 13 años): Entre 9 y 11 horas diarias.

Adolescentes (14 a 17 años): Se recomienda un descanso de entre 8.5 y 10 horas diarias.

Adultos (18 años en adelante): Lo ideal es dormir entre 7 y 9 horas diarias.

Además, el impacto de la falta de sueño en adolescentes es un problema cada vez más común en la sociedad actual. Un ejemplo de esto es Emma, una adolescente de 16 años que experimentó una disminución en su rendimiento académico y cambios en su estado de ánimo debido a la falta de sueño. Ella solía dormir entre 5 y 6 horas por noche, afectada por la carga escolar, el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir y el estrés, empezó a generarle dificultades para concentrarse en clase, somnolencia diurna, irritabilidad y una mayor propensión a sufrir resfriados frecuentes.

Preocupada por su bienestar, Emma acudió a un especialista en sueño, quien le recomendó dormir entre 8.5 y 10 horas, la cantidad adecuada para su edad. Para lograrlo, implementó hábitos como: reducir el uso del teléfono antes de dormir, establecer un horario de sueño fijo y crear un ambiente propicio para el descanso. En pocas semanas, experimentó mejoras significativas en su energía, concentración, bienestar emocional y desempeño académico.

Este caso evidencia la importancia de respetar las horas de sueño recomendadas, ya que el descanso adecuado es fundamental para el desarrollo físico, mental y emocional. No obstante, en la sociedad actual, la importancia del sueño es frecuentemente subestimada, priorizando la productividad y el entretenimiento digital sobre la salud.

Considero que el sueño es un pilar fundamental para el bienestar y el rendimiento diario, especialmente en niños y adolescentes, cuya etapa de crecimiento y desarrollo requiere un descanso adecuado. Un claro ejemplo de esto es el caso de muchos jóvenes, que, como Emma, debido a la carga académica y el uso excesivo de dispositivos electrónicos, no cumplen con las horas de sueño recomendadas.

Diversos estudios han demostrado que la falta de sueño afecta negativamente la concentración, el estado de ánimo y el sistema inmunológico. Según la Organización Mundial de la Salud (2014), las horas de sueño aceptables para la mayoría de la población oscilan entre 7 y 8 horas diarias, quienes duermen menos de seis horas tienden a padecer problemas cardiovasculares, Alzhéimer, cáncer, diabetes tipo 2 e inclusive la muerte. Además, se ha encontrado que tan solo una noche de sueño insuficiente puede provocar la pérdida de tejido cerebral.

En mi opinión, la sociedad actual ha dejado esta necesidad en segundo plano, lo que conlleva a la baja de rendimiento académico y desarrollo del bienestar emocional. Por tal motivo,

la familia, educadores y la sociedad en general podemos fomentar una cultura de sueño saludable mediante platicas, en donde se aborde el establecimiento de horarios regulares de sueño, limitación de dispositivos electrónicos una hora antes de conciliar el sueño, la cual no es un lujo, sino una necesidad esencial para la calidad de vida y protección de una salud a largo plazo.

El principal desafío en la promoción de un adecuado descanso radica en que una parte significativa de la población no establece hábitos de sueño saludables, lo que impacta negativamente en la concentración, la memoria y la productividad tanto en el ámbito académico como en el laboral, afectando el desempeño y bienestar de las personas. Por ello, es fundamental generar conciencia sobre esta problemática y su impacto en la vida diaria.

A lo largo de este documento, se examinarán los efectos de la falta de sueño y se plantearán estrategias para fomentar hábitos que permitan lograr un equilibrio entre las responsabilidades laborales y académicas sin comprometer el bienestar físico y mental, ya que la promoción de un descanso adecuado no solo favorece el rendimiento individual, sino que también contribuye al desarrollo integral dentro del contexto social, fortaleciendo la calidad de vida y el desempeño en distintos entornos.

Para fundamentar este análisis, se recopilaron investigaciones neurobiológicas, neurocientíficas y psicológicas que permiten comprender la importancia del sueño como un factor clave en las funciones cognitivas. Dichas investigaciones proporcionan evidencia sobre los efectos del descanso, cruciales en el rendimiento intelectual, la estabilidad emocional y la salud general, reforzando la necesidad de adoptar hábitos adecuados para mejorar la calidad de vida, productividad y éxito.

Antecedentes de la Problemática

El sueño es una de las condiciones fundamentales en la vida del ser humano, ya que influye directamente en los hábitos cotidianos, el rendimiento cognitivo y la estabilidad emocional. Durante el descanso, el cerebro lleva a cabo funciones esenciales como la consolidación de la memoria, la regulación emocional y la restauración de las funciones fisiológicas. Sin embargo, una parte significativa de la población no prioriza un descanso adecuado, lo que puede afectar su desempeño académico, profesional y social.

Como hace mención González, F. (2013), al señalar que, Vygotsky destaca cómo las emociones entran en nuevas relaciones con otros elementos de la vida psíquica siendo procesos mediadores y protagonistas de otros procesos. En este sentido, el sueño actúa como el archivador o biblioteca del cerebro a fin de facilitar el acceso, procesamiento, organización y almacenamiento de información, recuerdos, emociones, traumas, situaciones, lugares y hechos mientras dormimos.

Para poder entrar en contexto planteo el caso de una estudiante universitaria llamada Laura, quien durante varias horas ha estudiado conceptos complejos y trata de memorizar datos clave para su examen de fisiología. Ella en lugar de quedarse despierta hasta tarde repasando, decide dormir temprano, recordando que el sueño es fundamental para el aprendizaje. Al día siguiente, durante la aplicación de la prueba de conocimientos, le fue fácil recordar información con claridad y hacer conexiones neuronales entre los temas estudiados.

Relacionado dicha información, recuerdo una vez en la que tenía que preparar una presentación acerca del número de dios, para lo cual me la pasé todo el día recopilando información, organizando mis ideas y practicando, después tomé un descanso y dicho tema lo empecé a relacionar. Ese mismo día en la noche decidí hacer un breve repaso y posteriormente irme a dormir, al día siguiente, cuando llegó el momento de las exposiciones, mis ideas fueron fluyendo a partir de puntos clave y recuerdos del aprendizaje vivencial. Sin lugar a duda, me di cuenta de que dormir no fue una pérdida de tiempo, sino una estrategia para mejorar mi desempeño.

Estudios de Walker y Stickgold (2010), mencionan que la fase de sueño profundo es crucial para la consolidación de la memoria y el aprendizaje, ya que las personas que no duermen lo suficiente experimentan dificultades para recordar información y tomar decisiones, lo que afecta su desempeño en el trabajo y en la escuela.

Para que toda persona pueda llegar a un sueño profundo necesita pasar por 3 etapas previas comprendidas por una relación muscular e intercambio neuronal, un ejemplo claro de esto, se observa en los estudiantes que intentan compensar la falta de preparación estudiando hasta altas horas de la noche, en lugar de mejorar su rendimiento, lo que trae consigo una baja retención de información e incapacidad de resolver problemas al día siguiente. Además, investigaciones han demostrado que la privación del sueño altera la respuesta emocional y aumenta la reactividad ante situaciones de estrés (Killgore, 2010).

Para ilustrarlo, podemos imaginar a una persona que conduce un automóvil con el tanque de gasolina casi vacío, en donde cada kilómetro que avanza sin recargar combustible va dañando el motor del mismo. De la misma manera, cuando alguien no duerme lo suficiente, su capacidad para regular emociones y afrontar desafíos se ve comprometida. Estudios de la Universidad de Berkeley (2013) han demostrado que la falta de sueño amplifica la actividad de la amígdala, responsable de procesar el miedo y la ansiedad, lo que hace que las personas reaccionen de manera exagerada a estímulos cotidianos.

El impacto del sueño en la salud va más allá de la función cognitiva y emocional. La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2014) advierte que dormir menos de seis horas por noche aumenta el riesgo de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. Además, investigaciones por parte de la Universidad de Chicago (2015) encontraron que la privación del sueño altera la producción de hormonas como la leptina y la grelina, las cuales influyen directamente en la regulación del apetito y peso.

Una analogía útil para entender estos efectos es comparar el sueño con un sistema de limpieza en una ciudad, la cual durante la noche despeja los espacios y elimina la basura acumulada, en caso de no hacerlo de manera frecuente genera un caos en todos sus sistemas. De manera similar, el sueño permite que el cerebro elimine toxinas acumuladas durante el día, un proceso esencial para prevenir enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

A lo largo de la vida, la falta de sueño no solo afecta la memoria, la regulación emocional y la salud, sino que también tiene un impacto significativo en la productividad y la calidad de vida. Estudios de la National Sleep Foundation (2020) revelan que empleados que duermen menos de seis horas por noche tienen un 20% menos de productividad y son más propensos a cometer errores en sus tareas diarias. Por lo tanto, comprender la importancia del sueño y fomentar hábitos saludables es crucial para el bienestar integral de todo individuo, lo que garantiza un descanso adecuado que no solo mejora la función cognitiva, sino que también fortalece la estabilidad emocional, la salud física y el desempeño en la vida académica, profesional y social.

Características Específicas de la Problemática

La condición del sueño se establece como un elemento esencial para la salud del ser humano, en donde su calidad y cantidad impactan significativamente en el bienestar físico, mental y social.

Cuando el sueño de nosotros es insuficiente o de mala calidad nos genera inestabilidad en la toma de sesiones, desarrollo de la creatividad y resiliencia en el desempeño laboral o académico.

De acuerdo con la Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones de la Secretaría de Salud (2024), el sueño es una actividad humana esencial; cuando no es suficiente y es de mala calidad, se pone en riesgo la salud física y mental, con repercusiones en el ámbito social. Esto resalta la importancia de generar hábitos adecuados que favorezcan un descanso óptimo y eviten afecciones relacionadas con la privación del sueño, como son: la fatiga crónica, el estrés, ansiedad e incluso enfermedades cardiovasculares.

En la actualidad, diversos factores han generado un incremento en los trastornos del sueño. Uno de los principales elementos que afecta la calidad del descanso es la vida laboral de la población adulta, está caracterizada por largas jornadas de trabajo, turnos nocturnos y el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir. Asimismo, en el caso de los niños y jóvenes, los horarios escolares y el acceso continuo a tecnología pueden modificar los ritmos circadianos naturales, alterando su descanso y afectando su desarrollo cognitivo y emocional.

Por ende, es fundamental analizar y atender esta problemática para prevenir consecuencias a largo plazo además de contar con platicas adecuadas por parte de las instituciones de salud a fin de promover estrategias para mejorar la higiene del sueño, visto desde un enfoque integral para mitigar los efectos negativos derivados de una mala calidad del sueño en la población.

Áreas de Oportunidad del Sueño Detectadas

La calidad del sueño varía en cada individuo y su impacto en la vida cotidiana es significativo para su contextualización, lo cual no solo afecta en el rendimiento de diversas actividades laborales o académicas sino que también influye en la salud física y mental. Desde un enfoque neurocientífico, el sueño es esencial para la consolidación de la memoria, la regulación emocional y el adecuado funcionamiento cognitivo.

De igual manera, el Instituto Mexicano del Seguro Social (2010), menciona que los trastornos del sueño comprenden una serie de alteraciones en el proceso de dormir, afectando tanto las etapas de inicio, de mantenimiento y del ciclo sueño-vigilia, lo que significa que el no tener un descanso adecuado no solo implica cansancio crónico sino una disrupción en funciones cerebrales como: la atención y la toma de decisiones.

Un claro ejemplo de esta afectación se observa en estudiantes y trabajadores que debido a horarios exigentes o al uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir, el cual se ve permeado una disminución de su rendimiento. Con base en diversos estudios neurocientíficos se ha demostrado que la exposición prolongada a la luz azul de las pantallas retrasa la conciliación del sueño y afectan a la calidad del descanso.

Además, la ausencia del mismo puede tener implicaciones psicológicas, las cuales no solo se traducen en agotamiento físico, sino en una mayor predisposición a la ansiedad, la depresión y el estrés. A nivel social, se ha observado en la mayoría de los adolescentes una mayor dificultad para mantener relaciones interpersonales sanas con sus semejantes además de afectar su funciones cognitivas, que en muchas ocasiones suelen expresarlo con la frase "estoy bajo de batería".

En este sentido podemos identificar que la situación presente en los trastornos de sueño cada vez es más recurrente por la falta del mismo, condiciones de trabajo, estrés, falta de organización diaria e inclusive el consumo de bebidas energizantes que contienen altos grados de cafeína, por lo que dicha calidad de descanso se ve deteriorada y plasmada a través de la evasión de responsabilidades, incapacidad de afrontar problemas cotidianos, búsqueda de estrategias de afrontamiento saludables. Por ejemplo, una persona con insomnio por estrés laboral puede desarrollar un ciclo donde la preocupación por no dormir se convierte en un problema crónico que trae consigo una presión alta, problemas alimenticios y ansiedad.

Por ello, las intervenciones profesionales en materia de sueño son clave, un ejemplo de esto es la terapia cognitivo-conductual para el insomnio (TCC-I), la cual ha demostrado ser una estrategia eficaz para modificar hábitos inadecuados, mejorar la calidad del descanso, establecer rutinas de sueño regulares, reducir el consumo de cafeína en horas nocturnas y practicar técnicas de relajación como herramientas fundamentales para mejorar la higiene del sueño y la calidad de vida del individuo.

El Sueño y sus Implicaciones Generales

La condición general del sueño es necesario contemplarla diariamente para lograr el desarrollo óptimo de las tareas cotidianas, esto influye directamente en el equilibrio metabólico, mejora del sistema inmunológico, regeneración celular así como el desarrollo del razonamiento y procesos cognitivos. De acuerdo con Pardiñas (2025), se enfatiza que "el sueño no es simplemente

desconectar el cuerpo y la mente debido a que en este proceso ocurren actividades complejas tanto en el cerebro como en el cuerpo, esenciales para la consolidación de la memoria y la restauración de la energía". En este sentido, el sueño es la actividad reparadora activa del descanso, en donde se reorganiza la información y se fortalecen los procesos de aprendizaje.

Aunado a esto, SALUDEMIA (2025), señala que el descanso es un estado en el que se reduce la actividad física y mental. Es así, que el sueño es una simple inactividad física que requiere de tranquilidad, ausencia de estrés y de ansiedad, lo que provoca en nuestras personas es una mente relajada libre de situaciones que obstaculizan el pensamiento y descanso físico corporal.

Así mismo, la neurociencia ha demostrado que la falta de sueño altera la comunicación neuronal, afectando la atención, toma de decisiones y la capacidad de respuesta emocional. A nivel neurobiológico, durante el sueño, el sistema linfático elimina toxinas acumuladas en el cerebro, un proceso clave para la prevención de enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer.

Por ello, es importante poder establecer un elemento referencial en cuestión del sueño, que nos permita analizar de una manera contundente las situaciones que tienen que ver con el descanso de cada individuo y con ello poder focalizar la necesidad de instrumentar hábitos que resulten fundamentales para el bienestar físico, mental y desarrollo de potencialidades cognitivas-emocionales.

En este caso, la situación de descanso sobre la cual un número importante de sectores de la población no tiene definido como elemento habitual recae principalmente en la falta de hábitos tanto académicos como profesionales subestimando sus horas de jornada que su salud. Gracias a esto, la condición en la cual el descanso impera como uno de los elementos importantes hoy en día ha llevado a tener que establecer aspectos focalizados desde la perspectiva jurídica en otros países y en el caso del nuestro reside en la búsqueda de un tiempo de descanso e inclusive duplicar el número de vacaciones con el fin de contribuir en un bienestar poblacional para un mayor rendimiento en actividades productivas durante todo un año.

Bajo esta condición podemos identificar que la misma autoridad es partícipe de replantear las condiciones en las cuales la sociedad se ha venido manejando por muchos años atrás a fin de contribuir y garantizar un tiempo de descanso que sea asociado como parte de una rutina. Por tal motivo, debemos tomar en consideración, que el sueño ha trascendido en aspectos de carácter y formación académica como son: las habilidades socioemocionales, en las que se encuentra un área

de oportunidad que garantice la satisfacción de una integridad física y mental y no de autocastigo de estímulos que den respuesta al desarrollo de actividades cotidianas.

Desde esta perspectiva, el sueño es considerado un elemento trascendental que como menciona la Secretaria de Salud (2019), cuando no se duerme lo suficiente (privación del sueño) nuestro apetito aumenta y al comer más se corre el riesgo de tener un desequilibrio de la glucosa en sangre o en otros parámetros metabólicos, lo que puede contribuir en el desarrollo de enfermedades como diabetes, hipertensión e hipercolesterolemia, entre otros.

En este tenor, la situación del sueño logra identificar aspectos en los cuales la persona puede tener una afectación en enfermedades crónico degenerativas, las cuales tienden a impactar en un mayor sentido la condición física que presenta pero además derivan de la falta de atención oportuna que pueda establecerse en algo que se considera como parte del quehacer cotidiano de cualquier persona en relación a las actividades y los diversos aspectos a los cuales se encuentra involucrado en su ámbito profesional o académico, en donde minimiza el hecho de poder identificar la importancia que se tiene en el cuidado a su persona.

Con este tipo de situación en la necesidad de tener que considerar el trastorno que pueda derivar de la falta de sueño o bien la implicación de un mal hábito generado a partir de un incorrecto direccionamiento del mismo puede tener un elemento de carácter preventivo que ayude a las personas a garantizar la reducción de cualquier elemento de impacto en su salud primordialmente cuando se trata de enfermedades que ponen en riesgo la condición integral de su propio ser, además de lograr ser identificadas como un punto de alcance inmediato que mayormente genera daños de carácter irreversible y pone inclusive en riesgo la propia vida y estabilidad de todo aquello que se venga desarrollando.

Uno de los puntos que resultan fundamentales es el hecho de lograr identificar no solamente la trascendencia del sueño como elemento que puede ayudar en el contexto de descanso de una persona sino también en aquellas condiciones en las cuales la vinculación del mismo en relación a las enfermedades no solamente se encuentra latente sino también aquellas condiciones de impacto dentro del organismo de forma general que el individuo en distintas ocasiones no mantiene como un elemento de estudio o análisis en su persona.

Además, el Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (2022) explica que “cuando nos dormimos e ingresamos al sueño sin movimiento ocular rápido (MOR), la presión

arterial y la frecuencia cardíaca bajan. Durante el sueño MOR, el sistema simpático se activa, aumentando la frecuencia cardíaca y la presión arterial a niveles habituales. El aumento marcado de estos valores al despertar se ha relacionado con angina y ataques cardíacos". En pocas palabras, cuando nosotros entramos en una etapa profunda de sueño llamada MOR , indica la relajación de nuestros músculos y el tiempo reparador de energía para realizar nuestras próximas tareas debido a las relaciones sinápticas, en caso de tener pocas horas de sueño y de manera recurrente tiende a alterar el apetito, metabolismo de la glucosa, problemas cardiacos y debilitamiento inmunológico.

Como bien se identifica el aparato circulatorio como uno de los puntos importantes en el aspecto general de la persona, en el cual logramos apreciar la condición de funcionamiento primordial que no solamente se centra a los órganos sino también deriva en las acciones que resultan prioritarias para garantizar una calidad de vida que pueda presentar cualquier persona sin distinción alguna, en búsqueda de ser un agente proactivo mediante el equilibrio entre el descanso y actividades laborales-académicas. Dichas condiciones generales, en los alumnos los conlleva a generar vínculos saludables de comunicación con sus semejantes, mejorar sus estados de ánimo (menos bajones emocionales), mayor focalización y mejora en el desarrollo de sus procesos cognitivos.

Dicho lo anterior, podemos apreciar que el desgaste mental que una persona sostiene es uno de los más importantes dentro de las actividades que pueda desarrollar tanto en el referente de carácter académico como también en el de tipo laboral de acuerdo con las distintas condiciones que son llevadas a cabo para consolidar la memoria y la restauración de la energía ligada directamente con contribuir y garantizar a una salud mental que resulta totalmente factible en el individuo.

Gracias a ello, se puede contextualizar desde el ámbito psicológico al sueño como una desconexión del cuerpo y mente necesaria para establecer un descanso reparador, sin embargo, desde la medicina general se concibe como una necesidad fisiológica preventiva de trastornos, cuya consecuencia impacta directamente en la integridad del sujeto a largo plazo. Ante esto resulta oportuno tener que señalar las condiciones que en general cada persona mantiene en su desarrollo personal en cuanto a su salud se refiere y por ello el tener que orientar a los individuos a un buen hábito no solamente en el descanso sino también en lo que al sueño se refiere.

Con base en lo anterior, Egea, C. (2025), menciona que un 20% de la población padece apnea del sueño y un 15% insomnio crónico, lo que se estima que menos de un tercio de los afectados acude a consulta médica para recibir un diagnóstico y tratamiento adecuados.

Como bien se identifica la situación más allá del parámetro estadístico que puede apreciarse nos demuestra que el problema del sueño no recae únicamente en una creencia o aspecto en el cual la persona pueda considerar que derive en elementos que pueda subsanar de una manera efectiva en la cual a través de lo que considera óptimo llevar a cabo solucione tal aspecto.

La realidad que se vive dentro de la condición integral de cada persona marca también la necesidad de poder generar una cultura preventiva en la cual el individuo pueda establecer conciencia propia con relación a lo que representa el sueño y el descanso como ejes rectores en su vida y como tal tener hábitos más estrictos, pero con la determinación y respaldo de la medicina a su persona.

Por lo anterior, la vinculación que se presente en el contexto y la necesidad que impera en una transformación de los hábitos que son establecidos por parte del individuo en función de su descanso y concretamente en lo que se refiere al sueño se deben transmitir en un elemento ideal, pero sobre todo en la realidad hacia la cual sí puede buscar reducir los distintos aspectos de afectación en la salud que hoy en día puedan derivar en componentes considerados de orden público.

El Sueño en la Vida Cotidiana

Las condiciones generales en el desarrollo del sueño en cuanto a la persona refieren a la necesidad de tener que establecer condiciones fundamentales para fortalecer no solo el hábito del descanso, sino también la planificación de estrategias que regulen de manera satisfactoria esta importante etapa del ciclo biológico.

Según González, B. (2016) existen dos formas principales de activación relacionadas con el sueño: la primera es la hiperactividad durante el día que predispone a las personas a presentar dificultades para conciliar el sueño, un ejemplo de esto es cuando una persona experimenta un día muy estresante en el trabajo y derivado de esto puede conciliar prontamente el sueño. La segunda

se basa en la activación que ocurre inmediatamente antes de ir a la cama, la cual puede ser física (ejercicio) o mental (preocupaciones).

Bajo este aporte, resulta oportuno considerar que la actividad diaria difícilmente está regulada para favorecer un descanso adecuado, ya que las preocupaciones laborales, familiares y emocionales suelen generar una sobrecarga mental que interfiere con la conciliación del sueño. Un caso común es el de los profesionales que llevan trabajo a casa, prolongando su jornada laboral y reduciendo sus horas de descanso, lo que a largo plazo impacta su rendimiento cognitivo y salud mental.

Por esta razón, resulta oportuno considerar al sueño no solo como un proceso fisiológico que permite a las personas reducir afectaciones cognitivas sino como un mecanismo de reparación y regulación emocional, ya que este juega un papel clave de la terapia cognitivo-conductual para que las personas pueden modificar sus hábitos y reducir el insomnio. Asimismo, la neurociencia ha demostrado que la calidad del sueño influye en la plasticidad cerebral, es decir, en la capacidad que tiene el cerebro para adaptarse y aprender, lo que refuerza la necesidad de un descanso adecuado para un óptimo desempeño cognitivo.

Además, dicha condición de ayuda resulta trascendental desde una perspectiva médica, ya que la privación del sueño prolongada se asocia con un mayor consumo de medicamentos para el insomnio y la ansiedad, lo que a su vez puede generar dependencia y otros efectos adversos. Por ello, es fundamental que tanto las ciencias de la salud como la sociedad en general promuevan estrategias para mejorar la higiene del sueño y reducir el impacto negativo de las actividades diarias en el descanso.

Elementos de Atención del Sueño

Dentro de los elementos que se logra identificar, la necesidad de trabajar en cuanto al factor de sueño y descanso, resulta de gran importancia para poder establecer las condiciones en las que se desarrolle de manera colaborativa la búsqueda de un bienestar físico, mental y emocional en los individuos. No obstante, en la vida moderna, se ha convertido esto en un elemento secundario frente a las demandas laborales, académicas y tecnológicas, es así que algunas personas duermen poco, en otros casos suelen descansar con exceso de ruido o con demasiada iluminación.

Por lo anterior, queda comprendido que la condición del sueño desde diversas perspectivas hace que los individuos busquen establecer una condición efectiva en la cual se garantice el poder interactuar de manera factible sin tener afectaciones en su salud y de esta manera trascender en las metas y objetivos que puedan trazarse en beneficio no solamente de sí mismos sino también de las organizaciones que en el ámbito académico o profesional puedan representar.

Como menciona Jiménez (2019), "el sueño ocupa una tercera parte de la vida de los seres humanos y cicla dentro de un ritmo circadiano, en donde dormir es esencial para el funcionamiento diario y tiene una importancia fundamental para mantener una buena salud". Sin embargo, las demandas de la sociedad moderna han impactado negativamente los patrones de sueño, tales como el estrés laboral, el uso excesivo de tecnología, turnos rotatorios de trabajo y largas jornadas de estudio que conllevan a deterioros en la atención, la toma de decisiones y el control emocional, afectando de manera significativa la calidad de vida y el rendimiento diario de las personas.

En el caso de los adolescentes que pasan la mayor parte de la noche usando en exceso las pantallas o dispositivos electrónicos, ha generado que los ritmos circadianos se vean afectados durante el sueño y la vigilia propiciando menor liberación de melatonina y elevación de cortisol, lo que genera al día siguiente exceso de cansancio, estrés o hiperactividad y si a esto se le adhiere la ingesta de sustancias que contienen cafeína, alcohol y nicotina provoca despertares nocturnos que influyen directamente en la calidad del sueño. Dichas condiciones médicas traen consigo el desarrollo de la apnea, insomnio crónico e inclusive el síndrome de piernas inquietas, las cuales requieren atención especializada.

Como bien se puede apreciar el funcionamiento óptimo de cada persona se dirige a primordialmente tratar de encontrar una solución en las distintas alternativas en cuanto a su ámbito cotidiano, por ende, se considera un parámetro psicológico de sueño que busque establecer la preservación de la salud mental de las personas como elemento integral de vida diaria.

Por ello, es importante analizar lo que menciona Jiménez (2019), “las personas que duermen menos de 7 horas al día, restringen su sueño en un par de horas que conllevan al deterioro de la salud y la calidad de vida, produciendo una disminución significativa en el rendimiento cognitivo”.

En este sentido, cuando dormimos menos de lo que usualmente descansamos, al día siguiente nos sentimos desmotivados, desconcentrados y somnolientos en la realización de

nuestras actividades cotidianas. Algunos estudios médicos mencionan que si esta privación es cada vez más constante genera en la paciente disminución de memoria, mayor propensión a enfermedades cardiovasculares y metabólicas como la diabetes y la hipertensión, reducción en la toma de decisiones, aumento de riesgos de accidentes automovilísticos, así como la alteración en los estados de ánimo, favoreciendo la depresión y la ansiedad.

La realidad dentro de nuestro contexto nos muestra que la implicación de descanso de las personas se orienta principalmente en jornadas que son menores a las establecidas en el marco promedio, siendo referentes en el impacto continuo de la salud de los individuos.

Por lo que es de suma importancia mantener horarios regulares de sueño y vigilia, evitar uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, asegurarse de tener condiciones ambientales óptimas, tales como: una habitación oscura, silenciosa y a temperatura adecuada, así como reducir el consumo de estimulantes como la cafeína y el alcohol en horas cercanas a la noche.

Aspectos Teórico- Metodológicos a Considerar

El sueño es una función biológica esencial que desempeña un papel fundamental en la regulación de procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos. La vinculación específica de este factor desde la psicología, la neurobiología y la neurociencia, ha evidenciado que la privación del sueño afecta significativamente la memoria, el aprendizaje, la toma de decisiones y el bienestar emocional en la globalidad de los individuos.

En este tenor, la calidad y cantidad del sueño están estrechamente relacionadas con el desempeño diario de una persona en su entorno laboral, académico y social. Según estudios recientes, la falta de sueño no solo disminuye la capacidad de retener información, sino que también altera el equilibrio emocional, aumentando los niveles de estrés y ansiedad.

Uno de los aspectos que se resalta, es lo referido por Víctor, N. (2025), el daño que la privación del sueño hace a nuestra capacidad de formar nuevas memorias y procesar la información puede afectar directamente nuestra capacidad para funcionar en la vida diaria. Por lo que, la disminución en nuestra capacidad cognitiva también puede generar errores en el trabajo y en el estudio, afectando la creatividad y provocando problemas en la resolución de conflictos interpersonales.

Visto desde una perspectiva laboral, la falta de sueño puede provocar una reducción en la productividad y en la eficiencia del trabajador, por lo que las empresas que no promueven hábitos de descanso adecuados pueden experimentar pérdidas económicas debido a errores humanos, fatiga crónica y ausentismo laboral. Además, empleados privados de sueño pueden enfrentar un mayor riesgo de accidentes laborales, especialmente en trabajos que requieren una alta concentración y toma de decisiones rápidas.

Si relacionamos esto, en el ámbito académico, la privación del sueño es un factor que contribuye al bajo rendimiento escolar, siendo crucial para la consolidación de conocimientos y habilidades, por lo que la reducción de horas de descanso puede afectar la capacidad de comprensión y retención de información de un estudiante. Adicionalmente, los horarios escolares y universitarios muchas veces no están alineados con los ciclos circadianos de ellos, lo que genera problemas de concentración y aprendizaje.

Por tal razón, se debe focalizar y orientar a las personas en la administración de sus tiempos de trabajo, evitando abarcar horas de descanso. En el caso de los estudiantes se debería manejar un horario de trabajo tanto para sus labores escolares como de sueño, de este modo se lograría un mayor impacto en su plasticidad neuronal y de este modo se fortalecen las conexiones sinápticas y la adaptabilidad del cerebro ante nuevos desafíos y aprendizajes, ya que durante el sueño REM, se produce la consolidación de la memoria y la regulación emocional, por lo que su interrupción puede llevar a una mayor inestabilidad emocional y dificultades en la toma de decisiones.

Dentro de las situaciones de carácter académico, indudablemente estas si bien pueden ser tomadas con una mayor ligereza de acuerdo al contexto del estudiante la realidad es el factor de tiempo es el que puede ser tomado como un elemento de mayor atención en el hecho de poder considerar la situación sobre la cual se reduzca un elemento no solamente del proceso formativo sino también que impacte gradualmente en el desarrollo y preparación.

A nivel psicológico, se ha evidenciado que la falta de sueño está vinculada con un aumento en los niveles de cortisol, la hormona del estrés, lo que puede desencadenar trastornos como ansiedad y depresión. Además, personas que experimentan insomnio crónico tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades neurodegenerativas como el Alzheimer y el Parkinson.

Esto hace referencia a los problemas que se derivan en el ámbito de cumplimiento a las normas que cualquier institución educativa mantiene primordialmente el contexto de asistencias

con las cuales puede optar por tener derecho para la presentación de evaluaciones o simplemente el cumplimiento en las fechas establecidas por parte de la institución en cuanto a la sustentación de aquellos elementos que le permitan llevar a cabo la acreditación de sus materias y caso contrario tener que verse afectado con el reforzamiento de las mismas.

Determinantes para Evitar una Nueva Problemática

Si bien es cierto que se ha hecho referencia de poder considerar elementos de carácter preventivo que orienten en las actividades que puedan presentarse en un ámbito profesional o académico por parte de las personas también es necesario tomar en cuenta la condición y situación de las recomendaciones y ordenamientos que ya se encuentran acordes con relación a lo que puede ser la regulación de la salud en su aspecto físico y mental.

El desconocimiento que también existe tanto para la sociedad en general como para las organizaciones en las cuales se mantiene un fortalecimiento de carácter académico y profesional resulta uno de los puntos de impacto en los cuales la situación que si bien no se direcciona con el sueño específicamente sino con el descanso de manera general requiere tomar determinantes que permitan contribuir en la estabilidad de cada individuo.

Para el caso de nuestro país la situación que en los últimos años ha cobrado relevancia ha sido el fortalecimiento preventivo que se busca operar en relación a los centros de trabajo en los cuales como hace mención la Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2019), la NOM 035 tiene como objetivo establecer los elementos para identificar, analizar y prevenir los factores de riesgo psicosocial, así como para promover un entorno organizacional favorable en los centros de trabajo.

Dicho elemento normativo que en algunos casos es conocido también no ha tenido la implicación específica para tratar de establecer una condición óptima en la cual la persona en el sentido del descanso y orientado hacia la parte específica de las funciones que puedan desempeñar y le permitan garantizar un sueño adecuado se orienta de la mejor forma.

En este sentido se trata de prevenir condiciones que lleven no solamente a los trastornos que han sido mencionados con antelación sino de manera importante en la situación en la cual se logren identificar aquellos puntos y parámetros en los que la sociedad en general pueda beneficiarse en la regulación de sus hábitos que no se practican de una manera adecuada.

Ante estos retos también se establece la implicación de generar el seguimiento a la NOM 035 pero también en cuestiones de trabajo específico en los que sea el propio individuo quien lleve a cabo la concientización de sus hábitos y las prácticas que lleva a cabo dentro de su quehacer académico o profesional.

Cabe señalar la importancia y trascendencia que el estado mantiene en distintos aspectos y sobre todo tratando de focalizar también la situación real que se vive en nuestro país optando principalmente por garantizar el desarrollo de manera general de los gobernados y teniendo en cuenta aquellas situaciones que les puedan impactar en su ámbito diario.

Una de estas condiciones se asocia específicamente a lo que menciona la Secretaria de Salud (2019), dormir las horas adecuadas es tan importante para nuestro cuerpo como llevar una dieta balanceada o efectuar actividad física, pues entre las funciones del sueño se encuentra mantener en equilibrio los sistemas inmunológico, cardiovascular, metabólico y neurológico.

Con esto la reducción de los distintos aspectos que han sido mencionados en cuanto a enfermedades crónico degenerativas o trastornos que puedan impactar no solamente en cuestión del sueño lleva a tener la determinante constante en la cual los esfuerzos conjuntos que puedan ser realizados por cualquier sector de la sociedad llevan a tener una implicación en la que el descanso se establezca como un punto primordial y sobre todo garantice el número de horas para ello.

Gracias a esta situación y condición la reducción en el impacto que pueda verse afectado dentro de la productividad tanto académica como profesional marca también un significado de estabilidad que si bien pudiera ser mayor para las organizaciones también benefician los recursos humanos que se involucran dentro de ellas que, en el caso de las empresas en la generación de sus productos y servicios dentro del aspecto académico en la formación de los estudiantes que tienen a bien llevar a cabo la conjunción de elementos de aprendizaje que requieran ser abordados de una manera clara y contundente en favor de su seguimiento hacia la vida laboral futura.

Conclusiones

La focalización en el ámbito del sueño sin duda alguna es uno de los temas que desde la perspectiva general en la conciencia humana puede pasar de carácter desapercibido, sin embargo, al poder analizar este importante referente a detalle logramos establecer una perspectiva más clara en la cual es necesario tener que trabajar todos los días para reducir el impacto que se pueda tener dentro

de la condición física y mental en quienes nos mantenemos en cualquiera de los dos o en ambos parámetros que han sido descritos a lo largo de este texto.

Indudablemente, sabemos que el aspecto de estabilidad que pudiera generar cualquier persona tanto en la condición física como mental no alcanzará la perfección, sin embargo, deberá considerarse en cada uno de nosotros el tener un enfoque más particularizado principalmente en lo que tiene que ver con la interacción que se genera en el medio y reducir cualquier tipo de conducta que pueda llevar a un conflicto o percance de distintas naturalezas, mayormente en el sentido de la irritabilidad que genera la falta de descanso.

Bajo esta perspectiva, a la condición analítica establecida por parte de la que suscribe mantiene también la secuencia óptima de la psicología como uno de los puntos prioritarios de atención en los cuales un número importante de sectores de la sociedad mexicana no la consideran viable al tener una situación distinta de comprensión en lo que es su campo de atención para las personas.

El reto continúa para tratar de establecer no solamente como elemento de carácter académico el presente documento sino logrando que cada vez más personas sin la trascendencia de la exposición del mismo puedan considerar la viabilidad de su ámbito de salud física y mental y de esta manera posicionarlos y potenciarlos a que el quehacer cotidiano que llevan a cabo no solamente sea visto como un parámetro de mayor cumplimiento y riesgo para su salud sino pensando en la estabilidad de la misma y logrando así enfocarse en un cumplimiento conjunto de acuerdo a lo que se tenga previsto pero sobre todo generando una alianza que sea acorde a sus capacidades con la organización en la que intervengan.

Referencias

Comisión Nacional de Salud Mental y Adicciones de la Secretaría de Salud (2024), Hasta 80 por ciento de los problemas para dormir se resuelve con buena higiene del sueño, disponible en: https://www.gob.mx/

Egea, C. (2025), El sueño es un pilar fundamental de la salud que seguimos descuidando, disponible en: https://www.quironsalud.com/

González, F. (2013), La subjetividad en una perspectiva cultural histórica: avanzando sobre un legado inconcluso, disponible en: http://www.scielo.org.co/pdf/recs/n11/n11a02.pdf

González, B. (2016), Importancia de la Higiene del Sueño en la Vida Cotidiana, disponible en: https://www.uaeh.edu.mx/

Instituto Mexicano del Seguro Social (2010), Guía de Práctica Clínica GPC, disponible en: https://imss.gob.mx/

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (2022), ¿Por qué es importante el sueño?, disponible en: https://www.nhlbi.nih.gov/

Jiménez, B. (2019), La importancia del sueño en la vida cotidiana, disponible en: https://contactos.izt.uam.mx/

Organización Mundial de la Salud (2014), Dormir bien fortalece la mente y el cuerpo, disponible en: https://minsalud.gov.co/

Pardiñas, M. (2025), Higiene del sueño; hábitos para alcanzar un verdadero descanso, disponible en: https://www.eluniversal.com.mx/

SALUDEMIA (2025), Descanso y sueño, disponible en: https://www.saludemia.com/

Secretaría del Trabajo y Previsión Social (2019), Norma Oficial Mexicana NOM-035-STPS-2018, Factores de riesgo psicosocial en el trabajo-Identificación, análisis y prevención, disponible en: https://www.gob.mx/

Secretaria de Salud (2019), El sueño: esencial para el buen funcionamiento del organismo, disponible en: https://www.gob.mx/

Víctor, N. (2025), Qué es el sueño y por qué es vital para la salud mental, disponible en: https://psicologiaysalud.com.es/

https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/

Killgore, W. D. S. (2010). Effects of sleep deprivation on cognition. Progress in Brain Research, 185, 105-129. https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53702-7.00007-5

National Sleep Foundation. (2020). Sleep and workplace productivity. https://www.sleepfoundation.org

Organización Mundial de la Salud. (2014). Impacto del sueño en la salud global. OMS. https://www.who.int

Van Cauter, E., Spiegel, K., Tasali, E., & Leproult, R. (2008). Metabolic consequences of sleep and sleep loss. Sleep Medicine, 9(Suppl. 1), S23-S28. https://doi.org/10.1016/S1389-9457(08)70013-3

Walker, M. P., & Stickgold, R. (2010). Overnight alchemy: Sleep-dependent memory evolution. Current Biology, 20(17), R612-R613. https://doi.org/10.1016/j.cub.2010.06.056