

Alteraciones del sueño en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud: un análisis cualitativo fenomenológico

William Prada Melo* • Nicolle Ospina Cuellar** • Sebastián Ríos Cervera***
Paula Fernanda Prieto Rubio**** • Cristian David Reina Lozada*****
Maria José Mesias Viveros***** • Erick Jafet Delgado Rico*****
Nicol Canizales Silva*****

RESUMEN

El sueño es un proceso fundamental para el bienestar y la vida cotidiana; sin embargo, en los contextos formativos en ciencias de la salud adquiere una dimensión social compleja. Las jornadas académicas extensas, la exigencia institucional, la temporalidad acelerada y la cultura de rendimiento configuran condiciones que afectan la posibilidad real de descansar y sostener hábitos saludables. En este marco, el presente estudio tuvo como objetivo comprender, desde un enfoque cualitativo fenomenológico hermenéutico, las experiencias de estudiantes de medicina y enfermería de la Universidad del Tolima frente a las alteraciones del sueño, situando sus vivencias en las dinámicas estructurales y académicas que las producen. Se realizaron entrevistas semiestructuradas y un análisis mediante codificación abierta, axial y selectiva. Los hallazgos muestran que las alteraciones del sueño no son solo un asunto individual, sino un fenómeno socialmente normalizado en la vida universitaria, sostenido por prácticas institucionales que demandan productividad constante, disponibilidad ampliada y adaptación a ritmos que desbordan la capacidad biológica del descanso. Los estudiantes desarrollan estrategias de afrontamiento que oscilan entre prácticas adaptativas, como el ejercicio físico, y prácticas de riesgo, como el consumo elevado de cafeína y energizantes, en un intento por responder a dichas exigencias. Estos resultados evidencian que las alteraciones del sueño constituyen un problema de salud y de formación, al articular malestar

*Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Tolima. Correo electrónico: williampradam@gmail.com

** Estudiante de Enfermería en la Universidad del Tolima. Correo electrónico: nicolleospina2014@gmail.com

*** Estudiante de Enfermería en la Universidad del Tolima. Correo electrónico: sriosc@ut.edu.co

**** Estudiante de Enfermería en la Universidad del Tolima. Correo electrónico: paulaprieto1208@gmail.com

***** Estudiante de Enfermería en la Universidad del Tolima. Correo electrónico: cdreinal@ut.edu.co

***** Estudiante de Enfermería en la Universidad del Tolima. Correo electrónico: mjmesiasv@ut.edu.co

***** Estudiante de Enfermería en la Universidad del Tolima. Correo electrónico: ejdelgador@ut.edu.co

***** Estudiante de Enfermería en la Universidad del Tolima. Correo electrónico: nvcanizales@ut.edu.co

Fecha de recepción: 19 de septiembre de 2025.

Fecha de aceptación: 06 de enero de 2026.

físico y emocional con desigualdades estructurales y presiones académicas que afectan el bienestar y el rendimiento. Se resalta la necesidad de que las instituciones reconozcan la centralidad del sueño en la formación profesional y desarrollen políticas de promoción de la salud que favorezcan el autocuidado, la gestión del tiempo y la transformación de las dinámicas institucionales que perpetúan la privación de sueño.

PALABRAS CLAVE: sueño, estudiantes de ciencias de la salud, fenomenología, vida universitaria, condiciones institucionales, salud colectiva.

Sleep disturbances in students of the Faculty of Health Sciences: a qualitative phenomenological analysis

ABSTRACT

Sleep is a fundamental process for physical, cognitive, and emotional well-being; however, within health sciences education it acquires a complex social dimension. Extended academic schedules, institutional demands, accelerated temporalities, and a performance-oriented culture shape conditions that restrict students' real possibilities for rest and healthy sleep habits. In this context, the objective of the present study was to understand, from a phenomenological–hermeneutic qualitative approach, the experiences of Medical and Nursing students at the University of Tolima regarding sleep disturbances, situating their accounts within the structural and academic dynamics that produce them. Semi-structured interviews were conducted, and the analysis followed an open, axial, and selective coding process. The findings show that sleep disturbances are not merely an individual issue but a socially normalized phenomenon within university life, sustained by institutional practices that demand constant productivity, extended availability, and adaptation to rhythms that surpass the biological capacity for rest. Students engage in various coping strategies, ranging from adaptive practices such as physical exercise to risky behaviors, including high caffeine consumption, in an attempt to meet these demands. These results reveal that sleep disturbances constitute both a health and educational problem, articulating physical and emotional discomfort with structural inequalities and academic pressures that undermine well-being and performance. The study underscores the need for institutions to recognize the centrality of sleep within professional training and to develop health promotion policies that foster self-care, time management, and the transformation of institutional dynamics that perpetuate sleep deprivation.

KEYWORDS: sleep, health sciences students, phenomenology, university life, institutional conditions, collective health.

Introducción

El sueño es un proceso fisiológico esencial para la restauración del equilibrio físico, mental y emocional. Dormir adecuadamente favorece la consolidación de la memoria, la regulación afectiva, la concentración y el rendimiento académico, además de cumplir funciones reparadoras sobre los sistemas inmunológico, endocrino y neurológico (Fabres y Moya, 2021). No obstante, en la vida universitaria —y particularmente en los programas de ciencias de la salud— este proceso suele verse comprometido por la alta carga académica, las prácticas clínicas, los tiempos institucionales acelerados y las dinámicas sociales que moldean hábitos de descanso irregulares o insuficientes (Minero, 2025).

La literatura internacional ha documentado que la privación y la mala calidad del sueño se asocian con síntomas de depresión, ansiedad y estrés, así como con un deterioro significativo del rendimiento académico (Durmer y Dinges, 2005; Silva Saltos et al., 2023). Estudios recientes en estudiantes latinoamericanos de enfermería también muestran alta prevalencia de mala calidad del sueño y somnolencia diurna, evidenciando patrones similares (Miniguanó Miniguanó y Fiallos Mayorga, 2022). Investigaciones adicionales, particularmente en mujeres del área de la salud, reportan alteraciones significativas en las horas de descanso, dificultades para conciliar el sueño y fatiga persistente, lo que confirma la vulnerabilidad del sector estudiantil en contextos académicos demandantes (Álvarez-Aguirre et al., 2021).

Investigaciones en Colombia corroboran esta tendencia: más de la mitad de los estudiantes de ciencias de la salud presentan problemas de sueño, caracterizados por una disminución en la calidad del descanso, somnolencia diurna y alteracio-

nes en los ritmos de sueño–vigilia (Zúñiga Vera et al., 2021; Sánchez Oviedo et al., 2021; Rodríguez Montoya et al., 2023). Estos hallazgos evidencian un problema de salud pública con implicaciones biopsicosociales, donde convergen factores individuales, institucionales, relacionales y culturales.

En el contexto de los sistemas educativos en salud, las alteraciones del sueño no solo responden a condiciones personales, sino también a dinámicas institucionales que demandan productividad constante, adaptación a jornadas extensas, disponibilidad ampliada y cumplimiento de prácticas clínicas que frecuentemente se realizan en horarios nocturnos o rotativos. Tales exigencias inciden en la salud y la vida cotidiana de los estudiantes y contribuyen a la normalización del cansancio y la privación del sueño como parte de la formación profesional. Esta dimensión social y estructural del dormir continúa siendo poco explorada, especialmente desde enfoques cualitativos.

Si bien estudios desde el autocuidado y los estilos de vida sugieren que la higiene del sueño se relaciona con prácticas de resiliencia y hábitos saludables (Durán Lizárraga et al., 2023), persiste una brecha importante en torno a la comprensión profunda de cómo los estudiantes significan y experimentan sus alteraciones del sueño en el marco de estas exigencias académicas e institucionales. En este escenario, un abordaje cualitativo fenomenológico hermenéutico resulta particularmente pertinente, ya que permite explorar la experiencia vivida desde la perspectiva de los propios estudiantes, atendiendo a las dimensiones emocionales, corporales, temporales y sociales que configuran sus relatos.

En este sentido, el objetivo de este estudio fue comprender las experiencias de estudiantes de medicina y enfermería de la Universidad del

Tolima frente a las alteraciones del sueño, situando sus vivencias en las dinámicas académicas, institucionales y socioculturales que atraviesan su formación y su vida cotidiana.

Metodología

El estudio se desarrolló bajo un enfoque cualitativo de orientación fenomenológico-hermenéutica, que permite comprender la experiencia vivida y los significados que los estudiantes atribuyen a las alteraciones del sueño en su vida académica y cotidiana (Van Manen, 2023). Este enfoque resulta pertinente para explorar fenómenos subjetivos que se configuran en la intersección entre lo corporal, lo emocional, lo temporal y lo institucional.

Diseño y selección de participantes

El muestreo fue intencional, siguiendo los planteamientos de Hernández Sampieri, en los estudios cualitativos el muestreo se orienta por criterios intencionales, pues se busca seleccionar participantes que aporten diversidad y profundidad al fenómeno analizado. En coherencia con ello, el muestreo fue intencional y buscó la heterogeneidad de experiencias vinculadas a la carga académica y las dinámicas formativas en ciencias de la salud (Hernández Sampieri et al., 2014). Se incluyeron 30 estudiantes de medicina y enfermería de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad del Tolima. El criterio principal de selección fue la exposición a periodos con altas exigencias académicas según la estructura curricular de cada programa.

En enfermería, se priorizaron estudiantes de cuarto semestre —con tres asignaturas de línea y actividades en jornadas mañana y tarde— y de noveno semestre, caracterizado por prácticas clínicas intensivas que en algunos casos se extendían a

horarios nocturnos. En medicina, se seleccionaron estudiantes de quinto semestre, momento en el que se incorporan rotaciones clínicas y actividades asistenciales que incrementan significativamente la demanda horaria y física. Durante el trabajo de campo, y a partir de la reflexividad y el diálogo con los participantes, se ampliaron los semestres incluidos para incorporar estudiantes que, aunque no se encontraban en los periodos inicialmente identificados, reportaban cargas académicas equivalentes o experiencias significativas de alteración del sueño.

Se excluyeron estudiantes con diagnóstico previo de trastornos del sueño o en tratamiento farmacológico, para evitar que estas condiciones actuaran como variables subjetivas en la interpretación fenomenológica. La selección de participantes continuó hasta alcanzar la saturación teórica, entendida como el punto en el que las entrevistas dejaron de aportar nuevos elementos interpretativos relevantes (Strauss y Corbin, 2002).

Instrumento y proceso de entrevistas

Se realizaron entrevistas semiestructuradas de 15 a 20 minutos, grabadas en audio con consentimiento informado y transcritas de manera literal. El guion de entrevista fue construido a partir del objetivo del estudio y del marco teórico sobre sueño, vida universitaria y procesos de formación en salud. Se estructuró en tres ejes principales:

1. Hábitos y condiciones del sueño:

Ejemplos de preguntas:

- *¿Cómo describirías tus horarios y rutinas de sueño durante el semestre?*
- *¿Qué factores facilitan o dificultan tu descanso?*

2. Impacto del sueño en la vida académica y personal:

Ejemplos de preguntas:

- *¿Qué cambios observas en tu estado de ánimo, concentración o rendimiento cuando duermes poco?*
- *¿Cómo influye el sueño en tus actividades académicas, prácticas y relaciones?*

3. Estrategias de afrontamiento y percepciones institucionales:

Ejemplos de preguntas:

- *¿Qué haces para manejar la falta de sueño o el cansancio?*
- *¿Consideras que la universidad influye de alguna manera en tus hábitos de sueño?*

El guion fue validado por dos pares académicos con formación de maestría en área de la salud, quienes evaluaron coherencia, claridad y pertinencia. Siguiendo los principios de reflexividad del enfoque fenomenológico, durante el trabajo de campo se realizaron ajustes menores al orden y formulación de algunas preguntas, con el fin de facilitar la narración espontánea y situacional de las experiencias.

Análisis de la información

El análisis se desarrolló de manera artesanal, respetando la profundidad interpretativa propia de la fenomenología hermenéutica. El equipo investigador transcribió, revisó y codificó manualmente el material, favoreciendo la cercanía con los relatos y la comprensión contextual de los sentidos emergentes. Esta aproximación coincide con lo propuesto por autores contemporáneos, quienes señalan que la codificación manual y el trabajo interpretativo cercano al texto fortalecen la sensibilidad analítica y la coherencia fenomenológica del estudio (Saldaña, 2021; Gallagher y Zahavi, 2020).

El proceso siguió tres momentos analíticos:

- *Codificación abierta*, orientada a identificar unidades de significado y describir fragmentos relevantes de las experiencias.
- *Codificación axial*, que permitió agrupar patrones, establecer relaciones y conectar significados entre categorías preliminares.
- *Codificación selectiva*, dirigida a la integración e interpretación final de las categorías centrales, articulando las experiencias individuales con las dinámicas institucionales y formativas.

Esta secuencia dialoga con enfoques actuales de codificación cualitativa que enfatizan la naturaleza iterativa, reflexiva y relacional del análisis (Charmaz, 2014; Saldaña, 2021).

De este proceso emergieron seis categorías analíticas que ayudaron a organizar los hallazgos, estructurar los sentidos otorgados por los participantes y presentar dichas experiencias con criterios de valor, interpretación y sustento administrativo en la academia.

Criterios de rigor

Para garantizar la rigurosidad metodológica se aplicaron estrategias de credibilidad, transferibilidad, dependencia y confirmabilidad. De acuerdo con criterios actuales de evaluación en investigación cualitativa, estas dimensiones permiten asegurar coherencia interna, transparencia analítica y solidez interpretativa del estudio (Nowell et al., 2017; Lincoln y Guba, 1985).

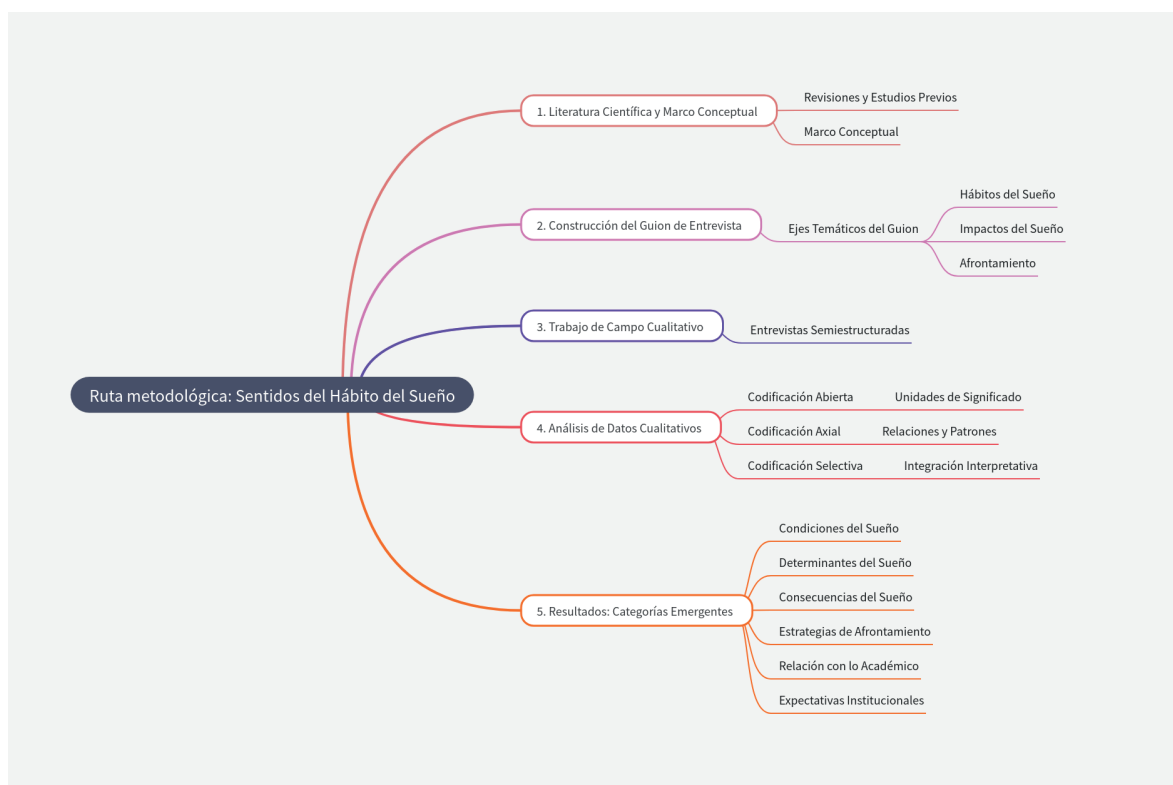
La credibilidad se reforzó mediante triangulación entre investigadores y contraste con litera-

tura científica reciente. La dependencia se aseguró mediante un registro detallado de decisiones analíticas y reflexivas, manteniendo trazabilidad del proceso interpretativo. La confirmabilidad se apoyó en discusiones de pares y en la revisión sistemática de las interpretaciones, mientras que la transferibilidad se promovió a través de descripciones densas del contexto académico y social de los participantes, siguiendo las recomendaciones contemporáneas para garantizar la aplicabilidad en otros escenarios (Nowell et al., 2017; Tracy, 2010).

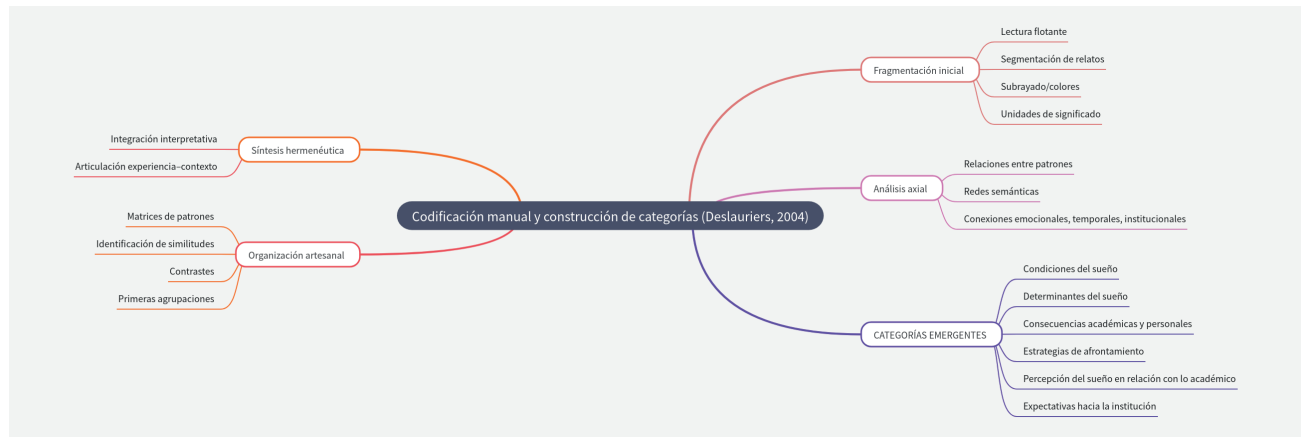
Resultados

Del análisis de las entrevistas emergieron seis categorías centrales: condiciones del sueño, determinantes, consecuencias académicas y personales, estrategias de afrontamiento, percepción del sueño en relación con lo académico y expectativas hacia la institución. Estas categorías reflejan coincidencias en las experiencias de los estudiantes, configurando una comprensión colectiva del fenómeno.

Figura 1. Ruta Metodológica, Sentidos otorgados al hábito del sueño.



Nota. La figura muestra la ruta metodológica trazada, su coherencia entre objetivo, instrumento y desarrollo del trabajo de campo.
Fuente: Elaboración propia.

Figura 2. Categorías emergentes del análisis de entrevistas sobre alteraciones del sueño

Nota. La figura muestra el desarrollo artesanal de la codificación efectuada en el proceso investigativo y la relación que permite establecer las categorías emergentes. Fuente: Elaboración propia.

1. Condiciones del sueño

Los estudiantes describieron rutinas de descanso inestables, caracterizadas por periodos de entre tres y cinco horas de sueño. Si bien algunos lograban compensar con siestas ocasionales, la mayoría reconoció no contar con un patrón de descanso regular. Es necesario mencionar que, de los 30 participantes entrevistados, todos aportaron un código mínimo en vivo a esta categoría emergente, pues en la descripción de sus experiencias todos mencionaban un calificativo “negativo” para explicar el patrón de sueño y sus condiciones desde horas dedicadas al sueño, como el lugar utilizado para ello (pasillos, pupitres, bancas o el suelo).

“Mala, o sea, la verdad no sé, es que hay días en los que puedo dormir de manera decente y hay otros días en los que no, entonces no es que tenga una rutina establecida porque no hay cómo” (P2MFCS)¹.

¹ Reducción temática a fragmentos de entrevista. P2MFCS: Reducción

“Yo duermo muy poquito, máximo cuatro horas. Entre clases, trabajos y las prácticas no hay tiempo, siempre me acuesto tarde y me levanto temprano. No contento con eso solo puedo trabajar en vacaciones y trato de vender dulces durante el semestre” (P7EFCS)².

“En semanas normales alcanzo a dormir cinco horas, pero en parciales casi no duermo nada, vivo estresado porque el dinero no me alcanza, no puedo ayudarme porque estoy ocupado y nadie parece importarle” (P10MFCS)³

La literatura confirma que en la edad adulta se recomienda un rango de 7 a 9 horas de sueño para mantener un adecuado equilibrio físico y mental (Zúñiga Vera et al., 2021). La discrepancia entre

Participante dos (2) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud. De manera consecutiva, las siguientes menciones son fragmentos tomados de las entrevistas.

² Reducción temática a fragmentos de entrevista. P7EFCS: Reducción Participante siete (7) Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud.

³ Reducción temática a fragmentos de entrevista. P10MFCS: Reducción Participante diez (10) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud.

estas recomendaciones y las prácticas estudiantiles evidencia un patrón de higiene del sueño deteriorado, con efectos en la salud y el rendimiento académico (Fabres y Moya, 2021). Es importante resaltar las condiciones económicas que algunos participantes describen, donde el desinterés del cuerpo administrativo (docentes, administrativos, etc) se observa como falta de empatía hacia los estudiantes.

2. Determinantes del sueño

La sobrecarga académica y los horarios de las prácticas clínicas fueron señalados como los principales factores que alteran los patrones de sueño. El uso intensivo de dispositivos electrónicos en horas de la noche también emergió como un determinante relevante.

“Pues de las prácticas, principalmente son por la mañana, entonces toca despertarse bastante temprano... También hay algunas prácticas que son turno noche, entonces uno se la pasa medio desvelada... Yo quisiera que la Universidad pensara en espacios para el descanso de los estudiantes, uno muchas veces duerme en el suelo” (P4MFCS)⁴.

“Uno llega cansado de la clínica, pero igual toca hacer trabajos hasta la madrugada, entonces nunca se duerme bien... no le digo al profesor porque la respuesta de este muchas veces es que a todos les toco así o que eso no es una excusa” (P8EFCS)⁵.

4 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P4MFCS: Reducción Participante cuatro (4) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud. De manera consecutiva, las siguientes menciones son fragmentos tomados de las entrevistas.

5 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P8EFCS: Reducción Participante ocho (8) Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud.

“Yo me acuesto con el celular y me quedo scrolleando, cuando veo ya son las dos de la mañana y no he dormido nada, me siento mal por hacerlo, pero en todo el día no me queda tiempo de tener ese ocio” (P3EFCS)⁶.

Sánchez-Oviedo et al. (2021) advierten que en los universitarios de ciencias de la salud las exigencias académicas, las prácticas hospitalarias y la exposición tecnológica generan cambios en los ritmos circadianos que impactan directamente el descanso. Estudios latinoamericanos refuerzan que la cultura académica prioriza la productividad sobre la recuperación fisiológica (Silva Saltos et al., 2023).

3. Consecuencias académicas y personales

Los estudiantes mencionaron consecuencias en el ámbito académico, físico y emocional. Entre las más destacadas se encontraron el cansancio, la irritabilidad, las fallas de concentración y la disminución del rendimiento en evaluaciones.

“En los exámenes finales yo me trasnoché... me acosté a las cinco de la mañana y puse la alarma en la calculadora. Nunca sonó y entré tarde, medio dormido y no me acordaba de nada de lo que había estudiado, ese día me sentía tan bruto y ni modo de decirlo pues me gano un regaño” (P5MFCS)⁷.

“Me siento irritable, cualquier cosa me molesta, y sé que es porque no estoy durmiendo lo suficiente, me desquito con mi familia, con mi

6 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P3EFCS: Reducción Participante tres (3) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud.

7 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P5MFCS: Reducción Participante cinco (5) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud. De manera consecutiva, las siguientes menciones son fragmentos tomados de las entrevistas.

pareja y a veces con mis amigos, esta carrera está acabando mi vida social” (P6EFCS)⁸.

“Uno se cansa tanto que en las rotaciones se queda dormido de pie o no logra concentrarse con los pacientes, recuerdo que una compañera que había dormido como dos horas al otro día cuando teníamos rotación en medicamentos se chuzo con una aguja de enoxaparina que ya había usado en la paciente de lo dormida que estaba, eso fue un show y ARL” (P9EFCS)⁹.

Rodríguez Montoya et al. (2023) encontraron que la privación de sueño en estudiantes de pregrado se traduce en agotamiento físico y emocional, además de fallas cognitivas que comprometen el aprendizaje. De forma similar, estudios internacionales asocian el déficit de sueño con el aumento de la ansiedad, la depresión y la vulnerabilidad al estrés académico (Durmer y Dinges, 2005). El miedo, el cansancio y la ansiedad que el cuerpo estudiantil refleja en estas entrevistas permite vivenciar lo que la teoría señala, aunque la literatura es clara frente a los errores por cansancio, pareciera que la relación jerárquica en la academia ha normalizado el no descansar con estudiar carreras profesionales del área de la salud.

4. Estrategias de afrontamiento

Los entrevistados refirieron un abanico de prácticas para sobrellevar la falta de sueño. Algunas fueron saludables, como el ejercicio físico y las siestas breves, mientras que otras incluyeron el consumo de café, bebidas energizantes o el uso del celular como distractor.

⁸ Reducción temática a fragmentos de entrevista. P6EFCS: Reducción Participante seis (6) Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud.

⁹ Reducción temática a fragmentos de entrevista. P9EFCS: Reducción Participante nueve (9) Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud.

“Suelo ir cuando he dormido poco al gimnasio, cosa que hace que descargue endorfinas y pueda descansar mejor” (P1MFCS)¹⁰.

“En épocas de parciales tomo mucho café para poder estudiar hasta tarde, aunque después me cuesta quedarme dormido, ni hablar de cuando combino gaseosa, café y energizantes” (P6EFCS)¹¹.

“Cuando siento que no puedo más, me duermo 20 minutos en cualquier parte, así logro rendir un poco más, sé que está mal y mi cuerpo lo expresa con taquicardia, temblores en manos y piernas, pero que puedo decirte ¿conoces otra forma? ¿Qué excusa le doy al profe? Si te das cuenta uno sabe que está mal pero no hay de otra” (P9MFCS)¹².

Estas conductas coinciden con lo documentado por Berru Chinchay y Tamara Ortiz (2022), quienes señalan que los estudiantes oscilan entre estrategias adaptativas (ejercicio, siestas) y paliativas (café, energizantes). Durán Lizárraga et al. (2023), remarcan que la resiliencia estudiantil se fortalece cuando existen apoyos institucionales que promueven estilos de vida saludables y es la visibilidad administrativa la que permite encontrar estrategias.

¹⁰ Reducción temática a fragmentos de entrevista. P1MFCS: Reducción Participante uno (1) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud.

¹¹ Reducción temática a fragmentos de entrevista. P6EFCS: Reducción Participante seis (6) Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud.

¹² Reducción temática a fragmentos de entrevista. P9MFCS: Reducción Participante nueve (9) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud. De manera consecutiva, las siguientes menciones son fragmentos tomados de las entrevistas.

5. Percepción del sueño en relación con lo académico

Los estudiantes reconocieron la importancia del sueño, pero expresaron que lo sacrifican con frecuencia en favor de las exigencias académicas. Esta ambivalencia refleja la internalización de un discurso de productividad que prevalece sobre el autocuidado.

“Para mí el sueño es lo más importante, pero toca dejarlo a un lado para cumplir académicamente, yo me mentalizo que para dormir bien si o si toca en vacaciones o en materias semestres más suaves” (P11EFCS)¹³.

“Es un sacrificio que todos hacemos, sabemos que necesitamos dormir, pero si no se estudia no se pasa... son prácticas que han pasado de generación en generación en la salud, ni que estuvieras en Europa donde de verdad miden los tiempos y aseguran que un profesional duerma, estamos en el tercer mundo aquí dejas un trabajo y sales a otro, prácticamente nos estamos preparando para la vida” (P7MFCS)¹⁴.

Silva Saltos et al. (2023) evidencian que en estudiantes universitarios de América Latina los problemas de sueño están directamente relacionados con la presión académica y la carga de turnos clínicos. La percepción de que el sacrificio del descanso es necesario se convierte en una práctica normalizada en la cultura universitaria.

13 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P11EFCS: Reducción Participante cuatro (11) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud.

14 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P7MFCS: Reducción Participante siete (7) Medicina Facultad de Ciencias de la Salud.

6. Expectativas hacia la institución

Los participantes expresaron de manera reiterada que la universidad debería implementar programas de apoyo que promuevan la higiene del sueño. Entre las propuestas mencionaron la creación de zonas de descanso en el campus, la realización de talleres educativos y campañas sobre el uso responsable de dispositivos electrónicos.

“Sería conveniente que se trabajara promoviendo programas educativos en la universidad... además de campañas sobre el uso responsable del celular antes de dormir... sería de igual forma muy bueno una sensibilización para los profes ya que nos piden hablar de la importancia del sueño, pero les importa muy poco nuestro descanso o nuestros problemas” (P8EFCS)¹⁵.

“Si hubiera un espacio donde descansar entre clases sería muy útil, porque a veces no hay tiempo ni de recostarse un rato, uno va a esas universidades privadas y todas tiene zonas de descanso, zonas de relajación y funcionan” (P12EFCS)¹⁶.

Estas demandas reflejan la necesidad de un abordaje institucional de la salud del sueño como parte integral del bienestar estudiantil. En la literatura, Almodóvar Fuentes et al. (2023) destacan la importancia de las intervenciones educativas para favorecer hábitos de descanso saludables, mientras que Durán Lizárraga et al. (2023) insisten en que las universidades deben generar entornos de resiliencia frente al impacto de la sobrecarga académica.

15 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P8EFCS: Reducción Participante ocho (8) Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud.

16 Reducción temática a fragmentos de entrevista. P12EFCS: Reducción Participante doce (12) Enfermería Facultad de Ciencias de la Salud. De manera consecutiva, las siguientes menciones son fragmentos tomados de las entrevistas.

Tabla 1. De los códigos en vivo a las categorías emergentes.

Categoría emergente	Número de códigos en vivo asociados
Condiciones del sueño	94
Determinantes del sueño	88
Consecuencias académicas y personales	103
Estrategias de afrontamiento	76
Percepción del sueño en relación con lo académico	69
Expectativas hacia la institución	54

Nota. Los números corresponden a la cantidad de códigos en vivo identificados durante la codificación abierta. Posteriormente fueron agrupados y refinados mediante codificación axial y selectiva, dando lugar a las categorías emergentes presentadas. Elaboración propia a partir de las entrevistas realizadas en el estudio.

Discusión

Los hallazgos muestran que las alteraciones del sueño en estudiantes de ciencias de la salud configuran un fenómeno complejo, determinado por factores académicos, sociales y tecnológicos. Las rutinas irregulares y la privación de sueño coinciden con lo reportado en estudios internacionales (Fabres y Moya, 2021; Zúñiga Vera et al., 2021) y nacionales (Sánchez Oviedo et al., 2021; Rodríguez Montoya et al., 2023). El enfoque fenomenológico permitió comprender cómo los estudiantes interpretan estas tensiones, priorizando la productividad académica sobre el autocuidado (Silva Saltos et al., 2023). Asimismo, las estrategias de afrontamiento revelan la coexistencia de prácticas saludables y de riesgo (Berru Chinchay y Tamara Ortiz, 2022). Finalmente, los estudiantes expresaron expectativas hacia la institución, en consonancia con lo planteado por Durán Lizárraga et al. (2023), lo que refuerza la necesidad de programas de promoción de la salud universitaria, sensibilización del problema y análisis de variables socioeconómicas en los estudiantes.

Este estudio aporta una comprensión cualitativa poco documentada en la literatura latinoamericana: los estudiantes no solo describen las consecuencias del déficit de sueño, sino que también formulan propuestas concretas hacia la institución. La creación de salas de descanso con sofás confortables y espacios de meditación, así como la implementación de talleres de higiene del sueño dirigidos por los servicios de salud universitarios (prestadoras), emergen como alternativas viables y sostenibles.

A diferencia de lo reportado en investigaciones previas, que se enfocan en cambios individuales de estilo de vida, los hallazgos de este estudio revelan una expectativa colectiva de corresponsabilidad institucional en el cuidado del sueño. Este aporte resulta particularmente relevante para universidades públicas de América Latina, donde las dinámicas académicas intensas y los recursos limitados exigen intervenciones innovadoras, costo-efectivas y culturalmente pertinentes.

Limitaciones

Este estudio reconoce varias limitaciones inherentes a su diseño cualitativo. La muestra intencional, centrada en estudiantes de una sola institución y dos carreras profesionales, acota la transferibilidad de los hallazgos; sin embargo, permitió profundizar en un contexto formativo particular desde la perspectiva de sus participantes.

La duración breve de algunas entrevistas pudo limitar la amplitud de ciertos relatos, aunque todas aportaron información sustantiva para la comprensión del fenómeno. Asimismo, es posible la presencia de deseabilidad social dada la relación de los participantes con el entorno académico, aspecto que se mitigó mediante un ambiente de confianza y asegurando la confidencialidad.

La decisión de excluir a estudiantes con trastornos del sueño diagnosticados focalizó el análisis, pero redujo la diversidad de experiencias potenciales. Finalmente, la codificación manual, propia del enfoque fenomenológico hermenéutico, implicó una interpretación estrechamente ligada al juicio del equipo investigador, lo cual se abordó mediante triangulación analítica y discusiones de pares para fortalecer la coherencia interna del análisis.

Conclusiones

Los estudiantes de ciencias de la salud presentan rutinas de sueño irregulares que impactan su rendimiento académico, salud emocional y bienestar general. Aunque reconocen la importancia del descanso, priorizan las demandas académicas, lo que normaliza la privación de sueño como práctica universitaria.

Una contribución central de este estudio es visibilizar las expectativas hacia la institución: la creación de espacios de descanso inter clases con mobiliario cómodo y áreas de relajación, así como el desarrollo de talleres de higiene del sueño a cargo de la prestadora de servicios de salud universitaria.

De igual forma sensibilizar y humanizar a los docentes frente al fenómeno contribuye a visibilizar el problema y romper el ciclo de repetición. Estas propuestas, de bajo costo y alto alcance, no solo beneficiarían a estudiantes de la facultad de salud, sino a la comunidad universitaria en su conjunto.

Se recomienda que las universidades integren la salud del sueño en sus programas de bienestar y que futuras investigaciones cualitativas y mixtas profundicen en el impacto de estas intervenciones sobre la resiliencia estudiantil y el desempeño académico.

Referencias bibliográficas

- ALMODÓVAR FUENTES, S.; CASTELLANOS OTERO, E.; NÚÑEZ LARA, E.; ARIAS, Á. y TEJERA-MUÑOZ, A. (2023). “Estudio transversal sobre hábitos de sueño y nuevas tecnologías en estudiantes de ciclos formativos”. *Revista Española de Salud Pública*, vol. 97, Núm. 3. Disponible en: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10540895/>
- ÁLVAREZ-AGUIRRE, A.; BLANCARTE-FUENTES, E. y TOLENTINO-FERREL, M. (2021). “Sueño y descanso en mujeres estudiantes del área de la salud”. *SANUS Revista de Enfermería*. Disponible en: <https://sanus.unison.mx/index.php/Sanus/article/view/193>
- BERRU CHINCHAY, K. y TAMARA ORTIZ, A. (2022). *Calidad del sueño en estudiantes de enfermería de la Universidad Científica del Sur*. Lima: Universidad Científica del Sur. Disponible en: <https://repositorio.cientifica.edu.pe/handle/20.500.12805/2501>
- CHARMAZ, K. (2014). *Constructing grounded theory* (2nd ed.). London: SAGE.
- CORBIN, J. y STRAUSS, A. (2002). *Bases de la investigación cualitativa: Técnicas y procedimientos para desarrollar la teoría fundamentada*. Medellín: Universidad de Antioquia.
- DURÁN LIZÁRRAGA, M.; ROSALES FLORES, R.; LÓPEZ ORTIZ, C. y LÓPEZ GARCÍA, Y. (2023). “Higiene del sueño y estilos de vida: un estudio sobre la resiliencia de los y las estudiantes de la Universidad Autónoma de la Ciudad de México durante la pandemia por COVID-19 en 2021”. *Salud Problema*, vol. 28, Núm. 13. Disponible en: <https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/view/727/720>
- DURMER, J. y DINGES, D. (2005). “Neurocognitive consequences of sleep deprivation”. *Seminars in Neurology*, vol. 25, Núm. 1: 117–129.
- FABRES, L. y MOYA, P. (2021). “Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vida”. *Revista Médica Clínica Las Condes*, vol. 32, Núm. 5: 527–534.
- GALLAGHER, S. y ZAHAVI, D. (2020). *The phenomenological mind* (3rd ed.). New York: Routledge.
- HERNÁNDEZ SAMPIERI, R.; FERNÁNDEZ COLLADO, C. y BAPTISTA LUCIO, M. (2014). *Metodología de la investigación* (6.ª ed.). México: McGraw-Hill.
- LINCOLN, Y. y GUBA, E. (1985). *Naturalistic inquiry*. Thousand Oaks: SAGE.
- MINERO GARCÍA, E. (2025). “Vida mental: una propuesta para el estudio de la mente en su relación con el trabajo”. *Salud Problema*, vol. 29, Núm. 14. Disponible en: <https://saludproblemaojs.xoc.uam.mx/index.php/saludproblema/article/view/774/765>
- MINIGUANO MINIGUANO, D. y FIALLOS MAYORGA, T. (2022). “Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato”. *Salud, Ciencia y Tecnología*, vol. 2, Núm. 80.
- NOWELL, L.; NORRIS, J.; WHITE, D. y MOULES, N. (2017). “Thematic analysis: Striving to meet the trustworthiness criteria”. *International Journal of Qualitative Methods*, vol. 16: 1–13.
- RODRÍGUEZ MONTOYA, C.; IBARGUEN ROBLEDO, L. y QUICENO MUÑOZ, M. (2023). *Hábitos de sueño en estudiantes de pregrado de la Universidad Cooperativa de Colombia sede Medellín–Envigado*. Medellín: Universidad Cooperativa de Colombia. Disponible en: <https://hdl.handle.net/20.500.12494/48431>
- SALDAÑA, J. (2021). *The coding manual for qualitative researchers* (4th ed.). London: SAGE.
- SÁNCHEZ OVIEDO, S.; SOLARTE RODRÍGUEZ,

- W.; CORREA CARLOSAMA, S.; IMBACHÍ QUINAYÁS, D.; ANAYA RAMÍREZ, M.; MERA MAMIÁN, A.; PAZ PEÑA, C. y ZÚÑIGA PINO, Á. (2021). “Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano”. *Duazary*, vol. 18, Núm. 3: 73–82.
- SILVA SALTOS, H.; ESCUDERO SARANGO, J. y AVILÉS FARFÁN, D. (2023). “El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina”. *Journal Scientific MQR Investigar*, vol. 7, Núm. 4: 3113–3130.
- TRACY, S. (2010). “Qualitative quality: Eight ‘big-tent’ criteria for excellent qualitative research”. *Qualitative Inquiry*, vol. 16, Núm. 10: 837–851.
- VAN MANEN, M. (2023). *Phenomenology of practice: Meaning-giving methods in phenomenological research and writing* (2.^a ed.). London: Taylor y Francis.
- ZÚÑIGA VERA, A.; CORONEL CORONEL, M.; NARANJO SALAZAR, C. y VACA MARIDUEÑA, R. (2021). “Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de medicina”. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, vol. 30: 77–80.