

RELACIÓN ENTRE EL DESCANSO Y SUEÑO Y EL DESEMPEÑO OCUPACIONAL DE ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

Paz Urra Hernández¹ Matías Barros Gaete²

PALABRAS CLAVE: Calidad, descanso, desempeño ocupacional, estudiante, modelo de ocupación humana, sueño, terapia ocupacional, universidad.

INTRODUCCIÓN

¿Cómo afecta el descanso y sueño en el desempeño ocupacional en estudiantes universitarios?, ¿Son determinantes las horas de sueño sobre el desempeño que tiene a diario un individuo?, el descanso y sueño en la actualidad son aspectos dejados a un lado por parte de las personas, especialmente por quienes se desempeñan como estudiantes universitarios, esto es producto de las exigencias y demandas que deben cumplir para rendir académicamente o por la mala distribución de tiempo que poseen, ignorando o despreocupándose por las consecuencias que conlleva una deficiente rutina de descanso y sueño en el desempeño ocupacional. A partir de lo anterior, la presente investigación, fue realizada con un método de investigación cuantitativa para la recopilación de los datos en relación a las variables de investigación, mediante dos escalas que permiten evaluar los aspectos de relevancia para la investigación, posterior a ello hace énfasis en las causas del mal rendimiento académico y relaciones interpersonales, relacionadas al área de la ocupación: descanso y sueño, desde un punto de vista de la Terapia Ocupacional (TO) y las influencias que esto genera en el desempeño ocupacional de las personas.

¹ Grado de Bachiller en Terapia Ocupacional, estudiante de cuarto año de Terapia Ocupacional, Universidad Mayor Temuco. Correo electrónico: pazc.uh@gmail.com

² Grado de Bachiller en Terapia Ocupacional y delegado ASETOCH Universidad Mayor Temuco. Correo electrónico: matias.barros@gmail.com

OBJETIVOS

Objetivo general

Describir cómo las horas de sueño que tienen los estudiantes universitarios de 18 a 24 años se relacionan con el nivel de desempeño ocupacional de estos.

Objetivos específicos

- Identificar qué conexión posee el déficit de sueño, su calidad y las horas que se ocupan en dormir con el desempeño académico de los estudiantes.
- Identificar de qué manera la calidad y horas de sueño de los estudiantes influyen en su desempeño ocupacional.
- Determinar qué factores pueden afectar en la calidad y horas de sueño de los estudiantes.
- Describir como se ve afectado el rol de estudiante al no poseer las horas de sueño adecuadas.

MARCO TEÓRICO

Existen diversos factores que pueden generar una alteración en el descanso y sueño, ya sea una disminución en las horas para realizar esta ocupación o en la calidad de este. Principalmente podemos identificar factores internos o psicológicos, externos o ambientales y las diferentes decisiones que tome cada individuo. Estos problemas se pueden identificar dentro de todas las etapas del ciclo vital, pero presentan una mayor incidencia dentro de los jóvenes, principalmente quienes están en instituciones educacionales de nivel superior, ya sea universidades, institutos o centro de formación técnica, debido a las actividades y exigencias que dichas instituciones conllevan.

En TO, el sueño es una área de la ocupación, que según Ávila, Martínez, Matilla, Máximo, Méndez, Talavera y Rivas (2010), tiene como nombre “descanso y sueño”, ésta área es de suma importancia, ya que el sueño se conoce como la fase de reposo que poseen los individuos para recuperarse de todo el desgaste que se tiene durante la vigilia, en

condiciones óptimas y normales ocurre diariamente en periodos nocturnos, de manera que permite que se posea un buen desempeño durante el día, momento en el cual se debe estar alerta y sin fatiga, para así poder realizar todas las actividades demandadas por el entorno.

Vélez y Fernández (2004) avalan esto al mencionar que el sueño es controlado de manera biológica y es de suma importancia para el ser humano, considerando que durante el mismo existe una reducción de la actividad física del organismo y se originan cambios de diversos procesos fisiológicos corporales, esto quiere decir, que las horas de sueño que necesitara una persona para sentirse bien, variará dependiendo de la ocupación que realiza y el desgaste que esta conlleve, por lo que el sueño resulta necesario para la recuperación del organismo y posterior desempeño diurno.

Por otro lado, como mencionan Ayala, Pérez y Obando (2010), en la actualidad, los trastornos del ciclo sueño-vigilia en adolescentes y jóvenes se asocian a lo que algunos autores denominan tendencia vespertina y la somnolencia excesiva diurna, que, en suma, configuran malos dormidores, de esta manera, los patrones de sueño alterados se vuelven un hábito constante que resulta en un déficit diario de energía. Esto se puede evidenciar, cuando un estudiante permanece despierto hasta altas horas de la noche, realizando trabajos o estudiando para las respectivas pruebas de cada asignatura, esto debido a la carga académica o por priorización de otras actividades durante el día, este hábito se implanta y resulta difícil de modificar.

Muchos de los estudiantes no son capaces de ver el error en sus rutinas, por lo que se excusan diciendo que luego recuperarán esas horas de sueño y que éste resulta ser de buena calidad, ya que descansan el periodo que perdieron, pero “una descripción correcta de “buena calidad de sueño” no solo está definida por el número de horas que duerme un individuo, sino por un buen desempeño durante la vigilia” (Lazcano et al., 2014, p.4), momentos en los cuales están constantemente bajo presión, estresados o siendo parte de cualquier otro tipo de actividad, que claramente no permite que realicen una rutina que favorezca el descanso.

Gerrig y Zimbardo (2005) refieren que los expertos recomiendan que todas las personas duerman ocho horas, esto se obtuvo luego de una encuesta realizada por la

National Sleep Foundation (2000) en donde se evidenció, que una persona promedio de 19 a 29 años, nunca cumple esta norma, y que el sueño promedio de estos individuos es de 6 a 8 horas, aumentando los fines de semana a un máximo de 7 u 8 horas.

Según Lazcano et al. (2014), la distribución promedio de horas que necesita una persona para estar en un adecuado estado de vigilia comprende entre 7 y 9 horas, esto producido por un sueño normal, y no alterado como lo poseen los estudiantes, quienes muchas veces recurren a medicación o la utilización de bebidas energéticas que inhiben el sueño, alterando su ciclo sueño-vigilia, lo que a largo plazo resultará perjudicial para la salud, esto es respaldado por Roa, Parada, Vargas y López (2016), quienes mencionan que dentro de los últimos años, el consumo de inhibidores de sueño ha ido en aumento en los estudiantes universitarios, dentro de su investigación, se obtuvo como resultado que de los 65 estudiantes de medicina a quienes se midió el índice de sueño y el consumo de sustancias inhibitoras del sueño, el 83% se categorizó como malos dormidores, con una disfunción leve de sueño, el 53,8% dormía menos de 6 horas y además,

“El 41,5% consumió fármacos psicoestimulantes y/o bebidas energéticas en el último mes y su prevalencia de consumo fue mayor en malos dormidores. Un 64,6% consumió al menos una taza de café diaria, este consumo prevalece más en los malos dormidores que en los buenos dormidores”.
(Roa, Parada, Vargas y López, 2016, p.3)

Todo esto crea grandes desórdenes del sueño, que como se explicita dentro de esta investigación, afecta al rendimiento diurno de los estudiantes y a su desempeño en las diferentes áreas, incluso al verse disminuido por sustancias que evadan el sueño y simulan encontrarse en un estado activo, considerando los efectos posteriores que estas poseen.

Vélez y Fernández (2004) mencionan además que la falta de sueño posee consecuencias graves, no solo para la salud, sino que también en otras áreas, lo que conlleva a obtener malas calificaciones, problemas laborales e incluso accidentes automovilísticos.

Toda “esta mala calidad del sueño se manifiesta principalmente con un estado de somnolencia y fatiga, y si la privación es crónica, puede generar alteraciones en el comportamiento, la atención, la memoria” (Lazcano, et al., 2014, p.4), aspectos de gran importancia para el aprendizaje, que se encuentra permanentemente activos durante el periodo de estudio y que en un estudiante universitario no pueden encontrarse alterados permanentemente, ya que son esos los factores que permiten tener retención de información y recordar los temas vistos durante las clases.

Para comenzar con el estudio del tema, se darán a conocer definiciones de palabras y temas claves de la investigación para facilitar la comprensión de la misma.

El descanso y sueño forman parte de las diversas áreas de la ocupación, presentes en la AOTA. Nurit y Michel (2003) definen el descanso como: “acciones tranquilas y sin esfuerzo que interrumpen la actividad física y mental, resultando en un estado relajado”. (AOTA, 2010, p.64), permitiendo al individuo tener un equilibrio entre las actividades que realiza a diario y la relajación que da a lugar el descanso y el sueño.

“El descanso y el sueño posibilitan la recuperación y el mantenimiento de la energía y la recuperación del desgaste general producido en el organismo por las condiciones ambientales, tales como la actividad, clima y los hábitos familiares y socioculturales que la persona lleva al cabo”. (Vélez & Fernández, 2004, p.34)

Por lo cual a diario, es necesario tener esta recuperación, ya que es crucial para el mantenimiento de la energía, con la cual realizamos todas las acciones de nuestras actividades diarias y con un desgaste importante en el descanso, resultara imposible desempeñarse del modo en que lo haríamos si lleváramos una higiene del sueño correcta. Además, el hecho de no haber descansado, puede traer consecuencias del tipo emocional, en donde la actitud hacia las personas que están en el entorno, así como con la comunidad, puede tornarse negativa y traer problemas de diversa índole, conllevando a problemas emocionales y a trastornos más graves.

La definición más apropiada para el sueño sería:

“Un estado natural de descanso periódico para la mente y el cuerpo, en el cual los ojos usualmente se cierran y la consciencia se pierde completa o parcialmente, de manera que hay una disminución en el movimiento del cuerpo y en su respuesta a estímulos externos. Durante el sueño, el cerebro en los humanos y en otros mamíferos se somete a un ciclo característico de actividad de ondas cerebrales que incluyen intervalos donde se sueña”. (AOTA, 2010 p.71)

A partir de las definiciones anteriores, se infiere que estas actividades son fundamentales para desempeñarse en las diferentes ocupaciones en las cuales las personas participan cotidianamente, ya que permiten a las personas obtener energía posterior al receso fisiológico que brinda el descanso.

Otro de los conceptos claves para esta investigación es el desempeño ocupacional, que según la AOTA se refiere a:

“La acción de hacer y completar una actividad o una ocupación seleccionada como resultado de una transacción dinámica entre el cliente, el contexto/entorno, y la actividad. Mejorar o capacitar en habilidades y patrones en el desempeño ocupacional, conduce al compromiso con las ocupaciones o actividades”. (AOTA, 2010 p.64)

Por lo que indica que el desempeño ocupacional varía según la actividad, la forma en que se realicen las ocupaciones y además la relación de la persona con su entorno durante la realización de estas.

Cabe mencionar que:

“El descanso es necesario para el mantenimiento del equilibrio ocupacional. En el descanso se incluyen tanto el sueño como los periodos de relajación y

de actividad. Hay ocasiones en las que se da por parte de los profesionales una tendencia a propiciar el exceso de actividad, no ajustándose a los patrones individuales de cada sujeto. Esto es también una causa, no desdeñable, de desequilibrio ocupacional". (Polonio, Durante y Noya, 2001, p.31)

En relación a esto, es importante hacer énfasis, en que si bien el TO y otros profesionales de la salud, buscan mejorar ciertos componentes ocupacionales, fomentando la actividad, se debe respetar la higiene de sueño y los patrones que posee cada individuo para no dejar de lado los intereses y las necesidades biológicas y personales de cada persona.

Ya conceptualizados los conceptos claves para esta investigación, relacionándolos a la práctica de la Terapia Ocupacional, se puede decir que son de interés de esta, ya que el Terapeuta Ocupacional busca el desarrollo integral de los individuos, además de apoyar y fomentar el desempeño ocupacional, de modo que un individuo pueda desenvolverse y desempeñarse de modo independiente, autónomo y con la menor cantidad de restricciones en las áreas de ocupación en las cuales el individuo participa.

METODO

La investigación fue realizada en base a un estudio de tipo cuantitativo, en la cual se obtienen datos numéricos, recopilados mediante diversos instrumentos, para posteriormente realizar un análisis de datos y relacionarlos con las variables presentes en el tema de investigación, que en este caso corresponden al sueño y la cantidad de horas dormidas. Este tipo de investigaciones destaca por la objetividad al momento de realizar el análisis de datos, lo que evita la manipulación de variables por parte del investigador y permite la obtención de resultados confiables. Si bien el investigador no puede ser partícipe de los resultados, si puede relacionarlos con las variables presentes en la investigación, Lazar (2005) avala esto al mencionar que los resultados obtenidos corresponden a datos descriptivos, empíricos y que son recabados de manera aleatoria, esto permite que a futuro,

los datos recopilados por una investigación cuantitativa puedan ser utilizados nuevamente y generalizados en poblaciones más grandes, ya que permite realizar un análisis estadístico complejo en diversos grupos de estudio para diversificar un resultado.

Corbetta (2007), hace mención a que la investigación cuantitativa, se relaciona con una investigación que se encuentra estructurada, por lo que se debe seguir una secuencia lógica de manera deductiva, para ello, previo al trabajo de campo se realiza una estructuración de las operaciones a realizar, considerando que la recopilación de datos fue realizada mediante encuestas estandarizadas, que permiten que el investigador actúe de manera pasiva y no se relacione con el objeto de estudio, sino que solo realice observación, sin manipulación de entorno ni de las variables.

Para conocer la relación del descanso y sueño y el desempeño ocupacional, se utilizaron dos encuestas por muestreo, correspondientes a dos escalas estandarizadas, uno de ellos es el cuestionario de calidad de sueño de Pittsburgh, el cual mide la calidad de sueño, latencia, duración del dormir, la eficacia del sueño, si existe presencia de alteraciones y si utiliza medicación para conciliar el sueño, además de la disfunción diurna que presenta producto de las horas de sueño, todo esto evaluado a partir de 19 ítems. El otro instrumento utilizado para la recopilación de datos fue la escala de somnolencia de Epworth, que según Castañeda (1998), es un cuestionario sencillo que permite que sea autoadministrado. En él se solicita al individuo que estime la probabilidad que presenta de quedarse dormido en diferentes circunstancias de la vida diaria, calificando la posibilidad de caer dormido en una escala de 0 a 2 en ocho diferentes situaciones.

Ambos instrumentos permiten obtener datos de utilidad para el estudio, ya que contienen las variables relacionadas con el tema de investigación, es decir, es posible conocer como una disfunción de sueño, afecta al desempeño ocupacional y por ende, al rendimiento académico.

El análisis de resultados fue realizado con la ayuda de un software que permite la organización de los datos estadísticos, el Sistema Tecnológico de Reducción de Datos (SPSS), este tipo de software permite realizar la recopilación y unión de datos de manera rápida y eficiente, lo que reduce el tiempo empleado en realizar análisis de toda la

información obtenida a partir de los test realizados de manera presencial, este programa, establece diferentes relaciones entre sus elementos (variables), las que dentro del SPSS son relaciones sinérgicas fundamentales (...), es decir, se refuerzan entre sí para obtener los objetivos comunes; esto hace que el SPSS se comporte como un sistema ideal con relaciones optimizadas entre las variables” (IICA, 2006), lo que permite que las variables pertenecientes al estudio (Descanso y sueño (horas) y desempeño ocupacional), se puedan relacionar mediante tablas y de esta manera determinar la correlación existente y si es posible realizar mejoras a nivel académico modificando la ejecución de aquellas variables.

Para obtener la relación que posee el descanso y sueño con el desempeño ocupacional, se utilizarán los porcentajes de estudiantes arrojados por los resultados de las encuestas, las cuales estandarizan según rangos, las horas dormidas, calidad, entre otras. Estas a la vez se interrelacionarán con el Modelo de Ocupación Humana (MOHO) para establecer el vínculo con la Terapia ocupacional y la ayuda que podría realizar la disciplina ante problemáticas como esta, las cuales no se encuentran mayormente valoradas por la sociedad, sino que al contrario se consideran menos relevantes que otros problemas de salud. Lo anterior demanda la importancia de aumentar los estudios que relacionen y evidencien como el descanso y el sueño pueden afectar la salud de un individuo y porqué, considerando que quienes realizan la investigación son estudiantes universitarios que se encuentran inmersos en el contexto, conociendo la realidad de sus vidas y de compañeros, conocidos y amigos, que en ocasiones no logran comprender lo fundamental del descanso apropiado en su diario vivir.

DESARROLLO

La investigación se realizó en la ciudad de Temuco, región de la Araucanía, Chile, y se aplicaron encuestas a estudiantes de la Universidad Mayor y Universidad de la Frontera. La universidad Mayor sede Temuco, es una universidad privada, en la cual asisten alrededor de 2000 estudiantes, repartidos en dos facultades, y contando con 16 carreras de pregrado y diferentes programas de postgrado. La universidad de la Frontera es una

institución presente en la ciudad de Temuco, se identifica como una universidad pública y estatal, se imparten en ella 40 carreras en pregrado, además programas de postgrado, cuenta con una población estudiantil de más de 8.500 estudiantes, los cuales se distribuyen en seis facultades.

La muestra está constituida por 40 alumnos aleatorios, los cuales se encuentran cursando diferentes años de estudio, de diferentes carreras, de los cuales 20 de ellos son estudiantes de la Universidad Mayor (50%) y 20 estudiantes de la Universidad de la Frontera (50%), a los cuales se aplicaron dos encuestas en modalidad presencial, posterior a firma de un consentimiento informado.

Las encuestas aplicadas son el Índice de calidad de sueño de Pittsburg y la Escala de somnolencia de EPWORTH, los cuales miden el índice de sueño y desempeño ocupacional.

RESULTADOS

Tabla 1. Hora de acostarse del último mes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	21:00 a 00:00 horas	7	17,1	17,5	17,5
	00:01 a 03:00 horas	28	68,3	70,0	87,5
	03:01 a 05:00 horas	5	12,2	12,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

Según los datos analizados de la tabla anterior, fue posible visualizar que el 68,3% de los estudiantes encuestados inician los procesos de preparación del sueño alrededor de las 00:01 y las 3:00, según los diferentes autores mencionados anteriormente, este horario corresponde a uno en el cual los procesos de descanso no están al máximo funcionamiento, por lo que el nivel de descanso puede interferir en su desempeño ocupacional, esto también

se vio respaldado por los siguientes datos entregados por las tablas otorgadas por el programa SPSS.

Tabla 2. Frecuencia de instancias de lectura en la que se queda dormido

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca se ha dormido	7	17,1	17,5	17,5
	escasa posibilidad de dormirse	3	7,3	7,5	25,0
	moderada posibilidad de dormirse	17	41,5	42,5	67,5
	elevada posibilidad de dormirse	13	31,7	32,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

La frecuencia con el que los estudiantes caen dormidos durante instancias de lectura se pudo evidenciar en la tabla anterior, en la cual se obtuvo que el 41,5% y el 31,7% presenta de moderada a elevada posibilidad de dormirse, lo que corresponde al 73,2% del total de encuestados y que según la encuesta indica que los malos hábitos nocturnos, como la hora de dormir y la cantidad de horas de sueño fomentan la somnolencia diurna en momentos de lectura que pueden ser tanto de ocio, como de trabajo y/o educación, esto abarca los aspectos académicos, por lo que se puede decir que existe un notorio déficit de sueño.

Tabla 3. Horas dormidas durante la noche el último mes

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	6-7 horas	3	7,3	7,5	7,5
	5-6 horas	31	75,6	77,5	85,0
	<5 horas	6	14,6	15,0	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

Según otra de las tablas se evidencia que el 75,6% de los estudiantes duerme de 5 a 6 horas, las cuales se encuentran al margen de las horas recomendadas para obtener un buen descanso, que según los autores, debe ser de 6 horas en adelante. El otro 14,6% duerme menos de 5 horas, por lo que su rendimiento puede ser significativamente menor al de una persona que duerme sobre 6 horas.

Tabla 4. Somnolencia durante realización de Actividades de la vida diaria

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	Ninguna vez en el último mes	8	19,5	20,0	20,0
	Menos de una vez a la semana	11	26,8	27,5	47,5
	Una o dos veces a la semana	10	24,4	25,0	72,5
	Tres o más veces a la semana	11	26,8	27,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

A los resultados obtenidos, también se agregó la somnolencia durante la realización de actividades de la vida diaria, en ella los resultados entregaron que solo el 19,5% logra realizar sus AVD de forma normal sin presentar somnolencia durante el mes, el 26,8% presenta somnolencia en la ejecución de AVD al menos una vez a la semana, el 24,5% presenta somnolencia una o dos veces a la semana y el 26,8% tres o más veces a la semana, esta últimas tres representan al 78% de los estudiantes encuestados, lo cual permite inferir según las horas de sueño y la calidad, que si existe relación entre la somnolencia y el óptimo desempeño de roles y ejecución de diversas AVD, lo cual afecta directamente al rendimiento académico.

Si bien se hace énfasis en el rendimiento académico, también se evaluó la cantidad de veces que los encuestados presentaron somnolencia durante periodos de ocio y tiempo libre, específicamente se obtuvieron datos de la posibilidad de quedarse dormido viendo televisión, los resultados arrojaron que el 46,3% presenta una moderada posibilidad de dormirse y el 17,1% una elevada posibilidad de dormir, que corresponde al 63,4% de los

entrevistados, es decir, más de la mitad del grupo de encuestados, esto indica que además de verse afectada la AVD educación, también se afecta el ocio y tiempo libre, ya que durante los periodos de distracción, también se presenta somnolencia, lo cual dificulta la ejecución de roles a diario.

Tabla 5. Frecuencia de periodos de sueño viendo TV

		Frecuencia	Porcentaje	Porcentaje válido	Porcentaje acumulado
Válido	nunca se ha dormido	7	17,1	17,5	17,5
	escasa posibilidad de dormirse	7	17,1	17,5	35,0
	moderada posibilidad de dormirse	19	46,3	47,5	82,5
	elevada posibilidad de dormirse	7	17,1	17,5	100,0
	Total	40	97,6	100,0	
Perdidos	Sistema	1	2,4		
Total		41	100,0		

ANÁLISIS DESDE TERAPIA OCUPACIONAL

Desde la mirada de terapia ocupacional, es posible realizar un análisis de los datos más profundo utilizando el Modelo de ocupación humana (MOHO), el que según mencionan Polonio et al. (2001), se basa en teorías de la conducta humana, que buscan proporcionar conocimiento y entendimiento profundo sobre la naturaleza de la ocupación en los seres humanos y el papel que tiene está en la salud y enfermedad de los mismos.

Según Kielhofner (2004) dentro del MOHO, se conceptualiza al ser humano según tres componentes, que a la vez se encuentran interrelacionados: volición, habituación y capacidad de desempeño. La volición se refiere a la motivación que tiene una persona por la ocupación que realiza, basado en sus valores e intereses. La habituación, corresponde al proceso por el cual la ocupación se organiza en ciertos patrones (hábitos y roles) y rutinas. Y finalmente, la capacidad de desempeño, que se refiere a las habilidades físicas o mentales que favorecen un desempeño ocupacional hábil.

Relacionando los anteriores componentes con los datos analizados, es posible deducir que los componentes afectados del individuo son: la volición, principalmente porque la persona, al no tener un descanso apropiado según las demandas diarias y un sueño conciliador, verán afectados los sentimientos que tiene de sí mismo y como se desempeña en su entorno, ya que esta habla de cómo el ser humano tiene una necesidad por la ocupación y acción y la eficacia que siente al participar en las diferentes actividades diarias lo cual se ve afectado por el cansancio que el estudiante presenta al no realizar su AVD descanso y sueño de manera correcta y adecuada a las demandas de la actividad. La causalidad personal, los valores e intereses, se ven directamente afectados por la calidad de sueño de un individuo, esto, producto de que se encontrará desanimado/a, sin energía, somnoliento, desinteresado y no presentará motivación para involucrarse en ciertas actividades, la causalidad personal, también se ve directamente afectada, ya que hace mención a las capacidades que presenta una persona para realizar lo que quiere y cuando el descanso y sueño se encuentran alterados, la capacidad física y mental disminuye, ya que no presentara la energía suficiente para desempeñarse en las AVD, y mentalmente puede presentar disfunción en las funciones cognitivas, ya sea la atención, concentración, memoria, entre otras, las que se encuentran relacionadas con un óptimo rendimiento académico, al igual que la capacidad interpersonal, por el malhumor que puede presentar por la falta de sueño,

Finalmente, la habituación, en la cual se ve afectada la manera en que se desempeña en sus roles y los hábitos que adopta según las actividades que realiza, todo esto determina una rutina, que según la cantidad de horas que duerme, no será sana y apropiada para la persona y determinará su desempeño en otras actividades.

Estas conclusiones se pueden obtener al analizar las tablas, en donde en ellas la población de estudio en su gran mayoría señaló tener una cantidad deficiente de horas de sueño respecto a lo que se espera o se necesita en la etapa del ciclo vital en la cual se encuentran, donde lo recomendado es dormir alrededor de 7 a 9 horas. Un 75,6% señaló dormir entre 5 y 6 horas diarias, cantidad por debajo de lo recomendado. Además de evidenciarse una alta probabilidad de estos a presentar somnolencia, o dormirse durante la

realización de diferentes actividades, como es la actividad de leer, donde un 41,5% mencionó una posibilidad moderada de quedarse dormido realizándola, dificultando actividades relacionadas con el estudio, un 26,5% mencionó sentir somnolencia 3 o más veces por semana durante la realización de Actividades de la Vida Diaria, y un 46,3% mencionó presentar una posibilidad moderada de dormirse viendo televisión.

De las actividades evaluadas, son actividades que constantemente se realizan al ser estudiante, por lo que se puede deducir de estos resultados, que existe una alteración en su desempeño ocupacional, ya que al presentar somnolencia o posibilidades de quedarse dormido al realizar diferentes actividades del quehacer cotidiano, existirá una alteración en las habilidades de los individuos para realizar las actividades de forma adecuada y satisfactoria.

Es por esto que el tema de investigación se relaciona con la Terapia ocupacional, pues como se mencionó antes, el TO busca un desarrollo íntegro de la persona, que implique un óptimo desempeño en cada una de sus actividades diarias, pues esto significa encontrarse en un estado saludable, además, cada una de las ocupaciones se encuentra relacionada, ya sea de forma directa o indirecta, pues una mala ejecución de una conlleva a un sobre esfuerzo de otra y el hecho de desempeñarse mal en una actividad tendrá como consecuencia una disfunción en ciertas actividades.

CONCLUSIÓN

En base a la recopilación y análisis de datos realizado anteriormente, podemos concluir que sí existe relación entre el descanso y sueño y el desempeño ocupacional en estudiantes universitarios, ya que las horas de sueño que poseen cada noche, influye en cómo rendirán durante el día. Por medio de la obtención de datos podemos concluir que, si una persona duerme menos de seis horas, su descanso y sueño será de menor calidad que el de una persona que duerme un número mayor de horas y que, si esta cantidad de horas dormidas o menor, se vuelve un hábito dentro de las rutinas de un individuo, significa tener una menor calidad de sueño, lo que no favorecerá ni permitirá un descanso adecuado,

acorde a las actividades que son realizadas a diario, haciendo énfasis principalmente en el desempeño diario de un estudiante y las actividades que demanda el contexto universitario. Toda esta mala calidad de sueño conllevará a que el desempeño ocupacional de una estudiante disminuya significativamente durante las actividades de la vida diaria, comparándolo con otro que duerma la cantidad de horas necesarias y establecidas para sus necesidades energéticas, ya que el nivel de somnolencia y agotamiento será mucho más alto que el de una persona que duerme una cantidad de horas recomendada para su edad y el tipo de ocupación que realiza, pues la demanda de energía y esfuerzo de las actividades que realizamos a diario varía en cada persona. Otro aspecto que resulta de gran relevancia en el nivel de desempeño, es la hora a la que los estudiantes tienden a dormir, lo cual dependiendo de la hora en la que deben levantarse para asistir a sus actividades académicas, determinará las horas que permanecerán despiertos y por lo mismo somnolientos.

Existen diferentes posibles factores por los cuales los estudiantes postergan sus horas de sueño, dentro de ellos están los aspectos biológicos y los externos, ya sea el hecho de presentar problemas de salud, sentir frío, calor o malestar a la hora de dormir, puede reducir el descanso y/o la calidad de sueño, por ello este no será de calidad y funcionalmente no será útil para su organismo. Los factores externos se pueden atribuir a las decisiones y los hábitos que poseen los estudiantes en los periodos de ocio y tiempo libre, ya que estos determinan cómo utilizan y distribuyen su tiempo, pero para fundamentar los posibles factores, es necesario proyectar este tipo de investigación a un estudio de carácter cualitativo, que permita conocer las diferentes causas que conllevan a un mal dormir, lo que permitiría complementar este estudio, con mayor información que brinde los detalles necesarios para establecer una mayor comprensión y soluciones adecuadas a las diferentes problemáticas de los estudiantes universitarios en relación a su desempeño ocupacional, considerando significados, propósitos, entre otros.

Por lo que, a través de los análisis realizados, es correcto hacer énfasis en que, para que los estudiantes posean un mejor rendimiento, es necesario que descansen un nivel adecuado de horas según su desempeño ocupacional, para así organizar su tiempo y ser funcional en cada una de las áreas de la ocupación, lo que incluye poder desempeñarse de

manera adecuada en su rol de estudiante, que implica obtener buenos resultados académicos, estudiar de manera correcta, prestar atención en clases y realizar las actividades académicas que demande su carrera.

En relación al tema de investigación, es posible rescatar que al llegar a la universidad los estudiantes ponen como prioridad el rendir en sus establecimientos educacionales, sin importar lo que deban hacer, ni tampoco las consecuencias, la mayoría de ellos evita dormir, para así realizar sus respectivos trabajos o realizar actividades extracurriculares, postergando sus responsabilidades para altas horas de la noche y disminuyendo sus horas de descanso y sueño, que determinan su desempeño durante el día, en el que claramente se obtendrán como resultados: somnolencia diurna, dormir durante el periodo de clases, perdiendo explicaciones importantes por parte de los profesores y haciendo que las horas perdidas de atención deban ser recuperadas durante la noche, por ende resulta un ciclo que evita que el joven tenga un correcto desempeño académico y ocupacional. Para evitar esto el TO, en conjunto con la persona afectada, debe intentar cambiar el estilo de vida, modificando hábitos y rutinas, reorganizando cada una de sus actividades y el tiempo que toma en desempeñar cada una de ellas, para lograr obtener una vida lo más plena y funcional en las distintas áreas.

Cabe destacar que, como terapeutas ocupacionales, es necesario abarcar a los usuarios de manera integral, contemplando cada una de sus AVD, por ello es de suma importancia hacer énfasis en el descanso y sueño, ya que puede influir de manera importante en el desempeño de sus actividades, lo que conlleva a tener déficits en otras áreas conjuntas e incluso problemas más graves de salud.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Ávila, A., Martínez, R., Matilla, R., Máximo, N., Méndez, B., Talavera, M. & Rivas, N. (2010). *Marco de trabajo para Terapia Ocupacional: Dominio y Proceso*. Recuperado de: <http://www.terapia-ocupacional.com/aota2010esp.pdf>

- Ayala, R., Pérez, M. & Obando, I. (2010). Trastornos menores de salud como factores asociados al desempeño académico de estudiantes de enfermería. *Revista Enfermería Global*. (18), 1-13.
- Castañeda, S. (1998). *Evaluación y fomento del desarrollo intelectual en la enseñanza de ciencias, artes y técnicas: perspectiva internacional en el umbral del siglo XXI*. Ciudad de México, México: UNAM.
- Corbetta, P. (2007). *Metodología y técnicas de investigación social*. Madrid, España: Mcgraw-Hill.
- Gerrig, R. & Zimbardo, P. (2005). *Psicología y Vida*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.
- Lazar, L. (2005). *Comportamiento del consumidor*. Naucalpan de Juárez, México: Pearson Educación.
- Lazcano, H., Vieto, Y., Moran, J., Donadio, F. & Carbonó, A. (2014). Características del Sueño y su Calidad en Estudiantes de Medicina de la Universidad de Panamá. *Revista Médico Científica*. 27 (1), 3-11.
- Instituto Interamericano de Cooperación para la Agricultura. (2006). *Sistema de Análisis Estadístico con SPSS*. Managua, Nicaragua: IICA.
- Kielhofner, G. (2004). *Terapia ocupacional: modelo de ocupación humana: teoría y aplicación*. Madrid, España: Médica panamericana.
- Polonio, B., Durante, P. & Noya, B. (2001). *Conceptos fundamentales de Terapia Ocupacional*. Madrid, España: Médica panamericana.
- Roa, M., Parada, F., Vargas, V. & López, P. (2016). Calidad de sueño y consumo de inhibidores del sueño en estudiantes de medicina. *Revista ANACEM*. 10(1), 1-18.
- Vélez, R. & Fernández, M. (2004). *Servicios a la Comunidad. Cuerpo de Profesores Técnicos de Formación Profesional*. Sevilla, España: Mad.