

15

IMPACTO DEL MINDFULNESS EN LA CALIDAD DEL SUEÑO DE ESTUDIANTES DE ODONTOLOGÍA

IMPACT OF MINDFULNESS ON SLEEP QUALITY IN DENTAL STUDENTS

Andrea Gabriela Suárez López^{1*}

E-mail: ua.andreasl01@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6151-5006>

Mayra Paola Cortez Ocaña²

E-mail: docentetp111@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-5731-1323>

Samantha Danaé Bonilla Bastidas³

E-mail: samibastidasbd@gmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0009-4840-9853>

Vanessa Mishell Taco Chingo⁴

E-mail: vanet1205@hotmail.com

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-1037-7148>

Fátima Belén Espín Menéndez⁵

E-mail: fatimaem98@uniandes.edu.ec

ORCID: <https://orcid.org/0009-0005-6953-8815>

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes. Ecuador.

*Autor para correspondencia

Cita sugerida (APA, séptima edición)

Suárez López, A. G., Cortez Ocaña, M. P., Bonilla Bastidas, S. D., Taco Chingo, V. M., y Espín Menéndez, F. B. (2024). Impacto del mindfulness en la calidad del sueño de estudiantes de odontología. *Revista Conrado*, 20(101), 126-133.

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo evaluar la eficacia de la práctica de mindfulness en la mejora de la calidad del sueño de los estudiantes de odontología. La investigación se diseñó con un enfoque cuantitativo y experimental, seleccionando a 24 estudiantes de primer semestre mediante un muestreo aleatorio simple. Estos participantes fueron asignados aleatoriamente a un grupo experimental y a un grupo de control. Durante ocho semanas, el grupo experimental participó en sesiones de mindfulness, mientras que el grupo de control no recibió ninguna intervención adicional. Para medir la calidad del sueño, se utilizó el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh, administrado antes y después de la intervención. Los resultados revelaron una mejora significativa en la conciliación del sueño, en la duración del mismo y en la reducción de la disfunción diurna en el grupo que practicó mindfulness. Además, estos estudiantes reportaron un incremento en sus horas de descanso y una mejora en su rendimiento en actividades diarias. En contraste, el grupo de control evidenció un agravamiento de los problemas de sueño. La prueba t de muestras independientes mostró diferencias significativas entre ambos grupos en las dimensiones evaluadas, con un nivel de confianza del 95% ($p < 0.05$). Se concluyó que la práctica de mindfulness es una

herramienta efectiva para mejorar la calidad del sueño en estudiantes universitarios. Este estudio proporciona evidencia sólida sobre los beneficios de esta técnica en la vida universitaria y sugiere la exploración de su efectividad a largo plazo en futuras investigaciones.

Palabras clave:

Estudiantes, Intervención, Bienestar.

ABSTRACT

The aim of the study was to evaluate the effectiveness of mindfulness practice in improving sleep quality in dental students. The research was designed with a quantitative and experimental approach, selecting 24 first-semester students through simple random sampling. These participants were randomly assigned to an experimental group and a control group. For eight weeks, the experimental group participated in mindfulness sessions, while the control group did not receive any additional intervention. To measure sleep quality, the Pittsburgh Sleep Quality Questionnaire was used, administered before and after the intervention. The results revealed a significant improvement in falling asleep, in the duration of sleep, and in the reduction of daytime dysfunction in the group that practiced mindfulness. In addition, these students reported an

increase in their hours of rest and an improvement in their performance in daily activities. In contrast, the control group showed an aggravation of sleep problems. The independent samples t-test showed significant differences between both groups in the dimensions evaluated, with a confidence level of 95% ($p < 0.05$). It was concluded that the practice of mindfulness is an effective tool to improve sleep quality in university students. This study provides solid evidence on the benefits of this technique in university life and suggests exploring its long-term effectiveness in future research.

Keywords:

students, intervention, well-being

INTRODUCCIÓN

La calidad del sueño ha emergido como uno de los factores más relevantes en el ámbito de la investigación científica en los últimos años (Reyes et al., 2020). La creciente preocupación sobre el impacto del sueño en la vida cotidiana, especialmente en poblaciones vulnerables como los estudiantes universitarios, ha generado múltiples estudios alrededor del mundo, con el objetivo de identificar cómo las alteraciones en la calidad del sueño afectan tanto el rendimiento académico como la salud mental y física (Portilla-Maya et al., 2019; Zúñiga-Vera et al., 2021). En este contexto, la técnica de mindfulness ha ganado atención como una posible intervención para mejorar la calidad del sueño y, en consecuencia, el bienestar general.

La vida universitaria, por su naturaleza exigente, coloca a los estudiantes en un entorno de alta presión académica y social. A medida que los estudiantes universitarios intentan balancear responsabilidades académicas, laborales y sociales, el sueño se convierte en una de las primeras áreas afectadas, lo que deriva en una reducción de su calidad de vida. La investigación en este ámbito ha mostrado que un porcentaje significativo de estudiantes universitarios, que ronda entre el 77% y el 79% en estudios realizados en universidades latinoamericanas, presenta problemas de sueño. Esto, a su vez, se manifiesta en somnolencia diurna, bajo rendimiento académico, y problemas emocionales y sociales. (Flores-Flores et al., 2021)

Diversos estudios han abordado la relación entre la calidad del sueño y las técnicas de relajación, con especial énfasis en el mindfulness, como una estrategia eficaz para mitigar los efectos negativos de la mala calidad de sueño (Camino et al., 2022). El mindfulness, definido como la capacidad de estar presente y consciente en el momento, ha demostrado ser una técnica útil para reducir el afecto negativo y la reactividad emocional (Krogh et al., 2019).

Además, el mindfulness no solo promueve la regulación emocional, sino que también mejora la reevaluación cognitiva, lo que se traduce en una mayor capacidad para manejar el estrés y las emociones negativas, factores que comúnmente interfieren con la calidad del sueño.

En América Latina, la preocupación por la calidad del sueño ha motivado diversas investigaciones que emplean instrumentos validados como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y cuestionarios de regulación emocional. Estos estudios han cuantificado la relación entre la calidad del sueño y la somnolencia diurna en estudiantes universitarios, arrojando resultados consistentes que reflejan una correlación significativa entre ambas variables. (Silva-Saltos et al., 2023)

El déficit de sueño, provocado por la falta de horas adecuadas de descanso o por una mala calidad del mismo, se ha asociado con consecuencias que van más allá del simple cansancio físico (Mieres y Medina, 2020). La somnolencia diurna, uno de los principales efectos adversos, no solo afecta el rendimiento académico, sino también las relaciones sociales y la capacidad de los estudiantes para manejar situaciones estresantes o emocionalmente desafiantes. En este sentido, se ha identificado que los estudiantes de carreras como Medicina y Odontología, que requieren un alto nivel de atención y precisión, son particularmente vulnerables a los efectos de la privación de sueño.

Ante esta problemática, diversas investigaciones han sugerido la incorporación de medidas de higiene del sueño como estrategia preventiva (García et al., 2019). Estas medidas incluyen mantener una rutina regular de sueño, evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir y crear un ambiente propicio para el descanso. Sin embargo, aunque estas recomendaciones son útiles, la realidad es que los estudiantes universitarios, debido a las exigencias de su vida académica, a menudo encuentran difícil seguir estos hábitos. En este sentido, la introducción de técnicas de mindfulness en la rutina diaria puede ser una alternativa más viable y efectiva para mejorar la calidad del sueño y, con ello, el bienestar general.

El mindfulness no solo actúa como una técnica de relajación, sino que también permite a los individuos tomar conciencia de sus patrones de comportamiento y emocionales, lo que puede ser particularmente útil en la gestión del estrés académico. El mindfulness es una intervención psicoeducativa estructurada y multimodal que busca mejorar la conciencia plena de los participantes, enfocándolos en el presente (Moscoso, 2019). Al hacerlo, permite que los estudiantes universitarios se distancien de las preocupaciones y tensiones que interfieren con su

capacidad de descansar adecuadamente, facilitando un sueño más reparador.

El presente estudio tiene como objetivo principal determinar la eficacia del mindfulness en la mejora de la calidad del sueño de los estudiantes de odontología. Dado el impacto significativo que el estrés académico y la exigencia del plan de estudios pueden tener en el bienestar de estos estudiantes, se busca analizar si la práctica regular de mindfulness contribuye a mejorar la calidad del descanso nocturno. A través de una metodología cuantitativa, se evaluarán los cambios en la calidad del sueño antes y después de la intervención, proporcionando datos empíricos sobre los beneficios potenciales de esta técnica para estudiantes en contextos académicos exigentes.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación se diseñó bajo un enfoque cuantitativo con carácter experimental. Se eligió este enfoque debido a su capacidad para proporcionar resultados precisos y verificables, favoreciendo la formulación de predicciones futuras, conforme a un paradigma positivista, que enfatiza la obtención de conocimientos objetivos mediante el método científico.

Los participantes del estudio fueron seleccionados a partir de una población de estudiantes universitarios de odontología. La muestra final estuvo compuesta por 24 estudiantes de primer semestre, seleccionados mediante un muestreo aleatorio simple. Este procedimiento buscó asegurar que todos los estudiantes tuvieran la misma probabilidad de ser incluidos en el estudio, favoreciendo la representatividad de la muestra. Una vez seleccionados, los participantes fueron asignados de forma aleatoria a dos grupos: uno experimental y otro de control, con 12 participantes en cada uno. El grupo experimental recibió la intervención de mindfulness, mientras que el grupo de control no participó en ninguna intervención adicional.

Para medir la calidad del sueño de los participantes, se utilizó el Cuestionario de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). Este instrumento es ampliamente reconocido por su capacidad para evaluar la calidad del sueño de manera subjetiva en adultos y ha sido validado en diversas poblaciones (Zapata-López y Betancourt-Peña, 2023). El PSQI consta de 19 ítems que evalúan diferentes dimensiones del sueño, como la calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia, perturbaciones, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. Las respuestas se agrupan en una escala que oscila entre 0 y 3 puntos, lo que genera un puntaje total que puede variar entre 0 y 21. Un puntaje más alto indica mayores dificultades para dormir, mientras que un puntaje más bajo refleja una mejor calidad del

sueño. Los participantes completaron el cuestionario antes y después de la intervención para evaluar los posibles cambios en su calidad de sueño.

El proceso de recolección de datos se desarrolló en dos fases. En la primera fase, los participantes de ambos grupos completaron el PSQI para establecer una línea base de la calidad de su sueño. En la segunda fase, tras la intervención de mindfulness para el grupo experimental, los participantes de ambos grupos completaron nuevamente el cuestionario. La intervención consistió en sesiones guiadas de mindfulness de 30 minutos de duración, realizadas tres veces por semana durante un periodo de ocho semanas. Estas sesiones incluyeron ejercicios de respiración, meditación y atención plena, diseñados para reducir el estrés y mejorar la relajación, con el objetivo de influir positivamente en la calidad del sueño. El grupo de control no recibió ninguna intervención, lo que permitió realizar una comparación directa entre ambos grupos al final del estudio.

Los datos obtenidos se analizaron mediante técnicas estadísticas apropiadas para un diseño experimental con medidas repetidas. Se utilizaron pruebas t de muestras independientes para comparar los resultados de los grupos experimental y de control antes y después de la intervención.

Para garantizar la validez y confiabilidad del instrumento utilizado, se revisaron estudios previos que validaban el PSQI en contextos similares al presente estudio. La validez de constructo del cuestionario fue respaldada por la identificación de tres factores que explican el 60,2% de la varianza total en estudios previos. Además, la consistencia interna del instrumento se evaluó mediante el coeficiente alfa de Cronbach, que alcanzó un valor de 0,564, lo que indica una fiabilidad aceptable para las escalas incluidas en el cuestionario. Estos resultados proporcionaron evidencia suficiente para justificar el uso del PSQI como una medida válida y confiable de la calidad del sueño en la población de estudiantes universitarios.

En cuanto al análisis de los datos, se realizó una limpieza previa de los mismos para asegurar que no existieran respuestas incompletas o valores atípicos que pudieran sesgar los resultados. Los datos fueron codificados y analizados utilizando un software de análisis estadístico, lo que permitió realizar cálculos precisos y objetivos. Los resultados obtenidos se presentaron en forma de tablas y gráficos, facilitando su interpretación y visualización. Se prestó especial atención a las diferencias en los puntajes del PSQI entre los dos grupos y a los cambios en los puntajes del grupo experimental a lo largo del tiempo. Estos hallazgos fueron interpretados a la luz de la literatura

existente sobre mindfulness y calidad del sueño, lo que permitió contextualizar los resultados y ofrecer conclusiones informadas sobre la eficacia de la intervención.

RESULTADOS-DISCUSIÓN

Los datos iniciales permitieron identificar los aspectos más relevantes para la investigación, relacionados con la calidad del sueño y las actividades diarias de los sujetos antes de implementar la técnica de mindfulness, que fue el objeto de estudio.

Los participantes detallaron sus horarios de sueño, obteniéndose los siguientes resultados: un 37,2% solía acostarse entre las 22:00 y 23:30 horas, mientras que otro 37,2% lo hacía entre las 00:00 y 02:00 horas. Un menor porcentaje, apenas el 3,7%, reportó irse a dormir a las 03:00 horas o más tarde. En cuanto al horario de despertar, un 27,4% se levantaba entre las 04:00 y 05:00 horas, un 34,1% entre las 05:20 y 06:00 horas, y un 17,1% entre las 06:00 y 07:00 horas. A pesar de estos patrones, varios participantes manifestaron interrupciones frecuentes durante la noche. En términos de duración del sueño, se encontró que un 6,8% dormía solo 2 horas, un 20,4% dormía entre 4 y 5 horas, y un 10,2% alcanzaba las 6 horas de descanso.

La conciliación del sueño fue otro de los factores evaluados. Se observó que el 44,8% de los participantes no lograba conciliar el sueño en la primera hora al menos dos o tres veces por semana, lo que indicaba dificultades significativas para iniciar el descanso. En cuanto a la calidad del sueño, casi la mitad de los participantes (48,3%) la describieron como “bastante mala”, en contraste con el 34,2% que la calificó como “buena”. Este deterioro en la calidad del descanso se relacionó directamente con altos niveles de somnolencia durante las actividades diarias. En este sentido, el 58,6% de los sujetos reportó sentirse somnoliento al menos dos o más veces por semana mientras comían, conducían, realizaban deporte o estudiaban. Además, un 51,7% de los participantes señaló que esta somnolencia afectaba su estado de ánimo y su rendimiento en las actividades académicas.

Una vez obtenidos y analizados los datos del pretest, los participantes fueron divididos en dos grupos de 12 estudiantes cada uno. Al grupo A se le ofreció una charla detallada sobre la técnica de mindfulness, con la indicación de poner en práctica lo aprendido durante las siguientes dos semanas. En contraste, al grupo B solo se le explicó el concepto de la técnica, sin proporcionarles instrucciones para llevarla a cabo. Al término de este período, se aplicó un postest para evaluar los efectos de la intervención y contrastar los resultados con los obtenidos en la fase inicial del estudio.

Los resultados del grupo A, tras la aplicación de la técnica de mindfulness, fueron evidentes. En el pretest, los estudiantes de este grupo mostraron serias dificultades para conciliar el sueño, derivadas de una combinación de factores físicos y mentales. Estas dificultades llevaron a que la mayoría de ellos durmiera entre cinco y seis horas por noche, lo que generaba un estado de agotamiento al despertar, afectando negativamente su rendimiento en las actividades diarias. No obstante, luego de la intervención, los datos obtenidos en el postest reflejaron una mejora considerable en su calidad de sueño. Ver Tabla 1.

Tabla1: Comparación grupos A y B pre-test y post-test

Elementos	Grupo A		Grupo B	
	Pre test	Post test	Pre test	Post test
Durante el último mes...				
-Hora habitual de acostarse				
20:00 a 21:00	0	6	0	0
22:00 a 24:00	9	6	10	10
01:00 a 03:00	3	0	2	2
-Tiempo que se toma en dormir				
Menos de 15 min	7	12	5	0
Entre 16 y 30 min	2	0	0	2
Entre 31 y 60 min	3	0	7	7
Más de 60 min			0	3

-Hora en la que se levanta				
04:00 a 05:00	9	3	6	6
06:00 a 07:00	3	9	6	6
-Horas que ha dormido				
4 horas	5	0	3	4
5 a 6 horas	6	1	7	8
7 a 8 horas	1	10	2	0
9 a 10 horas	0	1	0	0
Problemas de dormir a causa de:				
a)No poder conciliar el sueño en la primera media hora				
Ninguna vez en el último mes	4	7	2	0
Menos de una vez a la semana	1	5	4	1
Una a dos veces a la semana	6	0	5	10
Tres o más veces a la semana	1	0	1	1
b)Despertarse durante la noche o de madrugada				
Ninguna vez en el último mes	1	9	2	0
Menos de una vez a la semana	7	3	4	2
Una a dos veces a la semana	2	0	6	6
Tres o más veces a la semana	2	0	0	4
c)Tener que levantarse para ir al servicio				
Ninguna vez en el último mes	2	10	5	9
Menos de una vez a la semana	2	2	2	1
Una o dos veces a la semana	5	0	5	2
Tres o más veces a la semana	3	0	0	0
d)No poder respirar bien				
Ninguna vez en el último mes	6	7	3	8
Menos de una vez a la semana	3	8	5	0
Una a dos veces a la semana	2	0	4	4
Tres o más veces a la semana	1	0	0	0
e)Toser o roncar ruidosamente				
Ninguna vez en el último mes	9	10	7	10
Menos de una vez a la semana	2	2	4	1
Una o dos veces a la semana	1	0	1	1
Tres o más veces a la semana	0	0	0	0
f)Sentir frío				
Ninguna vez en el último mes	4	11	2	11
Menos de una vez a la semana	7	1	5	0
Una a dos veces a la semana	0	0	5	0
Tres o más veces a la semana	1	0	0	1
g)Sentir demasiado calor				
Ninguna vez en el último mes	2	10	7	12
Menos de una vez a la semana	7	2	3	0
Una a dos veces a la semana	2	0	2	0
Tres o más veces a la semana	1	0	0	0

h) Tener pesadillas o malos sueños				
Ninguna vez en el último mes	2	9	3	4
Menos de una vez a la semana	5	3	3	3
Una a dos veces a la semana	3	0	6	5
Tres o más veces a la semana	2	0	0	0
i) Sufrir dolores				
Ninguna vez en el último mes	7	11	4	9
Menos de una vez a la semana	3	1	3	0
Una a dos veces a la semana	0	0	5	3
Tres o más veces a la semana	2	0	0	0
Durante el último mes...				
-Valor de la calidad de su sueño				
Muy buena	0	2	1	0
Bastante buena	5	10	4	0
Bastante mala	7	0	7	7
Muy mala	0	0	0	5
-Veces en las que ha tomado medicinas				
Ninguna vez en el último mes	9	10	5	12
Menos de una vez a la semana	2	1	3	0
Una a dos veces a la semana	1	1	4	0
Tres o más veces a la semana	0	0	0	0
Sentimiento de somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad				
Ninguna vez en el último mes	1	10	2	1
Menos de una vez a la semana	3	2	1	1
Una a dos veces a la semana	4	0	5	9
Tres o más veces a la semana	4	0	4	1
-Problemas de ánimos para realizar actividades				
Ningún Problema	0	11	1	0
Solo un leve problema	5	0	2	1
Un problema	7	1	8	9
Un grave problema	0	0	1	2
-Duerme solo o acompañado				
Solo	10	4	6	7
Con alguien en otra habitación	1	4	2	1
En la misma habitación, pero en otra cama	1	4	4	4
En la misma cama	0	0	0	0

Fuente: Elaboración propia

La intervención incluyó una charla impartida por los investigadores, en la que se abordaron los fundamentos del mindfulness y se proporcionaron herramientas prácticas para su implementación. Los estudiantes aplicaron estas técnicas de manera efectiva e interactiva. Como resultado, más de la mitad del grupo A reportó que, tras la intervención, lograban dormir más de siete horas cada noche, lo cual tuvo un impacto positivo en su bienestar general. Además, el rendimiento en sus actividades cotidianas, que antes se veía afectado por la fatiga, mejoró de manera notable, lo que confirmó el éxito de la intervención y su influencia positiva sobre la calidad del sueño.

Por otro lado, el grupo B, compuesto por estudiantes de primer semestre de odontología, presentó en el pre-test varios problemas relacionados con la calidad de su sueño. Estas dificultades afectaron no solo su descanso, sino también su capacidad para llevar a cabo actividades diarias como estudiar, alimentarse y conducir. Los resultados iniciales

revelaron una falta de compromiso de los estudiantes con su bienestar, particularmente en lo que respecta al manejo adecuado de sus hábitos de sueño.

Aunque el grupo B recibió una breve descripción de la técnica de mindfulness como parte del experimento, no se les instruyó para ponerla en práctica. Dos semanas después, los resultados del postest indicaron que la calidad del sueño en este grupo no solo no mejoró, sino que, de hecho, empeoró. Se registró un aumento en la somnolencia durante las actividades diarias, una disminución en las horas de sueño y dificultades crecientes para conciliar el sueño, lo que agravó los problemas que ya enfrentaban.

La comparación entre ambos grupos reveló de manera clara la efectividad de la técnica de mindfulness en la mejora de la calidad del sueño y el bienestar general. Mientras que el grupo A, que practicó la técnica, experimentó una mejora significativa en sus patrones de sueño y en su capacidad para llevar a cabo sus actividades cotidianas sin la interferencia de la somnolencia, el grupo B, que no aplicó la técnica, experimentó un deterioro progresivo en su descanso, acompañado de un aumento en los problemas asociados al cansancio físico y mental. Estos resultados subrayaron la importancia de adoptar herramientas de manejo del estrés, como el mindfulness, para mejorar la calidad de vida, particularmente en contextos académicos exigentes como el de los estudiantes de odontología.

Por su parte, la prueba t de muestras independientes se utilizó en este análisis para determinar si existían diferencias significativas entre los puntajes post-intervención de los dos grupos, lo que permitió comparar el impacto de la intervención en la calidad del sueño. En todas las dimensiones evaluadas por el PSQI, se encontraron diferencias estadísticamente significativas con un nivel de confianza del 95% ($p < 0.05$). Esto indica que, tras la intervención, los grupos mostraron cambios en sus puntajes, sugiriendo que la intervención tuvo un efecto medible en la mejora de la calidad del sueño.

Las áreas donde las diferencias fueron más pronunciadas incluyen la latencia del sueño, la duración del sueño y la disfunción diurna, mostrando que la intervención no solo fue efectiva, sino que sus efectos fueron más pronunciados en aspectos críticos del sueño, lo que puede tener un impacto considerable en la calidad de vida diaria de los participantes.

CONCLUSIONES

El presente estudio permitió evidenciar que la práctica de mindfulness tiene un impacto positivo y notable en

la calidad del sueño de los estudiantes de odontología. Después de la intervención, los participantes del grupo experimental experimentaron una mejora considerable en la conciliación del sueño, la duración de este y en la disminución de los síntomas relacionados con la disfunción diurna. Los estudiantes que implementaron esta técnica lograron no solo aumentar sus horas de descanso, sino también notar un cambio tangible en su bienestar general, lo que les permitió desempeñarse mejor en sus actividades diarias. Estos resultados subrayan que la intervención no solo favoreció el sueño, sino que también ayudó a mitigar los efectos negativos que el cansancio provoca en el rendimiento académico y en la vida personal.

En contraste, los resultados del grupo control reflejaron la persistencia, e incluso el agravamiento, de los problemas de sueño en aquellos que no recibieron ninguna intervención. Esto destaca la importancia de herramientas como el mindfulness para contrarrestar el impacto del estrés y la fatiga en estudiantes universitarios, especialmente en disciplinas tan exigentes como la odontología. En este sentido, se evidenció que incorporar la práctica regular de mindfulness podría ser una estrategia eficaz para mejorar la calidad del sueño y, por ende, optimizar tanto el rendimiento académico como el bienestar emocional y social de los estudiantes.

Este estudio contribuye significativamente a la comprensión del vínculo entre la práctica de mindfulness y la calidad del sueño en entornos académicos. Asimismo, abre la puerta a futuras investigaciones que podrían explorar la efectividad de esta técnica a largo plazo y su aplicabilidad en otros grupos poblacionales. Investigaciones futuras podrían centrarse en evaluar la implementación de programas de mindfulness a nivel institucional, así como su impacto en la reducción de trastornos del sueño, el estrés y la ansiedad en distintas cohortes de estudiantes, lo que reforzaría la evidencia sobre los beneficios de esta intervención en la vida universitaria.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Camino, M., Satorres, E., Delhom, I., Real, E., Abella, M., y Meléndez, J. C. (2022). Terapia cognitiva basada en mindfulness para mejorar la calidad del sueño en adultos mayores con insomnio. *Psychosocial Intervention*, 31(3), 159–167. <https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S1132-05592022000300003&script=sciarttext&tlng=en>

- Flores-Flores, D., Boettcher-Sáez, B., Quijada-Espinoza, J., Ojeda-Barrientos, R., Matamala-Anaconda, I., y González-Burboa, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Medicas UIS*, 34(3), 29–38. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-03192021000300029&script=sci_arttext
- García, J. A. N., Vergel, M. F. B., Labrador, J. A. O., Vera, M. E. O., y Olaya, H. L. G. (2019). Factores asociados con somnolencia diurna excesiva en estudiantes de Medicina de una institución de educación superior de Bucaramanga. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 48(4), 222–231. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745018300209>
- Krogh, E., Medeiros, S., Bitran, M., y Langer, Á. I. (2019). Mindfulness y la relación clínica: pasos hacia una resiliencia en medicina. *Revista Médica de Chile*, 147(5), 618–627. https://www.scielo.cl/scielo.php?pid=S0034-98872019000500618&script=sci_arttext&tlng=en
- Mieres, D. O. y Medina, C. L. A. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), 45–56. <http://revista-cientifica.sudamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/180>
- Moscoso, M. S. (2019). Hacia una integración de mindfulness e inteligencia emocional en psicología y educación. *Liberabit*, 25(1), 107–117. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S1729-48272019000100009&script=sci_arttext&tlng=pt
- Portilla-Maya, S. de la, Dussán-Lubert, C., Montoya-Londoño, D. M., Taborda-Chaurra, J., y Nieto-Osorio, L. S. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia La Promoción de La Salud*, 24(1), 84–96. http://www.scielo.org.co/scielo.php?pid=S0121-75772019000100084&script=sci_arttext
- Reyes, P. M., Gutiérrez, C. M., Mena, R. P., y Torres, S. J. (2020). Efectos del ejercicio físico sobre la calidad del sueño, insomnio y somnolencia diurna en personas mayores. Revisión de la literatura. *Revista Española de Geriatría y Gerontología*, 55(1), 42–49. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0211139X19301441>
- Silva-Saltos, H. S., Escudero-Sarango, J. M., y Avilés-Farfán, D. N. (2023). El impacto de los trastornos del sueño en la salud y el rendimiento cognitivo en estudiantes universitarios de América Latina. *MQR Investigar*, 7(4), 3113–3130. <https://www.investigarmqr.com/ojs/index.php/mqr/article/view/871>
- Zapata-López, J. S., y Betancourt-Peña, J. (2023). Factores relacionados con la calidad del sueño según el cuestionario de Pittsburgh en estudiantes universitarios de Cali, Colombia. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 52, S85–S91. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0034745021001621>
- 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*, 30(1), 77–80. http://scielo.senescyt.gob.ec/scielo.php?pid=S2631-25812021000100077&script=sci_arttext