

Aptitudes atencionales y su relación con la calidad de sueño en adolescentes

Attentional skills and their relationship with sleep quality in adolescents

Competências de atenção e sua relação com a qualidade do sono em adolescentes

ARTÍCULO ORIGINAL



 **Lenin Marcelo Lara Lomas**
llaral2@unemi.edu.ec

 **Jenny Estefanía Quintana Asimbaya**
jquintana1@utmachala.edu.ec

 **Carmen Graciela Zambrano-Villalba**
czambranov@unemi.edu.ec

Universidad Estatal de Milagro. Quito, Ecuador

Escanea en tu dispositivo móvil
o revisa este artículo en:
<https://doi.org/10.33996/repsi.v8i20.163>

Recibido 19 de noviembre 2024 / **Aceptado** 30 de diciembre 2024 / **Publicado** 29 de enero 2025

RESUMEN

La atención y la calidad del sueño son esenciales para el rendimiento académico y el bienestar de los estudiantes. La investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las aptitudes atencionales y la calidad del sueño en adolescentes de octavo y noveno año de Educación General Básica Superior en Ecuador. Se adoptó un enfoque cuantitativo, descriptivo, no experimental, transversal y correlacional. La muestra se conformó por 147 alumnos de 12 y 13 años. Se aplicaron dos cuestionarios, el test de Caras-R y el de Bruni. Los resultados revelaron que la mayoría de los escolares presentan niveles "Medios" en atención e impulsividad. Además, que un porcentaje significativo duerme menos de lo recomendado, y más de la mitad presenta posibles dificultades para dormir. Aunque no se encontró una correlación significativa entre las variables, los problemas de sueño son comunes en esta población. Se concluye que, es necesario promover hábitos de sueño saludables.

Palabras clave: Atención; Alteraciones del sueño; Calidad de sueño; Concentración; Impulsividad

ABSTRACT

Attention and sleep quality are essential for academic performance and student well-being. The aim of this research was to analyze the relationship between attention skills and sleep quality in adolescents in the eighth and ninth year of Basic Higher General Education in Ecuador. A quantitative, descriptive, non-experimental, cross-sectional and correlational approach was adopted. The sample consisted of 147 students aged 12 and 13. Two questionnaires were applied, the Caras-R test and the Bruni test. The results revealed that most of the students have "Medium" levels of attention and impulsivity. In addition, a significant percentage sleep less than recommended, and more than half have possible difficulties sleeping. Although no significant correlation was found between the variables, sleep problems are common in this population. It is concluded that it is necessary to promote healthy sleep habits.

Key words: Attention; Sleep disorders; Sleep quality; Concentration; Impulsivity

RESUMO

Atenção e sono de qualidade são essenciais para o desempenho acadêmico e o bem-estar dos alunos. O objetivo deste estudo foi analisar a relação entre habilidades atencionais e qualidade do sono em adolescentes do oitavo e nono ano do Ensino Básico Geral Superior no Equador. Foi adotada uma abordagem quantitativa, descritiva, não experimental, transversal e correlacional. A amostra foi composta por 147 estudantes com idades entre 12 e 13 anos. Foram aplicados dois questionários, o teste de Caras-R e o teste de Bruni. Os resultados revelaram que a maioria dos escolares apresenta níveis "médios" de atenção e impulsividade. Além disso, uma porcentagem significativa dorme menos do que o recomendado e mais da metade tem possíveis dificuldades para dormir. Embora não tenha sido encontrada correlação significativa entre as variáveis, problemas de sono são comuns nessa população. Conclui-se que é necessário promover hábitos de sono saudáveis.

Palavras-chave: Atenção; Distúrbios do sono; Qualidade do sono; Concentração; Impulsividade

INTRODUCCIÓN

La atención es un proceso cognitivo complejo que implica múltiples redes neuronales del cerebro, cuya función principal es seleccionar y enfocarse en un estímulo específico. Esto permite el procesamiento de información desde lo simple hasta lo complejo. En entornos educativos, los procesos atencionales son cruciales y están directamente relacionados con el rendimiento académico (Resett, 2021). Además, Chaves y Yáñez (2021) definen la atención como una asignación de energía hacia ciertos estímulos o eventos en función de su intensidad y variabilidad dentro del entorno.

Además, Vera y Mendoza (2024) consideran la atención como un proceso cognitivo crucial para estimular el aprendizaje de los estudiantes. Para optimizar este proceso, es necesario tener en cuenta factores como el entorno de aprendizaje, la fatiga, el estrés y la motivación. Teorías como el modelo de atención selectiva de Broadbent proporcionan un marco conceptual valioso para comprender cómo funciona la atención. Debido a su importancia, Machado et al. (2021) considera que los docentes deben profundizar de forma continua en las bases anatómicas y funcionales, psicológicas y pedagógicas que sustentan el desarrollo de la atención en clase.

Junto al desarrollo de la concentración, el proceso de aprendizaje también se ve influenciado por varios factores que afectan su consolidación,

entre los cuales la calidad del sueño juega un papel significativo. Suardiaz et al. (2020) resaltan que la calidad del sueño puede considerarse como uno de los factores protectores clave para estudiantes escolarizados y que tiene un impacto directo en el rendimiento académico. Debido a su importancia en este contexto, Fabres y Moya (2021) señalan que ha llevado al surgimiento de nuevas áreas dentro de la salud, como el desarrollo de la medicina del sueño, parte integral de estudios clínicos que destacan sus notables beneficios para el ser humano.

Asimismo, la calidad del sueño también es crucial para mantener un estado óptimo de salud física y psicológica. Corredor y Polanía (2020) destacaron la importancia de dormir las horas recomendadas según la edad y etapa evolutiva, pues esto incide de manera directa en la calidad de vida. Además, Guadamuz et al. (2022) destacan que alteraciones significativas en este proceso natural pueden llevar a trastornos que requieren atención médica, lo cual puede incluir o no tratamiento farmacológico.

Debido a la relevancia que tiene tanto la atención de los estudiantes como su calidad de sueño en el proceso de aprendizaje, resulta significativo determinar la relación entre estas variables. El análisis exhaustivo de estas temáticas permite crear un sustento teórico sólido que contribuya a la comunidad científica con nuevos conocimientos y ofrezca herramientas prácticas para mejorar el rendimiento académico y el

bienestar general de los alumnos. Es por ello que esta investigación tuvo como objetivo analizar la relación entre las aptitudes atencionales y la calidad del sueño en adolescentes de octavo y noveno año de Educación General Básica Superior en una institución educativa particular del Ecuador.

MÉTODO

El diseño de esta investigación se fundamenta en un estudio cuantitativo, descriptivo, no experimental y de corte transversal con un enfoque correlacional. Este enfoque metodológico fue seleccionado porque permite medir los niveles de aptitudes atencionales y calidad del sueño en un momento específico, así como explorar si existe una relación significativa entre estas variables. La elección de este diseño se justifica por su capacidad para proporcionar una visión detallada del estado actual de las variables estudiadas sin manipularlas de forma intencional, lo cual es ideal para identificar patrones o asociaciones naturales entre ellas.

La población objeto de estudio estuvo compuesta por estudiantes que asisten a educación formal regular en una institución educativa particular. La muestra fue seleccionada mediante un muestreo no probabilístico, en el que se consideraron como criterios de inclusión ser alumnos de octavo y noveno año de Educación General Básica Superior, con edades comprendidas entre 12 y 13 años, sin distinción de género.

Además, era requisito indispensable contar con el consentimiento informado firmado por sus representantes legales. Finalmente, la muestra quedó conformada por un total de 147 escolares: 71 pertenecientes al octavo año y 76 al noveno año.

Para la recopilación de información, se utilizaron dos instrumentos estandarizados que cuentan con alta fiabilidad y validez. El primero fue el test Caras-R (Thurstone y Yela, 2012), diseñado para evaluar los niveles de atención. Este test se puede aplicar tanto individual como grupalmente y está indicado para niños y adolescentes entre 6 y 18 años de edad cronológica, lo que abarca estudiantes desde educación primaria hasta bachillerato. Su objetivo principal es evaluar las aptitudes relacionadas con la percepción rápida y precisa de semejanzas y diferencias, con un enfoque especial en la atención sostenida. Se realizó un análisis de fiabilidad mediante el coeficiente alfa de Cronbach, donde se obtuvo un resultado aceptable de 0,759.

El segundo instrumento utilizado para recopilar datos fue el cuestionario de Bruni et al. (1996), conocido en su idioma original como Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC), tiene como objetivo identificar diversas alteraciones del sueño. Estas incluyen posibles trastornos del inicio y mantenimiento del sueño, trastornos respiratorios del sueño, trastornos de la excitación del sueño, trastornos de la transición entre el sueño y la vigilia, trastornos de somnolencia excesiva, e

hiperhidrosis durante el sueño. Este instrumento está estructurado en 26 ítems con una escala tipo Likert. El SDSC está adaptado para aplicarse a niños entre 6 y 15 años de edad cronológica. Esta validación asegura que los resultados proporcionen datos precisos para su posterior análisis.

Es importante destacar que este instrumento debe ser aplicado de forma directa a los padres de familia, representantes o cuidadores primarios del evaluado. Para garantizar la validez y confiabilidad del cuestionario, se realizó un análisis mediante el coeficiente alfa de Cronbach, obteniéndose un resultado de 0,850, lo cual indica un alto nivel de confiabilidad. Además, esta escala cuenta con puntos de corte que permiten identificar posibles alteraciones del sueño; los puntajes más altos señalan un mayor riesgo, mientras que los más bajos indican ausencia de dificultades. Por otro lado, es crucial enfatizar que las respuestas al cuestionario deben basarse en observaciones realizadas durante los últimos seis meses.

Para analizar los resultados obtenidos, se empleó la estadística descriptiva. Se calcularon frecuencias absolutas y relativas con el fin de resumir y describir las características generales de los datos recopilados. Además, se realizó un análisis estadístico inferencial mediante el coeficiente

de correlación Rho de Spearman, un método no paramétrico adecuado para verificar las relaciones entre las variables "aptitudes atencionales" y "calidad del sueño". El procesamiento de la información se llevó a cabo mediante el software SPSS versión 26 para Windows.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Tras la aplicación de los cuestionarios, se realizó un proceso sistemático de tabulación de las respuestas. La Tabla 1 resume los resultados correspondientes al nivel de Eficacia Atencional (A_E). En ella se observa que la mayoría de los estudiantes se concentran en la categoría "Medio", con un porcentaje del 49 % del total. Este nivel es ligeramente más frecuente en el noveno año (25,8 %) que en el octavo (23,2 %). Las categorías extremas "Muy bajas" y "Muy altas" son menos comunes, lo que representa el 4,8 % y el 2,7 %, respectivamente. Estos hallazgos indican que los niveles de atención tienden a agruparse en rangos intermedios. Además, no se detectan diferencias significativas entre ambos años académicos; esto indica una distribución homogénea de los niveles atencionales entre ambos grupos.

Tabla 1. Niveles de eficacia atencional.

Nivel	Eficacia Atencional (A_E)					
	Octavo año		Noveno año		Total	
	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	4	2,7	3	2,0	7	4,8
Bajo	1	0,7	5	3,4	6	4,1
Medio bajo	6	4,1	8	5,4	14	9,5
Medio	34	23,2	38	25,8	72	49
Medio alto	9	6,1	9	6,1	18	12,2
Alto	14	9,5	12	8,2	26	17,7
Muy alto	3	2	1	0,7	4	2,7
Total	71	48,3	76	51,7	147	100

Los resultados sobre los niveles de control de la impulsividad entre los estudiantes se presentan en la Tabla 2. En ella se observa que la mayoría de los escolares (72,8 %) se encuentran en el rango "Medio", lo que indica que un gran porcentaje tiene un control promedio sobre sus impulsos.

Sin embargo, también se detectan porcentajes más bajos en las categorías "Muy bajo" (4,1 %) y "Bajo" (8,2 %), lo que refleja que una proporción considerable de alumnos experimentan dificultades para controlar sus impulsos.

Tabla 2. Niveles de control de la impulsividad.

Nivel	Control de la impulsividad (CI)					
	Octavo año		Noveno año		Total	
	f	%	f	%	f	%
Muy bajo	3	2	3	2	6	4,1
Bajo	7	4,8	5	3,4	12	8,2
Medio bajo	9	6,1	14	9,5	23	15,6
Medio	52	35,4	54	36,7	106	72,8
Total	71	48,3	76	51,7	147	100

En cuanto al tiempo de sueño de los estudiantes, se obtuvo como resultado que la mayoría (46,9 %) duerme entre 7 y 8 horas por noche, mientras que un 25,2 % lo hace entre 8 y 9 horas. Sin embargo, un porcentaje significativo (21,8 %) duerme solo entre 5 y 7 horas diarias.

Esto podría tener implicaciones negativas en su rendimiento académico debido a la falta de descanso adecuado. Lo más preocupante es que el 2 % de los alumnos duermen menos de cinco horas al día. Esta situación puede tener graves consecuencias tanto para su salud física como

para sus capacidades cognitivas, pues el sueño insuficiente está asociado con problemas de concentración y memoria.

Respecto al tiempo que tardan los estudiantes en conciliar el sueño, se encontró que la mayoría (49 %) logra dormirse en menos de 15 minutos. Esto indica que tienen una buena capacidad para iniciar el sueño rápidamente. Además, un 39,5 % tarda entre 15 y 30 minutos, lo cual también se considera dentro del rango normal. Sin embargo, un porcentaje significativo (11,5 %) tarda más de 30 minutos en dormirse. Esta dificultad para iniciar el sueño podría indicar problemas subyacentes relacionados con la calidad del sueño o con factores ambientales o psicológicos que afectan su capacidad para relajarse antes de dormir.

En la Tabla 3, se presentan los resultados de "Inicio y mantenimiento del sueño", con un puntaje promedio de 12,51 (rango: 7-28) y una desviación estándar de 3,637. Aunque los puntajes más bajos indican mejor calidad del sueño, el valor promedio indica que algunos estudiantes podrían enfrentar dificultades moderadas. La alta desviación estándar muestra variabilidad significativa entre los alumnos; algunos tienen una calidad del sueño mejor o peor que el promedio.

Además, en la Tabla 3 se presentan los resultados para la dimensión "Problemas respiratorios", con una media de 4,33 y un rango que va desde 3 hasta 14. La desviación estándar es de 1,814. Al considerarse que el punto de

corte es 3,77, se puede inferir que los estudiantes promedian una leve preocupación por problemas respiratorios. Sin embargo, dado que la media solo supera ligeramente este umbral crítico (3,77), es probable que la mayoría no experimente problemas respiratorios graves. La desviación estándar relativamente alta indica una dispersión considerable en los datos; esto refleja que algunos alumnos podrían reportar problemas respiratorios más serios mientras otros no presentan dificultades significativas.

Sobre los resultados para la dimensión "Desórdenes del Arousal" muestran una media de 4,18, con un rango que oscila entre 3 y 11. La desviación estándar es de 1,654. Dado que el punto de corte es 3,29, se puede concluir que en promedio los estudiantes obtienen puntuaciones superiores a este valor. Esto indica que algunos alumnos experimentan leves desórdenes del arousal; sin embargo, la mayoría de las puntuaciones no son extremadamente altas. La desviación estándar relativamente alta refleja una variabilidad considerable entre los escolares: mientras algunos presentan mayores dificultades relacionadas con el arousal, otros no enfrentan problemas significativos.

En cuanto a la dimensión "Tránsito vigilia/sueño", los resultados presentados en la Tabla 3, muestran una media de 10,01, con un rango que oscila entre 6 y 24. La desviación estándar es de 3,488. Dado que el punto de corte es

8,11 y las puntuaciones promedio superan este valor, se puede inferir que muchos estudiantes experimentan dificultades en la transición entre el estado de vigilia y el sueño. Además, la desviación estándar relativamente alta indica una variabilidad significativa en las respuestas; esto indica que mientras algunos alumnos enfrentan mayores problemas con esta transición, otros no presentan dificultades tan pronunciadas.

En relación a los resultados de la dimensión "Somnolencia" presentan una media de 9,12, con un rango que va desde 5 hasta 21 y una desviación estándar de 3,410. Dado que el punto de corte es 7,11 y las puntuaciones promedio superan este valor, se puede inferir que muchos estudiantes experimentan somnolencia durante el día. Esto podría tener un impacto negativo en su rendimiento académico y bienestar general. La desviación estándar relativamente alta indica variabilidad en las respuestas; esto significa que mientras algunos alumnos están más afectados por la somnolencia diurna, otros lo están menos.

Los resultados de la dimensión "Hiperhidrosis del sueño" presentan una media de 2,65, con un rango que oscila entre 2 y 8. La desviación estándar es de 1,215. Dado que el punto de corte es 2,87

y las puntuaciones promedio están por debajo de este valor, se puede concluir que la mayoría de los estudiantes no experimentan dificultades significativas relacionadas con la hiperhidrosis durante el sueño. Además, aunque existe cierta variabilidad en las respuestas según la desviación estándar, en general los alumnos tienden a mantenerse dentro de un rango bajo en cuanto a problemas de sudoración nocturna.

Finalmente, la valoración global del sueño como se muestra en la Tabla 3 tiene una media de 42,80, con un rango que oscila entre 27 y 85. La desviación estándar es de 10,69. Dado que el punto de corte es 39 y las puntuaciones promedio superan este valor significativamente, se puede inferir que muchos estudiantes podrían experimentar dificultades en la calidad de su sueño. Además, la desviación estándar relativamente alta indica una variabilidad considerable entre los participantes; esto indica que mientras algunos enfrentan mayores dificultades con el sueño en comparación con otros, la mayoría parece estar por encima del umbral crítico de 39. Esto podría reflejar problemas potenciales en la calidad del sueño para gran parte del grupo.

Tabla 3. Calidad de sueño.

Dimensiones	N	Mínimo	Máximo	Media	Desv. estándar
Inicio y mantenimiento de sueño	147	7	28	12,51	3,637
Problemas respiratorios	147	3	14	4,33	1,814
Desórdenes del Arousal	147	3	11	4,18	1,654
Tránsito vigilia/sueño	147	6	24	10,01	3,488
Somnolencia	147	5	21	9,12	3,41
Hiperhidrosis del sueño	147	2	8	2,65	1,215
Global	147	27,00	85,00	42,79	10,69

En cuanto a las posibles alteraciones del sueño, la Tabla 4 revela que en una población de adolescentes de 12 y 13 años, el 41,5 % (61 adolescentes) no reporta dificultades para dormir, lo que indica una calidad de sueño adecuada. Sin embargo, un porcentaje significativo del 58,5 % (86 adolescentes) presenta posibles dificultades para dormir. Esto podría indicar patrones de sueños insuficientes o inadecuados para su edad. Dado que el sueño es esencial durante esta etapa crítica del desarrollo adolescente, estas dificultades podrían influir de manera negativa en aspectos clave como el rendimiento académico, la atención

concentrada y selectiva necesaria para aprender eficazmente, el estado emocional y el desarrollo físico.

Este hallazgo destaca la importancia de investigar los factores subyacentes que contribuyen a estas dificultades (como estrés académico elevado debido a exámenes o tareas pendientes, uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de acostarse o cambios hormonales propios de la adolescencia). Al comprender estos factores se pueden diseñar intervenciones efectivas dirigidas a promover hábitos saludables relacionados con el sueño entre esta población.

Tabla 4. Posibles alteraciones del sueño.

	N	%
Ausencia de dificultad del sueño	61	41,5
Posible dificultad del sueño	86	58,

También se exploró la relación entre las alteraciones del sueño y las aptitudes atencionales, los resultados se mostraron en la Tabla 5. En ellos se puede apreciar que la correlación entre la Eficacia Atencional (A_E) y el índice global de alteraciones del sueño es negativa pero no significativa ($r = -0,042$; $p = 0,616$). De manera similar, la relación entre el Control de Impulsos (CI) y dicho índice también es negativa, aunque no significativa ($r = -0,038$; $p = 0,644$). Aunque las correlaciones tienen el signo esperado —al indicar que menores problemas de sueño podrían asociarse con mejores aptitudes atencionales— su falta de significatividad estadística indica que no existe una conexión clara entre los problemas de sueño y las aptitudes atencionales en esta muestra.

Al partirse de este análisis general, futuras investigaciones deberían considerar factores más específicos como hábitos de sueño saludables o insaludables, uso excesivo o moderado de dispositivos electrónicos antes del descanso nocturno, estrés académico debido a presión para rendir bien en exámenes importantes, o incluso cambios hormonales propios de la adolescencia. Incorporar estos factores podría ayudar a identificar variables directamente asociadas con esta relación e incrementar nuestra comprensión sobre cómo el patrón del sueño influye en las capacidades cognitivas durante este período crítico.

Tabla 5. Correlación entre alteraciones del sueño y aptitudes atencionales.

			A_E	CI	Global
Rho de Spearman	A_E	Coefficiente de correlación	1,000	,263**	-,042
		Sig. (bilateral)	.	,001	,616
		N	147	147	147
	CI	Coefficiente de correlación	,263**	1,000	-,038
		Sig. (bilateral)	,001	.	,644
		N	147	147	147
	Global	Coefficiente de correlación	-,042	-,038	1,000
		Sig. (bilateral)	,616	,644	.
		N	147	147	147

Discusión

Los resultados de este estudio revelan que la mayoría de los estudiantes evaluados se ubican en un nivel "Medio" tanto en eficacia atencional

como en control de la impulsividad (Tablas 1 y 2), lo que indica un desarrollo típico en estas áreas cognitivas para la muestra en general. Sin embargo, es importante destacar que una

proporción minoritaria, aunque significativa, presenta niveles "Muy bajos" o "Bajos" en ambas dimensiones. Esta observación podría indicar que un subgrupo de alumnos enfrenta dificultades sustanciales que podrían impactar negativamente en su desempeño académico. En este sentido, estos hallazgos se alinean con la investigación de Bustillos et al. (2024), quienes encontraron una relación entre la atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes. Asimismo, Ruiz et al. (2024) reportaron una asociación significativa entre la edad, el grado escolar y la atención sostenida, lo que refleja que, a mayor edad y grado escolar, mayor es la capacidad de atención sostenida. Estas conexiones resaltan la importancia de abordar las dificultades atencionales en etapas tempranas para promover un desarrollo académico óptimo.

El análisis de los patrones de sueño de los estudiantes reveló una situación heterogénea. Aunque la mayoría reporta dormir entre 7 y 9 horas, lo cual se considera adecuado para esta etapa de la vida, una proporción significativa duerme menos de 7 horas, e incluso un pequeño porcentaje duerme menos de 5 horas. Esta privación de sueño es preocupante, pues se asocia con dificultades en la atención, la memoria y la regulación emocional, lo que resalta la necesidad de abordar este problema. Estos hallazgos son consistentes con la investigación de Henríquez et al. (2022) en adolescentes chilenos, donde se encontró que el 81,9 % de los estudiantes presentaban problemas con sus rutinas de

sueño. Además, estos autores evidenciaron una asociación entre los problemas de sueño, un menor rendimiento escolar y una peor percepción de las funciones cognitivas, lo que refuerza la importancia de asegurar un descanso adecuado para optimizar el desarrollo cognitivo y académico.

En el presente estudio se encontró que, aunque la mayoría de los estudiantes se duerme relativamente rápido, un porcentaje significativo tarda más de 30 minutos en conciliar el sueño. Esto indica posibles dificultades para iniciar el sueño y refleja problemas potenciales en la calidad del descanso nocturno. Este hallazgo es consistente con los resultados reportados por Baiden et al. (2019), quienes demostraron que tres de cada cuatro adolescentes duermen menos de ocho horas diarias. Esta evidencia destaca la importancia crucial de promover hábitos saludables relacionados con el sueño para proteger la salud física y emocional de los adolescentes.

Respecto a la calidad del sueño Tabla 3, se obtuvo que, en promedio, los estudiantes presentan un nivel moderado de alteraciones del sueño. Si bien los puntajes promedio para las diferentes dimensiones (inicio y mantenimiento del sueño, problemas respiratorios, desórdenes del arousal, tránsito vigilia/sueño, somnolencia) están ligeramente por encima de los puntos de corte establecidos, la variabilidad es considerable. Esto indica que algunos estudiantes experimentan dificultades más significativas que otros. En el caso de la dimensión "hiperhidrosis del sueño" es la

única en la que la mayoría de los estudiantes se sitúan por debajo del punto de corte, lo que refleja que este no es un problema generalizado en la muestra. La valoración global del sueño también indica que muchos alumnos podrían tener dificultades con la calidad de su sueño. Además, unido a esto, se obtuvo que más de la mitad de los adolescentes (58,5 %) presentan posibles dificultades para dormir Tabla 4. Esto indica que las alteraciones del sueño son un problema común en esta población y merecen atención.

En consonancia con los hallazgos previamente descritos, la investigación de García et al. (2020) en adolescentes españoles también reveló dificultades relacionadas con el sueño. En dicho estudio, el 35,7 % de la muestra fue clasificada como "mala durmiente", y la somnolencia emergió como la variable más alterada del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh. Si bien estos autores no encontraron que ser un "buen" o "mal" durmiente afectara directamente el rendimiento académico en su muestra, es importante considerar la perspectiva de Díaz (2024), quien argumenta que la mala calidad del sueño puede desencadenar trastornos inmunológicos, endocrinos, cardiovasculares y neurológicos que debilitan la salud física y mental de los niños y adolescentes. Esta perspectiva destaca la importancia de abordar los problemas de sueño no solo por su impacto potencial en el rendimiento académico, sino también por sus implicaciones más amplias para la salud y el bienestar a largo plazo.

Finalmente, este estudio no reveló una correlación significativa entre las alteraciones del sueño y las aptitudes atencionales Tabla 5. Esta falta de asociación podría ser atribuible a diversos factores metodológicos y contextuales, como el tamaño de la muestra analizada, las características específicas de los instrumentos de medición empleados, o la influencia de otras variables no consideradas en el diseño del estudio. Al contrastar este hallazgo con la investigación de Wang et al. (2024) en adolescentes chinos, se observa una concordancia en la identificación de una correlación muy baja entre estas variables, lo que indica que la relación entre el sueño y la atención podría ser más compleja y estar modulada por otros factores culturales o individuales.

CONCLUSIÓN

Al analizarse la relación entre las aptitudes atencionales y la calidad del sueño en una muestra de adolescentes de 12 y 13 años no se encontró una correlación significativa entre estas variables, aunque más de la mitad de los adolescentes experimentan dificultades para dormir. Esto indica que los problemas del sueño son comunes en esta población y podrían tener efectos negativos en el rendimiento académico y el bienestar general. Además, se observó una variabilidad considerable tanto en los patrones de sueño como en las aptitudes atencionales entre los participantes. Esto destaca la importancia de

adoptar un enfoque individualizado al abordar estos problemas.

Ante los resultados obtenidos se considera pertinente el desarrollo de intervenciones dirigidas a promover hábitos saludables relacionados con el sueño entre adolescentes. Futuras investigaciones deberían profundizar más a fondo sobre cómo factores específicos (como hábitos nocturnos, uso excesivo o moderado de dispositivos electrónicos antes del descanso, estrés académico debido a presión por rendir bien) influyen sobre estas variables para mejorar la comprensión sobre cómo optimizar tanto el descanso como el desempeño cognitivo durante esta etapa crítica del desarrollo adolescente.

CONFLICTO DE INTERESES. Los autores declaran que no existe conflicto de intereses para la publicación del presente artículo científico.

REFERENCIAS

- Baiden, P., Tadeo, S. K. y Peters, K. E. (2019). The association between excessive screen-time behaviors and insufficient sleep among adolescents: Findings from the 2017 youth risk behavior surveillance system. *Psychiatry Research*, 281, 112586. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2019.112586>
- Bruni, O., Ottaviano, S., Guidetti, V., Romoli, M., Innocenzi, M., Cortesi, F. y Giannotti, F. (1996). The Sleep Disturbance Scale for Children (SDSC). Construction and validation of an instrument to evaluate sleep disturbances in childhood and adolescence. *Journal of Sleep Research*, 5(4), 251-261. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2869.1996.00251.x>
- Bustillos, M., Poveda, J., Lizano, L. y Silva, J. (2024). La atención selectiva y el aprendizaje de los estudiantes de la Unidad Educativa Juan León Mera "La Salle". 593 Digital Publisher CEIT, 9(1-1), 20-36. <https://doi.org/10.33386/593dp.2024.1-1.2259>
- Chaves, D. E. y Yáñez, J. (2021). Los modos de la atención. *Sophía*, 30, 225-244. <https://doi.org/10.17163/soph.n30.2021.08>
- Corredor, S. P. y Polanía, A. Y. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8-18. <https://doi.org/10.56050/01205498.1483>
- Díaz, J. A. (2024). La calidad del sueño y su impacto en la salud de niños y adolescentes. *Revista Electrónica Medimay*, 31, e2613. <https://www.revcmhabana.sld.cu/index.php/rcmh/article/view/2613/pdf>
- Fabres, L. y Moya, P. (2021). Sueño: Conceptos generales y su relación con la calidad de vida. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.09.001>
- García, T. J., Losada, L., Vázquez, I. y Díaz, T. M. (2020). Interrelación entre calidad, hábitos de sueño y ajuste escolar en adolescentes de un distrito urbano de Galicia. *Revista Española de Salud Pública*, 94. <https://ojs.sanidad.gob.es/index.php/resp/article/view/838>
- Guadamuz, J., Miranda, M. y Mora, N. (2022). Trastornos del sueño prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*, 7(7), e860. <https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>
- Henríquez, M., Zapata, R., Ibarra, J., Sepúlveda, S., Martínez, L. y Cigarroa, I. (2022). Asociación entre problemas de sueño y rendimiento escolar: Resultados de la encuesta de salud y rendimiento escolar de la provincia del Biobío 2018. *Andes Pediátrica*, 93(2), 235-246. <https://doi.org/10.32641/andespediatr.v93i2.3734>
- Machado, M., Márquez, A. M. y Acosta, R. U. (2021). Consideraciones teóricas sobre la concentración de la atención en educandos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 59, 75-

82. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/59/59_Machado.pdf
- Resett, S. (2021). Relación entre la atención y el rendimiento escolar en niños y adolescentes. *Revista Costarricense de Psicología*, 40(1), 3-22. <https://doi.org/10.22544/rcps.v40i01.01>
- Ruiz, J., Zuñiga, A., Ibarra, E. M. y Luna, V. (2024). Test de percepción de diferencias (caras-r): Análisis en una muestra de niños y adolescentes peruanos. *Revista de Gestão Social e Ambiental*, 18(8), e07074. <https://doi.org/10.24857/rgsa.v18n8-138>
- Suardiaz, M., Morante, M., Ortega, M., Ruiz, M. A., Martín, P. y Vela, A. (2020). Sleep and academic performance in university students: A systematic review. *Revista de Neurología*, 71(2), 43-53. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>
- Thurstone, L. L. y Yela, M. (2012). *Caras-Rtest de percepción de diferencias* (11na ed.). TEA Ediciones. https://web.teaediciones.com/ejemplos/caras-r%20manual_2012.pdf
- Vera, M. J. y Mendoza, A. J. (2024). La atención como proceso cognitivo para estimular el aprendizaje de los estudiantes. *Revista Scientific*, 9(32), 320-339. <https://doi.org/10.29394/Scientific.issn.2542-2987.2024.9.32.15.320-339>
- Wang, Y., Lin, H., Liu, X., Zhu, B., He, M. y Chen, C. (2024). Associations between capacity of cognitive control and sleep quality: A two-wave longitudinal study. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1391761>

ACERCA DE LOS AUTORES

Lenin Marcelo Lara Lomas. Licenciado en Ciencias de la Educación, Mención Psicología Educativa y Orientación, Universidad Central del Ecuador. Maestría en Psicopedagogía, Universidad Internacional de La Rioja. Maestrante en Neuropsicología del Aprendizaje, Universidad Estatal de Milagro. Docente de Psicología en la Universidad Politécnica Salesiana; director del Centro Psicopedagógico Diversitá. Experiencia como técnico docente tutor en la Universidad Estatal de Milagro, coordinador de la Maestría en Educación Inclusiva en la Universidad Hemisferios y analista del Departamento de Consejería Estudiantil en una institución educativa. Participación en foros de educación, forma parte del Grupo de Investigación Psicosocial (GIPS) de la Universidad Politécnica Salesiana, en la línea de psicología y educación, desarrollando proyectos enfocados en identificar las funciones, limitaciones y retos de los psicólogos en el ámbito educativo, Ecuador.

Jenny Estefanía Quintana Asimbaya. Licenciada en Psicología, Universidad Internacional de la Integración de América Latina. Máster en Tecnologías de la Información y la Comunicación y maestrante en Psicología Clínica con mención en Psicoterapia, Universidad Técnica de Machala. Profesional en práctica privada, enfocándose en el acompañamiento psicológico y psicopedagógico, la evaluación psicológica y como docente de Educación General Básica en una institución particular, coautora de artículos científicos, Ecuador.

Carmen Graciela Zambrano-Villalba. Posdoctora en Psicología, Metodología de investigación de revisión, Universidad de Flores UFLO, Argentina. Doctora en Psicología, Universidad Católica Argentina, UCA. Master en Psicología clínica y de la salud; Master en Diseño curricular por competencias, Universidad de Guayaquil, Ecuador. Diplomado superior por competencias y Psicóloga clínica, Universidad de Guayaquil, Ecuador. Investigadora registrada y categorizada en el SENECYT, autor de libros y artículos de investigación, Ecuador.