

La importancia de dormir bien para rendir mejor en los estudios

The importance of adequate sleep for improved academic performance

RESUMEN

El sueño constituye un proceso biológico esencial para la atención, la consolidación de la memoria, la regulación emocional y la salud de estudiantes adolescentes y universitarios. El objetivo de este artículo es analizar críticamente la evidencia publicada entre 2020 y 2026 sobre la relación entre hábitos de sueño y desempeño académico, así como identificar medidas escolares y familiares plausibles para favorecer el descanso. Se presenta una revisión narrativa de investigaciones, revisiones y recomendaciones de organismos especializados, diferenciando asociaciones observacionales de inferencias causales. La literatura converge en que la insuficiencia de sueño, la irregularidad horaria y la somnolencia diurna se asocian con dificultades de concentración y funcionamiento escolar. Sin embargo, la magnitud de los efectos depende del contexto, las mediciones y factores de confusión. Se discuten horarios escolares, exposición nocturna a pantallas, salud mental, higiene del sueño y desigualdades. Se concluye que el descanso adecuado debe considerarse una condición de aprendizaje y bienestar, no una garantía automática de calificaciones altas.

PALABRAS CLAVE: sueño; rendimiento académico; adolescentes; estudiantes; higiene del sueño.

ABSTRACT

Sleep is a biological process essential for attention, memory consolidation, emotional regulation, and student health. This narrative review critically examines research and guidance published between 2020 and 2026 on sleep patterns and academic functioning. Observational associations are distinguished from causal conclusions. Available evidence consistently links insufficient sleep, irregular schedules, and daytime sleepiness with poorer concentration and school functioning, although the size and interpretation of associations depend on context, measurement, and confounding factors. School start times, evening screen use, mental health, sleep hygiene, and inequalities are discussed. Adequate sleep should be understood as a foundation for learning and well-being rather than a guarantee of higher grades.

KEYWORDS: sleep; academic achievement; adolescents; students; sleep hygiene.

TRANSFORMACIÓN DIGITAL Y CONOCIMIENTO

Recepción: 01/10 /2026

Aceptación: 10 /10/2026

Publicación: 31/12/2026

AUTOR/ES

 Lic. Bravo Velez Edwin Ivan
 MSc. Paccha Jimenez Angel Rosendo
 MSc. Robles Juarez Ana Karen
 MSc. Jaya Quezada Norma Luz Del Carmen

 edwini.bravo@educacion.gob.ec

 angel.paccha@educacion.gob.ec

 anak.robles@educacion.gob.ec

 norma.jaya@educacion.gob.ec

 Unidad Educativa Primero De Mayo

 Unidad Educativa Primero De Mayo

 Unidad Educativa Primero De Mayo

 Unidad Educativa Primero De Mayo

 Zamora Chinchipe - Ecuador

 Zamora Chinchipe - Ecuador

 Zamora Chinchipe - Ecuador

 Zamora Chinchipe - Ecuador

CITACIÓN:

Bravo, E. Paccha, A. Robles, A. & Jaya, L. (2026). La importancia de dormir bien para rendir mejor en los estudios. Revista InnovaSciT. 4 (2,). p. 1371 - 1381.

INTRODUCCIÓN

El desempeño académico constituye un fenómeno multidimensional en el que intervienen factores cognitivos, emocionales, fisiológicos, familiares y socioculturales. Aunque tradicionalmente se ha relacionado el éxito escolar con las horas de estudio, la motivación, las estrategias pedagógicas y la disponibilidad de recursos educativos, también es necesario considerar las condiciones biológicas que permiten al estudiante aprender, procesar información y responder adecuadamente a las exigencias del entorno escolar. En este contexto, el sueño adquiere especial relevancia, debido a su participación en los procesos de atención, memoria, regulación emocional y funcionamiento cognitivo. Por consiguiente, comprender la relación entre el descanso nocturno y el aprendizaje permite ampliar la perspectiva sobre los factores que favorecen o dificultan el desarrollo académico durante la etapa escolar.

Desde una perspectiva científica, el sueño no debe interpretarse únicamente como un periodo de inactividad, sino como un proceso fisiológico esencial para el funcionamiento del organismo y la consolidación de los aprendizajes. La revisión sistemática realizada por Hayes y Bainton (2020), que examinó 17 estudios con participantes de entre 11 y 19 años, encontró evidencia de una relación entre la reducción del sueño y resultados desfavorables en el rendimiento escolar, el aprendizaje y el funcionamiento cognitivo, aunque también identificó diferencias entre los estudios analizados. Estos hallazgos permiten reconocer que el descanso insuficiente puede constituir un factor de riesgo para el aprendizaje, sin que ello implique que explique por sí solo las dificultades académicas de los adolescentes.

Durante la adolescencia, la importancia del sueño aumenta debido a la interacción entre los cambios biológicos propios del desarrollo y las exigencias académicas y sociales. En esta etapa se producen modificaciones en los ritmos circadianos que pueden favorecer una tendencia a conciliar el sueño más tarde, mientras que los horarios escolares tempranos obligan a muchos estudiantes a levantarse antes de haber completado el descanso necesario. A esta situación se suman las tareas escolares, las actividades extracurriculares, las responsabilidades familiares y el uso de dispositivos electrónicos durante la noche. En consecuencia, puede generarse una discrepancia entre las necesidades fisiológicas de los adolescentes y las condiciones cotidianas en las que desarrollan sus actividades educativas. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, 2026) destacan que la combinación de acostarse tarde y comenzar las clases temprano dificulta que los adolescentes alcancen una cantidad suficiente de sueño.

En relación con las necesidades de descanso, las recomendaciones de la Academia Estadounidense de Medicina del Sueño, recogidas por los CDC (2026), establecen que los

adolescentes de entre 13 y 18 años deberían dormir regularmente entre ocho y diez horas por cada periodo de 24 horas. Esta recomendación representa un referente para valorar si los hábitos de sueño se ajustan a las necesidades propias de la edad. Sin embargo, el análisis no debe limitarse al número de horas dormidas, puesto que también es importante considerar la calidad del descanso, la continuidad del sueño, el horario en que se concilia y la regularidad de los horarios de acostarse y levantarse. Un estudiante puede permanecer varias horas en la cama y, aun así, experimentar un descanso poco reparador si presenta despertares frecuentes, dificultades para conciliar el sueño o hábitos irregulares. Por ello, la evaluación del sueño requiere una perspectiva integral que permita identificar diferentes dimensiones relacionadas con el bienestar y el funcionamiento escolar.

La evidencia científica reciente respalda la necesidad de estudiar estas dimensiones de manera diferenciada. Musshafen et al. (2021), en una revisión sistemática y metaanálisis sobre la asociación entre el sueño y el rendimiento académico de adolescentes estadounidenses, analizaron 14 estudios y encontraron que la relación entre la duración del sueño y el rendimiento académico global no fue estadísticamente significativa en el metaanálisis, mientras que la asociación entre la calidad del sueño y el rendimiento fue estadísticamente significativa, aunque de magnitud pequeña. Los autores también señalaron limitaciones relacionadas con las diferencias en la medición del sueño y de los resultados académicos. Estos resultados advierten que no es suficiente asumir que dormir más horas se traduce automáticamente en mejores calificaciones; resulta necesario analizar cómo se duerme, con qué regularidad y bajo qué condiciones se desarrolla el proceso educativo.

Esta perspectiva se complementa con la investigación de Mathew et al. (2024), quienes estudiaron diferentes dimensiones del sueño mediante dispositivos de actigrafía en una muestra de aproximadamente 780 adolescentes. Sus resultados indicaron que los horarios de sueño más tardíos y una mayor variabilidad en los patrones de descanso se asociaban con determinados resultados académicos desfavorables y con más problemas de comportamiento en la escuela. En cambio, la duración promedio del sueño y otras medidas de continuidad y regularidad no mostraron asociaciones significativas con todos los indicadores académicos examinados. Esta evidencia resulta especialmente relevante porque demuestra que la relación entre sueño y aprendizaje no es uniforme y que los patrones horarios pueden aportar información adicional a la cantidad total de descanso. Asimismo, refuerza la conveniencia de promover rutinas de sueño suficientes y relativamente estables durante los días lectivos y los fines de semana.

Desde el punto de vista educativo, las consecuencias potenciales del descanso insuficiente no se limitan a las calificaciones. La somnolencia durante las clases puede dificultar que el estudiante mantenga la concentración, siga instrucciones, participe en

actividades grupales y complete tareas dentro del tiempo establecido. Del mismo modo, las alteraciones del descanso pueden coincidir con dificultades para regular las emociones, tolerar la frustración y responder de manera adecuada ante situaciones de presión académica. Los CDC (2026) advierten que la falta de sueño se relaciona con problemas de atención y comportamiento que pueden contribuir a un desempeño escolar desfavorable. No obstante, es importante distinguir entre una asociación y una relación causal: el bajo rendimiento también puede estar relacionado con dificultades de aprendizaje, problemas emocionales, condiciones socioeconómicas, enfermedades, ausentismo o características del ambiente escolar. En consecuencia, el sueño debe estudiarse como uno de los componentes de un sistema de factores interrelacionados.

Otro aspecto relevante corresponde a las condiciones institucionales que pueden facilitar o dificultar un descanso adecuado. Los horarios de ingreso a clases, la distribución de las tareas, la duración de los desplazamientos hacia la institución educativa y las exigencias académicas pueden influir en las oportunidades reales de dormir. Biller et al. (2022), en una revisión sistemática de 21 estudios sobre los horarios de inicio de la jornada escolar y el rendimiento académico, encontraron resultados heterogéneos: algunas investigaciones informaron asociaciones positivas, mientras que otras no identificaron cambios claros en las calificaciones o los resultados de las pruebas. Los autores concluyeron que no existía evidencia suficiente para afirmar que retrasar el inicio de clases produce mejoras generalizables en el rendimiento académico, aunque los beneficios observados en otros aspectos justificaban considerar horarios escolares más tardíos. Este hallazgo muestra que las intervenciones institucionales deben evaluarse con criterios amplios, incluyendo el bienestar, la asistencia, la atención y los hábitos de descanso, además de las calificaciones.

En el entorno familiar y personal también intervienen factores que merecen atención. El uso nocturno de teléfonos móviles, videojuegos y otras pantallas, la exposición a la luz durante las últimas horas del día, la ausencia de horarios estables y la acumulación de actividades pueden reducir las oportunidades de descanso. A ello se añaden posibles diferencias relacionadas con los recursos económicos, el ambiente doméstico, las responsabilidades de cuidado y el acceso a espacios tranquilos para dormir. Por esta razón, no sería adecuado atribuir exclusivamente al estudiante la responsabilidad de mantener hábitos saludables sin considerar las circunstancias en las que vive y estudia. La promoción del sueño requiere acciones coordinadas entre estudiantes, familias, docentes e instituciones educativas, orientadas a generar condiciones realistas que favorezcan el descanso y el aprendizaje. Entre estas acciones pueden contemplarse la educación sobre hábitos de sueño, la organización de las actividades académicas y el reconocimiento temprano de dificultades persistentes que requieran orientación profesional (CDC, 2026).

A pesar de los avances científicos, persisten desafíos para establecer con precisión la

magnitud de la relación entre el sueño y el desempeño académico. Las investigaciones difieren en la forma de medir las horas de descanso, la calidad del sueño, la somnolencia diurna y el rendimiento escolar. Algunos estudios emplean cuestionarios de autoinforme, mientras que otros utilizan dispositivos que permiten registrar determinados patrones de actividad y descanso. También varían las edades de los participantes, los contextos educativos, los indicadores de rendimiento y las variables de control consideradas. Como señalaron Musshafen et al. (2021), estas diferencias metodológicas pueden contribuir a explicar por qué los resultados de las investigaciones no siempre coinciden. En consecuencia, una revisión de la literatura debe valorar tanto los hallazgos favorables a la existencia de una asociación como las limitaciones que impiden establecer conclusiones universales. Además, resulta pertinente identificar qué aspectos del sueño cuentan con mayor respaldo empírico y cuáles requieren nuevas investigaciones.

La revisión de esta problemática también posee relevancia para el contexto educativo ecuatoriano, en el que las experiencias escolares pueden variar según la ubicación geográfica, las condiciones familiares, los horarios institucionales y las posibilidades de acceso a servicios de salud y orientación educativa. La evidencia internacional ofrece fundamentos para comprender los posibles mecanismos de relación entre el sueño y el aprendizaje; sin embargo, sus resultados no deben trasladarse automáticamente a todos los centros educativos, puesto que las condiciones sociales y escolares pueden modificar la manera en que se manifiesta esta relación. Por ello, es necesario considerar la pertinencia de desarrollar investigaciones contextualizadas que permitan identificar los hábitos de sueño de los estudiantes, sus principales factores asociados y las posibles repercusiones sobre la atención, la participación y el desempeño académico. Esta aproximación permitiría generar recomendaciones educativas fundamentadas en evidencia, adaptadas a las características de la población estudiada y alejadas de explicaciones simplistas.

En este marco, la pregunta que orienta la presente revisión es la siguiente: ¿qué evidencia científica publicada entre 2020 y 2026 sustenta la importancia del sueño para el aprendizaje y qué acciones factibles pueden adoptar los estudiantes, los docentes y las familias para favorecer el descanso y el funcionamiento académico? A partir de esta interrogante, el objetivo general consiste en examinar la relación entre la cantidad, la calidad y la regularidad del sueño y el funcionamiento académico durante la adolescencia. De manera específica, se pretende describir los principales mecanismos mediante los cuales el sueño puede relacionarse con los procesos de aprendizaje; identificar los factores personales, familiares y escolares que pueden comprometer el descanso; analizar la evidencia disponible sobre intervenciones orientadas a mejorar los hábitos de sueño; y formular orientaciones prácticas para estudiantes, docentes y familias. En conjunto, esta revisión busca contribuir a una comprensión crítica e integral del sueño como componente del bienestar y como condición

relevante para el desarrollo de experiencias educativas saludables, reconociendo tanto la evidencia existente como las limitaciones y necesidades de investigación que persisten en este campo.

MATERIALES Y MÉTODOS

Se elaboró una revisión narrativa crítica de literatura científica y documentos técnicos publicados entre enero de 2020 y octubre de 2026. La síntesis priorizó artículos revisados por pares, revisiones de literatura, informes institucionales y orientaciones de sociedades científicas pertinentes al sueño en adolescentes y estudiantes.

Los ejes de consulta fueron sleep duration, sleep quality, academic performance, adolescent sleep, school start times, circadian rhythm, learning, memory, mental health y sus equivalentes en español. Para contextualizar recomendaciones se consideraron documentos de los Centers for Disease Control and Prevention (CDC) y la American Academy of Sleep Medicine, además de investigaciones científicas identificables mediante sus datos bibliográficos.

Se organizaron los hallazgos en seis categorías: duración del sueño, regularidad, mecanismos cognitivos, factores digitales, horarios escolares e implicaciones para la intervención. Se valoró el diseño de los estudios al interpretar los resultados. Los trabajos transversales informan asociaciones, pero no establecen por sí solos la dirección de la causalidad; las recomendaciones institucionales tampoco equivalen a resultados experimentales.

Esta revisión no constituye una revisión sistemática ni un metaanálisis. No se efectuó una búsqueda exhaustiva en todas las bases de suscripción, una evaluación formal de riesgo de sesgo por duplicado ni un cálculo de efecto combinado. Por ello no se presentan cifras de estudios identificados o excluidos que no hayan sido registradas mediante un protocolo reproducible. Las acciones escolares sugeridas son propuestas razonadas y requieren evaluación local.

ANÁLISIS DE RESULTADOS

Duración y calidad del sueño

La cantidad de sueño es una dimensión importante, aunque insuficiente para caracterizar un descanso saludable. Dos estudiantes pueden permanecer el mismo tiempo en la cama y experimentar diferencias notables en latencia de inicio, despertares nocturnos, continuidad del sueño y sensación de recuperación al despertar. De ahí que la investigación deba distinguir duración, calidad percibida y somnolencia durante el día.

Los CDC (2024) recuerdan que los adolescentes de 13 a 17 años suelen necesitar entre ocho y diez horas de sueño por período de 24 horas. Esta recomendación describe un rango poblacional de referencia, no un umbral diagnóstico individual. Para jóvenes adultos, las necesidades pueden diferir y deben interpretarse según edad, salud y circunstancias.

La privación habitual de sueño puede dificultar sostener la atención en explicaciones prolongadas, organizar tareas complejas y controlar impulsos. No obstante, los indicadores académicos también dependen de la dificultad curricular, las prácticas de evaluación y el apoyo recibido. En consecuencia, una correlación entre horas dormidas y notas no demuestra que una hora adicional produzca un aumento fijo de calificación.

El descanso insuficiente también puede ser consecuencia de preocupaciones escolares, ansiedad, trabajo remunerado o responsabilidades familiares. Analizar el sueño exige reconocer estas condiciones y evitar responsabilizar exclusivamente al estudiante por horarios sobre los que tiene poco control.

Memoria, atención y aprendizaje

Dormir después de estudiar favorece procesos de consolidación que contribuyen a estabilizar y reorganizar información. La revisión de Rasch y Born (2013) describe vínculos entre sueño y memoria, aunque los mecanismos neurobiológicos no deben confundirse con predicciones directas sobre calificaciones escolares.

La atención sostenida constituye otro vínculo plausible. Un estudiante somnoliento puede perder partes de una explicación, cometer errores por descuido o requerir más tiempo para completar una tarea. Esto no equivale necesariamente a falta de interés o de capacidad. La observación docente puede identificar señales funcionales, pero no sustituye una evaluación clínica cuando existe somnolencia intensa o persistente.

La memoria de trabajo permite mantener y manipular información durante la resolución de problemas. La fatiga puede dificultar su utilización, especialmente cuando las tareas exigen varios pasos. A su vez, el sueño interactúa con el estado de ánimo y la motivación, por lo que sus consecuencias educativas no se limitan a un único proceso cognitivo.

Una implicación pedagógica es distribuir el aprendizaje a lo largo del tiempo, en lugar de depender de jornadas nocturnas extensas antes de una prueba. La práctica espaciada, la recuperación activa y el sueño suficiente pueden complementarse; ninguna estrategia aislada reemplaza la preparación gradual ni garantiza resultados idénticos en todos los estudiantes.

Ritmos circadianos y horarios escolares

Durante la adolescencia es frecuente un desplazamiento hacia horarios de sueño y vigilia más tardíos. Cuando las clases comienzan muy temprano, este patrón puede entrar en conflicto con el horario institucional. El problema no se reduce a disciplina personal: involucra factores biológicos, transporte, organización familiar y carga de actividades.

La revisión de Bowers y Moyer (2017) es anterior al período delimitado y por eso no se incorpora como evidencia principal. En cambio, las recomendaciones actuales de salud pública y estudios recientes sobre horarios escolares permiten sostener la pertinencia de evaluar el inicio de clases sin asumir que todas las escuelas obtendrán los mismos beneficios.

Los CDC (2024) señalan la importancia del sueño adolescente y de los entornos que

facilitan una duración adecuada. Un cambio de horario escolar puede ampliar la oportunidad de descanso, pero su impacto dependerá de la hora real de acostarse, actividades extraescolares y condiciones de movilidad.

En colegios donde modificar el horario no sea viable, conviene revisar acumulación de tareas, evaluaciones consecutivas y expectativas de disponibilidad digital nocturna. Estas decisiones institucionales pueden disminuir presiones evitables, aunque su efectividad debe valorarse con indicadores de descanso, asistencia y bienestar.

Pantallas y hábitos nocturnos

Los dispositivos digitales participan en el estudio, la socialización y el entretenimiento. Su relación con el sueño depende del contenido, la intensidad emocional, las notificaciones, el momento de uso y las rutinas de cada persona. No resulta científicamente adecuado afirmar que toda pantalla produce el mismo efecto ni atribuir los problemas de descanso únicamente a la luz de los dispositivos.

El uso nocturno puede desplazar la hora de acostarse, prolongar la activación cognitiva o fragmentar el descanso mediante interrupciones. Al mismo tiempo, algunos jóvenes utilizan recursos digitales para relajarse o comunicarse con personas de apoyo. Por ello, las intervenciones deben concentrarse en patrones problemáticos y en su interferencia concreta con el sueño.

Una recomendación operativa consiste en definir una hora de cierre de actividades escolares y silenciar notificaciones durante el período de descanso. También puede favorecerse un entorno oscuro, tranquilo y con temperatura confortable. Estas medidas se presentan como pautas generales de higiene del sueño, no como tratamiento suficiente para trastornos clínicos.

En contextos de brecha digital, los estudiantes pueden depender de un único teléfono compartido o de conectividad disponible únicamente por la noche. Las recomendaciones deben ser realistas y acompañarse de alternativas para entregar tareas y acceder a materiales sin penalizar a quienes enfrentan restricciones estructurales.

Salud mental y desigualdades

El sueño y la salud mental mantienen relaciones bidireccionales. La preocupación persistente puede dificultar conciliar el sueño, mientras el descanso insuficiente puede intensificar irritabilidad y dificultades para regular emociones. Este circuito debe comprenderse sin convertir una asociación estadística en diagnóstico individual.

La presión por las calificaciones, los conflictos entre pares, la inseguridad del entorno y las responsabilidades domésticas pueden alterar rutinas nocturnas. Las mismas circunstancias pueden influir en la concentración y el desempeño. Los estudios que no controlan estos factores corren el riesgo de sobreestimar una relación directa entre sueño y notas.

La equidad exige considerar estudiantes que trabajan, cuidan familiares, realizan

trayectos extensos o comparten espacios reducidos para dormir. Proponer simplemente “acuéstate temprano” puede ser poco útil cuando la jornada está determinada por condiciones ajenas a su voluntad.

Las instituciones educativas pueden contribuir con una cultura que reconozca el descanso como necesidad y no como premio posterior al esfuerzo. Conviene ofrecer orientación accesible, evitar mensajes culpabilizantes y establecer rutas de derivación cuando se detecten síntomas persistentes de insomnio, somnolencia excesiva o malestar emocional.

DISCUSIÓN

La evidencia disponible apoya considerar el sueño como una condición relevante para el aprendizaje, pero no autoriza a equiparar una asociación con un efecto causal universal. Los resultados dependen de cómo se mida el sueño, de la edad de los participantes y del indicador académico elegido. Una calificación final integra muchos procesos y puede ocultar variaciones diarias de atención. La calidad del sueño y la regularidad horaria merecen atención junto con la duración. Las campañas centradas exclusivamente en sumar horas pueden pasar por alto despertares frecuentes, horarios muy variables o dificultades de salud que requieren atención especializada. La intervención debe distribuir responsabilidades entre estudiante, familia y colegio. Las familias pueden favorecer rutinas previsibles; los docentes pueden coordinar cargas académicas; las autoridades pueden revisar horarios y condiciones de convivencia. Ninguno de estos actores controla por completo el descanso, pero sus decisiones pueden facilitarlo o dificultarlo.

En Ecuador y otros contextos latinoamericanos, es necesario producir estudios que incluyan diversidad territorial, modalidades de estudio, conectividad y condiciones socioeconómicas. Las recomendaciones internacionales ofrecen puntos de partida, pero no sustituyen un diagnóstico de las jornadas reales de los estudiantes. Como limitación principal, esta revisión narrativa no cuantifica un efecto promedio del sueño sobre las calificaciones. Tampoco permite determinar qué intervención sería más eficaz en una institución específica. Estas preguntas requieren diseños longitudinales, comparaciones controladas y seguimiento de resultados académicos y de bienestar.

Propuesta educativa y conclusiones

Se propone una estrategia de cuatro etapas. Primero, explorar de forma anónima horarios habituales de sueño, somnolencia y obstáculos percibidos, sin recopilar datos clínicos innecesarios. Segundo, realizar talleres breves sobre ritmos biológicos, planificación del estudio y uso nocturno de dispositivos. Tercero, revisar de manera coordinada la acumulación de tareas y evaluaciones. Cuarto, evaluar cambios en hábitos y bienestar mediante instrumentos apropiados y participación voluntaria. Las acciones deben evitar premios o castigos asociados a horas declaradas de sueño. La información personal debe tratarse con confidencialidad y no utilizarse para calificar. Si se identifican dificultades severas o

persistentes, corresponde recomendar evaluación por profesionales de salud, no improvisar diagnósticos desde el aula.

CONCLUSIONES

Dormir adecuadamente favorece condiciones fisiológicas y psicológicas importantes para estudiar: atención, memoria, regulación emocional y disponibilidad para participar en clase. La insuficiencia y la irregularidad del descanso pueden coexistir con dificultades académicas, pero el rendimiento responde a múltiples determinantes. La promoción del sueño saludable requiere medidas realistas y compartidas. La educación sobre hábitos, la organización razonable de tareas y el reconocimiento de barreras familiares y sociales ofrecen una base para intervenir sin culpabilizar al alumnado. Las investigaciones futuras deberían medir sueño y desempeño con procedimientos claros, considerar factores de confusión y evaluar resultados sostenidos. La recomendación central es integrar el descanso al bienestar escolar sin presentar las horas dormidas como fórmula automática para obtener mejores notas.

Para el estudiante, la planificación comienza por estimar el tiempo disponible y distribuir el trabajo académico en sesiones razonables. Una rutina consistente de acostarse y levantarse facilita la previsibilidad del descanso. La práctica de repasar contenidos con anticipación reduce la dependencia de jornadas intensivas en la víspera de un examen. Para el profesorado, una medida concreta consiste en coordinar fechas de evaluaciones y evitar que varias asignaturas concentren simultáneamente entregas extensas. También es útil explicar que el descanso es compatible con el compromiso académico y que estudiar hasta la madrugada no siempre mejora la retención. Para las familias, se recomienda conversar sobre los obstáculos reales que dificultan dormir: ruido, espacios compartidos, transporte, empleo y preocupaciones. Establecer acuerdos sobre notificaciones nocturnas puede ayudar, pero deben respetarse necesidades de comunicación y seguridad. Para la dirección institucional, conviene observar indicadores agregados de somnolencia, ausentismo y carga escolar sin convertir el sueño en un mecanismo de vigilancia. Los datos deben ser anónimos cuando sea posible y no usarse para sancionar a estudiantes.

Una evaluación local podría comparar percepciones de cansancio antes y después de una campaña educativa, además de recoger opiniones de familias y docentes. Es importante registrar cambios simultáneos en horarios y actividades para no atribuir mejoras a una sola medida. El éxito de una iniciativa no debe medirse exclusivamente por el promedio de notas. La disminución de somnolencia, una mayor percepción de bienestar y el desarrollo de hábitos sostenibles son resultados valiosos en sí mismos. La propuesta aquí presentada no ha sido implementada ni evaluada empíricamente.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- American Academy of Sleep Medicine. (2021). Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10), 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). About sleep. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2024). Sleep and health. <https://www.cdc.gov/physical-activity-education/staying-healthy/sleep.html>
- Rasch, B., & Born, J. (2013). About sleep's role in memory. *Physiological Reviews*, 93(2), 681–766. <https://doi.org/10.1152/physrev.00032.2012>
- World Health Organization. (2024). Adolescent mental health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Billar, A. M., Meissner, K., Winnebeck, E. C., & Zerbini, G. (2022). School start times and academic achievement: A systematic review on grades and test scores. *Sleep Medicine Reviews*, 61, Article 101582. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101582>
- Centers for Disease Control and Prevention. (2026, September 10). Sleep and health. <https://www.cdc.gov/healthy-schools/sleep/index.html>
- Hayes, B., & Bainton, J. (2020). The impact of reduced sleep on school related outcomes for typically developing children aged 11–19: A systematic review. *Educational Psychology Review*, 41(6), 661–685. <https://doi.org/10.1177/0143034320961130>
- Mathew, G. M., Reichenberger, D. A., Master, L., Buxton, O. M., Chang, A.-M., & Hale, L. (2024). Actigraphic sleep dimensions and associations with academic functioning among adolescents. *Sleep*, 47(7), Article zsae062. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsae062>
- Musshafen, L. A., Tyrone, R. S., Abdelaziz, A., Sims-Gomillia, C. E., Pongetti, L. S., Teng, F., Fletcher, L. M., & Reneker, J. C. (2021). Associations between sleep and academic performance in US adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 83, 71–82. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.04.015>

CONFLICTO DE INTERÉS:

Los autores declaran que no existen conflicto de interés posibles.

FINANCIAMIENTO

No existió asistencia de financiamiento de parte de pares externos al presente artículo.

NOTA:

El artículo no es producto de una publicación anterior