

EL SUEÑO DE LOS UNIVERSITARIOS. LOS LOGROS Y DESAFÍOS PARA LAS UNIVERSIDADES PROMOTORAS DE LA SALUD

Rocío SOTO BUSTAMANTE

<https://orcid.org/0000-0001-9702-6300>

CECILIA BEATRIZ CHAU PÉREZ ARANÍBAR

<https://orcid.org/0000-0002-2631-0301>

MARJHORI XIOMI GÓMEZ MATOS

<https://orcid.org/0000-0003-0855-8407>

Pontificia Universidad Católica del Perú

Correo electrónico: rocio.sotob@pucp.edu.pe

Recibido: 21 de agosto del 2023 / Aceptado: 8 de noviembre del 2023

doi: [https://doi.org/10.26439/persona2023.n26\(2\).6601](https://doi.org/10.26439/persona2023.n26(2).6601)

RESUMEN. El presente ensayo tiene por objetivo describir y reflexionar sobre la problemática del sueño en la población universitaria, incluso desde antes de la pandemia, así como presentar una revisión de las principales intervenciones de promoción del sueño en las universidades. Bajo este contexto, se describe cómo la baja calidad del sueño se relaciona con diferentes variables psicológicas de interés para la salud mental, y se enfatiza sobre sus consecuencias en el rendimiento y bienestar de las y los estudiantes. Asimismo, se realiza una revisión de las principales experiencias de intervención desde el movimiento de Universidades Promotoras de la Salud, discutiendo sobre los logros alcanzados y proponiendo recomendaciones para enfrentar los retos y desafíos que plantea la promoción de un sueño saludable. Entre las recomendaciones se plantea a la academia asumir el reto de generar evidencia de manera sistemática para realizar intervenciones sostenibles y que tengan impacto en la comunidad universitaria.

Palabras clave: sueño / estudiantes universitarios / universidades promotoras de la salud

STUDENT'S SLEEP. ACHIEVEMENTS AND CHALLENGES FOR HEALTH PROMOTING UNIVERSITIES

ABSTRACT. The aim of this paper is to describe and reflect on the sleep problem in the university population, even before the pandemic, as well as to present a review of the main interventions to promote sleep in universities. In this context, we describe how poor sleep quality is related to different psychological variables of interest for mental health, and we emphasize its consequences on the performance and well-being of students. Likewise, a review of the main intervention experiences from the Health Promoting Universities movement is made, discussing the achievements and proposing recommendations to face the challenges posed by the promotion of healthy sleep. Among the recommendations, the academy is asked to take on the challenge of systematically generating evidence to carry out sustainable interventions that have an impact on the university community.

Keywords: sleep / university students / health promoting universities

INTRODUCCIÓN

La experiencia universitaria cumple un rol fundamental en el desarrollo, el aprendizaje y la independencia, siendo que la universidad en sí es un ambiente donde se fomenta ser agente de cambio en la sociedad. Sin embargo, esta experiencia muchas veces puede traer consigo un costo muy alto para la salud mental y física del individuo. La falta de sueño, provocada por los horarios inestables y el cambio del ritmo del colegio a la universidad, resulta un obstáculo frente al óptimo desarrollo académico (Hershner & Chervin, 2014). En ese sentido, el presente ensayo profundiza en la discusión sobre el sueño en estudiantes universitarios a través de dos objetivos: primero, describir y reflexionar sobre la problemática del sueño en la población universitaria y, segundo, presentar una revisión de las principales intervenciones de promoción del sueño en las universidades.

PROBLEMÁTICA DEL SUEÑO EN UNIVERSITARIOS

La American Psychological Association (APA, 2013) señala que la disminución en las horas de descanso repercute en el desarrollo cognitivo, emocional y social. A nivel cognitivo, la falta de sueño afecta los procesos de atención, concentración, pensamiento crítico y memoria, por lo que se evidencia un impacto en esta función (Miller et al., 2014). A la luz de las evidencias, si bien es posible que exista un efecto directo de la interrupción del sueño en la función cognitiva de los estudiantes, es importante considerar a su vez el papel de otros factores, como los problemas personales o familiares, el contexto socioeconómico adverso, o los trastornos del estado de ánimo (Maier & Nissen, 2017). El sueño es esencial para el aprendizaje y la consolidación de la memoria, debido a probables cambios moleculares en la plasticidad sináptica a nivel del hipocampo (Walker & Stickgold, 2006). La neurogénesis en el hipocampo adulto está regulada por numerosos factores ambientales, fisiológicos y de comportamiento que, se sabe, afectan el aprendizaje y la memoria. Por tanto, una neurogénesis alterada puede estar a la base de algunos de los efectos en la memoria y el estado de ánimo asociados con las alteraciones agudas y crónicas del sueño (Mueller et al., 2013).

En cuanto a la salud emocional, se ha encontrado que una baja calidad de sueño se asocia a la sintomatología ansiosa y depresiva (Mishra et al., 2022; Stanton et al., 2020; Zhao et al., 2022), al estrés (Gardani et al., 2022), al abuso o la dependencia al alcohol y drogas, a otros trastornos psiquiátricos (Mieres & Armoa, 2020), y al uso problemático del internet y las redes sociales (Karki et al., 2021; Tahir et al., 2021). En lo que respecta al desarrollo social, la reducción del tiempo o la calidad de sueño por malos hábitos o por trastornos del sueño podrían conducir con frecuencia a excesiva somnolencia o cansancio durante el día, lo que sin duda repercute desfavorablemente en el rendimiento académico, motivación y calidad de vida de las y los jóvenes universitarios (Hershner & Chervin, 2014).

Particularmente en relación al rendimiento académico, la literatura señala que una mayor duración, una mejor calidad y una mayor consistencia del sueño se asocian con un mejor rendimiento en los estudiantes de pregrado. Por tanto, las alteraciones negativas de estos parámetros representan una amenaza para el progreso académico de los universitarios (Okano et al., 2019).

Por otro lado, cabe resaltar que los efectos de los problemas de sueño en la salud física han sido relacionados con cambios en el peso y en las respuestas inmunes. Por ejemplo, los estudiantes universitarios que aumentaron sus horas sedentarias y acortaron su sueño, en mayor medida fueron aquellos que ganaron más peso corporal durante la pandemia, incrementando su predisposición a la obesidad y a las dificultades en su salud (Baquerizo-Sedano et al., 2021). En esa línea, en las personas privadas de sueño la función inmune estaría disminuida, lo que las predispone a infecciones virales, incluido el COVID-19 (Ibarra-Coronado et al., 2015, Ragnoli et al., 2022).

Bajo este panorama, las evidencias provenientes de estudios de diferentes contextos resultan poco alentadoras, puesto que revelan una alta prevalencia de calidad de sueño deficiente en los universitarios, incluso desde antes de la pandemia. Así, por ejemplo, en una revisión sistemática de estudios pre pandemia, se observó alteraciones del sueño en aproximadamente el 40 % de una muestra mundial de 14 000 estudiantes de medicina, carrera que suele presentar los mayores índices de prevalencia de la problemática según diversas investigaciones (Seoane et al., 2020).

Sin embargo, las dificultades en el sueño se habrían agudizado durante la emergencia sanitaria. En una revisión de estudios con un total de 1 441 828 estudiantes universitarios de Asia y Europa, se obtuvo una prevalencia de alteraciones del sueño del 33 % (Deng et al., 2021). Esto es reforzado por Valenzuela y colaboradores (2022), quienes en su revisión sistemática de investigaciones con universitarios de pregrado de América, Asia y Europa hallaron una alta prevalencia y aumento de la tasa de problemas de sueño durante la pandemia. En esa línea, la revisión de Jahrami et al. (2022) evidenció una prevalencia estimada de problemas de sueño del 41.16 % en estudiantes procedentes de 49 países de los diferentes continentes del mundo. Asimismo, la problemática se habría incrementado enormemente en los estudiantes de medicina, tal como lo indican los resultados de un meta-análisis que halló una prevalencia con estimación mundial del 57 % para una mala calidad del sueño y de 33 % para la somnolencia excesiva durante el día (Binjabr et al., 2023).

Finalmente, el tiempo para conciliar el sueño es otro aspecto relevante a tomar en cuenta en la evaluación de la calidad de esta función, por lo que algunos investigadores como Tanioka y colaboradores (2022) se centraron en medir este parámetro, hallando en su estudio que, luego de iniciada la pandemia, el tiempo que se tomaban las personas para conciliar el sueño resultaba mucho mayor que aquel reportado previamente al

COVID-19, interviniendo en dicha variación las relaciones con diversas variables psicológicas, biológicas y contextuales. Esta tendencia también se ha observado en las y los jóvenes peruanos, ya que en gran parte de la población estudiantil se habrían incrementado los índices de prevalencia de baja calidad del sueño, así como una reducción en las horas dedicadas a dormir (Cassaretto et al., 2021; Olarte-Durand et al., 2021).

En respuesta a la pandemia de COVID-19, muchas universidades suspendieron las clases presenciales a favor de la educación remota. Dicho cambio habría originado una serie de alteraciones en la vida cotidiana de muchos estudiantes, representando aún más desafíos (además de sus preocupaciones preexistentes), ya que la modalidad remota plantea problemas de accesibilidad, asequibilidad, flexibilidad y cumplimiento de las obligaciones del hogar que se suman a las responsabilidades académicas (Rotas & Cahapay, 2020). Sin duda, el cambio hacia el aprendizaje a distancia y el aislamiento social son fenómenos estresantes para estos estudiantes, especialmente para aquellos que trabajan, presentan dificultades socioeconómicas y de salud, tienen personas bajo su cuidado o han sufrido pérdidas de familiares o seres queridos (Gusman et al., 2021; Sadasivan et al., 2021).

Cabe resaltar que algunos estudios han demostrado que la conexión social tiene implicaciones en el sueño durante este período de transición vital, encontrando por ejemplo que la calidad del sueño disminuye cuando los universitarios tienen menos actividades de interacción social (Gusman et al., 2021). Por tanto, la imposición de medidas de distanciamiento social, junto con la exposición prolongada a la luz azul de los dispositivos y el estrés originado por el acceso desigual a las herramientas del aprendizaje virtual, tienen el potencial de afectar negativamente el sueño de los estudiantes (Becker & Gregory, 2020).

Sin embargo, también hay que reconocer que el aprendizaje a distancia ha brindado mayor flexibilidad a los universitarios, tales como las reducciones en las actividades rutinarias de la mañana y en los compromisos nocturnos, lo que puede generar más tiempo para dormir y, potencialmente, mejorar la calidad de su sueño (Benham, 2020; Gusman et al., 2021). Por eso es importante que las investigaciones profundicen en el análisis del resultado de esta interacción entre las consecuencias del aislamiento social y la flexibilidad que supone el aprendizaje a distancia. La importancia de una buena calidad de sueño radica en que no solamente es fundamental como factor determinante de la salud, sino que también resulta un elemento propiciador del bienestar integral de las y los estudiantes, por lo que su intervención desde un enfoque de la promoción de salud puede aportar a la reducción de la problemática asociada al sueño.

PROMOCIÓN DEL SUEÑO EN LAS UNIVERSIDADES

La promoción de la salud es definida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como “el proceso que permite a las personas incrementar el control sobre su salud”; dicha promoción no solo compete al individuo como agente de su propia salud, sino también

a las instituciones gubernamentales, organizaciones, instituciones educativas y otros espacios donde se realiza la socialización (Organización Panamericana de la Salud [OPS], 2023). Así, el trabajo de promoción de la salud puede generar un impacto positivo en la población, pero requiere una intervención desde diversos frentes. Específicamente a nivel de la educación superior, la Carta de Edmonton para Universidades Promotoras de la Salud e Instituciones de Educación Superior (2005) instituye a las instituciones de educación superior como agentes promotores de la salud, cuyo rol resulta crucial al momento de crear conocimiento sobre salud pública y promoción de la salud, dando origen al movimiento de Universidades Saludables en el mundo (Arroyo & Rice, 2009).

A nivel de Iberoamérica, desde el 2003 surgen diversas iniciativas en universidades públicas y privadas, iniciando un movimiento de trabajo en red con el propósito de lograr que las instituciones de educación superior se comprometan a desarrollar una cultura institucional de promoción de la salud, que vincule la academia con la comunidad y sociedad (Arroyo-Acevedo et al., 2014). De esta manera, en el 2007 se constituye formalmente la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS), cuyo trabajo abarca en su mayoría la promoción de hábitos saludables, tales como la alimentación balanceada, la actividad física, el autocuidado, la prevención de adicciones, entre otros (Arroyo & Rice, 2009). Actualmente la RIUPS está integrada por universidades de Chile, Colombia, Costa Rica, Cuba, Ecuador, España, México, Puerto Rico y Perú. La red se plantea como un espacio activo para dialogar y compartir experiencias, en la cual se promueve además la participación de los jóvenes universitarios (Sánchez, 2019). Sin embargo, existen solo algunas instituciones que consideran dentro de sus objetivos la promoción del sueño saludable y el buen descanso.

En Europa, por ejemplo, la Red Vives de Universidades, asociación que coordina la acción conjunta de 22 instituciones de educación superior procedentes de Andorra, España, Francia e Italia, plantea en su Modelo de Universidad Sostenible y Saludable una línea estratégica orientada al bienestar emocional, que entre sus objetivos considera la promoción de los hábitos de sueño y horarios saludables (Xarxa Vives d'Universitats, 2019). En ese sentido, la Red Valenciana de Universidades Públicas Saludables ha llevado a cabo actividades formativas, de difusión y de intervención enfocadas en mejorar los hábitos de sueño de su comunidad. Una muestra de ello es la elaboración conjunta de una *Guía del Sueño Saludable*, que proporciona información sobre la importancia de esta función en la salud física y mental, así como pautas básicas para lograr dormir saludablemente (Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables, 2018).

En Canadá está el Canadian Institutes of Health Research (CIHR; <https://cihr-irsc.gc.ca/e/47515.html>), un consorcio de investigación en promoción de salud orientado al desarrollo de políticas y programas a nivel nacional. Compuesto por trece institutos de investigación con sede en Ottawa, ha desarrollado una serie de publicaciones científicas

sobre sueño y ha creado el Premio al Conferenciante Distinguido en Ciencias del Sueño. También se observan esfuerzos de las universidades, resaltando la creación de centros especializados particulares y la difusión de información en sus páginas web y artículos científicos. Por ejemplo, la Universidad de British Columbia (2022) ha puesto en marcha el Centro de Bienestar de la Residencia que promueve talleres sobre hábitos de sueño saludables (Chang, 2020), y ha creado el Instituto de Vida Sana y Prevención de Enfermedades Crónicas (Institute for Healthy Living & Chronic Disease Prevention, 2021), que busca generar evidencia sobre los factores protectores y de riesgo del sueño. Por otro lado, la Universidad de Montreal ofrece a sus estudiantes una Clínica del sueño en línea (HALEO; <https://www.haleoclinic.com/>) que desde el 2015 brinda programas diseñados para ayudar a recuperar el sueño y que ha creado un protocolo de optimización basado en la terapia cognitivo conductual. Es importante añadir que en el país existe el Canadian Sleep Research Consortium (<https://www.researchsleep.ca>), un centro nacional de científicos y médicos del sueño que investigan e intervienen para optimizar la salud del sueño a lo largo de la vida y que fomenta asociaciones entre academia, gobierno, industria y organizaciones comunitarias.

En Estados Unidos, la American College Health Association (ACHA) tiene una coalición para la salud y el bienestar del profesorado y el personal que publica una serie de artículos relacionados al sueño y ha desarrollado la *Evaluación nacional de la salud del profesorado y el personal administrativo*, una herramienta que, entre sus objetivos específicos, busca incrementar la proporción de docentes y administrativos que duermen suficiente a través de programas de concientización. Para medir el impacto de las intervenciones, la ACHA usa como fuente de línea base la National College Health Assessment (NCHA), una herramienta que ayuda a recolectar datos sobre un amplio rango de salud y bienestar que impacta en la comunidad estudiantil y afecta su desempeño académico (ACHA, 2021). La ACHA también informa y asesora sobre programas en algunas universidades de Estados Unidos y Canadá, con un enfoque ecológico basado en evidencia, e incluye una guía para mapear aliados y recursos, evaluar datos, planificar tareas y objetivos, implementar iniciativas y dar seguimiento al progreso de los objetivos (MAP-IT) (ACHA, s.f.). Además, en su página web registra material con sugerencias, consejos y guías para crear un ambiente favorable para dormir y sugerencias de cuándo visitar a un experto.

Otra entidad que aborda la salud en Estados Unidos es el Consorcio Académico de Medicina Integrativa y Salud, desarrollado inicialmente por ocho instituciones médicas académicas prestigiosas y compuesta en la actualidad por más de 75 centros académicos de salud y sistemas sanitarios. El Consorcio busca promover los principios y prácticas de la atención médica integral dentro de las instituciones académicas (<https://imconsortium.org>). Aunque no precisa actividades o publicaciones específicas sobre el sueño, es importante mencionarlo al ser una propuesta innovadora que busca transformar el sistema de salud con una mirada integral.

En México, la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM) promueve campañas de información sobre el sueño mediante volantes y brinda asesorías de autocuidado uno a uno en modalidad virtual sobre prevención de problemas de salud e higiene del sueño en la Facultad de Estudios Superiores Zaragoza (UNAM, 2023). Asimismo, la UNAM cuenta con una Clínica de Trastornos del sueño en la Unidad de Medicina Experimental (2023), que forma profesionales líderes en la disciplina de la medicina del sueño para generar investigación y difundir conocimiento. Esta Clínica no atiende directamente a los universitarios, pues brinda un servicio abierto al público; durante la pandemia, este ha funcionado mediante telellamadas.

Por otro lado, existe la Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, una sociedad civil sin fines de lucro integrada por profesionales de la salud, estudiantes universitarios y divulgadores de la ciencia interesados en desarrollar la medicina del sueño, los beneficios del buen dormir y las consecuencias de hábitos de sueño inadecuados (Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del Sueño, 2023). Finalmente, está la Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (RMUPS), que busca establecer bases interinstitucionales de apoyo y colaboración para convertirse en universidades saludables y contribuir al desarrollo humano y social, saludable y sostenible fortaleciendo una cultura de salud integral (RMUPS, 2017). La red no lleva a cabo acciones sistemáticas en torno a la problemática del sueño, pero difunde información sobre higiene del sueño en sus redes sociales. Además, en el 2021 registró una propuesta de taller de práctica de yoga junto a la RIUPS y a la Red Española de Universidades Promotoras de la Salud (Universidad de Murcia, 2021).

Asimismo, en Latinoamérica se puede destacar el trabajo de la Pontificia Universidad Católica de Chile, cuya unidad de salud mental ha desarrollado el Programa Ansiedad, Estrés y Sueño, propuesta que plantea abordar de manera conjunta estas tres problemáticas, que suelen estar vinculadas. Entre las actividades del programa se encuentran las consejerías individuales, cuyo objetivo es ayudar a las personas a desarrollar estrategias para un manejo saludable de la ansiedad, estrés o calidad de sueño. El programa también ofrece talleres psicoeducativos, que son intervenciones grupales de pocas sesiones, y grupos de entrenamiento para reducir el estrés y regular la ansiedad. Estos últimos duran ocho sesiones y ayudan a mejorar las dificultades del sueño relacionadas a dichas problemáticas. Por último, se destaca la promoción de los siestarios, cabinas para tomar una siesta de máximo 30 minutos, como actividad comunitaria de patio abierta a toda la comunidad universitaria (Pontificia Universidad Católica de Chile, 2013).

En nuestro país, la Pontificia Universidad Católica del Perú (PUCP), a través del Programa PUCP Saludable, ha venido implementando una serie de acciones desde el 2012, con el objetivo de promover estilos de vida saludables en la comunidad universitaria. En esa línea ha focalizado su accionar en la promoción de la alimentación saludable,

práctica de la actividad física, reducción del estrés y del consumo de sustancias psicoactivas, así como la promoción de la higiene del sueño y el buen descanso. Al respecto de esta última, las actividades han implicado el desarrollo de talleres psicoeducativos, difusión de pautas de higiene del sueño en redes sociales y activaciones de sensibilización comunitarias con *clowns* (PUCP, 2021).

Si bien actualmente las políticas nacionales no abordan de manera específica la problemática del sueño en estudiantes universitarios, en el año 2020 se aprobó la Ley de Salud Mental (Ley 30947), la cual estipula que el Estado debe garantizar el acceso a servicios en salud mental, así como la promoción, prevención, tratamiento y rehabilitación de toda su población. El sector público educativo también expresó su objetivo de fomentar la salud integral del estudiante universitario. En este sentido, la Ley Universitaria (Ley 30220), que fue impulsada por el Ministerio de Educación y entró en vigencia en 2014, dictamina que los estudiantes, al momento de su matrícula, se deben encontrar inscritos en el Sistema Integral de Salud (SIS). Además, que las universidades brinden a los integrantes de su comunidad, en la medida de sus posibilidades y cuando el caso lo amerite, programas de bienestar, fomentando actividades de recreación y el cuidado de la salud.

En esa línea, un hito importante que cabe resaltar en nuestro país es la reciente formalización de la Red Peruana de Universidades Promotoras de la Salud (RPUPS) por parte del Ministerio de Salud. Si bien esta red se encuentra en su fase inicial (conformación de directiva y elaboración de directrices organizacionales), se considera un paso fundamental para el trabajo articulado en el intercambio de aprendizajes y experiencias de diferentes regiones del Perú, pues se espera que, desde este frente, se fortalezcan las acciones para mejorar el sueño de los estudiantes de las diferentes universidades en nuestro país.

RECOMENDACIONES

En líneas generales, las universidades han venido realizando un importante y significativo trabajo en la promoción de la salud de sus comunidades. Sin embargo, las intervenciones sobre el sueño aún son pocas y, de ellas, la mayoría plantea actividades como talleres psicoeducativos, difusión de material informativo (guías, folletos, infografías, videos) y actividades de sensibilización comunitarias abiertas. Lo presentado interpela a las universidades peruanas a asumir el reto de replantear el marco tradicional de las intervenciones, para dar paso a estrategias y metodologías que permitan generar un cambio en los hábitos y mejorar las dificultades en torno al sueño de los estudiantes universitarios. La innovación requerida implica una serie de ajustes en el accionar de las universidades peruanas, cuyo punto de partida podría tomar en cuenta las siguientes recomendaciones:

1. Formar alianzas y redes de trabajo con otros pares a nivel nacional e internacional. Es indudable que la problemática del sueño supone un fenómeno complejo que plantea diversos desafíos al momento de intervenir, por lo que la sinergia resulta sumamente importante en el camino de la innovación en la promoción de la salud pública. La participación en la RIUPS y la RPUPS, por tal, debe fortalecerse y ampliarse.
2. Asumir el reto de generar conocimiento sobre el sueño de los estudiantes peruanos, incluyendo variables demográficas y psicológicas. Así como en experiencias internacionales, la RPUPS puede contribuir a asumir el tema de manera sistemática. Con investigaciones experimentales, no experimentales y mixtas, la red de universidades puede sumar a la generación de evidencia necesaria, que incluya variables demográficas (sexo, región, uso de redes sociales, entre otras) y psicológicas (ansiedad, depresión, estrés, entre otras) (Chandler et al., 2022) que lleven a establecer los lineamientos de las intervenciones, instando a las universidades peruanas a colaborar activamente con este propósito como parte de sus estrategias permanentes de promoción de salud. Por tanto, es necesario que la academia asuma un rol más activo a nivel nacional sobre una problemática que ha demostrado que afecta la salud mental y bienestar de los estudiantes (Cassaretto et al., 2021).
3. Promover la formación de grupos de trabajo de investigación e intervención que aborden el sueño de manera específica y articulada. La RPUPS tiene el reto de consolidar grupos de trabajo capaces de unir esfuerzos y articular sus investigaciones e intervenciones para profundizar en lo que se conoce sobre el tema en los diferentes territorios del país, así como intercambiar información para realizar actividades coordinadas y tener una plataforma que posibilite el diálogo. La investigación dentro de la academia, por tanto, podría iniciar con la conformación de grupos de trabajo, pero debe ir más allá para tener un componente de acción que promueva el intercambio de resultados de investigación y fortalezca las intervenciones.
4. Evaluar la efectividad de los programas de promoción del sueño. Es imperativo examinar la efectividad e impacto de las intervenciones en sueño desde las universidades para promover un mejor descanso y salud de los estudiantes (Chandler et al., 2022). En Canadá, por ejemplo, la Universidad McGill encontró que la efectividad de los programas de promoción del sueño no suele mantenerse en el tiempo y recomienda considerar un enfoque de promoción individual que permita identificar diferencias entre individuos (Cassoff et al., 2013). Otro estudio realizado por Qin y Brown (2017) en la Universidad de Alberta, halló que los estudiantes preferían recibir información sobre sueño

primero vía *email*, después a través de folletos, tercero, en sesiones uno a uno con un proveedor de salud y, por último, mediante seminarios web. Asimismo, a través de una revisión sistemática de once estudios con 5267 estudiantes universitarios, Chandler et al. (2022) encontraron un efecto moderado de las intervenciones de sueño en la depresión y ansiedad. Estos resultados deben ser un aspecto para profundizar en el Perú, para tener evidencia que permita dar seguimiento a los programas que se promueven en las universidades y medir su impacto para replicarlos.

5. La investigación e intervención en materia de sueño requieren de una mayor inversión de recursos. Para posicionar la problemática del sueño y su relación con el rendimiento académico y el bienestar, es necesario que las universidades destinen recursos. Sin ello no se podrá generar evidencia ni evaluar los esfuerzos que se vienen realizando. Las experiencias en Canadá y Estados Unidos dan cuenta de la importancia de fomentar asociaciones entre academia y Estado para amplificar el impacto de las investigaciones e intervenciones, lo cual pasa por la concientización del gobierno sobre la relevancia de la salud mental y, específicamente, del sueño. Por tal, se insta a abordar esta función como una variable importante en el enfoque de la salud mental que propone la Ley 30947, ya que, como señalan Chandler et al. (2022), las intervenciones en materia de sueño dentro de las universidades representan una ruta menos estigmatizante para abordar la salud mental en términos de ansiedad y depresión. Este reto debe ser asumido para atender y responder adecuadamente a las necesidades de los futuros profesionales y de las comunidades estudiantiles.
6. Trabajar una línea de prevención de problemas de sueño en situaciones de crisis. La pandemia y las disposiciones sanitarias agudizaron una serie de dificultades en el sueño, pero además evidenciaron la necesidad de profundizar en cómo este se ve afectado en situaciones de crisis. Estudios como los realizados por Molt et al. (2021) dan cuenta del impacto que tienen los eventos a gran escala, como emergencias y desastres, durante períodos prolongados de tiempo, en el sueño de las personas, especialmente en el desarrollo del insomnio. Ante ello, cobra relevancia el generar teoría e instrumentos orientados a la prevención y acción ante eventuales catástrofes, emergencias y pandemias, redoblando esfuerzos para integrar dentro de los protocolos de acción en salud mental, la intervención en las dificultades del sueño, a fin de generar campañas y programas de salud pública más eficientes.

En síntesis, las diferentes experiencias a nivel internacional y nacional dan cuenta de los esfuerzos de las universidades para promover la salud de la comunidad universitaria

en materia de sueño. El costo que representa la falta de un buen sueño a nivel de salud mental y física en el bienestar y los logros académicos de los estudiantes y, por tanto, en el desarrollo y éxito de la sociedad, requiere de recursos y actividades con una mirada integral y estratégica que permita comprender el sueño como un aspecto clave cuando se refiere a promover la salud. Lo mencionado representa un llamado a las universidades y a la RPUPS para posicionar el sueño como un tema que requiere acciones específicas y que puede alinearse a las investigaciones e intervenciones que ya se vienen realizando, así como lograr un trabajo en red consistente a nivel de investigación e intervención, que consiga ejercer incidencia en las políticas de salud pública.

REFERENCIAS

- American College Health Association. (s.f). *Implementing Healthy Campus*. https://www.acha.org/HealthyCampus/Implement/MAP-IT_Framework/HealthyCampus/Map-It_Framework.aspx?hkey=bc5a1b28-ae96-4f06-b3ee-ed492441e7db
- American College Health Association. (2021). *Do you have a comprehensive picture of your students' health?* https://www.acha.org/NCHA/NCHA_Home
- American Psychological Association. [APA]. (2013). *Stress and Sleep*. <http://www.apa.org/news/press/releases/stress/2013/sleep.aspx>
- Arroyo-Acevedo, H. V., Landazabal, G. D., & Pino, C. G. (2014). Diez años del Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en Iberoamérica y la contribución de la Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de la Salud (RIUPS). *Global Health Promotion*, 22(4), 64-68. <https://doi.org/10.1177/17579759145475487>
- Arroyo, H. V., & Rice, M. (2009). *Una Nueva Mirada al Movimiento de Universidades Promotoras de la Salud en las Américas*. Organización Panamericana de la Salud. <https://cipsesoms.files.wordpress.com/2020/07/una-nueva-mirada-movimiento-universidades-promotoras-salud-americas-2011.pdf>
- Baquerizo-Sedano, L., Chaquila, J. A., Aguilar, L. F., Ordovás, J. M., González-Muniesa, P., & Garaulet, M. (2021). Anti-COVID-19 measures threaten our healthy body weight: changes in sleep and external synchronizers of circadian clocks during confinement. *Clinical Nutrition*, 41(12), 2988-2995. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2021.06.019>
- Becker, S. P., & Gregory, A. M. (2020). Editorial perspective: Perils and promise for child and adolescent sleep and associated psychopathology during the COVID-19 pandemic. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 61(7), 757-759. <https://doi.org/10.1111/jcpp.13278>
- Benham, G. (2020). Stress and sleep in college students prior to and during the COVID-19 pandemic. *Stress and Health*, 37(3), 504-515. <https://doi.org/10.1002/smi.3016>

- Binjabr, M.A., Alalawi, I.S., Alzahrani, R.A., Albalawi, O. S., Hamzah, R. H., Ibrahim, Y. S., Buali, F., Husni, M., BaHammam, A. S., Vitiello, M. V., & Jahrami, H. (2023). The Worldwide Prevalence of Sleep Problems Among Medical Students by Problem, Country, and COVID-19 Status: a Systematic Review, Meta-analysis, and Meta-regression of 109 Studies Involving 59427 Participants. *Current Sleep Medicine Report*, 9, 161-179. <https://doi.org/10.1007/s40675-023-00258-5>
- Brown, C., Qin, P., & Esmail, S. (2017). "Sleep? Maybe Later..." A cross-campus survey of university students and sleep practices. *Education Science*, 7(66), 1-15. <https://doi.org/10.3390/educsci7030066>
- Cassaretto, M., Chau, C., Espinoza, M. C., Otiniano, F., Rodríguez, L., & Rubina, M. (2021). *Salud mental en universitarios del Consorcio de Universidades durante la pandemia*. Consorcio de Universidades. <https://www.consorcio.edu.pe/publicaciones/>
- Casoff, J., Knäuper, B., Michaelsen, S., & Gruber, R. (2013). School-based sleep promotion programs: Effectiveness, feasibility and insights for future research. *Sleep Medicine Reviews*, 17, 207-214. <http://dx.doi.org/10.1016/j.smr.2012.07.001>
- Chandler, L., Patel, C., Lovecka, L., Gqardani, M., Walasek, L., Ellis, J., Meyer, C., Johnson, S., & Tang, N. (2022). Improving university students' mental health using multi-component and single-component sleep interventions: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine*, 100, 354-363. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2022.09.003>
- Chang, S. (2020, 27 de agosto). *How to get your sleep schedule back on track-now*. The University of British Columbia. <https://students.ubc.ca/ubclife/sleep-schedule-back-tracknow>
- Deng, J., Zhou, F., Hou, W., Silver, Z., Wong, C. Y., Chang, O., Drakos, A., Zuo, Q., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 Pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 301, Article 113863. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>
- Galambos, N., Vargas, D., Howard, A., & Maggs, J. (2014). Who sleeps best? Longitudinal patterns and covariates of change in sleep quantity, quality, and timing across four university years. *Behavioral Sleep Medicine*, 11(1), 8-22. <http://dx.doi.org/10.1080/15402002.2011.596234>
- Gardani, M., Bradford, D. R. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep Medicine Reviews*, 61, Article 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101565>
- Gusman, M. S., Grimm, K. J., Cohen, A. B., & Doane, L. D. (2021). Stress and sleep across the onset of the novel coronavirus disease 2019 pandemic: Impact of distance

- learning on US college students' health trajectories. *Sleep*, 44(12), Article zsab193. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsab193>
- Hershner S., & Chervin R. (2014). Causes and consequences of sleepiness among college students. *Nature and Science of Sleep*, 6, 73-84. <https://doi.org/10.2147/NSS.S62907>
- Ibarra-Coronado, E. G., Pantaleón-Martínez, A. M., Velazquez-Moctezuma, J., Prospéro-García, O., Méndez-Díaz, M., Pérez-Tapia, M., Pavon, L., & Morales-Montor, J. (2015). The bidirectional relationship between sleep and immunity against infections. *Journal of Immunology Research*, 2015, Article 678164. <https://doi.org/10.1155/2015/678164>
- Institute for Healthy Living & Chronic Disease Prevention (2021, 19 de marzo). *Regular sleep for a healthy future*. <https://ihlcdp.ok.ubc.ca/regular-sleep-for-a-healthy-future/>
- Jahrami, H., Alhaj, O. A., Humood, A., Alenezi, A. F., Fekih-Romdhane, F., Al-Rasheed, M., Saif, Z., Bragazzi, N. L., Pandi-Perumal, S. R., BaHammam, A. S., & Vitiello, M. V. (2022). Sleep Disturbances During the COVID-19 Pandemic: A Systematic review, meta-analysis, and Meta-regression. *Sleep Medicine Reviews*, 62, Article 101591. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101591>
- Karki, K., Singh, D. R., Maharjan, D., K C, S., Shrestha, S., & Thapa, D. K. (2021). Internet addiction and sleep quality among adolescents in a peri-urban setting in Nepal: A cross-sectional school-based survey. *PloS One*, 16(2), Article 0246940. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0246940>
- Maier J.G., & Nissen C. (2017). Sleep and memory: mechanisms and implications for psychiatry. *Current Opinion in Psychiatry*, 30(6), 480-484. <https://doi.org/10.1097/YCO.0000000000000365>
- Mieres, D., & Armoa, C. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana*, 7(2), 45-56. <https://revistacientifica.uamericana.edu.py/index.php/scientiamericana/article/view/400>
- Miller, M., Wright, H., Hough, J., & Cappuccio, F. (2014). Sleep and cognition. En C. Idzikowski (Ed.), *Sleep and its Disorders Affect Society* (pp.3-28). Intech Open. <https://doi.org/10.5772/58735>
- Mishra, J., Panigrahi, A., Samanta, P., Dash, K., Mahapatra, P., & Behera, M. R. (2022). Sleep quality and associated factors among undergraduate medical students during Covid-19 confinement. *Clinical Epidemiology and Global Health*, 15, Article 101004. <https://doi.org/10.1016/j.cegh.2022.101004>
- Molt, F., Torres, P., Flores, V., Valladares, C., Ibáñez, J. & Cortés, M. (2021). Trastornos del sueño en emergencias y desastres. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 535-542. <https://doi.org/10.1016/j.rmcl.2021.07.003>

- Mueller, A. D., Meerlo, P., McGinty, D., & Mistlberger, R. E. (2013). Sleep and adult neurogenesis: Implications for cognition and mood. En M.A. Geyer, C.A. Marsden, B.A. Ellenbroek, T.R.E. Barnes, S. L. Andersen, M. P. Paulus, & J. Olivier (Eds.), *Current topics in behavioral neurosciences* (pp. 151-181). https://doi.org/10.1007/7854_2013_251
- Okano, K., Kaczmarzyk, J. R., Dave, N., Gabrieli, J. D., & Grossman, J. C. (2019). Sleep quality, duration, and consistency are associated with better academic performance in college students. *NPJ Science of Learning*, 4(1), 1-5. <https://doi.org/10.1038/s41539-019-0055-z>
- Olarde-Durand, M., Roque-Aycachi, J. B., Rojas-Humpire, R., Canaza-Apaza, J. F., Laureano, S., Rojas-Humpire, A., & Huanchuire-Vega, S. (2021). Mood and sleep quality in peruvian medical students during COVID-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatría*. <https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010>
- Organización Panamericana de la Salud. (2023). *Promoción de la salud*. <https://www.paho.org/es/temas/promocion-salud>
- Papaconstantinou, E., Quick, V., Vogel, E., Coffey, S., Miller, A., & Zitzelsberger, H. (2020). Exploring relationships of sleep duration with eating and physical activity behaviors among Canadian university students. *Clocks & Sleep*, 2(2), 191-207. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2020016>
- Pontificia Universidad Católica de Chile (2013). *Ansiedad y Estrés – Servicios*. Unidad de Salud Mental. <https://apoyo.saludestudiantil.uc.cl/ansiedad-estres-sueno-servicios>
- Pontificia Universidad Católica del Perú (2021). *PUCP Saludable*. <https://daes.pucp.edu.pe/areas/pucp-saludable>
- Qin, P., & Brown, C. (2017). Sleep practices of University students living in residence. *International Journal of Higher Education*, 6(5), 14-25. <https://doi.org/10.5430/ijhe.v6n5p14>
- Ragnoli, B., Pochetti, P., Pignatti, P., Barbieri, M., Mondini, L., Ruggero, L., Trotta, L., Montuschi, P., & Malerba, M. (2022). Sleep deprivation, immune suppression and SARS-CoV-2 infection. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 904. <https://doi.org/10.3390/ijerph19020904>
- Red Mexicana de Universidades Promotoras de la Salud (2017). *Objetivos*. <https://rmups.org/quienes-somos/objetivos/>
- Rotas, E. E., & Cahapay, M. B. (2020). Difficulties in remote learning: Voices of Philippine university students in the wake of COVID-19 crisis. *Asian Journal of Distance Education*, 15(2), 147-158. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1285295.pdf>
- Sadasivan, U., Balachander, B., & Vijayalakshmi, S. (2021). Stress and social isolation-a study of behavioural and attitudinal changes among college students during

- Covid-19. *International Journal of Current Research and Review*, 13(08), 30–35. <https://doi.org/10.31782/IJCRR.2021.13804>
- Sánchez, J. (2019). *Red Iberoamericana de Universidades Promotoras de Salud*. <https://puntoedu.pucp.edu.pe/voces-pucp/red-iberoamericana-de-universidades-promotoras-de-la-salud/>
- Seoane, H. A., Moschetto, L., Orliacq, F., Orliacq, J., Serrano, E., Cazenave, M. I., Vigo, D. E., & Perez-Lloret, S. (2020). Sleep Disruption in Medicine Students and its Relationship with impaired Academic Performance: A Systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 53, Article 101333. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2020.101333>
- Sociedad Mexicana para la Investigación y Medicina del sueño (2023). *Nosotros*. <https://www.sociedadmexicanadesueno.org/nosotros/>
- Stanton, R., To, Q. G., Khalesi, S., Williams, S. L., Alley, S. J., Thwaite, T. L., Fenning, A. S., & Vandelanotte, C. (2020). Depression, Anxiety and Stress during COVID-19: Associations with Changes in Physical Activity, Sleep, Tobacco and Alcohol Use in Australian Adults. *International journal of environmental research and public health*, 17(11), Article 4065. <https://doi.org/10.3390/ijerph17114065>
- Tahir, M. J., Malik, N. I., Ullah, I., Khan, H. R., Perveen, S., Ramalho, R., Siddiqi, A. R., Waheed, S., Shalaby, M. M. M., De Berardis, D., Jain, S., Vetrivendan, G. L., Chatterjee, H., Gopar Franco, W. X., Shafiq, M. A., Fatima, N. T., Abeysekera, M., Sayyeda, Q., Shamat, S. F., ... Pakpour, A. H. (2021). Internet addiction and sleep quality among medical students during the COVID-19 pandemic: A multinational cross-sectional survey. *PLoS ONE*, 16(11), Article e0259594. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0259594>
- Tanioka, K., Kayaba, M., Tomishima, S., Komada, Y., & Inoue, Y. (2022). Changes in sleep behavior, sleep problems, and psychological distress/health-related quality of life of young Japanese individuals before and during the COVID-19 pandemic. *Chronobiology international*, 39(6), 781-791. <https://doi.org/10.1080/07420528.2022.2034839>
- The University of British Columbia. (2022). *UBC WELLBEING. 2021-2022 Annual Report*. <https://wellbeing.ubc.ca/annualreport21-22>
- Unidad de Medicina Experimental UNAM (2023). ¿Quiénes somos? <https://clinicadelsueno.facmed.unam.mx/directoriocts.html>
- University of York (2021). *Student mental health and wellbeing strategy. 2021-2025*. <https://www.york.ac.uk/students/health/strategy/>
- Université de Montréal (2023). *Salud y bienestar*. <https://vieetudiante.umontreal.ca/sante-bien-etre>

- Universidad de Murcia (2021). *Taller internacional de Yoga. RMUPS y REUPS-UMU*. <https://www.um.es/web/reups/-/taller-internacional-de-yoga.-rmups-y-reups-umu.-21-de-junio-de-2021/1.0>
- Universidad Nacional Autónoma de México (2023). *Promoción de la salud universitaria*. <https://www.zaragoza.unam.mx/bienvenida-primer-ingreso/programas-y-servicios/promocion-de-la-salud/servicios/>
- Valenzuela, R. L., Velasco, R. I. B., & Jorge, M. P. P. C. (2022). Impact of COVID-19 pandemic on sleep of Undergraduate Students: A Systematic literature review. *Stress and Health, 39*(1), 4-34. <https://doi.org/10.1002/smi.3171>
- Walker, M. P., & Stickgold, R. (2006). Sleep, memory, and plasticity. *Annual Review of Psychology, 57*(1), 139-166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.56.091103.070307>
- Xarxa Valenciana d'Universitats Públiques Saludables (2018). *Guía del Sueño Saludable en el entorno Universitario*. Universidad de Valencia. <https://www.uv.es/uv-sostenibilidad/es/universidad-saludable/sueno-saludable.html>
- Xarxa Vives d'Universitats (2019). *Model d'Universitat Saludable i Sostenible*. https://www.uv.es/uv-sostenible/Model_USiS_XV_Annexos.pdf
- Zhao, J., Xu, J., He, Y., & Xiang, M. (2022). Children and adolescents' sleep patterns and their associations with mental health during the COVID-19 pandemic in Shanghai, China. *Journal of Affective Disorders, 301*, 337-344. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.12.123>

