Relación entre el sueño y la regulación emocional: Una revisión narrativa

Autores:

Bolaños, Genesis

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
genesisbolanos170@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0005-2947-1273>

De la Torre, Stacy

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
stacydltorre@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0006-8396-9774>

Lee, Miguel

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
miguelcepeda19@hotmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-6429-8104>

Plicet, Diana

Universidad UMECIT, Panamá
Licenciatura en Psicología General
diana.plicet0821@gmail.com
<https://orcid.org/0009-0001-6429-8104>

Docente Asesor:

Arana, Claudia Marcela

Universidad UMECIT, Panamá
Asignatura: Metodología de la Investigación
investigación.salud@umecit.edu.pa
<https://orcid.org/0000-0002-3660-9526>

Sede: Panamá

DOI: 10.37594/sc.v1i6.1633

Resumen

Esta investigación tuvo como objetivo estudiar y comprender en profundidad la relación entre el descanso adecuado y las regulaciones emocionales. A partir de una revisión narrativa realizada sobre 15 artículos científicos, los cuales empleaban una metodología descriptiva correlacional, se identificaron patrones claves en los hallazgos. Se destacó que el sueño adecuado constituye una necesidad fisiológica fundamental. Factores cotidianos, como la carga académica, las tareas domésticas o el trabajo nocturno, contribuyen a que algunas personas se priven de las horas de sueño recomendadas, lo que genera consecuencias negativas en la salud, el estado y la inteligencia emocional. Así, se concluyó que el sueño reparador es crucial para un desarrollo saludable, y su falta puede afectar tanto la salud física como la regulación emocional, comprometiendo el bienestar integral de las personas.

Palabras clave: Descanso, regulación emocional, rutinas, salud, sueño.

Relationship between sleep and emotional regulation: A narrative review

Abstract

This research aimed to study and gain a deeper understanding of the relationship between adequate rest and emotional regulation. Based on a narrative review conducted on 15 scientific articles, which employed a descriptive correlational methodology, key patterns were identified in the findings. It was highlighted that adequate sleep is a fundamental physiological need. Everyday factors, such as academic workload, domestic tasks, or night shifts, contribute to some individuals depriving themselves of the recommended hours of sleep, leading to negative consequences for health, mood, and emotional intelligence. Thus, it was concluded that restorative sleep is crucial for healthy development, and its absence can affect both physical health and emotional regulation, compromising the overall well-being of individuals.

Keywords: Rest, emotional regulation, routines, health, sleep.

1. INTRODUCCIÓN

Justificación

La presente investigación se realiza en respuesta a la interrogante sobre la relación entre el descanso adecuado o sueño reparador y la regulación emocional en seres humanos, considerando tanto a niños como a adultos. El objetivo es responder a las preguntas relacionadas con la naturaleza bidireccional de esta relación. Este estudio forma parte de una línea de investigación de UMECIT en Psicología y Desarrollo Humano, utilizando un enfoque de revisión narrativa de artículos científicos.

Descripción de la temática de investigación

Los datos obtenidos en la presente investigación revelan una variabilidad en los resultados de los artículos revisados, ya que algunos concluyen que no existe una relación directa entre el descanso adecuado y la regulación emocional. No obstante, se identificaron estudios en los que se aplicaron investigaciones empíricas en individuos, los cuales demostraron cómo la privación de sueño afecta negativamente la regulación emocional.

Antecedentes investigativos

A continuación, se mencionan los artículos de investigación rastreados para darle respuesta a la pregunta de la investigación enunciada:

Un examen de la relación de los hábitos de sueño con la regulación emocional

En el siguiente artículo se realizaron formularios de información de los sujetos que fueron

prueba para la realización de este artículo, La investigación se centra en Turquía donde el objetivo principal era focalizar como las horas del sueño promueven una mejor regulación emocional, Se examinaron en niños de preescolar y la relación con la regulación emocional, así mismo se realizaron pruebas a las madres para conocer sus hábitos de sueños, dentro de estas abarcaba los hábitos de sueño, resistencia a la hora de acostarse, la duración del sueño, los despertares nocturnos, las somnolencia diurna, Por el contrario, se vio que los niños con mayores problemas de sueño tenían un número significativamente mayor de síntomas del Trastorno Disruptivo de la Desregulación del Estado de Ánimo que los niños sin problemas de sueño.

Ulus, L., Sezgin, E., Uzun, M. E., Ulus, L., Sezgin, E., & Uzun, M. E. (s. f.). *Un examen de la relación de los hábitos del sueño con la regulación emocional*. Scielo.

La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios:
El artículo titulado “*La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios*”, explora la relación entre la somnolencia diurna y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Se realizó un estudio de tipo descriptivo, correlacional. Se tomó en cuenta una población de 140 estudiantes que cursaban del sexto al décimo ciclo de la carrera de Terapia Física y Rehabilitación, en la Universidad Norbert Wiener, Lima, Perú. Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron: La escala de Somnolencia de Epworth (versión peruana), compuesta por ocho ítems; y la escala de inteligencia emocional (TMMS-24). En la ficha de recolección de datos, se incluyeron edad, sexo, horas de sueño por día, trabajo y estudio nocturno, si conducían auto, peso y talla, estos últimos, medidos con una balanza y una cinta métrica. Las variables somnolencia diurna e inteligencia emocional, se cuantificaron a través de las medias y desviación estándar, además, se usó la prueba Rho de Spearman con un nivel de significancia $p < 0,05$. Se utilizó una hoja de cálculo del programa Excel, así como el Paquete Estadístico SPSS (Statistical Package for Social Science) versión 23, para el cálculo y procesamiento de los datos. Los resultados establecieron que la somnolencia diurna y las pocas horas de sueño que descansan los estudiantes universitarios puede causar impacto posible en presencia a la inteligencia emocional. Se llegó a la conclusión de que la somnolencia diurna tiene consecuencias en el comportamiento de las reacciones comprendidas por la inteligencia emocional. La investigación concluye que los estudiantes universitarios de Terapia Física y Rehabilitación analizados se caracterizan fundamentalmente por presentar somnolencia diurna leve e inteligencia emocional adecuada; parámetros que pueden replicarse en el resto de las carreras de Salud, por lo general, con una carga docente asistencial considerable.

Chero Pisfil, Santos Lucio, Díaz Mau, Aimée Yajaira, Chero Pisfil, Zoila, & Casimiro Guerra,

Giorgia. (2020). *La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios*. Lima, Perú. MediSur.

Intervención psicológica en trastornos del sueño

El artículo titulado “*Intervención psicológica en trastornos del sueño*”, explora y da a conocer las intervenciones con mayor efectividad sobre los trastornos del sueño, como son el Insomnio, Síndrome de Apnea-Hipopnea Obstructiva de Sueño (SAHOS) y Narcolepsia. Se realizó un estudio de revisión teórica actualizada de estudios previos que investigan sobre los trastornos del sueño y sus intervenciones psicológicas, particularmente en narcolepsia, insomnio y apnea del sueño. Los resultados establecieron que, al ser un artículo de revisión actualizada, este se enfoca en analizar y recopilar información existente sobre las intervenciones psicológicas en trastornos del sueño como lo son el síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño (SAHOS) y narcolepsia. Se llegó a la conclusión de que la terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se afianza como una intervención psicológica objetiva para los trastornos del sueño, generalmente el insomnio. Gracias a su respaldo experimental y su capacidad de adecuarse a dimensiones más abordables.

García, H. B. Á. y Correa, U. J. (2020). *Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada*. Clínica Contemporánea, 11(2), Artículo e12.

Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la educación inicial

En el artículo de investigación titulado “*Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la educación inicial*”. Realizado por las autoras: Ponce - Murillo, Mayra y Pinargote Eleticia, en el año 2023 en Ecuador. Su objetivo de estudio fue determinar la relación entre las rutinas de sueño, el uso de dispositivos electrónicos y la salud física y emocional de los niños y niñas de inicial subnivel 2 del CEI Agripina Murillo de Guillem. Su metodología se basó en un estudio descriptivo basado en el método inductivo deductivo, partiendo de premisas particulares para llegar a conclusiones generales.

La recopilación de información incluyó técnicas cualitativas y cuantitativas, como la observación en el salón de clases para analizar el comportamiento de los niños, encuestas y pruebas aplicadas a los padres de familia con el propósito de investigar las rutinas del sueño y el uso de dispositivos electrónicos en la población estudiada que eran los niños. Para el análisis de la información, se utilizaron técnicas estadísticas como la covarianza, lo que permitió establecer la relación entre las variables mencionadas.

Los resultados mostraron que las rutinas de sueño de los niños están directamente relacionadas

con el uso frecuente de dispositivos electrónicos y su estado físico y emocional, lo que impacta significativamente su desarrollo integral. Entre las conclusiones más importantes, se destacó que los niños sin hábitos adecuados de sueño presentan síntomas como agotamiento, desánimo y cansancio, además de problemas para concentrarse, aprender y recordar. También se observó que estos niños tienden a ser más agresivos, irritables y conflictivos, afectando sus relaciones interpersonales con sus compañeros.

Ponce Murillo, M., & Pinargote, E. (2023). *Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la Educación Inicial*. Dialnet.

Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España)

En el artículo de investigación titulado “*Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España)*”. Realizado por las autoras: García-Real, Teresa Juana y Losada -Puente, Luisa. En el año 2022 en España. Se estudiaron algunas variables que pueden estar implicadas en la higiene o alteraciones del sueño, uso de dispositivos tecnológicos y rendimiento académico, para detectar diferencias y asociaciones según edad y sexo. Se utilizó una metodología de estudio descriptivo transversal en el que participaron 53 estudiantes entre 13-16 años que responden sobre su higiene de sueño y su uso de dispositivos tecnológicos. También se les aplicó el cribado de BEARS y la “*Escala breve de ajuste escolar*”. Sus padres informaron sobre calificaciones escolares y ejercicio físico de sus hijos. Los principales resultados se observaron en adolescentes de 13-14 años, quienes presentaron más estrés ($M = 4,33$), consumo de bebidas estimulantes ($M = 2,89$) y problemas para dormir (50%). En general, hubo desfase significativo entre horas de dormir días escolares y fines de semana, acentuándose la diferencia con la edad. La somnolencia fue la alteración del sueño más referida (47%) y se asoció con desconexión más tardía de dispositivos electrónicos y menor duración del sueño. Las calificaciones, mejores en mujeres, correlacionaron con ajuste. Se concluyó que, las implicaciones teóricas del estudio podrían ser útiles para construir un modelo que aúne estas variables y las implicaciones prácticas para desarrollar propuestas de intervención socioeducativa enfocadas en mejorar la higiene del sueño y el uso a los dispositivos tecnológicos, a fin de minimizar su impacto negativo sobre el rendimiento académico.

García-Real, TJ y Losada-Puente, L. (2022). *Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia (España)*. España.

Pregunta de investigación

¿Cómo influye el sueño en la regulación emocional, durante las diferentes etapas de la vida; y cuáles son los factores que pueden influir en la falta de un descanso adecuado?

Objetivo General

El objetivo propuesto fue “*Determinar la relación entre el sueño y la regulación emocional*”.

Breve desarrollo teórico y conceptual

Privación del sueño y regulación emocional: Walker y van der Helm (2009) encontraron que la privación de sueño incrementa la reactividad emocional, lo que lleva a respuestas exageradas ante estímulos negativos. Estos resultados coinciden con los hallazgos de Goldstein y Walker (2014), quienes destacaron que la falta de sueño afecta específicamente el control de emociones negativas, como la ira y la frustración, dificultando su regulación adecuada.

Somnolencia diurna en estudiantes universitarios: La somnolencia diurna, común entre los estudiantes universitarios debido a hábitos de sueño irregulares y la carga académica, también afecta la regulación emocional. Hershner y Chervin (2014) demostraron que los estudiantes con altos niveles de somnolencia presentaban un rendimiento académico reducido y mayores niveles de estrés. Esto sugiere una conexión entre el sueño insuficiente, la somnolencia y el manejo emocional. En resumen, los estudios revisados han establecido una relación clara entre el sueño y la regulación emocional, destacando que tanto la privación del sueño como la somnolencia diurna contribuyen negativamente al control emocional, aumentando la reactividad y reduciendo el bienestar psicológico.

2. METODOLOGÍA

En la presente investigación se empleó la metodología de revisión narrativa de 15 artículos especializados en aspectos específicos relacionados con el bienestar del descanso y sus consecuencias en la salud. La revisión tuvo como objetivo indagar en los análisis objetivos para comprender la importancia de mantener un buen descanso para una regulación emocional sana.

- ***Estrategia de búsqueda:*** El presente manuscrito revisa las páginas más reconocidas de artículos como Scielo, Redalyc, Dialnet, entre otras.
- ***Fecha de publicación:*** Se priorizan estudios recientes con el fin de garantizar la relevancia y la actualidad de la información presentada.
- ***Método de investigación:*** Se incluyeron únicamente estudios obtenidos de fuentes científicas confiables, como repositorios académicos, revistas científicas indexadas y revisadas

sistemáticamente, lo que garantizó la calidad metodológica y la validez de los resultados.

- **Enfoque temático:** Se seleccionaron artículos que abordaron de manera específica la relación entre el sueño y sus efectos en la salud humana, con énfasis en los mecanismos fisiológicos y psicológicos involucrados.
- **Población objetivo:** La revisión narrativa se centró en una muestra generalizada, considerando tanto a hombres como a mujeres de diversas edades, con el fin de obtener una visión integral y representativa de los efectos del sueño en la salud.
- **Aspectos éticos:** Al ser un artículo de revisión narrativa no se tiene en cuenta el consentimiento informado, se garantiza que los artículos recopilados son de bases de datos indexadas.

3. RESULTADOS Y DISCUSIÓN:

Los resultados de esta revisión muestran que las rutinas de sueño son muy importantes para el desarrollo de los niños. Según el artículo *“Las rutinas de sueño y su relación con la salud socioemocional en la educación inicial”*, los niños que no tienen hábitos adecuados de sueño suelen sentirse cansados, irritables y tienen problemas para concentrarse, aprender y recordar. Esto también afecta su comportamiento, haciendo que sean más agresivos o tengan dificultades para relacionarse con otros. Ya que, durante el sueño, el cerebro refuerza las conexiones que ayudan al aprendizaje, la memoria y el control de las emociones, pero si no duermen lo suficiente, estos procesos se ven afectados, causando más ansiedad y comportamientos agresivos.

Esta información coincide con las investigaciones realizadas por el Instituto Nacional de la Salud (NIH), que en su artículo *“El sueño de los niños está relacionado con la salud del cerebro”* (2022) señala que los niños con malos hábitos de sueño tienen menor volumen en áreas del cerebro que son importantes para la atención, la memoria y el control de la inhibición. Además, dos años después, el Dr. Ze Wang, de la Universidad de Maryland, hizo un estudio con tomografías cerebrales y encontró que, las diferencias en la estructura cerebral seguían siendo evidentes, mostrando que no dormir bien tiene efectos negativos que duran mucho tiempo.

Este sitio web también destaca que dormir menos está relacionado con más estrés, depresión y ansiedad. Esto hace que los niños tengan problemas para resolver conflictos, tomar decisiones y aprender, además de afectar sus relaciones con otros. Por eso, fomentar buenos hábitos de sueño es fundamental para ayudar a los niños a que tengan un buen desarrollo cognitivo, emocional y social.

Para el total de estudiantes evaluados (N=140) se obtuvieron los siguientes valores medios de edad, talla y peso: 25,73 $\pm$ 4,25 años, 1,61 $\pm$ 0,81 m, 64,28 $\pm$ 10,92 kg. (Tabla 1).

Además, se encontró que el 82,9 % de ellos estudiaba y trabajaba, con una media de horas de sueño de 5,86 $\pm$ 1,28.

Tabla 1 - Distribución de estudiantes según edad, talla y peso.

VARIABLES	Edad (años)	Talla (m)	Peso (kg)
Media	25,73	1,6118	64,28
Error estándar de la media	0,360	0,00692	0,923
Mediana	26,00	1,6000	61,50
Moda	26	1,55	60
Desviación estándar	4,254	0,08193	10,921
Varianza	18,098	0,007	119,267
Rango	17	0,40	40
Mínimo	18	1,40	50
Máximo	35	1,80	90
Suma	3602	225,65	8999

Para la somnolencia diurna el valor medio fue de 9,95 $\pm$ 3,61, y respecto a la inteligencia emocional, este fue de 78,66 $\pm$ 13,08 (Tabla 2).

En relación a los niveles de inteligencia emocional se encontró que en la mayoría de ellos fue adecuada (62,9 %), seguido del nivel bajo (35,0 %), y solo en el 2,1 % el nivel fue alto.

El tipo de somnolencia diurna predominante fue la leve (67,9 %), seguida de la moderada (16,4 %), y finalmente, de la normal (15,7 %).

Fuente: Referencia del artículo “*Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú, autores Elguera Fiorela, Talavera Jesus, Cardenas Matlin, De La Cruz Vargas Johnny*”

Tabla 2 - Resultados de las habilidades de regulación de las emociones de los niños con respecto a la variable de género.

N	Género					Prueba Mann-Whitney U		
	Medio	Mediana	Mínimo	Máximo	Sd	Rango medio	Z	P
Regulación de las emociones	Mujer	158	16.28	16.00	3.00	24.00	4,24	153,7
	Hombre	150	16.27	17.00	3.00	24.00	4.19	155,4 -0.2 0,867
	Total	308	16.27	16.00	3.00	24.00	4,21	-
Labilidad/negatividad	Mujer	158	10.61	9.00	0,00	35.00	6.99	139,7 -3 0,003
	Hombre	150	13,79	12.00	0,00	44.00	9,28	170.0
	Total	308	12.16	10.00	0,00	44.00	8,33	-

La Tabla 2 muestra que las puntuaciones medias de niños para la subescala de labilidad/negatividad de la escala de regulación de emociones fueron significativamente más altas que las de las niñas. Con este hallazgo, se determinó que los niños mostraban un comportamiento más enojado y agresivo que las niñas ($p < 0,05$). Sin embargo, con respecto a las puntuaciones para la subescala de regulación de emociones, no se observó una diferencia significativa entre los géneros ($p > 0,05$).

El examen de la literatura revela que se han obtenido resultados similares. Varios estudios han encontrado que hay diferencias de género significativas en las interacciones sociales de los niños en edad preescolar, y que los niños en particular muestran más emociones negativas y más desregulación (Eschenbeck, Kohlmann & Lohaus, 2007). Según Fabes, et al. (1997), en términos de expresión y regulación afectiva, los niños pueden ser más sensibles emocionalmente a los estímulos, y una vez que son estimulados les resulta difícil regular sus emociones.

La diferencia de género en las puntuaciones de Labilidad/Negatividad revela que no hubo una diferencia significativa en la dimensión de regulación de las emociones en este estudio ($p > 0,05$). El examen de la literatura revela que se obtuvieron diferentes hallazgos en esta dimensión. Por ejemplo, según Ural, et al. (2015), la regulación de las emociones en los niños es más baja que en las niñas. Del mismo modo, en el estudio de Samuelson, Krueger & Wilson (2012), las niñas mostraron un rendimiento superior a la regulación emocional y a la gestión que los niños. Por otro lado, Secer (2017), no encontró una diferencia significativa en la regulación de las emociones de los niños según el género.

Fuente: “*Un examen de la relación de los hábitos del sueño con la regulación emocional. Autores: Lus Leyla, Elif Segzin, Uzun Erdem*”.

4. CONCLUSIONES

Un sueño reparador ofrece múltiples beneficios para la salud, siendo el más relevante la recuperación física y mental. Desde una perspectiva científica, el descanso adecuado se asocia con una mejora en la salud física al fortalecer el sistema inmunológico, facilitar la recuperación muscular y regular el equilibrio hormonal, incluyendo hormonas clave como la insulina, la leptina y el cortisol. Además, un descanso óptimo contribuye significativamente a la salud mental y emocional, proporcionando un mayor control sobre las emociones, fortaleciendo la memoria y mejorando la energía y productividad en actividades cotidianas, ya sean laborales o académicas.

La regulación del sueño desempeña un papel crucial en el metabolismo, ya que ayuda a mantener el peso corporal y controlar la sensación de hambre, disminuyendo el riesgo de aumento de peso y enfermedades metabólicas como la diabetes. Asimismo, la calidad del sueño impacta positivamente en la salud cardiovascular al reducir la probabilidad de desarrollar hipertensión, ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. En el ámbito neurológico, un sueño adecuado contribuye a la preservación de la salud cerebral, disminuyendo la incidencia de trastornos neurodegenerativos como el Alzheimer.

Evidencias científicas destacan la importancia de establecer una rutina de sueño regular, sincronizando el reloj biológico para alcanzar un sueño más profundo y reparador, lo cual tiene efectos directos en la mejora del estado de ánimo y la regulación emocional. Es fundamental limitar la exposición a la luz azul, especialmente la emitida por dispositivos electrónicos, al menos una hora antes de dormir. La luz azul inhibe la producción de melatonina, hormona esencial para la regulación del sueño.

En cuanto a los hábitos relacionados, se recomienda evitar el consumo de cafeína y comidas pesadas en las horas previas al descanso, además de moderar la ingesta de líquidos para prevenir interrupciones en el ciclo de sueño. La práctica regular de ejercicio físico contribuye a la mejora de la calidad del descanso y al control de las emociones; sin embargo, es importante evitar actividades físicas intensas al menos tres horas antes de dormir, ya que estas pueden alterar el ritmo cardíaco y la temperatura corporal, dificultando la conciliación del sueño.

En síntesis, la privación de sueño, además de impactar negativamente en la estabilidad emocional y en las relaciones interpersonales, provoca desequilibrios hormonales, incrementa el riesgo de enfermedades cardiovasculares y afecta la salud metabólica. Por tanto, garantizar un descanso adecuado, entre 7 y 9 horas diarias, debe considerarse una prioridad para mantener el equilibrio mental, emocional y físico.

TABLA: RESUMEN DE ARTÍCULOS

PORTAL	TÍTULO	RESUMEN	METODOLOGÍA	RESULTADOS	CONCLUSIÓN
SCIELO	La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios.	Describir la relación entre la somnolencia diurna y la inteligencia emocional en estudiantes universitarios.	Estudio descriptivo, correlacional. Se utilizaron pruebas como la escala de somnolencia de Epworth para evaluar la somnolencia diurna y la Trait Meta Mood Scale para la inteligencia emocional y mediante la prueba estadística Rho de Spearman, se evaluó la correlación entre variables.	Se presentó que la somnolencia diurna y las pocas horas de sueño que descansan los estudiantes universitarios puede causar un impacto posible en presencia a la inteligencia emocional.	La somnolencia diurna tiene consecuencias en el comportamiento de las reacciones comprendidas por la inteligencia emocional.
REVISTA CLÍNICA CONTEMPORÁNEA (revista de diagnóstico psicológico, psicoterapia y salud)	Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada.	Dar a conocer las intervenciones con mayor efectividad sobre los trastornos del sueño, cómo son el insomnio, síndrome de Apnea-Hipopnea Obstructiva de Sueño (SAHOS) y Narcolepsia.	Revisión teórica de estudios previos que investigan sobre los trastornos del sueño y sus intervenciones psicológicas, particularmente en narcolepsia, insomnio y apnea del sueño.	Al ser un artículo de revisión actualizada, este se enfoca en analizar y recopilar información existente sobre las intervenciones psicológicas en trastornos del sueño como lo son el síndrome de apnea-hipopnea obstructiva del sueño (SAHOS) y narcolepsia.	La terapia Cognitivo-Conductual (TCC) se afianza como una intervención psicológica objetiva para los trastornos del sueño, generalmente el insomnio. Gracias a su respaldo experimental y su capacidad de adecuarse a dimensiones más abordables.
SCIELO	Un examen de la relación de los hábitos del sueño con la regulación emocional.	Evaluar los hábitos de sueño y los problemas de sueño de los niños en edad preescolar y examinar su relación con la regulación de las emociones.	Estudio realizado en 308 niños de 5 y 6 años en 7 escuelas infantiles de Bursa. Las madres completaron un cuestionario de hábitos de sueño y los maestros un cuestionario de regulación emocional. Se utilizó el método de muestreo aleatorio simple y análisis con SPSS 21.	Los niños presentaron calificaciones más altas en labilidad/negatividad de la regulación emocional, especialmente los de 5 años.	Es esencial promover hábitos de sueños saludables desde la infancia, incluyendo prácticas adecuadas por parte de los padres. Se necesitan más estudios sobre los factores culturales y la higiene del sueño en niños pequeños, así como investigaciones experimentales y cualitativas.

UNIVERSIDAD PILOTO DE COLOMBIA	Regulación Emocional, Bienestar, Apoyo Familiar y Afrontamiento: su Relación con Ansiedad, Depresión, Estrés y Sueño en Estudiantes de Pregrado Trabajadores en Bogotá.	Analiza la relación entre regulación emocional, bienestar psicológico, afrontamiento, apoyo social familiar y problemas de sueño en estudiantes de pregrado trabajadores en Bogotá.	La investigación fue cuantitativa, correlacional y de corte transversal. Se utilizó un muestreo no probabilístico a conveniencia. Participaron 170 estudiantes de pregrado entre 18 y 48 años. Se emplearon ocho instrumentos validados para medir las variables del estudio.	Todos los factores mencionados en el título están relacionados con la sintomatología de ansiedad, depresión, estrés y problemas de sueño en estudiantes de pregrado trabajadores en Bogotá. Específicamente, los factores de afrontamiento inadecuado y dificultades intrafamiliares mostraron correlaciones significativas con estos problemas de salud mental y sueño.	El bienestar psicológico, el afrontamiento inadecuado y el apoyo social familiar influyen negativamente en la salud mental de los estudiantes trabajadores, aumentando los niveles de ansiedad, depresión, estrés y problemas de sueño.
SCIELO	Sueño y sistema inmune	Se busca abordar diversos aspectos del sueño y su relación con el sistema inmune.	Revisión sistemática de estudios previos que investigan sobre el sueño y sistema inmune, según las interacciones entre las fases del sueño y las respuestas inmunológicas.	Se presentó que el sueño es fundamental en la regulación del sistema inmune. La expropiación extensa de sueño se unifica con un considerable riesgo de enfermedades cardiovasculares y metabólicas.	El análisis de estudios realizados hasta la fecha revela que la calidad del sueño y la respuesta inmune tienen una fuerte relación. La privación del sueño resulta en pobre función inmunológica: disminuye la producción de anticuerpos por vacunas, el número y la actividad de las células NK, así como la producción de IL-2 e induce incremento en la circulación de los marcadores proinflamatorios IL-6, TNF-a y proteína C reactiva.
REDALYC	Sueño y calidad de vida.	Investigar la relación entre el sueño y la calidad de vida, destacando la importancia de incluir estrategias preventivas y de intervención que reduzcan las alteraciones del sueño.	Revisión teórica de estudios previos que investigan la relación entre el sueño y la calidad de vida, la salud física y mental.	Al ser un artículo de revisión teórica no incluye resultados originales obtenidos a través de una investigación de campo con datos específicos, muestras o análisis. Todo el contenido es explicativo.	Tener hábitos saludables y buenas rutinas de sueño, mejoran la calidad de vida y reduce el riesgo de padecer enfermedades.

DIALNET	Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la educación inicial.	Determinar la relación entre de las rutinas del sueño, dispositivos electrónicos, y la salud física - emocional de los niños y niñas de inicial subnivel 2 del CEI Agripina Murillo de Guillem.	Estudio descriptivo con un enfoque inductivo-deductivo. Utilizando técnicas mixtas: observación cualitativa en el aula para analizar el comportamiento de los niños, y encuestas y pruebas cuantitativas aplicadas a los padres para indagar sobre las rutinas de sueño y uso de dispositivos electrónicos. Los datos fueron procesados mediante análisis estadístico, utilizando la covarianza para determinar relaciones entre variables.	Las malas rutinas de sueño de los niños están relacionadas con el uso frecuente de dispositivos electrónicos, lo que afecta su estado físico y emocional, y en gran medida, su desarrollo integral.	Los niños que no tiene una buena rutina de sueño tienden a estar desanimados y agresivos. También presentan dificultades para concentrarse, aprender y recordar, afectando su relación con los demás, ya que no tiene la suficiente energía para regular sus emociones.
SCIELO	Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios.	Estudiar los hábitos de sueño y la salud psicológica de profesionales del sector sanitario.	Diseño descriptivo y transversal. Uso de Cuestionario de Salud General de Goldberg (GHQ-28).	Indicaron diferencias significativas en síntomas somáticos, salud psicológica y estabilidad en los hábitos de sueño. Además, se observó que el personal de enfermería presentaba mayor prevalencia de malestar psicológico, peor calidad de sueño e inestabilidad en las horas de sueño en comparación con otros profesionales sanitarios.	La población sanitaria presenta mayor prevalencia en malestar psicológico, peor calidad de sueño e inestabilidad en las horas de sueño, en especial en el área de enfermería.
Revista Universidad de Murcia	Interacción entre la Afectación del Sueño y las Emociones.	Evaluar el papel de la reactividad emocional y de las emociones negativas y positivas respecto de la presencia de insomnio. Asimismo, se evaluó la relación entre el insomnio y la depresión o la ansiedad.		Las alteraciones en el sueño afectan las emociones, y los estados emocionales influyen en la calidad y duración del sueño. Además, la privación o alteración del sueño se asocia con un mayor riesgo de desarrollar trastornos emocionales.	Un sueño adecuado y de buena calidad es esencial para mantener el equilibrio emocional, mejorar la resiliencia frente al estrés y prevenir trastornos emocionales graves, ya que la privación del sueño potencia la aparición de emociones negativas.

La pandemia por coronavirus 2019 (COVID-19) es una emergencia de salud pública con impactos significativos en la salud mental de la población general. Tanto estudios en epidemias anteriores como los que se han desarrollado a la fecha evidencian una amplia gama de consecuencias psicosociales y múltiples síntomas psicológicos, dentro de los cuales resaltan las alteraciones en el patrón de sueño, de forma consistente en las publicaciones se ha registrado que cerca de una tercera parte de las personas que vivencian el aislamiento social presentan insomnio, siendo éste un predictor importante para el desarrollo de perturbaciones mentales con gran compromiso en la funcionalidad como trastornos de ansiedad, depresión y estrés postraumático.

Es un estudio donde se realizaron muestras a partir de encuestas. En un estudio en (n=673) sujetos se encontró que cerca del 10.8% de los encuestados tenían síntomas sugestivos para TEPT después de regresar al trabajo y prevalencia de ansiedad (3.8%), depresión (3.7%), estrés (1.5%) e insomnio (2.3%).

El aislamiento social y el confinamiento producen efectos negativos puesto que la mayoría de las personas experimentan grandes cambios en sus rutinas, dada la interrupción de los horarios de actividades por fuera de la casa como lo son el trabajo y la escuela, de forma inversa para aquellos que deberán trabajar o estudiar desde la casa, también experimentarán interrupciones en las rutinas destinadas propiamente para el hogar.

Aunque dichas actividades se puedan continuar, están lejos de tener un rendimiento óptimo, con productividad y eficiencia afectados negativamente por el aumento de la interacción entre el trabajo y estudio con la vida en el hogar. Estos ajustes pueden afectar la cantidad de horas que se destina para dormir, permanecer tiempo en cama e implica un deterioro de las asociaciones positivas entre el hogar, relajación, ocio y el sueño, conllevando a mayores niveles de estrés.

El aislamiento social en el marco de la actual pandemia del COVID-19 se ha relacionado con un aumento en la frecuencia de trastornos mentales en la población general especialmente de los trabajadores de la salud, los cambios en el sueño son de las primeras manifestaciones esperadas con una prevalencia cercana al 30%, dichas alteraciones juegan un papel importante en el desarrollo de otros trastornos mentales y en el mantenimiento de estos. Las estrategias de corte cognitivo conductual para el insomnio son medidas fáciles de implementar y útiles para hacer frente a las dificultades en el patrón de sueño que emergen con el estrés relacionado al confinamiento y distanciamiento social.

Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú.

A nivel mundial, los trastornos de salud mental, como la ansiedad, son una de las primeras causas de morbilidad y los estudiantes de Medicina humana son los más vulnerables. El estado de vigilia y el sueño afecta a las funciones cerebrales cognitivas.

Se realizó un estudio transversal analítico.

Se utilizó el inventario de ansiedad de Beck, que es un instrumento que consta de 21 ítems, desarrollado para estimar la ansiedad y su nivel (mínimo, ligero, moderado y grave); se tomaron como ansiedad clínicamente significativa las puntuaciones iguales a o mayores de 25 puntos.

Encontramos que la ansiedad y los trastornos del sueño se relacionan bidireccionalmente. Choueiry et al (Líbano) demostraron que la ansiedad se presenta frecuentemente en quienes también presentan insomnio. Los estudiantes que padecen insomnio tienden a tener siete veces más probabilidad de manifestar ansiedad moderada y cinco veces más probabilidad de padecer ansiedad grave; además, los que presentan ansiedad tienen 4,3 veces mayor probabilidad de tener insomnio (Clasificación Internacional de Enfermedades, décima revisión) y también más hipersomnia. En diversas investigaciones previamente evaluadas se demostró que los estudiantes que tienen ansiedad frecuentemente también presentan insomnio, aparte de que incrementa su gravedad, e incluso puede llegar a generar otro trastorno, como la depresión. Por último, en un estudio previo se determinó que los trastornos del sueño -como el insomnio y la hipersomnia- están estadísticamente asociados con la ansiedad y la depresión.

SCIELO

Relación entre sueño, dispositivos tecnológicos y rendimiento académico en adolescentes de Galicia.

Estudio descriptivo transversal en el que participaron 53 estudiantes entre 13-16 años que responden sobre su higiene de sueño y su uso de dispositivos tecnológicos. También se les aplicó el cribado de BEARS y la “Escala breve de ajuste escolar”. Sus padres informaron sobre calificaciones escolares y ejercicio físico de sus hijos.

Obesidad y calidad de sueño: predictores de la depresión y la ansiedad en pacientes con síndrome de apnea-hipopnea del sueño.

El síndrome de apnea/hipopnea del sueño (SAHS) es una enfermedad crónica caracterizada por episodios repetidos de obstrucción de las vías aéreas durante el sueño. Los trastornos emocionales se han asociado frecuentemente al SAHS, aunque no hay consenso entre los resultados de las diferentes investigaciones.

La muestra estuvo compuesta por 100 sujetos: 50 pacientes con diagnóstico de SAHS y 50 sujetos sin síntomas de SAHS, que fueron emparejados por sexo (35 hombres y 15 mujeres). La edad de los sujetos osciló entre 35 y 65 años, con una media de $52,91 \pm 8,38$. El promedio del índice de masa corporal (IMC) de la muestra fue de $30,4 \pm 6,4$. Los pacientes con SAHS se seleccionaron de una unidad de trastornos respiratorios del sueño de un hospital universitario y la muestra de sujetos sin síntomas de la enfermedad se extrajo de la población que acude a las consultas externas del citado hospital.

El resultado obtenido en este estudio hace referencia a la compleja relación entre SAHS, obesidad, privación de sueño y factores metabólicos, relación que influye de manera significativa en el estilo de vida de los enfermos, sobre todo en el apetito y en la actividad física desarrollada. El tratamiento de la apnea incluye, además de una presión positiva continua (CPAP), algunos cambios de comportamiento como la pérdida de peso y evitar el consumo de alcohol y tabaco, aunque en este último aspecto se sugiere que la nicotina puede tener efecto sobre la calidad del sueño y la mejora de los síntomas depresivos.

En este estudio se muestra la repercusión que el SAHS tiene sobre el estado de ánimo de los pacientes y se confirma la compleja relación existente entre obesidad, calidad de sueño y trastornos emocionales en pacientes con SAHS.

Science Direct, Revista médica clínica Las Condes	Sueño: conceptos generales y su rela- ción con la calidad de vida	Examina los avan- ces en la medici- na del sueño, la importancia del conocimiento fisi- ológico incluyendo su impacto clínico teniendo en cuen- ta sus parámetros y herramientas de evaluación.	Revisión teórica de estudios previos que investigan la relación entre el sueño y la calidad de vida.	La falta de horas de sueño afecta el de- sarrollo cognitivo.	Se reconoce la im- portancia del sueño para mantener nues- tra salud física y mental estables.
--	--	---	---	--	--

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- 10 consecuencias de no dormir bien. (s/f). Com.pa. Recuperado el 21 de noviembre de 2024, de <https://www.bupasalud.com.pa/salud/10-consecuencias-de-no-dormir-bien>
- Andrea Contreras, S. (2013). Sueño a lo largo de la vida y sus implicancias en salud. *Revista médica Clínica Las Condes*, 24(3), 341–349. [https://doi.org/10.1016/s0716-8640\(13\)70171-8](https://doi.org/10.1016/s0716-8640(13)70171-8)
- Así es cómo la falta de sueño afecta a nuestras emociones y nuestra rutina diaria. (2024, julio 10). *psiquiatria.com*. <https://psiquiatria.com/psicologia-general/asi-es-como-la-falta-de-sueno-afecta-a-nuestras-emociones-y-nuestra-rutina-diaria>
- Bagó, L. (s/f). Laboratorios Bagó. Laboratorios Bagó | Productos Éticos. Recuperado el 23 de noviembre de 2024, de <https://www.bago.com.ar/vademecum/bibliografia/interaccion-entre-la-afectacion-del-sueno-y-las-emociones/>
- Cardona Sánchez, PA, Perdomo Marsanich, SV, & Bravo Díaz, DM (2021). Regulación emocional, bienestar, apoyo familiar y afrontamiento: Su relación con ansiedad, depresión, estrés y sueño en estudiantes de pregrado trabajadores en Bogotá. Universidad Piloto de Colombia. Recuperado de <https://repository.unipiloto.edu.co/bitstream/handle/20.500.12277/10560/Trabajo%20de%20Grado.pdf?sequence=1>
- Chero Pisfil, Santos Lucio, Díaz Mau, Aimée Yajaira, Chero Pisfil, Zoila, & Casimiro Guerra, Giorgia. (2020). La somnolencia diurna y su relación con la inteligencia emocional en estudiantes universitarios. Lima, Perú. *MediSur*, 18(2), 195-202. Epub 02 de abril de 2020. Recuperado en 23 de noviembre de 2024, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-897X2020000200195&lng=es&tlng=es.
- Cómo mejorar la calidad del sueño: 10 claves basadas en la ciencia. (2024, abril 16). *Tuneuropsicologo.com*. <https://tuneuropsicologo.com/blog/10-claves-para-mejorar-la-calidad-del-sueno/>
- Consecuencias de dormir poco. (s/f). *Clínic Barcelona*. Recuperado el 21 de noviembre

de 2024, de <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/vida-saludable/dormir-bien/consecuencias-de-dormir-poco>

- Díaz-Ramiro, E. M., Rubio-Valdehita, S., López-Núñez, M., & Aparicio-García, M. E. (2020). Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. *Anales de psicología*, 36(2), 242–246. <https://doi.org/10.6018/analesps.350301>
- Fabres, L., & 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, H. B. Á. y Correa, U. J. (2020). Intervención psicológica en trastornos del sueño: una revisión actualizada. *Clínica Contemporánea*, 11(2), Artículo e12. <https://doi.org/10.5093/cc2020a9>
- Miró, E., Cano Lozano, MD y Buela Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. *Revista Colombiana de Psicología*, (14), 11-27. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=80401401>
- Ponce Murillo, M., & Pinargote, E. (2023). Las rutinas del sueño y su relación con la salud socioemocional en la Educación Inicial. *Dialnet*, 8(4), 830-850. doi:<https://doi.org/10.23857/pc.v8i4.5471>
- Rico-Rosillo, María Guadalupe, & Vega-Robledo, Gloria Bertha. (2018). Sueño y sistema inmune. *Revista alergia México*, 65(2), 160-170. <https://doi.org/10.29262/ram.v65i2.359>
- Seis pasos para dormir mejor. (s/f). Mayo Clinic. Recuperado el 21 de noviembre de 2024, de <https://www.mayoclinic.org/es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/sleep/art-20048379>
- Ulus, L., Sezgin, E., Uzun, M. E., Ulus, L., Sezgin, E., & Uzun, M. E. (s. f.). Un examen de la relación de los hábitos del sueño con la regulación emocional. Recuperado el 20 de noviembre de 2024, http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2218-36202020000400126