

Modificación de los hábitos de sueño y alimentación en estudiantes de arquitectura y diseño de interiores: visibilización de su impacto en el rendimiento académico y la salud

Valentina Centurión-Silva¹, Claudio Santiago Cárdenas-Villanueva¹

¹ Universidad La Salle México, Facultad Mexicana de Arquitectura, Diseño y Comunicación. CDMX, México.

valentina.centurion@lasallistas.org.mx, claudio.cardenas@lasallistas.org.mx

Resumen. La modificación de los hábitos de sueño y alimentación en estudiantes de Arquitectura y Diseño de Interiores impacta en su rendimiento académico y en su salud física y mental. Las exigencias académicas propias de estas carreras tienden a alterar los horarios de descanso y los patrones alimenticio. El objetivo principal fue evidenciar cómo dichos cambios afectan a los estudiantes a lo largo de su formación académica. Se concluye que la privación del sueño y los hábitos alimenticios poco saludables son prácticas normalizadas que afectan directamente la salud y el aprendizaje, lo cual se vincula con los Objetivos de Desarrollo Sostenible 3 (Salud y Bienestar) y 4 (Educación de Calidad). Se destaca la necesidad de repensar las condiciones académicas desde una perspectiva institucional que priorice el bienestar estudiantil como parte fundamental del proceso educativo. Este trabajo busca visibilizar la problemática más que proponer soluciones, aportando un panorama claro de la situación actual que viven los estudiantes.

Palabras Clave: Hábitos de sueño, rendimiento académico, alimentación

1 Descripción de la problemática prioritaria abordada

El rendimiento académico de los estudiantes universitarios está relacionado con hábitos de sueño y alimentación (Yolvi Fernández, 2011). La transición de educación media superior a universidad representa un cambio significativo de estilo de vida de los alumnos, donde las exigencias aumentan considerablemente. Este fenómeno suele impactar directamente horarios de descanso y calidad de alimentación de jóvenes universitarios (Müller Torres, 2021).

En el caso específico de los estudiantes universitarios, la carga académica resulta demandante. Las jornadas de trabajo, y la presión por cumplir con actividades académicas generan alteraciones en los hábitos de sueño y alimentación, repercutiendo en rendimiento académico y salud física (Taira, 2018).

Según una revisión de estudios realizada por la Sociedad Venezolana de Neuropsicología (2020), la privación y reducción de horas de sueño es una constante en estudiantes universitarios, ocasionando efectos negativos en memoria, concentración y capacidad de tomar decisiones. La falta de descanso adecuado puede derivar en somnolencia diurna, disminución de la creatividad y del rendimiento académico, además afecta la salud mental con síntomas como estrés y ansiedad (Trujano et al., 2016; Müller Torres, 2022).

De igual manera, la alimentación es primordial en el bienestar estudiantil, una dieta caracterizada por el consumo de alimentos procesados y la omisión de comidas se relaciona con fatiga, falta de energía, cambios de humor y mayor susceptibilidad a enfermedades (Hernández et al., 2020). Bajo presión académica, es común que estudiantes adopten hábitos alimenticios poco saludables, como consumo frecuente de comida rápida y abuso de cafeína durante los períodos de entregas (Arrieta et al., 2020). Esta investigación se vincula con los ODS 3 (Salud y Bienestar) y 4 (Educación de Calidad), al abordar factores que afectan la salud física y mental de los estudiantes y que inciden en su desempeño académico y permanencia en la trayectoria educativa.

Asimismo, se relaciona con los ejes de Salud y Educación de los PRONACES del CONAHCyT, al atender determinantes sociales que impactan el bienestar estudiantil y las condiciones que dificultan el aprendizaje.

2 Objetivo

La presente investigación tiene como propósito evidenciar cómo la modificación de los hábitos de sueño y alimentación afecta a los estudiantes de Arquitectura y Diseño de Interiores de la Universidad La Salle durante su formación académica. A través de una metodología con enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, se busca visibilizar una problemática que, si bien está normalizada, tiene consecuencias directas sobre el bienestar físico, mental y académico de los estudiantes. El objetivo no es ofrecer soluciones inmediatas ni proponer intervenciones específicas, sino generar conciencia en torno a estas condiciones que se viven diariamente en las aulas.

3 Propuesta teórico-metodológica

Esta investigación se llevó a cabo bajo un enfoque cuantitativo de alcance descriptivo, cuyo objetivo fue visibilizar la relación entre los hábitos de sueño y alimentación de los estudiantes de arquitectura y diseño de interiores.

En una primera fase se realizaron revisiones bibliográficas en bases académicas y literatura especializada, para identificar antecedentes sobre la relación entre hábitos de sueño, alimentación y rendimiento académico en población universitaria. Esta revisión permitió definir los ejes de análisis y orientar la elaboración del cuestionario aplicado. La muestra estuvo conformada por 70 estudiantes de los últimos semestres de ambas licenciaturas. La recolección de datos se realizó a través de un cuestionario en la plataforma Google Forms. El instrumento constó de 18 preguntas de opción múltiple, organizadas en cinco secciones: hábitos de sueño, modificación de hábitos a lo largo del tiempo, relación entre sueño y alimentación, impacto en el rendimiento académico y repercusiones en la salud física y el bienestar. El instrumento no fue sometido a un proceso formal de validación pues la intención del estudio no fue comprobar la validez psicométrica del mismo, sino incorporar directamente la perspectiva estudiantil sobre las problemáticas identificadas. Los resultados obtenidos permitieron identificar patrones entre los encuestados, como alteraciones en los horarios de descanso, rutinas alimenticias y su asociación con percepciones de cansancio, disminución del rendimiento académico y afectaciones en la salud. El análisis realizado se limitó a la descripción de frecuencias y porcentajes, dado que el propósito del trabajo es visibilizar la problemática más que proponer soluciones.

4 Discusión de resultados

Los resultados del cuestionario aplicado a estudiantes de ambas licenciaturas permiten observar relaciones significativas entre la modificación de hábitos de sueño y alimentación, y su impacto en el rendimiento académico y el bienestar físico y mental.

Relación entre cantidad de sueño y nivel de concentración:

Existe un patrón entre las horas promedio de sueño durante la semana académica y el nivel de concentración en clase: (Figura 1) a menor cantidad de sueño, mayor deterioro en la capacidad de atención. Un 50% de quienes duermen menos de 4 horas indicaron que su concentración es "mala, constantemente me distraigo o tengo sueño", este porcentaje disminuye a 39.5% entre quienes duermen 4-5 horas y a 36.8% entre quienes duermen 6-7 horas. Esto respalda que la falta de sueño perjudica las funciones cognitivas básicas como la concentración, aspecto central para un aprendizaje significativo. Además, refleja una afectación al bienestar mental derivado de la privación de sueño.

Frecuencia de omisión de comidas y nivel de energía:

La relación entre frecuencia con la que se omiten comidas por carga académica y el nivel de energía percibido son preocupantes (Figura 2). El 66.6% de quienes "siempre" omiten comidas reportan que "les afecta poco", 39.5% de quienes omiten comidas "frecuentemente" señalan sentirse

débiles y con dificultad para concentrarse, y 23.6% manifiesta sentir malestar físico severo. Esto sugiere que, conforme la frecuencia de omitir comidas aumenta, también lo hacen los síntomas negativos sobre el estado físico y mental. La energía insuficiente impacta la salud y la capacidad de sostener un ritmo académico adecuado.

Privación de sueño por tareas y afectación en el desempeño:

Otro cruce relevante se da entre la frecuencia de dormir menos de 5 horas por trabajos académicos y la frecuencia con la que el cansancio afecta el desempeño académico (Figura 3). El 100% de quienes duermen 5 o más veces por semana menos de 5 horas reconocen que la fatiga afecta su rendimiento “casi todos los días”, mientras quienes lo hacen 3-4 veces por semana forman el 43.5%, y 20.4% los que lo hacen 1-2 veces por semana. Esto confirma que la privación del sueño por razones académicas tiene consecuencias directas en el cumplimiento y calidad de las tareas, impactando el aprendizaje y deteriorando la salud mental por estrés acumulado.

Cambio en patrón de sueño desde el inicio de la carrera y nivel de energía:

Finalmente, la relación entre el cambio percibido en el patrón de sueño desde el inicio de la carrera y el nivel de energía tras no dormir evidencia una degradación en la salud de los estudiantes a lo largo del tiempo (Figura 4). Quienes reportan tener insomnio o problemas de sueño frecuentes manifiestan en un 50% que no pueden funcionar adecuadamente y su rendimiento decae, en contraste con el 11.5% entre quienes tienen horarios irregulares. Esto indica que los problemas de sueño no solo son temporales, sino que tienden a incrementar a medida que avanza la formación académica comprometiendo la permanencia estudiantil como la salud mental.

Estas relaciones de variables muestran que la falta de sueño y la mala alimentación son condiciones normalizadas en carreras de alta exigencia como Arquitectura y Diseño de interiores y tienen un impacto directo en el rendimiento académico y la salud integral de los alumnos.

5 Conclusiones y perspectivas futuras

La modificación de los hábitos de sueño y alimentación en estudiantes de ambas licenciaturas incide directamente en su rendimiento académico, así como en su salud física y mental. La privación crónica del sueño, la omisión de comidas por presión académica y el consumo de alimentos poco saludables son prácticas frecuentes que deterioran el nivel de concentración, la energía física y la estabilidad emocional de los estudiantes.

Con esta investigación se logró visibilizar una problemática común y normalizada en los entornos universitarios. El análisis cuantitativo permitió identificar correlaciones entre variables como la falta de descanso y el bajo desempeño académico, así como entre la mala alimentación y los síntomas de fatiga y malestar físico. La interpretación cualitativa de los datos confirmó que estos efectos no son transitorios, tienden a intensificarse a medida que avanza la trayectoria académica.

Los resultados invitan a repensar las condiciones bajo las cuales se desarrolla la formación en carreras altamente demandantes como Arquitectura y Diseño, donde la creatividad y el trabajo constante no deberían estar peleadas con el autocuidado ni el derecho al descanso. En este sentido, los hallazgos se vinculan con el ODS 3 (Salud y Bienestar), al evidenciar cómo las exigencias académicas afectan la salud integral del alumnado, y con el ODS 4 (Educación de Calidad), al demostrar que un aprendizaje requiere condiciones físicas y mentales adecuadas.

Para futuras investigaciones, sería valioso extender este estudio a otras universidades con cuestionarios validados, metodologías exhaustivas que permitan validar los hallazgos y programas académicos para comparar si las tendencias encontradas se replican en otros contextos, lo que permitiría generalizar hallazgos, proponer políticas institucionales más amplias, desarrollo de propuestas de intervención dentro de las universidades, como programas de educación alimentaria, pausas activas, talleres de higiene del sueño o rediseño de cargas académicas desde una perspectiva de bienestar.

Esta investigación no pretende ofrecer soluciones inmediatas, sino visibilizar una problemática que requiere atención desde múltiples frentes. El bienestar estudiantil debe dejar de ser una responsabilidad individual para convertirse en un eje central en entornos educativos saludables, sostenibles y humanizados.

6 Agradecimientos

Expresamos nuestro más sincero agradecimiento a la Maestra Maricela Gabriela Bermeo Castrejón y a la Doctora Maribel Jaimes Torres, por su apoyo y orientación durante la elaboración de este proyecto. Agradecemos de manera especial al Grupo de Investigación GIDI y al proyecto “Elementos de salud, confort y eficiencia energética en el diseño de ambientes para viviendas sociales”, por incentivar la participación de los alumnos en actividades de investigación y por facilitar la coordinación entre materias, contenidos y profesores para las asesorías externas, lo que permitió que los estudiantes desarrollaran trabajos vinculados al proyecto.

7 Referencias

1. Artículo en Revista: Soria Trujano, R., Ávila Ramos, E., & Feliciano Cruz, A. (2016). Hábitos de alimentación y de sueño en estudiantes de profesiones del área de la salud y de otras áreas. análisis entre géneros. *Revista Electrónica De Psicología Iztacala*, 19(1). <https://www.revistas.unam.mx/index.php/rep/article/view/54900>
2. Tesis: Muller Torres, K. (2022). Relación entre los hábitos alimentarios y el rendimiento académico en estudiantes de la Facultad de Psicología de una universidad privada de Lima Metropolitana [Tesis de licenciatura, Universidad de Lima]. https://repositorio.ulima.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12724/15794/Muller_Torres_Katherine_Relacion.pdf
3. Artículo en Revista: Hernández Hernández, D. , Prudencio Martínez, M. L. , Téllez Girón Amador, N. I. , Ruvalcaba Ledezma, J. C, Beltrán Rodríguez, M. G. López Pontigo, L. , & Reynoso Vázquez, J. (2020). Hábitos alimenticios y su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de la Licenciatura en Farmacia. *Journal of Negative and No Positive Results*, 5(3), 295-306. <https://dx.doi.org/10.19230/jonnpr.3256>
4. Tesis: Taira Fernández, E. (2019). Hábitos alimentarios y rendimiento académico en estudiantes de secundaria de una institución educativa de Villa María del Triunfo, Lima 2019 [Tesis de licenciatura, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/26738/taira_fe.pdf
5. Artículo de Revista: Arrieta-Reales, N., & Arnedo-Franco, G. (2020). Sustancias inhibidoras de sueño, hábitos de estudio y rendimiento académico en estudiantes de medicina y enfermería de universidades de la ciudad de Barranquilla, Colombia. *Educación Médica*, 21(5), 306-312. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1575181318303267>
6. Artículo de Revista: Sociedad Venezolana de Neuropsicología (SVNPS). (2020). Rendimiento académico y sus factores asociados en estudiantes universitarios. SVNPS. <https://svnps.org/wp-content/uploads/2020/09/rendimientoby020043.pdf>

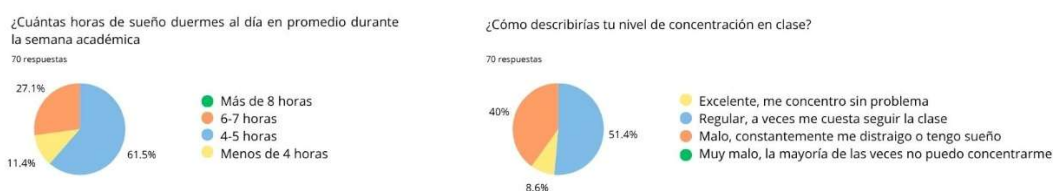


Figura 1. Relación entre horas promedio de sueño durante la semana académica y nivel de concentración en clase. Fuente. Elaboración propia con base en resultados del cuestionario aplicado a estudiantes de Arquitectura y Diseño de Interiores.

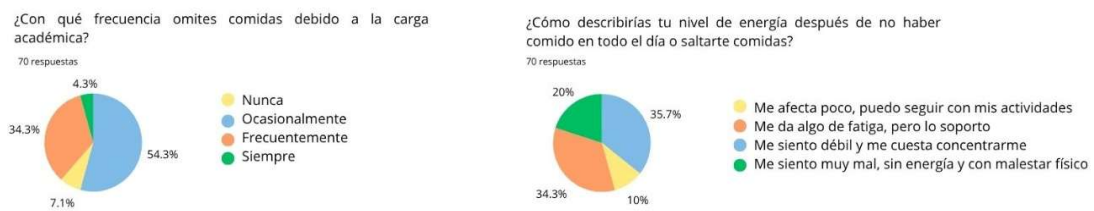


Figura 2. Frecuencia de omisión de comidas por carga académica y su impacto percibido en el nivel de energía física. Elaboración propia con base en resultados del cuestionario aplicado a estudiantes de Arquitectura y Diseño de Interiores.

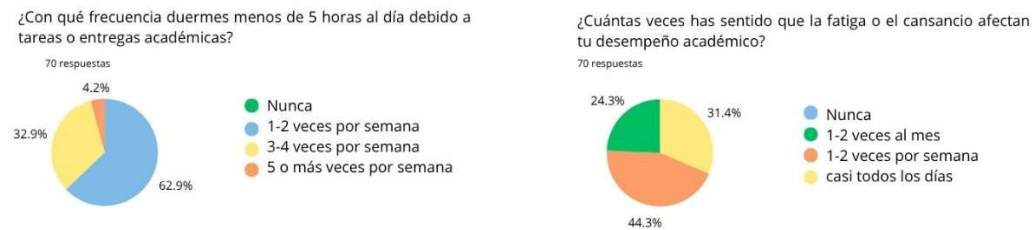


Figura 3. Frecuencia con la que se duerme menos de 5 horas por tareas académicas y frecuencia con la que el cansancio afecta el rendimiento. Elaboración propia con base en resultados del cuestionario aplicado a estudiantes de Arquitectura y Diseño de Interiores.

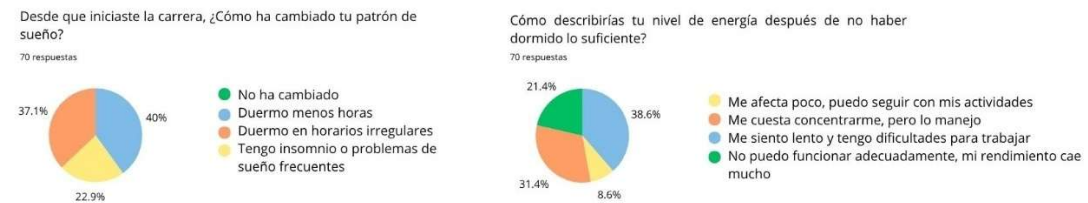


Figura 4. Cambios en el patrón de sueño desde el inicio de la carrera y percepción del nivel de energía tras una noche sin dormir. Elaboración propia con base en resultados del cuestionario aplicado a estudiantes de Arquitectura y Diseño de Interiores.