

## El mindfulness y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana

### Mindfulness and sleep quality in students of a private university in Metropolitan Lima

\*Liliana Ines Romero Nuñez, \*Roberto Carlos Dávila-Morán, \*\*Lidia Ysabel Pareja Pera, \*\*Carla Giuliana Guanilo Pareja, \*\*\*Carlos Enrique Guanilo Paredes, \*\*\*\*Jaime Salazar Montenegro

\*Universidad Continental (Perú), \*\*Universidad Femenina del Sagrado Corazón (Perú), \*\*\*Universidad Autónoma del Perú (Perú), \*\*\*\*Universidad Nacional del Callao (Perú)

**Resumen.** Este estudio tuvo como objetivo establecer la relación entre el mindfulness y la calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada en Lima, Perú. Se utilizó un enfoque metodológico cuantitativo con un diseño no experimental y un nivel correlacional. La muestra consistió en 133 estudiantes de sexto a octavo ciclo de la carrera de Educación Física. La calidad del sueño se evaluó mediante el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh, y el mindfulness se midió con el *Five Facet Mindfulness Questionnaire*. Los resultados revelaron una correlación negativa, significativa y moderada entre la calidad del sueño y el mindfulness, sugiriendo que un mayor nivel de mindfulness está asociado con una mejor calidad del sueño. Específicamente, se encontró que las dimensiones "actuar con conciencia", "ausencia de juicio" y "descripción" mostraron correlaciones negativas significativas con la calidad del sueño. Estos hallazgos indican que los estudiantes con puntajes más altos en estas dimensiones de mindfulness experimentan una mejor calidad de sueño. Se concluye que fomentar prácticas de mindfulness en el entorno universitario podría mejorar la calidad del sueño y el bienestar general de los estudiantes.

**Palabras clave:** Mindfulness, calidad del sueño, estudiantes universitarios, correlación, salud mental.

**Abstract.** This study aimed to establish the relationship between mindfulness and sleep quality in students from a private university in Lima, Peru. A quantitative methodological approach was used with a non-experimental design and a correlational level. The sample consisted of 133 students from sixth to eighth cycle of the Physical Education degree. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index, and mindfulness was measured with the Five Facet Mindfulness Questionnaire. The results revealed a negative, significant and moderate correlation between sleep quality and mindfulness, suggesting that a higher level of mindfulness is associated with better sleep quality. Specifically, the dimensions "acting with awareness", "absence of judgment" and "description" were found to show significant negative correlations with sleep quality. These findings indicate that students with higher scores in these mindfulness dimensions experience better sleep quality. It is concluded that promoting mindfulness practices in the university environment could improve the quality of sleep and the general well-being of students.

**Keywords:** Mindfulness, sleep quality, college students, correlation, mental health.

---

Fecha recepción: 03-08-24. Fecha de aceptación: 04-09-24

Roberto Carlos Dávila-Morán  
rdavila430@gmail.com

### Introducción

La calidad del sueño (CDS) es un aspecto fundamental para la salud y el bienestar de los individuos, y su importancia es especialmente importante en el ámbito universitario, donde los estudiantes enfrentan una serie de desafíos y demandas (Satizábal & Marín, 2018). Además de los efectos adversos del sueño insuficiente mencionados, el estrés académico es otro factor crucial que afecta la calidad del sueño de los estudiantes (Corredor & Polanía, 2020; Flores et al., 2021). La evidencia reciente sugiere que una CDS desfavorable puede influir de manera importante en el rendimiento académico y en la salud mental de los estudiantes (Clement et al., 2021; Carpi et al., 2022).

El sueño constituye un proceso complicado que implica diversas etapas y ciclos que son fundamentales para la recuperación física y la función cognitiva. Las alteraciones en el sueño pueden dar lugar a una serie de problemas, incluyendo fatiga diurna, dificultad para concentrarse y un aumento en los síntomas de ansiedad y depresión (Sivertsen et al., 2019; Corvalán et al., 2023). Estas alteraciones suelen estar relacionadas con elementos como el estrés, la ansiedad y los horarios irregulares, todos comunes entre los estudiantes universitarios (Garett et al., 2018). En consecuencia, la carencia de sueño puede tener un impacto negativo en el desempeño académico, aumentar el riesgo de

trastornos psicológico como la ansiedad y la depresión, y reducir la calidad de vida en general (Alwhaibi & Al Alooda, 2023; Busa et al., 2023; Becker et al., 2018).

La calidad y la cantidad del sueño afectan directamente la salud. La Organización Mundial de la Salud (OMS) aconseja dormir al menos seis horas al día para conservar el equilibrio del cuerpo y, por consiguiente, un buen rendimiento. Sin embargo, no solo es relevante las horas de sueño, sino también la calidad del mismo. Según la OMS, un sueño de mala calidad puede alterar el funcionamiento del organismo y, si la situación persiste, puede llevar a problemas de salud más graves (Rodríguez, 2023). Por otra parte, de acuerdo con la OMS citado por el Ministerio de Salud del Perú (MINSA) precisa que aproximadamente el 40 % de la población mundial sufre de insomnio y se aconseja a quienes lo experimentan que pidan asistencia profesional y eviten la automedicación. Del mismo modo, expresó que se calcula que aproximadamente el 35% de los adultos peruanos sufre de insomnio (MINSA, 2021).

En respuesta a estos problemas, el mindfulness ha surgido como una intervención potencialmente efectiva para mejorar la calidad del sueño, debido a sus beneficios en la disminución del estrés y el fomento de la relajación (Ding et al., 2020; Rusch et al., 2019). Esta práctica se define como mantener una atención plena y sin juicio en el momento presente y ha mostrado ventajas para el bienestar físico y mental (García

et al., 2023; Miles et al., 2023). Este enfoque se basa en la habilidad de observar los pensamientos y sentimientos sin dejarse arrastrar por ellos, lo que puede contribuir a disminuir el estrés y promover una mayor relajación (Francisco et al., 2024; Mauriz & Fernández, 2023).

El mindfulness, ha sido ampliamente investigado en los últimos años. La práctica de mindfulness ha demostrado tener efectos positivos en la disminución de los síntomas de ansiedad y depresión, como en la mejora de la CDS (Kabat-Zinn, 2009; Goyal et al., 2014; Khoury et al., 2015; Miles et al., 2023). La evidencia reciente indica que el mindfulness puede contribuir a los individuos a gestionar mejor el estrés y los pensamientos intrusivos, facilitando así un sueño más reparador (Creswell et al., 2019; Garland, 2021). Asimismo, el mindfulness promueve una mayor relajación y puede ayudar a regular el ciclo del sueño, facilitando un sueño más reparador (Ong & Sholtes, 2010; Fazia et al., 2023; Talley & Shelley, 2020).

En el entorno universitario, los estudiantes son especialmente susceptibles a problemas de sueño debido a factores como horarios irregulares, carga académica intensa y elevados índices de estrés (Zhang et al., 2024; Manzar et al., 2021). La investigación reciente ha mostrado que los estudiantes universitarios a menudo experimentan problemas de sueño que pueden perjudicar su rendimiento académico y su salud mental (Sivertsen et al., 2019; Zhang et al., 2021). Por tanto, la implementación de prácticas de mindfulness podría ofrecer una estrategia efectiva para mejorar la CDS en este grupo. Dentro de este marco, la literatura ha mostrado que la práctica de mindfulness puede reducir significativamente la somnolencia durante el día y mejorar la CDS en estudiantes universitarios (Talley & Shelley, 2020; Fu et al., 2022).

La CDS y la práctica del mindfulness han sido estudiados en varias investigaciones recientes. Por ejemplo, Yang et al. (2022) encontraron que los programas de mindfulness pueden ser eficaces para mejorar la CDS y reducir el insomnio en estudiantes universitarios. Este estudio subraya la importancia de integrar prácticas de mindfulness en programas de intervención para estudiantes que enfrentan problemas de sueño. Asimismo, el trabajo de Vidal et al. (2022) apoya la idea de que el mindfulness puede servir como una herramienta eficaz para manejar el estrés y mejorar el sueño, destacando su potencial como estrategia para abordar problemas relacionados con el sueño en ambientes académicos.

Por otra parte, el estudio de Garland (2021) encontró que las intervenciones basadas en mindfulness pueden ser eficaces para optimizar la CDS y disminuir el estrés en diferentes poblaciones. Asimismo, la investigación de Santos et al. (2022) subraya que el mindfulness puede mejorar la regulación emocional y reducir la cantidad de veces que se despierta durante la noche, contribuyendo así a una mejor CDS.

Adicionalmente, un estudio reciente de Garland et al. (2023) ha encontrado que las intervenciones centradas en mindfulness pueden ser efectivas para mejorar la calidad del sueño en diversas poblaciones, incluida la de estudiantes

universitarios. Este estudio destacó que la práctica regular de mindfulness no solo ayuda a reducir la ansiedad y el estrés, sino que también mejora significativamente los patrones de sueño. Además, la investigación de Sommerhoff et al. (2023) concluyó que las técnicas de mindfulness pueden reducir la frecuencia de los episodios de despertar durante la noche y aumentar la eficiencia del sueño, lo que contribuye a una mejor CDS en estudiantes universitarios.

En el Perú, los estudios sobre el impacto del mindfulness en la CDS de los estudiantes universitarios son limitados, aunque estudios internacionales sugieren que esta técnica podría tener beneficios significativos. En un contexto local, donde la presión académica y el estrés son problemas comunes entre los estudiantes, explorar el impacto del mindfulness podría ofrecer soluciones prácticas para optimizar la CDS y el bienestar general (Luna et al., 2015; Romani & Macedo, 2023; Trujillo & Reyes, 2019).

Otros estudios realizados en Perú sobre la CDS en estudiantes reportaron que la calidad subjetiva del sueño fue buena en un 47,1 % y mala en un 42,5 %. En cuanto a la latencia del sueño, un 45,1 % presentó dificultades leves y un 32 % moderadas. La duración del sueño fue mayor de 5 a 6 horas en un 43,1 % de los casos, seguida por menos de 5 horas en un 26,1 %. Además, el nivel de perturbación del sueño requirió vigilancia médica y tratamiento en un 81,7 % de los casos, indicando que gran parte de los estudiantes necesitan atención y cuidado médico (Silva, 2021).

Lo expresado en líneas anteriores indica que el mindfulness puede ser una intervención efectiva para optimizar la CDS, especialmente en poblaciones académicas como los estudiantes universitarios. Sin embargo, la evidencia en el contexto peruano aún es reducida. Este estudio persigue cubrir este vacío proporcionando una evaluación de cómo el mindfulness puede afectar la CDS en estudiantes de una universidad privada en Lima, con la esperanza de contribuir a la creación de abordajes de intervención eficaces para mejorar el bienestar de los estudiantes universitarios en el Perú.

Dentro de este marco, este estudio busca ofrecer una comprensión más profunda de cómo el mindfulness puede impactar en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios. Los hallazgos esperados podrían tener repercusiones importantes para el impulso de la salud y el bienestar en el entorno universitario, proporcionando una base para desarrollar programas de intervención que mejoren la CDS y, por ende, el rendimiento académico y la salud mental de los estudiantes en el Perú.

En este sentido, este estudio tiene como objetivo principal establecer la relación entre el mindfulness y la CDS en estudiantes de una universidad privada en Lima. Se espera que los hallazgos contribuyan al conocimiento existente sobre el impacto del mindfulness en el sueño y proporcionen evidencia para el desarrollo de intervenciones efectivas en el ámbito universitario peruano.

## **Materiales y métodos**

### **Metodología de investigación**

Este estudio corresponde a una investigación cuantitativa con un diseño no experimental, donde no se realizó un manejo deliberado de las variables (Hernández & Mendoza, 2018). El enfoque correlacional permitió establecer el nivel de asociación entre el mindfulness y la calidad del sueño (CDS) en estudiantes de una universidad privada de Lima. El estudio no experimental se justifica en la necesidad de observar y analizar las variables en su entorno natural sin intervención directa (Ñaupas et al., 2014). Dentro de este contexto, dado que el estudio es de naturaleza correlacional y no experimental, no permitió establecer relaciones causales directas entre la atención plena y la CDS. Por tanto, los resultados deben interpretarse como asociaciones que no implican causalidad.

### **Población y muestra**

El estudio incluyó a 322 estudiantes de los ciclos sexto a octavo de la carrera de Educación Física en una universidad privada de Lima, Perú. La muestra final fue de 133 estudiantes seleccionados mediante un muestreo no probabilístico intencional. Este tipo de muestreo se justificó por la accesibilidad y disponibilidad de los participantes que cursaron asignaturas electivas de la especialidad durante el año 2023.

Para determinar el tamaño de la muestra, se realizó un análisis de poder estadístico previo utilizando el software G\*Power, con un nivel de significancia de 0.05, un poder estadístico de 0.80, y un tamaño del efecto moderado ( $f = 0.25$ ). Este análisis indicó que se requería un mínimo de 128 participantes para detectar efectos significativos en las variables de interés. La muestra final de 133 estudiantes cumplió con estos requisitos, asegurando así una potencia estadística adecuada para las conclusiones del estudio.

### **Criterios de inclusión**

Ser estudiante activo de la carrera de Educación Física durante el año 2023.

Haber cursado alguno de los cursos electivos en dicho periodo.

Tener entre 18 y 30 años.

Firmar el consentimiento informado para participar en el estudio.

Completar todas las encuestas requeridas.

Gozar de buen estado de salud general sin condiciones médicas crónicas que afecten el sueño.

### **Criterios de exclusión**

Diagnóstico reciente de trastornos mentales graves que podrían afectar los resultados.

No firmar o retirar el consentimiento informado.

Participación reciente en estudios similares que podrían sesgar los resultados.

Historial de consumo de sustancias que afecten el sueño o la percepción del mindfulness (por ejemplo, drogas recreativas o alcohol en exceso).

### **Instrumentos de recolección de datos**

Para evaluar la CDS, se utilizó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (ICSP), un cuestionario autoadministrado diseñado para medir la calidad y los patrones de sueño en adultos. Desarrollado en 1989 por Buysse y colaboradores, el ICSP evalúa diversos aspectos del sueño mediante 19 ítems agrupados en siete componentes (Buysse et al., 1989; Favela et al., 2022). Estos componentes son: la calidad subjetiva del sueño, que constituye la percepción del individuo sobre su propio sueño; la latencia del sueño, que mide el tiempo requerido en quedarse dormido; y el tiempo de sueño, que registra la duración total de horas dormidas. Otros componentes incluyen la eficiencia habitual del sueño, que es la proporción de tiempo en la cama que se pasa realmente durmiendo; los trastornos del sueño, que consideran la frecuencia de problemas como los despertares nocturnos; el uso de medicación para dormir, que analiza el empleo de fármacos para facilitar el sueño; y la disfunción diurna, que examina los problemas para mantenerse alerta y llevar a cabo acciones en el día (Favela et al., 2024). Cada elemento se valora en una escala de 0 a 3, y la adición de estos elementos proporciona una puntuación global que va de 0 a 21, donde puntuaciones más altas sugieren una peor CDS. Además, esta escala permite distinguir entre individuos con buena y mala CDS, ya que un puntaje superior a 5 señala una CDS deficiente (Buysse et al., 1989). El tercer y cuarto componentes se califican de manera inversa, lo que significa que una puntuación más alta en estos componentes corresponde a una puntuación más baja en la escala de 0 a 3 (Peña et al., 2019). El ICSP es empleado tanto en estudios como en entornos médicos para identificar problemas de sueño y valorar la efectividad de intervenciones dirigidas a optimizar la CDS, ya que una puntuación superior a 5 sugiere una CDS deficiente (Allende et al., 2022). La validez y confiabilidad de la escala original se ejecutó en Estados Unidos en tres grupos de adultos: 52 individuos sin problemas de sueño, 34 afectados con depresión y 62 aquejados con trastornos del sueño. La validez de la escala fue confirmada al distinguir entre sujetos saludables y pacientes, y mediante comparaciones con polisomnografía. El alfa de Cronbach mostró una consistencia interna adecuada (0.83). Los puntajes y respuestas individuales fueron estables a través del tiempo (Dunleavy et al., 2019). En Perú, el ICSP ha sido aplicado y ha demostrado su confiabilidad. Luna et al. (2015) lograron resultados positivos en la validación del ICSP, tanto en cuanto a la validez de constructo, identificando tres elementos que explican el 60.2% de la varianza total, como en consistencia interna, con un alfa de Cronbach de 0.564. Concluyeron que el ICSP es una herramienta válida para evaluar la CDS en la población adulta de Lima Metropolitana y Callao.

Además, se utilizó la versión en español del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) para medir el rasgo de mindfulness (Schmidt & Vinet, 2015). El FFMQ es un instrumento psicológico para valorar el nivel de mindfulness en los individuos. Desarrollado por Ruth Baer y sus colabo-

radores, el FFMQ se basa en la integración de varios cuestionarios previos sobre mindfulness y mide cinco dimensiones específicas de esta práctica. Estas dimensiones son la observación, que se refiere a la capacidad de notar o atender las experiencias internas y externas como sensaciones, pensamientos y conmociones; la descripción, que es la capacidad para poner en palabras las acciones internas y describirlas de manera clara; actuar con conciencia, que mide el grado en que las acciones se realizan con atención y concentración, en lugar de hacerlo de manera automática o impulsiva; la ausencia de juicio, que se refiere a la tendencia a no juzgar ni criticar los pensamientos y sentimientos propios; y la ausencia de reactividad ante las experiencias internas, que es la capacidad para admitir que los pensamientos y sentimientos vengan y se vayan sin involucrarse ni reaccionar de manera automática (Chmielewski et al., 2021). El instrumento contiene 39 ítems que los individuos contestan usando una escala Likert de 5 puntos, donde 1 significa "nunca o muy rara vez cierto" y 5 "muy a menudo o siempre cierto". Algunas preguntas son directas, lo que significa que un puntaje más alto indica un mayor índice de mindfulness, mientras que otras son inversas, donde un valor más elevado señala un menor índice de mindfulness (Wang et al., 2023). El FFMQ ha sido ampliamente utilizado en investigaciones para explorar la relación entre mindfulness y diversos resultados psicológicos y de salud, demostrando ser un instrumento válido y confiable para evaluar los niveles de mindfulness en diferentes poblaciones. Este cuestionario ha permitido a los científicos y especialistas de la salud mental comprender mejor cómo la atención plena puede influir en el bienestar emocional y psicológico de los individuos, y ha contribuido significativamente al campo de la investigación sobre mindfulness (Lv et al., 2021). En Perú, el FFMQ ha sido validado y ha demostrado su confiabilidad, siendo aplicado en muestras de adultos tanto meditadores como no meditadores. En términos de confiabilidad, los análisis revelaron que el alfa de Cronbach era apropiada para la escala completa (0.90) y para sus distintas facetas (entre 0.77 y 0.86). Además, las correlaciones ítem-test para cada factor resultaron ser importantes y elevadas en la mayoría de los casos (Loret de Mola, 2011).

### **Control de variables de confusión**

Para mejorar la validez de los resultados, se identificaron y controlaron algunas variables de confusión potenciales que podrían influir en la relación entre el mindfulness y la calidad del sueño. Estas variables incluyeron:

**Niveles de estrés:** Evaluados mediante el Inventario de Estrés Percibido (Cohen et al., 1983), con el fin de controlar cómo el estrés podría afectar tanto el mindfulness como la CDS. Este instrumento se empleó para medir cómo los estudiantes perciben y manejan el estrés en su vida diaria, lo que es crucial dado que el estrés puede influir significativamente en tanto el mindfulness como en la calidad del sueño. El control de esta variable fue esencial para garantizar que las relaciones observadas entre el mindfulness y la calidad del sueño no estuvieran sesgadas por la influencia del

estrés.

**Carga de trabajo académico:** Se registró la cantidad de horas de estudio semanales reportadas por los estudiantes para evaluar su impacto potencial en los resultados.

**Hábitos de estilo de vida:** Se recogió información sobre el consumo de cafeína, el nivel de actividad física, y el uso de dispositivos electrónicos antes de dormir, ya que estos factores podrían afectar la calidad del sueño.

### **Procedimientos y análisis de datos**

Se solicitó y obtuvo la autorización de la institución para llevar a cabo el estudio. Tras recibir la aprobación, se presentó y explicó el estudio a los estudiantes. Posteriormente, se administraron los instrumentos a los 133 estudiantes que conformaron la muestra. Este proceso se extendió por dos semanas, debido a la coordinación necesaria con los docentes para determinar los horarios y aulas apropiados para la aplicación de los instrumentos. Antes de la aplicación de los instrumentos, los estudiantes proporcionaron su consentimiento para participar en el estudio. En este contexto, se destacó la confidencialidad y la naturaleza voluntaria de la participación. Los estudiantes completaron el ICSP, el FFMQ y la ficha sociodemográfica, dedicando entre 15 y 20 minutos a esta tarea. Durante el proceso, los investigadores estuvieron disponibles para aclarar dudas y responder preguntas de los participantes. Posteriormente, los datos recopilados fueron organizados en una base de datos utilizando Microsoft Excel y luego exportados al programa SPSS. En SPSS, se realizaron análisis estadísticos descriptivos e inferenciales, empleando el coeficiente de correlación de Pearson para determinar la relación entre las variables. Además, se realizaron comparaciones entre los estudiantes con buena calidad del sueño y aquellos con mala CDS. Se realizó preprocesamiento de datos para manejar datos faltantes y asegurar la calidad de la base de datos antes del análisis.

### **Aspectos éticos**

El estudio se realizó de acuerdo con las normativas éticas dictadas por el comité de ética de la institución, garantizando la protección de los derechos y el bienestar de los participantes. Se garantizó la confidencialidad de los datos recolectados y el anonimato de los participantes. Todos los participantes recibieron información detallada sobre los propósitos y procedimientos del estudio, así como los posibles beneficios y riesgos de su participación. Se aseguró que los datos serían utilizados únicamente con fines de investigación y que los resultados se presentarían de manera agregada para preservar la privacidad de los individuos. Los participantes firmaron un consentimiento informado por escrito previo a su participación, en el cual se explicaron sus derechos, incluyendo la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento sin enfrentar consecuencias negativas. Además, se establecieron medidas de seguridad para el almacenamiento y manejo de los datos recolectados, asegurando que solo el equipo de investigación tuviera acceso a la información personal de los participantes. Se implementa-

ron protocolos para manejar cualquier situación de incomodidad o preocupación que pudieran expresar los participantes durante el estudio, asegurando una respuesta oportuna y adecuada por parte del equipo de investigación.

## Resultados

Después de la aplicación de los instrumentos, se recopilaron las características sociodemográficas de la muestra, las cuales se exponen en la Tabla 1. En dicha tabla se observa que el 57.89% (77) de los estudiantes son mujeres y el 42.11% (56) son hombres, reflejando que la mayoría de los participantes en el estudio son mujeres.

En cuanto a la edad de los participantes, el 24.81% (33) de los estudiantes tienen entre 18 y 20 años, el 61.65% (82) tienen entre 21 y 23 años, y el 13.53% (18) tienen entre 24 y 26 años. Por lo tanto, la mayoría de los estudiantes tienen entre 21 y 23 años de edad. Respecto al ciclo que cursan los estudiantes, el 21.05% (28) se encuentran en el sexto ciclo, el 67.67% (90) en el séptimo ciclo, y el 11.28% (15) en el octavo ciclo. Por lo tanto, la mayoría de los participantes están cursando el séptimo ciclo.

Además, en cuanto a la cantidad de cursos que llevan los participantes durante el ciclo, el 18.80% (25) están cursando entre 2 y 3 cursos, mientras que el 81.20% (108) llevan entre 4 y 6 cursos. Asimismo, de los 133 estudiantes, el 74.44% (99) solo estudian, mientras que el 25.56% (34) estudian y trabajan. Por otro lado, el 51.13% (68) señaló haber practicado algún tipo de meditación alguna vez, mientras que el 48.87% (65) indicó nunca haber practicado ningún tipo de meditación.

Tabla 1.  
Datos sociodemográficos de la muestra

VARIABLES SOCIODEMOGRÁFICAS	ASPECTO	N	%
Género	Masculino	56	42.11%
	Femenino	77	57.89%
Edad	18-20	33	24.81%
	21-23	82	61.65%
	24-26	18	13.53%
Ciclo	Sexto	28	21.05%
	Séptimo	90	67.67%
	Octavo	15	11.28%
Cantidad de cursos	2 a 3	25	18.80%
	4 a 6	108	81.20%
Trabaja	No	99	74.44%
	Sí	34	25.56%
Ha practicado algún tipo de meditación alguna vez	Sí	68	51.13%
	No	65	48.87%

Para aumentar la validez de los resultados, se identificaron y controlaron diversas variables de confusión que podrían influir en la relación entre el mindfulness y la calidad del sueño (CDS). Estas variables se detallan en la Tabla 2, donde se observa que el 54.14% (72) de los estudiantes reportó un nivel bajo de estrés, el 28.57% (38) indicó un nivel medio, y el 17.92% (23) presentó un nivel alto. En general, predominó el nivel bajo de estrés entre los estudiantes analizados.

En cuanto a la carga de trabajo académico, el 60.15% (80) de los estudiantes informó que dedicaba 40 horas semanales al estudio, el 27.82% (37) señaló que destinaba 30

horas semanales, y el 12.03% (16) indicó 20 horas semanales. Así, la mayoría de los estudiantes dedica 40 horas semanales a sus estudios.

Respecto a los hábitos de estilo de vida de los estudiantes, la mayoría reportó no consumir cafeína, con un 58.65% (78), mientras que el 41.35% (55) indicó que sí lo hace. Además, el 57.14% (76) de los estudiantes señaló que realiza actividad física, mientras que el 42.86% (57) no la practica. Finalmente, el 65.41% (87) indicó que utiliza dispositivos electrónicos antes de dormir, en contraste con el 34.59% (46) que mencionó no hacerlo.

Tabla 2.  
Variables de confusión

VARIABLES DE CONFUSIÓN	N	%	
Estrés	Bajo	72	54.14%
	Medio	38	28.57%
	Alto	23	17.29%
Carga de trabajo académico	20 h/sem	16	12.03%
	30 h/sem	37	27.82%
	40 h/sem	80	60.15%
Consumo de cafeína	Sí	55	41.35%
	No	78	58.65%
Realiza actividad física	Sí	76	57.14%
	No	57	42.86%
Uso de dispositivos electrónicos antes de dormir	Sí	87	65.41%
	No	46	34.59%

En relación con los hallazgos descriptivos de las variables y dimensiones, presentados en la Tabla 3, se observa que el mindfulness reportó un promedio de 121.15 superando levemente el punto medio de la escala (117). De manera similar, las dimensiones “actuar con conciencia” y “observación” reportaron medias de 24.95 y 24.90 respectivamente las cuales están un poco por encima a la media en su área (24). Por otro lado, en las dimensiones “ausencia de juicio” y “ausencia de reactividad” reportaron medias de 23.49 y 20.86 estando por debajo a la media (24 y 21) respectivamente. Por tanto, la mayoría de las dimensiones reportaron valores medios cercanos al promedio de sus áreas, lo que indica una distribución relativamente equilibrada de las diferentes dimensiones del mindfulness entre los estudiantes. Sin embargo, la dimensión “describir” tuvo un promedio de 3.20 puntos por encima del punto medio (24). En cuanto a la CDS, se observa que obtuvo un promedio de 6.56 sugiriendo una escasa CDS de acuerdo con lo precisado por Buysse et al. (1989) ya que una puntuación superior a 5 sugiere una CDS deficiente.

Según los resultados inferenciales presentados en la Tabla 4, se establece una correlación negativa, importante y moderada entre la CDS y el mindfulness. Esto sugiere que cuanto mejor sea el nivel de mindfulness, mejor será la CDS en los estudiantes analizados. Además, la CDS reportó una relación inversa, importante y moderada con tres de los aspectos del mindfulness, “actuar con conciencia”, “ausencia de juicio” y “descripción”, indicando que puntuaciones más altas en estos aspectos está vinculado con una mejor CDS. Sin embargo, en las dimensiones “observación” y “ausencia de reactividad” no hubo resultados significativos.

Tabla 3.  
Resultados descriptivos de las variables y dimensiones

	Codificación (*)	Media	D.E	Rango posible
Mindfulness	+	121.15	13.20	39-195
Observación	+	24.90	5.23	8-40
Descripción	+	27.20	5.44	8-40
Actuar con conciencia	+	24.95	5.69	8-40
Ausencia de juicio	+	23.49	6.52	8-40
Ausencia de reactividad	+	20.86	4.39	7-35
Calidad del sueño	-	6.56	2.82	0-21
Calidad de sueño subjetiva	-	1.55	0.82	0-3
Latencia del sueño	-	1.22	0.89	0-3
Duración del sueño	-	1.28	0.91	0-3
Eficiencia habitual del sueño	-	0.53	0.70	0-3
Disfunción durante el día	-	1.23	0.68	0-3

+ =Cuanto más alto el puntaje más saludable; - =Cuanto más bajo el puntaje más saludable.

La Tabla 5 muestra las diferencias de medias entre el grupo de estudiantes con buena CDS y el grupo con mala CDS. Se destaca que el mindfulness reportó diferencias sig-

Tabla 5.  
Comparativo de medias de mindfulness, y las dimensiones descripción y actuar con conciencia entre estudiantes con una buena CDS y con una mala CDS

		N	Media	D.E	T
Mindfulness	Buena calidad del sueño	38	124.89	13.95	2.85*
	Mala calidad del sueño	95	118.42	14.78	
Descripción	Buena calidad del sueño	40	28.45	5.28	2.92**
	Mala calidad del sueño	93	25.77	5.42	
Actuar con conciencia	Buena calidad del sueño	39	26.95	4.54	3.44****
	Mala calidad del sueño	94	23.6	5.82	

\* $p \leq .05$  \*\* $p \leq .01$  \*\*\* $p \leq .001$

Por otra parte, de acuerdo con lo presentado en la Tabla 6, en la dimensión “ausencia de juicio” se reportó diferencias importantes entre los grupos de estudiantes analizados. Los estudiantes con buena CDS reportaron medias superiores al grupo con mala CDS. No obstante, en la dimensión

Tabla 6.  
Comparativo de medias de observación y ausencia de juicio entre estudiantes con una buena CDS y con una mala CDS

		N	Media	D.E	U	Z
Observación	Buena calidad del sueño	42	24	6.42	1161.53	-2.5*
	Mala calidad del sueño	91	26	5.48		
Ausencia de juicio	Buena calidad del sueño	45	26	6.33	1208.23	-2.68*
	Mala calidad del sueño	88	23	6.42		

\* $p \leq .05$

## Discusión

Los hallazgos de este estudio demuestran que el promedio del mindfulness se sitúa por encima del punto medio de la escala (117). Este resultado es significativo ya que indica que los estudiantes en la muestra tienen un nivel de mindfulness que, en promedio, supera el umbral intermedio. Esto sugiere que, en general, los estudiantes universitarios participantes poseen una cierta habilidad considerable para estar presentes y conscientes en el momento presente, lo cual es positivo dado el papel importante que juega el mindfulness en el manejo del estrés y el bienestar general.

El hecho de que el promedio esté por encima del punto medio puede tener varias implicaciones importantes. Primero, sugiere que los estudiantes están al menos moderadamente capacitados en habilidades de mindfulness, como la auto observación sin juicio, la atención plena en sus labo-

nificativas entre ambos grupos, lo que sugiere que los estudiantes con una buena CDS tienen un nivel de mindfulness superior en comparación con aquellos que tienen una mala CDS. Asimismo, se observaron diferencias en las dimensiones de “descripción” y “actuar con conciencia”. Los estudiantes universitarios con buena calidad del sueño exhibieron una mayor capacidad para describir sus experiencias internas y una mayor tendencia a actuar de manera consciente en sus actividades diarias.

Tabla 4.  
Correlación entre la CDS y el mindfulness y sus dimensiones

	Mindfulness	Descripción	Actuar con conciencia	Ausencia de juicio
Calidad de sueño	-0.38**	-0.33**	-0.36**	-0.35**

\*\* $p \leq .01$

“observación” la media fue superior al grupo de estudiantes con baja CDS. La dimensión “ausencia de reactividad” reportó diferencias entre ambos grupos. Por último, no se reportaron diferencias por sexo del mindfulness y la CDS.

res cotidianas y la capacidad de responder en lugar de reaccionar impulsivamente a las situaciones. Estas habilidades pueden ser especialmente beneficiosas en el entorno universitario, donde el estrés académico, las presiones sociales y las demandas personales son comunes.

Además, un puntaje promedio de mindfulness por encima del punto medio puede correlacionarse con una serie de beneficios psicológicos y emocionales. Investigaciones anteriores han revelado que niveles más altos de mindfulness están vinculados con un mayor nivel de resiliencia emocional, mejor regulación de las emociones, y una reducción en los índices de depresión y ansiedad (Ding et al., 2020; Rusch et al., 2019). En el ámbito de los estudiantes universitarios, estas habilidades pueden traducirse en una mejor capacidad para manejar el estrés de los exámenes, los plazos de entrega y las expectativas académicas (Francisco et al., 2024; Mauriz & Fernández, 2023).

Por otra parte, la puntuación general del sueño, según

los datos obtenidos en el estudio, revela una media que sugiere una calidad deficiente del sueño, en concordancia con las consideraciones precisadas por Buysse et al. (1989). Este hallazgo es preocupante ya que refleja una tendencia generalizada hacia una mala CDS entre los participantes. Un valor medio que indica una calidad de sueño pobre significa, en promedio, los estudiantes están experimentando dificultades significativas en diversos aspectos del sueño, como la persistencia, la eficiencia y la percepción subjetiva del sueño. Este resultado es indicativo de varios problemas potenciales en la población estudiada.

Primero, una pobre calidad del sueño puede estar asociada con una serie de efectos perjudiciales para el bienestar físico y mental de los estudiantes. La investigación ha demostrado que el sueño inadecuado puede contribuir a problemas como el aumento de la ansiedad, la depresión, y el deterioro cognitivo (Zhang et al., 2024; Manzar et al., 2021). Los estudiantes que no descansan lo suficiente o que experimentan un sueño de baja calidad pueden tener dificultades para concentrarse, aprender y retener información, lo que puede afectar negativamente su rendimiento académico (Sivertsen et al., 2019; Zhang et al., 2021).

Además, la mala CDS puede tener implicaciones más amplias para el bienestar general de los estudiantes. El sueño es fundamental para la regulación emocional, la reparación del cuerpo y el funcionamiento del sistema inmunológico. Por consiguiente, la persistencia de un sueño deficiente podría afectar de manera duradera la salud general y la calidad de vida de los estudiantes (Alwhaibi & Al Alooka, 2023; Busa et al., 2023; Becker et al., 2018). La prevalencia de una CDS pobre entre los estudiantes también podría reflejar factores específicos del entorno universitario. Las exigencias académicas, el estrés relacionado con los exámenes, y el estilo de vida irregular pueden contribuir a la alteración de los patrones de sueño. Esta situación requiere una atención particular, ya que puede ser necesario implementar estrategias específicas para abordar estos problemas dentro del contexto universitario (Sivertsen et al., 2019; Zhang et al., 2021).

Adicionalmente, el estudio reveló una correlación negativa, importante y moderada entre la CDS y el mindfulness, lo que sugiere que un mayor nivel de mindfulness está asociado con una mejor CDS. En particular, se encontró que la calidad del sueño mostró una correlación inversa, importante y moderada con tres aspectos específicos del mindfulness: "actuar con conciencia", "ausencia de juicio" y "descripción", sugiriendo que puntuaciones más altas en estos aspectos se relacionan con una mejor CDS.

La dimensión de actuar con conciencia destaca la importancia de la atención plena en las labores diarias, sugiriendo que los estudiantes que son más conscientes y presentes en sus acciones tienden a tener una mejor CDS. La dimensión de ausencia de juicio refleja la capacidad de aceptar las experiencias sin criticar o juzgar, lo cual parece ser un factor importante para lograr un sueño reparador. La dimensión

de descripción, que implica la capacidad de etiquetar las experiencias internas con palabras, también mostró una relación positiva con la calidad del sueño.

No obstante, es importante señalar que las dimensiones de observación y ausencia de reactividad no mostraron una asociación con la CDS en este estudio. Esto podría sugerir que no todas las facetas del mindfulness influyen de manera uniforme en la calidad del sueño, y que algunas habilidades de mindfulness pueden ser más críticas que otras en este contexto.

Este resultado es semejante al estudio de Garland (2021), el cual demostró que el mindfulness puede ser eficaz para mejorar la CDS y disminuir el estrés en diversas poblaciones. De manera similar, lo encontrado se corresponde con la investigación de Santos et al. (2022) que destaca que el mindfulness puede mejorar la regulación emocional y reducir la frecuencia de los despertares nocturnos, lo que contribuye a una mejor calidad del sueño.

Los hallazgos de este estudio coinciden con la evidencia reciente que sugiere que el mindfulness puede favorecer a los individuos a gestionar mejor el estrés y los pensamientos intrusivos, facilitando un sueño más reparador (Creswell et al., 2019; Garland, 2021). Además, estos resultados están alineados con lo señalado por Ong & Sholtes (2010), Fazio et al. (2023) y Talley & Shelley (2020), quienes indican que el mindfulness promueve una mayor relajación y puede ayudar a regular el ciclo del sueño, favoreciendo un sueño más reparador.

Dentro de las limitaciones de este estudio es el uso de instrumentos de auto-reporte, como los cuestionarios para evaluar el mindfulness y la CDS, lo cual puede generar sesgos de deseabilidad social o fallas en la memoria. Los participantes podrían no informar con exactitud sus prácticas de mindfulness o su calidad de sueño. Por otra parte, pueden existir variables importantes no medidas que influyeron tanto en la práctica del mindfulness como en la CDS, como la personalidad, las experiencias de vida y el entorno familiar. Otra limitación significativa del estudio es su diseño transversal, que, aunque permite identificar asociaciones entre variables, no establece relaciones causales. Por lo tanto, aunque se encontró una correlación entre el nivel de mindfulness y la calidad del sueño, no es posible determinar si un aumento en el mindfulness conduce a una mejor calidad del sueño o si, por el contrario, los estudiantes con mejor calidad de sueño son más propensos a practicar mindfulness. La falta de una secuencia temporal en el diseño del estudio impide comprender completamente la dirección y la naturaleza de esta relación. La necesidad de estudios longitudinales es fundamental para establecer relaciones causales entre el mindfulness y la CDS. A diferencia de los estudios transversales, que solo capturan una instantánea en el tiempo y muestran correlaciones entre variables, los estudios longitudinales permiten observar cómo evolucionan estas variables a lo largo del tiempo en la misma muestra de participantes. Esto es especialmente relevante en el caso del mindfulness y la calidad del sueño, donde las interacciones pueden ser dinámicas y complejas.

En este contexto, un estudio longitudinal podría ayudar a determinar si practicar mindfulness de manera regular lleva a mejoras sostenidas en la CDS o si aquellos que tienen una mejor CDS son más propensos a participar en prácticas de mindfulness. Al seguir a los participantes durante un período prolongado, los investigadores pueden observar cambios en las prácticas de mindfulness y en los patrones de sueño, lo que podría proporcionar evidencia más sólida de una relación causal.

Estos hallazgos tienen importantes implicaciones prácticas para las intervenciones diseñadas para optimizar la CDS entre los estudiantes universitarios. Los resultados sugieren que los programas de intervención basados en mindfulness pueden ser una herramienta efectiva para mejorar la calidad del sueño. Por lo tanto, sería recomendable implementar programas específicos de entrenamiento en mindfulness dentro de las universidades, enfocados en desarrollar la conciencia plena en las acciones diarias, la aceptación sin juicio de las experiencias y la capacidad de describir las emociones y pensamientos.

Para ser más concretos, las universidades podrían considerar la integración de módulos de mindfulness en sus currículos como parte de los programas de bienestar estudiantil. Estos módulos podrían incluir prácticas guiadas de mindfulness, como la meditación y ejercicios de respiración consciente, adaptados a las necesidades y horarios de los estudiantes universitarios. Además, las universidades podrían ofrecer talleres regulares o sesiones de mindfulness como parte de sus servicios de consejería, proporcionando un espacio seguro para que los estudiantes desarrollen estas habilidades.

También sería útil considerar la implementación de políticas que fomenten hábitos de sueño saludables entre los estudiantes. Esto podría incluir campañas educativas sobre la importancia de la higiene del sueño y la gestión del tiempo, así como la creación de entornos residenciales más propicios para el descanso, como la regulación del ruido en las residencias estudiantiles durante las horas nocturnas.

Las perspectivas futuras son prometedoras y abren varias líneas de investigación y desarrollo. En primer lugar, una posible perspectiva es la ampliación del estudio a otras universidades, tanto privadas como públicas, en Lima y otras regiones del Perú. Esto permitiría comparar los resultados y obtener una visión más amplia y representativa de la vinculación entre el mindfulness y la CDS en diferentes contextos educativos. Además, futuras investigaciones podrían centrarse en la realización de estudios longitudinales que evalúen los impactos prolongados de las intervenciones centradas en mindfulness sobre la CDS y el bienestar general de los estudiantes. Estos estudios podrían proporcionar evidencia más robusta sobre la sostenibilidad y eficacia de las prácticas de mindfulness a lo largo del tiempo. Otra área de interés para futuras investigaciones es la integración de tecnologías y aplicaciones digitales de mindfulness. Evaluar la efectividad de estas herramientas en comparación con las prácticas tradicionales de mindfulness podría ofrecer nuevas formas accesibles y convenientes para que los estudiantes

mejoren su calidad del sueño.

En síntesis, los resultados de este estudio no solo destacan la importancia del mindfulness como una práctica potencialmente beneficiosa para mejorar la CDS, sino que también sugieren áreas concretas donde se podrían realizar intervenciones prácticas y políticas para promover un mejor bienestar estudiantil.

## Conclusiones

Los resultados indican que un mayor nivel de mindfulness está asociado con una mejor CDS. Este estudio confirma la vinculación beneficiosa entre mindfulness y la CDS, sugiriendo que fomentar prácticas de mindfulness en el entorno universitario podría ser una estrategia viable para potenciar el bienestar general de los estudiantes. Esta relación puede deberse a la capacidad del mindfulness para disminuir el estrés, la ansiedad y los pensamientos persistentes, todos elementos que impactan negativamente en la CDS.

Asimismo, los hallazgos son consistentes con la teoría de que el mindfulness ayuda a interrumpir el ciclo de pensamientos rumiativos y preocupaciones que suelen mantener a las personas despiertas durante la noche. Al centrar la atención en el momento presente y reducir la reactividad emocional, los estudiantes pueden encontrar más fácil relajarse y conciliar el sueño. Esto no solo mejora la duración del sueño, sino que también aumenta la proporción de sueño profundo y reparador, crucial para la recuperación física y mental.

Este vínculo entre mindfulness y una mejor calidad de sueño tiene implicaciones importantes para el diseño de intervenciones en entornos educativos. Integrar programas de mindfulness en el currículo universitario podría ser una estrategia eficaz para mejorar el bienestar general de los estudiantes, abarcando tanto su salud mental como su rendimiento académico y calidad de vida. Ejemplos de estas integraciones podrían incluir talleres de mindfulness, sesiones de meditación guiada y cursos de manejo del estrés. Se recomienda realizar investigaciones futuras para explorar más a fondo estas relaciones y evaluar la efectividad de intervenciones específicas de mindfulness en diferentes poblaciones estudiantiles. Es importante considerar variables como el género, la carga académica y las actividades extracurriculares, ya que pueden influir en los resultados. También sería útil investigar cómo diferentes tipos de prácticas de mindfulness, como la meditación, la respiración consciente y el yoga, afectan la calidad del sueño en comparación con otras intervenciones de bienestar.

Finalmente, una mención a las limitaciones del presente estudio es necesaria. El uso de instrumentos de auto-reporte puede introducir sesgos de deseabilidad social y errores de memoria, lo que sugiere la necesidad de métodos complementarios en futuras investigaciones para obtener una visión más completa de la relación entre mindfulness y CDS.

## Referencias

- Allende, F., Acuña, J., Correa, L., & De La Cruz, J. (2022). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3), 77-88. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>.
- Alwhaibi, M., & Al Aloola, N. (2023). Associations between Stress, Anxiety, Depression and Sleep Quality among Healthcare Students. *Journal of Clinical Medicine*, 12(13), 4340. <https://doi.org/10.3390/jcm12134340>
- Becker, S., Jarrett, M., Luebke, A., Garner, A., Burns, L., & Kofler, M. (2018). Sleep in a large, multi-university sample of college students: Sleep problem prevalence, sex differences, and mental health correlates. *Sleep Health*, 4(2), 174-181. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2018.01.001>
- Busa, F., Csima, M., Márton, J., Rozmann, N., Pandur, A., Ferkai, L., Deutsch, K., Kovács, Á., & Sipos, D. (2023). Sleep Quality and Perceived Stress among Health Science Students during Online Education—A Single Institution Study. *Healthcare*, 12(1), 75. <https://doi.org/10.3390/healthcare12010075>
- Buysse, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 2874. <https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>
- Chmielewski, J., Łoś, K., Waszkiewicz, N., & Luczyński, W. (2021). Mindfulness Is Related to the Situational Awareness of Medical Students Confronted with Life-Threatening Emergency Situations. *Journal of Clinical Medicine*, 10(9), 1955. <https://doi.org/10.3390/jcm10091955>
- Clement, V., Portilla, I., Rubio, M., & Madrid, J. (2021). Sleep Quality, Mental and Physical Health: A Differential Relationship. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(2), 460. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020460>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- Corredor Gamba, S. P., & Polanía Robayo, A. Y. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8-18. <https://doi.org/10.56050/01205498.1483>
- Corvalán, M., Díaz, P., Uribe, N., & Russell, J. (2023). Actividad física auto-reportada, tiempo de pantalla y su asociación con calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Pedagogía en Educación Física durante la pandemia del COVID-19: Un estudio transversal. *Retos*, 50, 321-331. <https://doi.org/10.47197/retos.v50.97777>
- Creswell, J., Lindsay, E., Villalba, D., & Chin, B. (2019). Mindfulness Training and Physical Health: Mechanisms and Outcomes. *Psychosomatic medicine*, 81(3), 224-232. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000675>
- Ding, X., Wang, X., Yang, Z., Tang, R., & Tang, Y.-Y. (2020). Relationship Between Trait Mindfulness and Sleep Quality in College Students: A Conditional Process Model. *Frontiers in Psychology*, 11, 576319. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.576319>
- Dunleavy, G., Bajpai, R., Comiran, A., Chua, A., Cheung, K., Soh, C., Christopoulos, G., De Vries, H., & Car, J. (2019). Examining the Factor Structure of the Pittsburgh Sleep Quality Index in a Multi-Ethnic Working Population in Singapore. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(23), 4590. <https://doi.org/10.3390/ijerph16234590>
- Favela, C., Castro, A., Bojórquez, C., & Chan, N. L. (2022). Propiedades psicométricas del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en deportistas. *Revista Iberoamericana de Ciencias de la Actividad Física y el Deporte*, 11(3), 29-46. <https://doi.org/10.24310/ric-cafd.2022.v11i3.15290>
- Favela, C., Castro, A., García, H., Bojórquez, C., Osorio, A., & Oloño, J. (2024). Relación de trastornos del sueño durante viajes competitivos con calidad de sueño, sexo y modalidad deportiva en universitarios. *Retos*, 57, 632-640. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.103215>
- Fazia, T., Bubbico, F., Nova, A., Bruno, S., Iozzi, D., Calgan, B., Caimi, G., Terzaghi, M., Manni, R., & Bernardinelli, L. (2023). Beneficial Effects of an Online Mindfulness-Based Intervention on Sleep Quality in Italian Poor Sleepers during the COVID-19 Pandemic: A Randomized Trial. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2724. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032724>
- Flores, D., Boettcher, B., Quijada, J., Ojeda, R., Matamala, I., & González, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Revista Médicas UIS*, 34(3), 29-38. <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
- Francisco, A., Nascimento, Í., Pereira, J., Miranda, M., Da Silva, G., Da Silva, L., Da Silva, J., De Oliveira, J., Gonçalves, A., Ramathur, I., & Rios, E. (2024). Efeito da meditação mindfulness no esporte de alto rendimento: Uma revisão de escopo. *Retos*, 57, 536-560. <https://doi.org/10.47197/retos.v57.99004>
- Fu, L., Wei, S., Cheng, J., Wang, X., Zhou, Y., Li, Y., & Zheng, H. (2022). Effectiveness of a Mindfulness-Based Group Intervention for Chinese University Students with Sleep Problems. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2), 755.

- <https://doi.org/10.3390/ijerph19020755>
- García, O., Baena, S., Cerdá, M., & Rodríguez, J. E. (2023). Efectos psicológicos de una intervención de mindfulness realizada en la vuelta a la calma de la clase de Educación Física: Un estudio cuasi-experimental. *Retos*, 49, 926-934. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.93401>
- Garett, R., Liu, S., & Young, S. (2018). The Relationship Between Social Media Use and Sleep Quality among Undergraduate Students. *Information, Communication and Society*, 21(2), 163-173. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2016.1266374>
- Garland, E. (2021). Mindful positive emotion regulation as a treatment for addiction: From hedonic pleasure to self-transcendent meaning. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 39, 168-177. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2021.03.019>
- Garland, E. L., Fix, S., Hudak, J., Bernat, E. M., Nakamura, Y., Hanley, A., Donaldson, G., Marchand, W. R., & Froeliger, B. (2023). Mindfulness-Oriented Recovery Enhancement remediates anhedonia in chronic opioid use by enhancing neurophysiological responses during savoring of natural rewards. *Psychological Medicine*, 53(5), 2085-2094. <https://doi.org/10.1017/S0033291721003834>
- Goyal, M., Singh, S., Sibinga, E., Gould, N., Rowland, A., Sharma, R., Berger, Z., Sleicher, D., Maron, D., Shihab, H., Ranasinghe, P. D., Linn, S., Saha, S., Bass, E., & Haythornthwaite, J. A. (2014). Meditation Programs for Psychological Stress and Well-being: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357-368. <https://doi.org/10.1001/jama-intermed.2013.13018>
- Hernández, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGRAW-HILL.
- Kabat-Zinn, J. (2009). *Wherever you go, there you are: Mindfulness meditation in everyday life*. Hachette Books.
- Khoury, B., Sharma, M., Rush, S., & Fournier, C. (2015). Mindfulness-based stress reduction for healthy individuals: A meta-analysis. *Journal of Psychosomatic Research*, 78(6), 519-528. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2015.03.009>
- Loret de Mola, A. (2011). *Confiabilidad y validez de constructo del FFMQ en un grupo de meditadores y no meditadores* [Tesis de Licenciatura en Psicología, Pontificia Universidad Católica del Perú]. <https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/handle/20.500.12404/413>
- Luna, Y., Robles, Y., & Agüero, Y. (2015). Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana: Publicado: 5 de enero de 2016. *Anales de Salud Mental*, 31(2), Article 2. <https://openjournal.insm.gob.pe/revistasm/asm/article/view/91>
- Lv, Y., Qiao, X., Leng, J., Zheng, Y., & Guo, Q. (2021). Mindfulness Promotes Online Prosocial Behavior via Cognitive Empathy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(13), 7017. <https://doi.org/10.3390/ijerph18137017>
- Manzar, D., Alghadir, A., Khan, M., Salahuddin, M., Albougami, A., Maniago, J., Vasquez, B., Pandi, S. R., & Bahammam, A. S. (2021). Anxiety Symptoms Are Associated With Higher Psychological Stress, Poor Sleep, and Inadequate Sleep Hygiene in Collegiate Young Adults—A Cross-Sectional Study. *Frontiers in Psychiatry*, 12, 677136. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.677136>
- Mauriz, I., & Fernández, J. (2023). Una intervención educativa con adolescentes basada en el mindfulness: Investigación cualitativa (An educational intervention with adolescents based on mindfulness: qualitative research). *Retos*, 49, 642-651. <https://doi.org/10.47197/retos.v49.97037>
- Miles, E., Matcham, F., Strauss, C., & Cavanagh, K. (2023). Making Mindfulness Meditation a Healthy Habit. *Mindfulness*, 14(12), 2988-3005. <https://doi.org/10.1007/s12671-023-02258-6>
- MINSA. (2021). *Más peruanos sufren de insomnio debido a la pandemia por COVID-19*. <https://www.gob.pe/institucion/minsa/noticias/322938-minsa-mas-peruanos-sufren-de-insomnio-debido-a-la-pandemia-por-covid-19>
- Ñaupas, H., Mejía, E., Novoa, E., & Villagómez, A. (2014). *Metodología de la investigación Cuantitativa-Cualitativa y redacción de la tesis*. Ediciones de la U.
- Ong, J., & Sholtes, D. (2010). A Mindfulness-Based Approach to the Treatment of Insomnia. *Journal of clinical psychology*, 66(11), 1175-1184. <https://doi.org/10.1002/jclp.20736>
- Peña, I., Nieto, L., Sánchez, D., & Cortés, R. (2019). Relación entre estrés percibido y calidad de sueño en enfermeras de turnos nocturno y rotativo. *Rev. colomb. enferm*, 1-17.
- Rodríguez, A. (2023, enero 10). *Cuántas horas hay que dormir según la OMS*. BURGOSconecta. <https://www.burgosconecta.es/sociedad/salud/dormir-segun-20230109204604-nt.html>
- Romani, G., & Macedo, K. (2023). Mindfulness y resiliencia en estudiantes universitarios de la región Ica – 2023: Mindfulness and resilience in university students from the Ica region - 2023. *KANYÚ*, 1(2.Especial), Article 2.Especial. <https://doi.org/10.61210/kany.v1i2.Especial.48>
- Rusch, H., Rosario, M., Levison, L., Olivera, A., Livingston, W. S., Wu, T., & Gill, J. (2019). The effect of mindfulness meditation on sleep quality: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1445(1), 5-16. <https://doi.org/10.1111/nyas.13996>
- Santos, L., Guedes, S., & Pereira, C. (2022). Emotion Regulation, Stress, and Well-Being in Academic Education: Analyzing the Effect of Mindfulness-Based Intervention. *Trends in Psychology*, 30(1), 33-57. <https://doi.org/10.1007/s43076-021-00092-0>
- Satizábal, J., & Marín, D. (2018). Calidad de sueño del personal de enfermería. *Ciencias de la salud, Extra* 16, 75-86.

- <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/revsalud/a.6846>
- Schmidt, C., & Vinet, E. V. (2015). Atención Plena: Validación del Five Facet Mindfulness Questionnaire (FFMQ) en estudiantes universitarios chilenos. *Terapia Psicológica*, 33(2), 93-102. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082015000200004>
- Silva, M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 15(3), 19-25. <https://doi.org/10.33326/26176068.2021.3.1152>
- Sivertsen, B., Vedaa, Ø., Harvey, A., Glozier, N., Pallesen, S., Aarø, L., Lønning, K., & Hysing, M. (2019). Sleep patterns and insomnia in young adults: A national survey of Norwegian university students. *Journal of Sleep Research*, 28(2), e12790. <https://doi.org/10.1111/jsr.12790>
- Sommerhoff, A., Ehring, T., & Takano, K. (2023). Effects of Induced Mindfulness at Night on Repetitive Negative Thinking: Ecological Momentary Assessment Study. *JMIR Mental Health*, 10, e44365. <https://doi.org/10.2196/44365>
- Talley, G., & Shelley, J. (2020). The Relationship between Mindfulness and Sleep Quality is Mediated by Emotion Regulation. *Psychiatry International*, 1(2), 42-66. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint1020007>
- Trujillo, D., & Reyes, M. (2019). Programa de mindfulness para la reducción de la ansiedad precompetitiva en deportistas de artes marciales. *Retos*, 36, 418-426. <https://doi.org/10.47197/retos.v36i36.66589>
- Vidal, L., Estrada, M., Monferrer, D., & Rodríguez, A. (2022). Does Mindfulness Influence Academic Performance? The Role of Resilience in Education for Sustainable Development. *Sustainability*, 14(7), 4251. <https://doi.org/10.3390/su14074251>
- Wang, Y., Lei, S., & Wu, C. (2023). The Effect of Mindfulness Intervention on the Psychological Skills and Shooting Performances in Male Collegiate Basketball Athletes in Macau: A Quasi-Experimental Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 2339. <https://doi.org/10.3390/ijerph20032339>
- Yang, J., Du, Y., Shen, H., Ren, S., Liu, Z., Zheng, D., Shi, Q., Li, Y., & Wei, G. (2022). Mindfulness-Based Movement Intervention to Improve Sleep Quality: A Meta-Analysis and Moderator Analysis of Randomized Clinical Trials. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(16), 10284. <https://doi.org/10.3390/ijerph191610284>
- Zhang, J., Li, X., Tang, Z., Xiang, S., Tang, Y., Hu, W., Tan, C., & Wang, X. (2024). Effects of stress on sleep quality: Multiple mediating effects of rumination and social anxiety. *Psicologia, Reflexão e Crítica : revista semestral do Departamento de Psicologia da UFRGS*, 37, 10. <https://doi.org/10.1186/s41155-024-00294-2>
- Zhang, X., Dimitriou, D., & Halstead, E. J. (2021). Sleep, Anxiety, and Academic Performance: A Study of Adolescents From Public High Schools in China. *Frontiers in Psychology*, 12, 678839. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.678839>

#### Datos de los/as autores/as:

Liliana Ines Romero Nuñez  
 Roberto Carlos Dávila-Morán  
 Lidia Ysabel Pareja Pera  
 Carla Giuliana Guanilo Pareja  
 Carlos Enrique Guanilo Paredes  
 Jaime Salazar Montenegro

[lromeron@continental.edu.pe](mailto:lromeron@continental.edu.pe)  
[rdavila430@gmail.com](mailto:rdavila430@gmail.com)  
[lidiaparejap@unife.edu.pe](mailto:lidiaparejap@unife.edu.pe)  
[carlaguanilop@unife.pe](mailto:carlaguanilop@unife.pe)  
[cguanilop@autonoma.edu.pe](mailto:cguanilop@autonoma.edu.pe)  
[jsalazarm@unac.edu.pe](mailto:jsalazarm@unac.edu.pe)

Autor/a  
 Autor/a  
 Autor/a  
 Autor/a  
 Autor/a  
 Autor/a