

Higiene del sueño en adolescentes y su influencia en el bienestar

Sleep hygiene in adolescents and its influence on well-being

León Felipe Beltrán-Guerra ^{a*} | Inés Citlali López-Ortega ^b
Jorge Santana Ríos-González ^c | Sahian Fernández-Cruz ^d

Recibido: 11 de agosto de 2025.

Aceptado: 12 de septiembre de 2025.

^a Observatorio de Calidad de Vida y Salud Social (OUM), Universidad Veracruzana. Xalapa, México. Contacto: lebeltran@uv.mx | ORCID: [0000-0003-0733-7207](https://orcid.org/0000-0003-0733-7207) *Autor para correspondencia.

^b Universidad Veracruzana. Cd. Mendoza, México. Contacto: inesciltalilopezortega@gmail.com | ORCID: [0009-0006-7603-425X](https://orcid.org/0009-0006-7603-425X)

^c Universidad Veracruzana. Cd. Mendoza, México. Contacto: jorgr660@gmail.com | ORCID: [0009-0008-7377-5807](https://orcid.org/0009-0008-7377-5807)

^d Universidad Veracruzana. Cd. Mendoza, México. Contacto: sahian_fc2002@outlook.com | ORCID: [0009-0006-5025-5310](https://orcid.org/0009-0006-5025-5310)

Cómo citar:

Beltrán-Guerra, L. F., López-Ortega, I. C., Ríos-González, J. S. y Fernández-Cruz, S. (2025). Higiene del sueño en adolescentes y su influencia en el bienestar. *UVserva*, (20), 22-31.
<https://doi.org/10.25009/uvs.vi20.3161>

Resumen: Los estilos de vida son un elemento importante para el bienestar de las personas, donde el comportamiento del sueño juega un papel determinante por su influencia en la salud. En la adolescencia, la adopción de comportamientos saludables como la higiene del sueño, es un factor clave para la generación de hábitos para las siguientes etapas de la vida. Con el objetivo de identificar los hábitos de sueño en adolescentes estudiantes de bachillerato, se realizó un estudio de tipo cuantitativo, no experimental, transversal en el cual participaron 607 personas de 16 y 17 años de la región de Ciudad Mendoza y Río Blanco, en el estado de Veracruz. Los resultados reflejan puntuaciones intermedias en la escala que evalúa la higiene del sueño de los participantes, lo que permite identificar comportamientos relacionados con el sueño que pueden afectar el restablecimiento y equilibrio de las funciones orgánicas y psicológicas esenciales, y, por tanto, constituirse en un factor de riesgo. La información obtenida busca servir de base para la generación de estrategias de promoción de la salud y prevención de factores de riesgo a través de la higiene del sueño para el bienestar de los adolescentes.

Palabras clave: Higiene del sueño; estilos de vida; adolescentes; bienestar.

Abstract: *Lifestyles are an important factor in people's well-being, with sleep behavior playing a crucial role due to its impact on health. During adolescence, adopting healthy behaviors such as sleep hygiene is key to developing habits for later stages of life. To identify the sleep habits of high school students, a quantitative, non-experimental, cross-sectional study conducted with 607 participants aged 16 and 17 from the Córdoba-Orizaba region in the state of Veracruz. The results show intermediate scores on the scale assessing participants' sleep hygiene, which helps identify sleep-related behaviors that may affect the restoration and balance of essential organic and psychological functions and may therefore be considered a risk factor. The information obtained intended to serve as a basis for developing health promotion and risk prevention strategies through sleep hygiene to support adolescent well-being.*

Keywords: *Sleep hygiene; lifestyles; adolescents; well-being.*

Descripción general de los datos

Área: Humanidades y Ciencias de la Conducta

Sub-área: Psicología de la salud

Tipo de datos: Datos primarios, tablas, figuras

Cómo se obtuvieron los datos:

Se presentó el proyecto a las autoridades escolares de los bachilleratos seleccionados para el estudio, quienes compartieron el objetivo de la investigación con los padres y

tutores de los estudiantes a fin de obtener su autorización para la participación de los estudiantes. Se aplicó el instrumento de manera presencial en las aulas de las escuelas participantes. El levantamiento de información se realizó en el periodo de diciembre 2024 – abril 2025.

Formato de los datos: Base de datos sin procesar, analizados y filtrados (estadística descriptiva).

Parámetros de la recolección de los datos: En el estudio participaron estudiantes de segundo y tercer año de bachillerato en la región de Ciudad Mendoza y Río Blanco, en el estado de Veracruz, México.

Descripción de la recolección de datos: Se describen características sociodemográficas de los participantes: sexo, edad, ocupación, acceso a servicios de salud. Para la valoración de la higiene del sueño se utilizó el *Sleep Hygiene Index* (SHI) (Mastin *et al.*, 2006), un cuestionario validado a nivel mundial en diferentes poblaciones, para medir los hábitos relacionados con la higiene del sueño.

Ubicación de la fuente de los datos: Veracruz, México.

Accesibilidad de los datos: En proceso.

Valor de los datos

- Los datos presentados describen las características del comportamiento de sueño en los estudiantes de bachillerato que participaron en el estudio, radicados en la zona de Río Blanco y Ciudad Mendoza en el estado de Veracruz, México.
- La finalidad de la información presentada es servir de base para la generación de propuestas de intervención orientadas al desarrollo de competencias para la promoción de la higiene del sueño y con ello el cuidado de la salud física, psicológica y social.
- Los estudios en adolescentes, considerados como un grupo poblacional en condiciones de vulnerabilidad contribuyen al entendimiento de la complejidad de factores que afectan (positiva o negativamente) las condiciones de salud y bienestar.
- El presente manuscrito se presenta en el formato de comunicación científica denominado Artículo de Datos o *Datapaper*, el cual permite acceder a la descripción de los datos, así como a la base de datos obtenida, con la finalidad de que dicha información pueda ser utilizada para el desarrollo de nuevos análisis que enriquezcan los estudios del fenómeno investigado.

Introducción

La búsqueda de mejores condiciones de salud y bienestar sigue siendo una prioridad para generar mejores condiciones de vida en las personas. En la búsqueda de este

estado pleno de bienestar físico, psicológico y social, desde la Organización Mundial de la Salud [OMS], se plantea la necesidad de considerar los estilos de vida, entendidos como ese conjunto de patrones de comportamientos que tenemos las personas, y que son resultado de la interacción de las características individuales, así como los factores sociales y culturales del entorno en el que nos desenvolvemos (OMS, 1998).

Como parte sustantiva de los estilos de vida, el comportamiento de sueño resulta ser una necesidad elemental para el cuerpo humano, durante el cual se restablecen y equilibran funciones orgánicas y psicológicas esenciales, como la consolidación de la memoria, la regulación metabólica y la restauración de la energía. Estas funciones son fundamentales para un rendimiento óptimo durante la vigilia (Beltrán-Guerra y López-Ortega, 2024; Instituto Nacional de Salud Pública [INSP], 2021).

En el caso particular de los adolescentes, la calidad del sueño puede verse afectada por diversos factores, como los estados emocionales, la actividad física, el consumo de sustancias, el uso de tecnología, la presión académica y los cambios hormonales propios de esta etapa (John, 2014). Estos factores, a su vez, pueden tener un impacto significativo en su bienestar, manifestado en problemas como la ansiedad, la depresión y la disminución del rendimiento académico.

La pandemia de COVID-19 trajo consigo, entre otras consecuencias, afectaciones a la salud mental de los adolescentes, aumentando los niveles de depresión, ansiedad y estrés debido al aislamiento social y la interrupción de sus rutinas. Sin embargo, algunos adolescentes mostraron resiliencia gracias al apoyo familiar y social, lo que subraya la importancia de estos factores protectores en tiempos de crisis (Pascalle *et al.*, 2022).

La relación entre el bienestar y la impulsividad emocional también es relevante. Los eventos de vida estresantes, como problemas familiares o académicos, pueden incrementar la impulsividad, lo que a su vez puede llevar a comportamientos de riesgo (John, 2014). Estos hallazgos indican que es crucial considerar tanto el bienestar como los eventos estresantes al diseñar intervenciones que promuevan conductas saludables en adolescentes.

Aunado a ello, el sueño juega un papel fundamental en la salud física y psicosocial de los adolescentes. La reducción del sueño, especialmente en adolescentes mayores y en niñas, está vinculada a prácticas deficientes de higiene del sueño, como el consumo de cafeína y la exposición a dispositivos electrónicos antes de dormir (Carrillo-Mora *et al.*, 2021).

Estas prácticas interfieren con la capacidad de conciliar el sueño y, a largo plazo, afectan negativamente la salud mental y física. En un estudio realizado en México, se comprobó que una mala calidad del sueño está relacionada con síntomas emocionales como la ansiedad y la depresión, especialmente en entornos académicos demandantes. Además, el uso excesivo de dispositivos electrónicos antes de dormir se asocia con una peor calidad del sueño y afecta el bienestar general de los adolescentes (Olivares-Guido *et al.*, 2024; von Soest, 2022).

La pubertad también es un periodo que influye en el bienestar psicosocial y físico. Un ritmo acelerado de la pubertad está asociado con una mayor adiposidad y un menor bienestar, especialmente en varones (Do *et al.*, 2022). Este efecto también es evidente en las niñas, donde un inicio tardío de la pubertad puede acelerar el desarrollo

posteriormente. Dichos hallazgos sugieren que el ritmo puberal puede predecir trayectorias de salud mental y física a largo plazo (Cheng *et al.*, 2019).

Un estudio en adolescentes mexicanos sobre la calidad del sueño y su influencia en el bienestar muestra que las prácticas deficientes de higiene del sueño están correlacionadas con una mayor incidencia de trastornos emocionales, lo que resalta la necesidad de intervenciones dirigidas a mejorar la higiene del sueño como una estrategia para fortalecer el bienestar psicosocial (Humphries *et al.*, 2022). Los trastornos del sueño, mediados por el ritmo circadiano y la homeostasis del sueño, afectan la calidad de vida y pueden llevar a trastornos como el insomnio si no se abordan adecuadamente (Teng *et al.*, 2020).

En relación con las condiciones del contexto, el entorno escolar y la calidad de la educación tienen un impacto considerable en el bienestar. En un estudio en estudiantes adolescentes, se identificó que la percepción de un ambiente escolar positivo y el apoyo de los maestros están correlacionados con un mayor bienestar emocional y mejor desempeño académico (Chow, 2022). Esto sugiere que mejorar las condiciones en el entorno escolar puede ser una estrategia efectiva para promover el bienestar psicosocial en adolescentes.

Aunado a ello, el acceso a servicios de salud mental y apoyo psicológico es crucial para el bienestar de los adolescentes. La disponibilidad de recursos de salud mental accesibles y adecuados puede ayudar a los adolescentes a manejar mejor el estrés, las emociones y los problemas de salud mental. Promover la conciencia sobre la importancia de la salud mental y facilitar el acceso a servicios puede contribuir significativamente a mejorar el bienestar en esta población. (Zhang *et al.*, 2018)

Es con base en dicho planteamiento que se establece como objetivo identificar hábitos de sueño en adolescentes estudiantes de bachillerato como parte de los estilos de vida para generar información que sirva de base para el desarrollo de intervenciones orientadas a la promoción de la salud física, psicológica y social.

1. Diseño Metodológico

Estudio de tipo cuantitativo, no experimental y transversal, cuyo proceso de recolección de datos se realizó en el periodo de diciembre 2024 – abril 2025. El muestreo utilizado fue no probabilístico por conveniencia, donde la población objetivo se integró por estudiantes de los bachilleratos participantes de la región de Río Blanco y Ciudad Mendoza en el estado de Veracruz, México, de 16 y 17 años, que tuvieran la autorización de sus padres o tutores y de desearan participar.

Para identificar las características del comportamiento de sueño, se utilizó el instrumento denominado *Índice de Higiene de Sueño* (Mastin *et al.*, 2006), SHI por sus siglas en inglés (*Sleep Hygiene Index*), el cual es un cuestionario diseñado para medir los hábitos relacionados con la higiene del sueño, que consta de 13 ítems con un formato de respuesta tipo Likert que va del 1 (Nunca) al 5 (Siempre), cuya valoración permite identificar comportamientos que pueden afectar negativamente el sueño. Un resultado

con valoraciones altas implica la presencia de un mayor número de comportamientos que pueden afectar la higiene del sueño, y viceversa.

2. Resultados

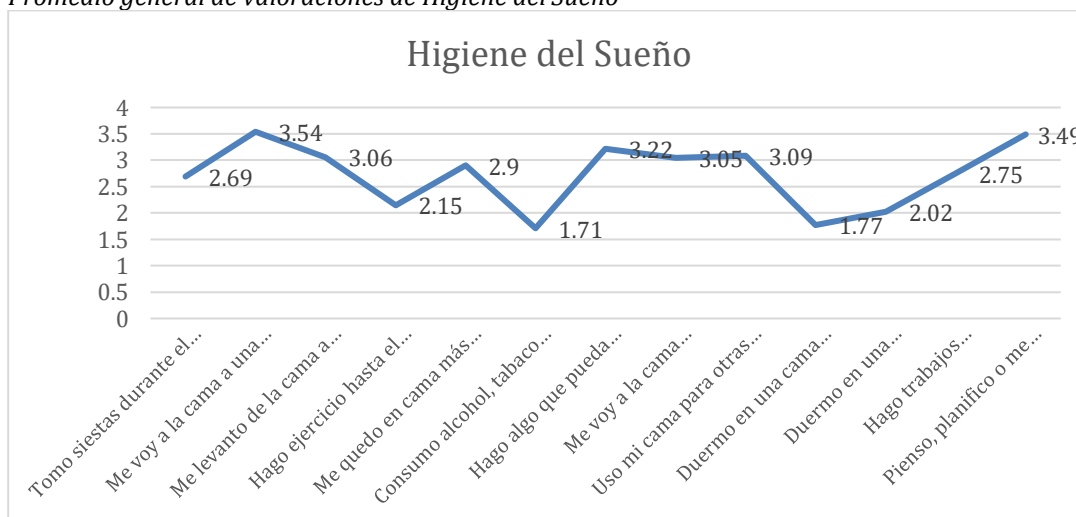
En relación con las características sociodemográficas, participaron 607 estudiantes de bachillerato, de estos 332 fueron Mujeres (54.7%) y 275 Hombres (45.3%), cuya edad promedio fue de 16.46 años (DE= 0.49). En cuanto a su ocupación, el 80.7% reportó dedicarse únicamente a estudiar y el 19.3% dijo estudiar y trabajar. Con relación al acceso a servicios de salud, el 85.9% dijo tener acceso a servicios públicos (IMSS, ISSSTE, etc.), el 10.5% accede a servicios de salud particulares, y el 3.6% reportó no tener acceso a dichos servicios.

Los resultados obtenidos de la aplicación del índice de higiene del sueño en adolescentes del nivel de bachillerato arrojaron una valoración promedio de 2.73, lo que indica una ubicación ligeramente por debajo del nivel intermedio de la escala (1 a 5), donde a mayor cercanía con el 1 significaba una mayor higiene del sueño, y viceversa.

De tal forma, es posible identificar que las valoraciones más bajas, es decir, que favorecen la higiene del sueño, están relacionadas con el *consumo de alcohol, tabaco o cafeína antes de dormir* (1.71), así como el *dormir en una cama incómoda* (1.77), y *dormir en una habitación incómoda* (2.02). Y en el caso de las conductas que afectan negativamente la higiene del sueño, se ubican con valoraciones más altas *Pienso, planifico o me preocupo cuando estoy en la cama* (3.49), y *Me voy a la cama a una hora diferente cada día* (3.54). De esta manera es posible identificar los comportamientos que pueden ser considerados como factores de riesgo en la higiene del sueño (ver **Figura 1**).

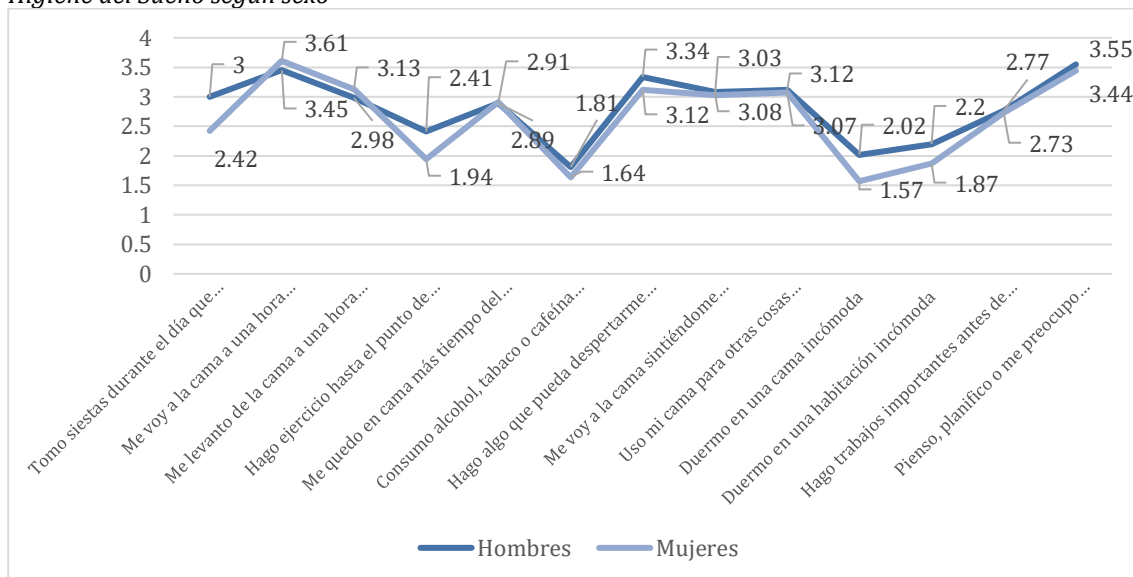
Figura 1

Promedio general de valoraciones de Higiene del Sueño



Fuente: Elaboración propia.

Al describir los resultados considerando el sexo, es posible identificar que si bien tanto mujeres como hombres se ubican ligeramente por debajo del punto intermedio, el promedio general de las mujeres (2.65) tiene valoraciones promedio menores que los hombres (2.82). Dichos resultados indican que el grupo poblacional de las mujeres presenta más comportamientos de higiene del sueño que los hombres (ver **Figura 2**).

Figura 2*Higiene del Sueño según sexo*

Fuente: Elaboración propia.

Al realizar una descripción por *item*, considerando el sexo de los participantes es que se pueden identificar de manera particular aquellos comportamientos que afectan positiva o negativamente la higiene del sueño, y sus particularidades por sexo, probablemente debido a características socioculturales de los mismos (Ver **Tabla 1**)

Tabla 1*Promedio de calificaciones en higiene del sueño*

	Hombres		Mujeres		General	
	Media	DE	Media	DE	Media	DE
Tomo siestas durante el día que duran dos o más horas	3	1.2	2.42	1.23	2.69	1.25
Me voy a la cama a una hora diferente cada día	3.45	1.16	3.61	1.13	3.54	1.14
Me levanto de la cama a una hora diferente cada día	2.98	1.16	3.13	1.13	3.06	1.14
Hago ejercicio hasta el punto de sudar una hora antes de acostarme	2.41	1.3	1.94	1.09	2.15	1.21
Me quedo en cama más tiempo del que debería dos o tres veces por semana	2.89	1.23	2.91	1.17	2.9	1.2
Consumo alcohol, tabaco o cafeína dentro de las 4 horas antes de acostarme	1.81	1.3	1.64	1.14	1.71	1.21
Hago algo que pueda despertarme antes de acostarme (por ejemplo: jugar videojuegos, usar internet o limpiar)	3.34	1.3	3.12	1.26	3.22	1.28

Me voy a la cama sintiéndome estresado, enojado, molesto o nervioso	3.08	1.23	3.03	1.16	3.05	1.19
Uso mi cama para otras cosas además de dormir	3.12	1.35	3.07	1.26	3.09	1.3
Duermo en una cama incómoda	2.02	1.3	1.57	1.04	1.77	1.19
Duermo en una habitación incómoda	2.2	1.3	1.87	1.21	2.02	1.29
Hago trabajos importantes antes de acostarme	2.77	1.32	2.73	1.29	2.75	1.31
Pienso, planifico o me preocupo cuando estoy en la cama	3.55	1.32	3.44	1.2	3.49	1.26

Nota: $p < .001$. Fuente: Elaboración propia.

Dichas diferencias son las que permitirán desarrollar estrategias más precisas ya sea para la población adolescente en general, o si se requiere, para un grupo poblacional en específico, con la finalidad de generar intervenciones cada vez más adecuadas a las características y necesidades de los adolescentes con miras a contribuir a generar mejores condiciones de salud y bienestar a partir de la promoción de la salud física, psicológica y social, adoptando comportamientos saludables, en este caso, relacionados con la higiene del sueño.

Consideraciones éticas

El proyecto fue avalado por el Comité de Ética en Investigación de la Facultad de Medicina de la Universidad Veracruzana, Ciudad Mendoza, en oficio con clave 004-202501-FMCM y con fecha del 14 de octubre de 2024. Dicho proyecto considera los principios éticos establecidos por la Secretaría de Salud en México (2013; 2018) y la Asociación Médica Mundial (2013), para la investigación en salud con humanos, garantizando la confidencialidad y anonimato, así como que los participantes no corren ningún riesgo en la investigación.

Declaración de conflicto de intereses

Los autores del presente manuscrito declaran no tener ningún conflicto de intereses potencial, con respecto a la investigación, así como a la autoría y/o publicación de éste.

Financiamiento

Los autores declaran no haber recibido financiamiento para la realización de la investigación, autoría y/o publicación del presente manuscrito.

Referencias

- Asociación Médica Mundial.** (2013). *Declaración de Helsinki de la Asociación Médica Mundial. Principios éticos para las investigaciones médicas en seres humanos*. <https://tinyurl.com/ymas2454>
- Beltrán-Guerra, L. F., y López-Ortega, I. C.** (2024). Dormir bien para vivir mejor. *Pregones De Ciencia*, 1(5), 50–57. <https://tinyurl.com/4j47t8cs>
- Carrillo-Mora, P., Fonseca-Vázquez, D. M., Magaña-Vázquez, K. y Ramírez-Peris, J.** (2021) Poor Sleep Quality in Medical Students is Related to Sleep Habits and Emotional Symptoms: A Pilot Study Conducted in México. *Sleep Vigilance*, 5, 99–102. <https://doi.org/10.1007/s41782-021-00133-9>
- Cheng, H. L., Harris, S. R., Sritharan, M., Behan, M. J., Medlow, S. D., y Steinbeck, K. S.** (2019). The tempo of puberty and its relationship to adolescent health and well-being: A systematic review. *Acta paediatrica*, 109(5), 900–913. <https://doi.org/10.1111/apa.15092>
- Chow, C. M.** (2022). Sleep Hygiene Practices: Where to Now? *Hygiene*, 2(3), 146-151. <https://doi.org/10.3390/hygiene2030013>
- Do, S., Coumans, J. M. J., Börnhorst, C., Pohlbeln, H., Reisch, L. A., Danner, U. N., Russo, P., Veidebaum, T., Tornaritis, M., Molnár, D., Hunsberger, M., De Henauw, S., Moreno, L. A., Ahrens, W., y Hebestreit, A.** (2022). Associations Between Psychosocial Well-Being, Stressful Life Events and Emotion-Driven Impulsiveness in European Adolescents. *Journal of youth and adolescence*, 51(6), 1106–1117. <https://doi.org/10.1007/s10964-021-01533-w>
- Humphries, R. K., Bath, D. M., y Burton, N. W.** (2022). Dysfunctional beliefs, sleep hygiene and sleep quality in university students. *Health promotion journal of Australia*, 33(1), 162–169. <https://doi.org/10.1002/hpja.471>
- Instituto Nacional de Salud Pública [INSP].** (2021). El sueño y su importancia para la salud. *Gaceta*, 16, 23-27. <https://gaceta.insp.mx/vol-16/>
- John, B.** (2014). Sleep duration and sleep hygiene practices in adolescents: age and gender differences. *Journal of Health and Allied Sciences NU*. 4(4), 65–68 <https://doi.org/10.1055/s-0040-1703834>
- Mastin, D. F., Bryson, J., y Corwyn, R.** (2006). Assessment of sleep hygiene using the Sleep Hygiene Index. *Journal of behavioral medicine*, 29(3), 223–227. <https://doi.org/10.1007/s10865-006-9047-6>
- Olivares-Guido, C. M., Tafoya, S. A., Aburto-Arciniega, M. B., Guerrero-López, B., y Díaz-Olavarrieta, C.** (2024). Problematic Use of Smartphones and Social Media on Sleep Quality of High School Students in Mexico City. *International journal of environmental research and public health*, 21(9), 1177. <https://doi.org/10.3390/ijerph21091177>
- Organización Mundial de la Salud (OMS)** (1998). *Promoción de la salud. Glosario*. <https://iris.who.int/handle/10665/67246>
- Pascalle, M., Ragnhild, M., Britt, M., Busch, V.** (2022). Sleep reduction in adolescents: socio-demographic factors and the mediating role of sleep hygiene practices. *Sleep Epidemiol*, 2, 100024. <https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2022.100024>

- Secretaría de Salud [SSA].** (2013). *NORMA Oficial Mexicana NOM-012-SSA3-2012, que establece los criterios para la ejecución de proyectos de investigación para la salud en seres humanos.* *Diario Oficial de la Federación*, 4 de enero de 2013. <https://tinyurl.com/5n8afdedn>
- SSA.** (2018). *Reglamento de la Ley General de Salud en materia de investigación para la salud.* Nuevo reglamento publicado en el Diario Oficial de la Federación el 6 de enero de 1987. Última reforma publicada DOF: 02/04/2014. <https://tinyurl.com/mppj6jax>
- Teng,** Z., Pontes, H., Nie, Q., Xiang, G., Griffiths, M. D., Guo, C. (2020). Internet gaming disorder and psychosocial well-being: A longitudinal study of older-aged adolescents and emerging adults. *Addictive Behaviors*, 110, 106530. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106530>
- von Soest,** T., Kozák, M., Rodríguez-Cano, R., Fluit, S., Cortés-García, L., Ulset, V. S., Haghish, E. F., y Bakken, A. (2022). Adolescents' psychosocial well-being one year after the outbreak of the COVID-19 pandemic in Norway. *Nature human behaviour*, 6(2), 217–228. <https://doi.org/10.1038/s41562-021-01255-w>
- Zhang,** J., Xu, Z., Zhao, K., Chen, T., Ye, X., Shen, Z., Wu, Z., Zhang, J., Shen, X., y Li, S. (2018). Sleep Habits, Sleep Problems, Sleep Hygiene, and Their Associations With Mental Health Problems Among Adolescents. *Journal of the American Psychiatric Nurses Association*, 24(3), 223–234. <https://doi.org/10.1177/1078390317715315>