

La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios

Semiramis Álvarez Navarrete (*) alvarezsemi@gmail.com
Gerardo González Guarneros (*) gerardo.glzquarneros@gmail.com
José Alberto Juárez Fernández (*) fjosealberto24@gmail.com
María Fernanda Pérez Arana (*) XzFerzX@gmail.com

*Estudiante de la carrera de Psicología de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala, UNAM

RESUMEN

El sueño es un estado fisiológico imprescindible para la vida humana. Una buena calidad de sueño tiene implicaciones en el desempeño físico y cognitivo de los individuos. Investigaciones en este campo han buscado demostrar la posible influencia del sueño en la consolidación de la memoria. Por esta razón, en el presente artículo se realizó una revisión acerca de los aspectos básicos del sueño y sus relaciones con este proceso. El objetivo principal fue analizar si la percepción de 20 estudiantes universitarios de la FES Iztacala sobre el funcionamiento de su memoria, está en relación a su calidad de sueño. Los resultados permitieron concluir que no existe una relación significativa entre las dos variables. Por último, y al no descartar la posible influencia con otras variables, se propone realizar un taller sobre higiene de sueño, con el propósito de promover entre los universitarios hábitos sanos.

Palabras clave: Calidad de sueño, memoria, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The dream is a physiological state essential for human life. A good quality of sleep has implications in the physical and cognitive performance of individuals. Research in this field has sought to demonstrate the possible influence of sleep on the consolidation of memory. For this reason, in this article a review was made about the basic aspects of the dream and its relationship with this process. The main objective was to analyze if the perception of 20 university students of the FES Iztacala on the functioning of their memory, is in relation to their quality of sleep. The results allowed concluding that there is no significant relationship between the two variables. Finally, and not ruling out the possible influence with other variables, it is proposed to conduct a workshop on sleep hygiene, with the purpose of promoting healthy habits among university students.

Keywords: Dream quality, memory, university students.

Cómo citar este texto: Álvarez, S., González, G., Juárez, J. A. y Pérez, M. F. (2020). La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 6 (12), 17-25.

1. INTRODUCCIÓN

Problemática general

A lo largo de la historia de la humanidad, el ser humano ha mostrado interés respecto al sueño. En la antigüedad se creía que mientras una persona dormía había una disminución o ausencia de la actividad cerebral (Aguilar-Mendoza, Caballero, Ornea, Aquino, Yaya, Portugal, Gómez, Zavaleta y Muñoz, 2017). Sin embargo, estudios recientes han demostrado que durante el estado del sueño, se llevan a cabo procesos que requieren de la integración completa de la actividad del cerebro y que favorecen la consolidación de la memoria, el

aprendizaje y los procesos restaurativos (Bauzano, 2003).

El sueño, por tanto, se considera un estado fisiológico imprescindible para la vida. Una buena calidad en el dormir posibilita un adecuado rendimiento físico y cognitivo.

El ritmo de vida actual, sin embargo, que ha alterado los ciclos de sueño-vigilia; aunado a los distintos trastornos del sueño, provocan una mala calidad en el dormir. Esto repercute en el rendimiento cotidiano de las personas, que son más susceptibles a contraer enfermedades, a presentar

mayor fatiga, baja concentración y mayores dificultades en el procesamiento de la información, como por ejemplo en el desempeño de la memoria (Lombardo-Aburto, Velázquez-Moctezuma, Flores-Rojas, Casillas-Vaillard, Gálvan-López, García-Valdés, Rosique-MacGregor y Rodríguez-López, 2011).

Problemática específica

Aún con el reconocimiento de la importancia del sueño, los estudiantes universitarios, al enfrentarse a las exigencias de la vida académica y de sus compromisos sociales, duermen menos. Esto se agrava por la presencia de hábitos reconocidos como generadores de problemas de sueño y mala calidad del dormir, como fumar, el consumo de alcohol, cafeína, sustancias estimulantes y el excesivo uso de la tecnología (Patrick, Lee, Raha, Pillai, Gupta, Sethi, Mukeshimana, Gerard, Moghal, Saleh, Smith, Morrell & Moss, 2017).

Como se mencionaba al principio, al ser la calidad de sueño uno de los factores directamente más relacionado con la salud y el correspondiente desempeño del sujeto, se ha buscado hacer conexiones con diversas variables para identificar su repercusión (Quevedo-Blasco y Quevedo-Blasco, 2011). Una de estas variables es la memoria.

En este sentido Lombardo-Aburto, et al. (2011) señalan que se ha propuesto, en cierto modo, que el sueño fortalece la memoria y se relaciona con el fortalecimiento de las memorias implícitas relativas a las habilidades y de la memoria explícita. En un contexto escolar esto adquiere gran relevancia. Continuamente se exige al alumno la codificación de información y su recuperación posterior. La memoria de trabajo, por ejemplo, influye directamente en las habilidades requeridas en el proceso educativo y por ende condiciona el rendimiento académico, debido a que representa la habilidad para mantener la información importante para el logro de un objetivo o la realización de una tarea (Montoya y Dussán, 2009; Hitch, Towse y Hutton, 1994). Esto sin olvidar el papel imprescindible de las estrategias de aprendizaje (De la Fuente, Justicia, Arcilla y Soto, 1994).

El impacto del sueño, sin embargo, no solo podría percibirse en el área académica, sino también en el rendimiento de la memoria en los aspectos cotidianos, como en el recuerdo de lugares, la localización de objetos, e incluso en la comunicación. Este rendimiento es importante ya que puede ser percibido por cada individuo en el desempeño de las tareas diarias. Es decir, atiende a una apreciación subjetiva. Montejó, Montenegro,

Sueiro-Abad y Huertas (2014) señalan que los fallos en estos aspectos cotidianos están cobrando cada vez más importancia en los jóvenes y se han relacionado con varios factores. Entre ellos está el rendimiento real de la memoria y su apreciación subjetiva, además de involucrar varios sistemas de memoria (memoria explícita y memoria implícita).

Propósito

Tomando en cuenta estos elementos y desde una perspectiva cognoscitivista, la presente investigación buscó analizar si la percepción que los estudiantes universitarios tienen sobre el funcionamiento de su memoria está en relación a su calidad de sueño.

Como objetivos específicos se buscó:

- Conocer la calidad de sueño de estudiantes universitarios.
- Conocer la percepción que los estudiantes tienen acerca del desempeño cotidiano de su memoria.
- Analizar la relación entre la calidad de sueño y el desempeño cotidiano de la memoria; así como, con la memoria de trabajo.

2. MARCO CONCEPTUAL

Perspectiva

La memoria es un proceso cognitivo que permite adquirir, retener, almacenar y evocar información. De acuerdo al tipo de información que se necesite procesar, se puede dividir en explícita (declarativa), que involucra la memoria episódica y semántica; e implícita (no declarativa) dentro de la cual está la memoria procedimental. La primera entra en funcionamiento cuando se requiere recordar de manera consciente una experiencia pasada, algún concepto, o cierto tiempo de información en intervalos de tiempo corto; y la implícita, por otro lado, es incidental, inconsciente y atiende a hábitos y procedimientos aprendidos (Aguilar-Mendoza, et al, 2017). Al ser la memoria un proceso importante para el aprendizaje y para el desempeño cotidiano del ser humano, se ha estudiado la influencia de diversos factores sobre su correcto funcionamiento. Uno de estos factores es el sueño.

El sueño es un proceso fisiológico, caracterizado, de acuerdo con los mismos autores, por: ser reversible, distinto del estupor o el coma; y ser un tiempo de descanso que produce una disminución de la conciencia, inmovilidad y relajación muscular.

Su ausencia o disminución se relacionan, de hecho, con alteraciones fisiológicas y conductuales.

El sueño es un fenómeno periódico activo regular que se adapta a las variaciones biológicas del tiempo mediante ritmos biológicos como los infradianos, ultradianos y circadianos (Saavedra, Zúñiga, Navia y Vásquez, 2013).

El reloj biológico del ser humano se rige por los ritmos circadianos, y tiene su base neurológica en el sistema nervioso central, concretamente en los núcleos supraquiasmáticos (NSQ) del hipotálamo. Esta parte del cerebro está estrechamente relacionada con la codificación de la información en la memoria, pero se restringe a ciertos aspectos, por ejemplo, las características episódicas de un evento.

En este aspecto se señalan "dos etapas" de la actividad del hipocampo, una referente a la codificación de la nueva memoria y otra al reprocesamiento de la información ya adquirida (Buzsaki, 1989; Genzel & Bataglia, 2017).

En cuanto al sueño, Lombardo- Aburto, et al. (2011) señalan que este proceso pasa por dos distintas fases: el sueño de movimientos oculares rápidos o sueño desincronizado (MOR) y el sueño (NMOR) o sueño sincronizado. En éste último, se encuentran cuatro etapas caracterizadas por la disminución de la actividad muscular y por la aparición de señales conocidos como husos de sueño, que son periodos de hasta dos segundos de actividad rápida de alto voltaje. Por otro lado, el sueño MOR muestra una actividad rápida y de baja frecuencia. Durante una noche normal de sueño, la fase NMOR, es la de mayor duración (6 horas aproximadas frente a 2 del MOR).

Es la fase de sueño NMOR o de sueño sincronizado, la que está estrechamente relacionada con la consolidación de la memoria. Es aquí en donde las trazas de memoria recién adquiridas se reactivan repetidamente y se redistribuyen fortaleciendo las conexiones sinápticas formadas (Wilhelm y Born, 2012).

La información que se consolida en esta fase del sueño está relacionada con contenidos declarativos mnemotécnicos y semánticos. Mientras que la memoria no declarativa (por ejemplo, de procedimiento o emocional) se benefician particularmente de sueño MOR (Maquet, 2001, citado por Bergmann y Staresina, 2017).

El cerebro, señala Wilhelm y Born (2012), codifica vastas cantidades de información en un período de vigilia durante el día, pero solo una fracción de esta

información se almacena a largo plazo, consolidándose durante el sueño. Esto debido, y de acuerdo con Bergmann y Staresina (2017), a la ausencia de estimulación externa en este estado fisiológico y a la alta actividad cerebral espontánea que posibilita la transferencia de información.

Se han hecho diversas investigaciones sobre la relación entre el sueño y la memoria. Schabus, Gruber, Parapatics, Sauter, Klösch, Anderer, Klimesch, Saletu, y Zeitlhofer (2004) encontraron en un estudio realizado con jóvenes estudiantes, sometidos a tareas de memoria explícita (aprendizaje de listas de palabras) antes y después de algunas noches de sueño, una mejora casi significativa en el desempeño de la memoria. Esta mejora, sin embargo, atiende al aumento de actividad cerebral registrada después de la codificación de las palabras. Lo que les permitió señalar que, según la codificación de la información, se da un aumento de actividad cerebral, que a su vez repercute en el desempeño de la memoria. Semejantes resultados obtuvieron Friedrich, Mölle, Friederici y Born (2017) con una muestra de niños de entre 14 y 16 meses. En ellos encontraron un aumento de los usos de sueño tras la codificación de la información nueva, permitiendo la consolidación de la misma y su mejor recuperación posterior.

Estos resultados coinciden en señalar que el sueño permite la consolidación del aprendizaje y la memoria. En cuanto a los efectos de la privación del sueño o la mala calidad de éste, Quevedo-Blasco y Quevedo-Blasco (2011) señalan que la mala calidad en el dormir tiene efectos negativos sobre la somnolencia, el rendimiento motor y cognitivo, e incluso sobre el metabolismo.

En un estudio realizado con adolescentes, los mismos autores, al relacionar la calidad del sueño con el rendimiento académico (medido por el promedio de calificaciones), encontraron que una baja calidad afecta negativamente en las puntuaciones del rendimiento. Lo mismo si se toma en cuenta las horas totales de sueño. Un patrón de sueño corto (menos de 7 horas) y largo (más de 9 horas) está más relacionado con bajas puntuaciones, a diferencia de un patrón medio (entre 7 y 9 horas).

Otros estudios, sin embargo, han demostrado que la falta de sueño también causa problemas con el control de los estados de ánimo negativos, provoca euforia excesiva y se genera cierta inhibición para controlar arrebatos emocionales, además de otros

problemas con la memoria visual y auditiva (Moorcroft, 2013).

Este último autor relaciona en sus investigaciones la característica de las tareas que tiene que desempeñar un sujeto y el sueño. Afirma que, mientras más monótonas y rutinarias sean, más rápidamente se manifiestan los efectos negativos del sueño insuficiente. También se señalan ciertos efectos negativos en aquellas tareas que requieren habilidades cognitivas de nivel superior. La falta de sueño, señala el mismo autor puede aumentar los errores de omisión y disminuir el tiempo dedicado a la tarea.

Nojomi et al. han señalado que la somnolencia diurna excesiva podría afectar el desarrollo cognitivo y las funciones psicomotoras en los estudiantes de medicina. La privación de sueño puede disminuir la atención visual, la velocidad de reacción, la memoria visual y el pensamiento creativo. En este aspecto, Patrick, et al. (2017) señalan que, tras una noche de privación de sueño no se ve afectado, contrario a lo que se pudiera pensar, el desempeño cognitivo. En una investigación realizada con estudiantes universitarios a los que se les sometió a una noche de privación de sueño y a una posterior evaluación del desempeño cognitivo y físico encontraron que, a diferencia de un grupo control, los estudiantes privados de sueño tenían puntuaciones altas en el tiempo de reacción y en la presión sanguínea. Las otras variables evaluadas como memoria de trabajo y funciones ejecutivas no se veían afectadas.

Es importante considerar estos resultados con precaución, ya que como bien señalan los autores el impacto sobre las funciones cognitivas no es significativo con una sola noche de privación.

Causas del problema

El sueño tiene un importante papel en la consolidación de la memoria; pero a la vez, la repercusión de la mala calidad de éste podría verse reflejado en el rendimiento físico y cognitivo de la persona; en el rendimiento mismo de la memoria.

La calidad del sueño, que es un constructo complejo, involucra aspectos como las horas de sueño, las dificultades asociadas al dormir (dificultades para empezar a dormir, despertar, pesadillas, ronquidos, alteraciones respiratorias, la necesidad de medicamentos), la percepción subjetiva de cómo se duerme y la somnolencia diurna (Jiménez-Genchi, Monteverde-Maldonado, Nenclares-Portocarrero, Esquivel-Adame y Vega-Pacheco, 2008). Como señala Moorcroft (2013), es

importante no solo considerar la cantidad, sino la calidad del sueño.

Esta calidad en estudiantes universitarios suele ser mala dadas las exigencias de la vida académica y social, además de la presencia de hábitos poco sanos. Esto repercute de forma importante sobre su desempeño cotidiano, reflejado en pequeñas o grandes distracciones, olvidos frecuentes y un exceso de somnolencia diurna.

3. MÉTODO

Pregunta de investigación

¿Existe relación entre la calidad de sueño y el funcionamiento óptimo de la memoria cotidiana en estudiantes universitarios?

Hipótesis de Trabajo

Existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad de sueño y el desempeño cotidiano de la memoria.

Procedimiento

Factores de incidencia o variables

En este estudio se tomó como variable independiente la calidad de sueño, que como se decía anteriormente, engloba aspectos como la latencia de sueño, la duración en el dormir, la eficiencia de sueño, las alteraciones y la disfunción diurna. La variable dependiente fue la memoria y su funcionamiento cotidiano.

Selección de la muestra

Se tomó una muestra no aleatoria de 20 estudiantes; adscritos a nivel licenciatura en la carrera de Psicología de 1er a 8avo semestre, del turno matutino y vespertino de la Facultad de Estudios Superiores Iztacala perteneciente a la Universidad Nacional Autónoma de México.

Instrumentos

Para conocer la calidad de sueño de los estudiantes universitarios se utilizó el "Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP)" (Buysse, Reynolds Monk, Berman y Kupfer, 1989, citado en Jiménez-Genchi, 2008). Consta de 19 reactivos autoaplicados y se divide en siete componentes: C1-Calidad del sueño subjetivo; C2-Latencia de sueño; C3- Duración al dormir; C4-Eficiencia del sueño habitual; C5-Alteraciones del sueño; C6-Uso de medicamentos para dormir; y C7-Disfunción diurna. Éstos se califican en una escala del 0 a 3 donde "0" indica "ninguna vez en el último mes" y "3" señala "tres o más veces a la semana". Dichos componentes se suman dando una calificación

global de calidad de sueño que tiene un rango de 0 a 21, donde una puntuación mayor a 5 indica que el participante tiene una mala calidad de sueño, incrementando mientras la puntuación sea más alta.

Paralelo a esto, para evaluar la percepción acerca del funcionamiento cotidiano de la memoria, se utilizó el “Cuestionario de Fallos de Memoria en la Vida Cotidiana (MFE)” (Sunderland, Harris y Baddeley, 1983, citado en Montejo, Montenegro, Sueiro-Abad y Huertas, 2014). Consta de 30 ítems que describen conductas cotidianas susceptibles de olvidos y se responden mediante una escala tipo Likert de cinco opciones que van del “Nunca o casi nunca” hasta el “Siempre o casi siempre”. Éste instrumento es unifactorial, lo cual significa que sumando todos los ítems se da un puntaje interpretativo, a mayor puntuación, se encuentra un mayor deterioro mnésico en el individuo atendiendo a los siguientes criterios: por debajo de 8 puntos, indica un funcionamiento mnésico óptimo; entre 8 y 35 puntos se indica un funcionamiento normal con fallos poco significativos; entre 36 y 50 puntos, un deterioro con alguna repercusión en la actividad diaria; y por encima de 50 puntos, un deterioro moderado o severo.

Para evaluar la memoria de trabajo se utilizó una lista corta de palabras tomada de la Evaluación Cognitiva Montreal (MOCA). Las palabras fueron: rostro, seda, Iglesia, clavel y rojo, que fueron leídas al sujeto solicitándole su recuerdo inmediato y pasado un tiempo.

4. RESULTADOS

Obtención de datos

Se utilizó, en un primer momento, un estudio de alcance comparativo. Según Fideli (1998) el método comparativo permite confrontar dos o varias propiedades en dos o más objetos, en un momento

preciso o en un arco de tiempo más o menos amplio. En este caso, se buscó comparar: el nivel global de sueño y el nivel de memoria. Se utilizó, para el presente estudio, un diseño de investigación no experimental transeccional.

La recolección de datos se realizó tomando en cuenta la disponibilidad de los participantes. En un primer momento se les dio una breve información sobre la investigación sin develar los objetivos de la misma. Después de dicha información general se les entregó el primer cuestionario llamado “Índice de Calidad de Sueño”. Se les pidió que leyeran cuidadosamente las instrucciones.

Al terminar el primer cuestionario, se les entregó otro, llamado “Cuestionario de Fallos de Memoria”. Antes de que lo respondieran, se les solicitó que escucharan la lista de 5 palabras anteriormente descrita, pidiéndoles que la repitieran inmediatamente. Después procedieron a contestar el instrumento. Finalizado éste, se les solicitó nuevamente el recuerdo de las palabras. Éstas las tenían que anotar en el reverso de la hoja. Todo este procedimiento se aplicó de forma individual, proporcionando a los participantes el tiempo necesario para el llenado de los inventarios. Al término, se les agradeció su participación.

El análisis de los datos fue de tipo descriptivo. Los resultados obtenidos por cada uno de los instrumentos fueron expresados a través de las figuras que se mostraran a continuación. Para analizar las relaciones entre las variables se utilizó el Coeficiente de Correlación de Pearson.

Análisis de datos

A fin de obtener las medidas descriptivas sobre el puntaje obtenido del instrumento global del sueño, se puede observar (Ver figura 1) que el 55% de la muestra tiene una mala la calidad del sueño subjetivo (C1), mientras que sólo el 5% muestra una muy buena calidad de la misma.

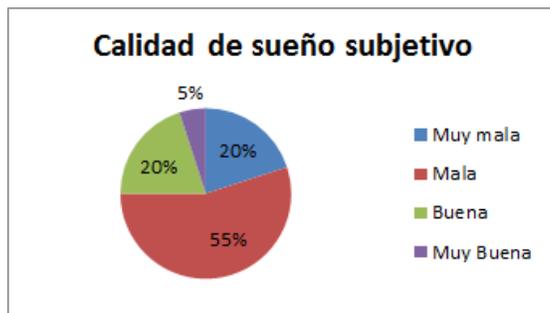


Figura 1. Nivel de calidad de sueño en estudiantes de psicología.

Así mismo, destaca que el 40% de los participantes tienen una mala latencia del sueño, esto significa que tardan demasiado tiempo para dormir,

mientras que sólo el 15% tiene una buena conciliación del sueño (Ver figura 2).

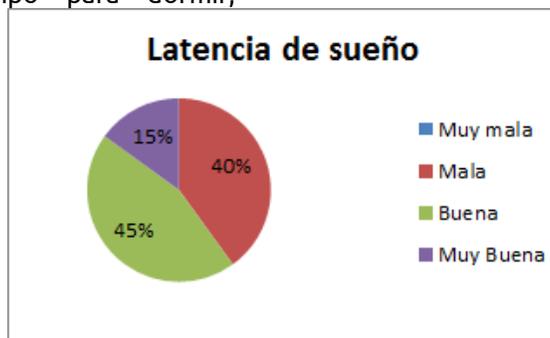


Figura 2. Nivel de latencia de sueño en estudiantes de psicología de la FES Iztacala.

Otra de las características sobresalientes es que el 45% duerme menos de 5 horas, y sólo el 10% duerme más de 7 horas (Ver figura 3).

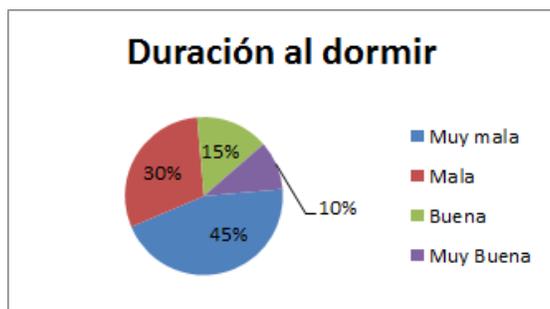


Figura 3. Nivel de duración al dormir de estudiantes de psicología de la FES Iztacala.

De igual forma se notó que en la eficiencia de sueño habitual, el 45% dice que es muy mala, sin embargo se ve una discrepancia ya que el 35% resultó ser demasiado buena, esto quiere decir que unos duermen menos horas que otros.

Los niveles muy malos de eficiencia de sueño que muestran los estudiantes pueden crear otras complicaciones como alteraciones del sueño, donde el 60% de los estudiantes reportó tener estas variaciones una o dos veces por semana, mientras y el 30% dijo tenerlas tres o más veces por semana, lo cual es un indicador alarmante.

Sin embargo esto no ha sido un factor para que la mayoría de los participantes (el 85%) no hayan utilizado algún medicamento para dormir, mientras que el otro 15% puede que en algún momento lo ocuparan.

Así mismo el 40% dice tener un disfunción diurna mala, esto implica no tener ánimos para llevar a cabo actividades o tener somnolencia en las

mismas, mientras que sólo 5% dice no tener tanto esta sintomatología.

Por último se realizó un análisis global de la calidad de sueño que tienen los estudiantes de psicología. El 70% de ellos son soñadores regulares, esto quiere decir que su calidad de sueño no fue tan favorable en el último mes y hay alteraciones que se pueden ver en su vida cotidiana, no obstante se pueden realizar nuevos hábitos para mejorar su calidad de sueño.

Por otra parte se muestra el nivel de memoria de estudiantes universitarios, el cual dice que el 15% tiene un funcionamiento óptimo de su memoria, mientras que el 50% tiene un funcionamiento normal con fallos en su memoria pocos significativos, sin influencia en su desempeño cotidiano y sólo el 10% muestra un deterioro mnésico severo con un impacto mayor en sus actividades cotidianas.

Para analizar la relación entre las variables propuestas se llevó a cabo la prueba r de Pearson. Los resultados arrojan correlaciones no significativas, puesto que las puntuaciones no llegan a -1 o 1 y se estandarizan en "0", la única variable en la que se encontró una relación casi directa fue en "Calidad global de sueño y memoria" con un puntaje de 0.57831486, lo cual indica una relación casi directa perfecta, sin embargo el nivel de relación aún es bajo, esto quiere decir que esa relación se pueden deber a factores externos que no tienen que ver necesariamente con las variables estudiadas.

5. DISCUSIÓN

Consideraciones polémicas

La relación poco significativa encontrada en las variables principales, concuerda con lo mencionado por otros autores (Patrick, et al., 2017; Friedrich, et al., 2017; Schabus, 2004). Se infiere con esto que, si bien el sueño permite la consolidación de la información recientemente codificada; la mala calidad de este o su privación parcial tiene efectos poco significativos a corto plazo sobre la memoria. Los únicos efectos que se pueden encontrar sobre el rendimiento cognitivo están relacionados con la atención y tiempo de reacción.

Por otro lado, se presentan ciertas polémicas por los instrumentos utilizados para la recolección de datos. Éstos apelan a la percepción subjetiva tanto de la calidad del sueño como del funcionamiento de la memoria. Es decir, se enfocan en lo que el sujeto piensa de sí mismo. Este carácter subjetivo, no incluye en consecuencia los suficientes datos objetivos que, aunado a lo limitado de la muestra, imposibilitan para realizar afirmaciones concluyentes.

Se sugiere para posteriores estudios, considerar datos objetivos de las variables, buscando su incidencia en un aspecto concreto de la memoria.

Por otro lado, las habilidades cognitivas que se pueden abordar dentro de una investigación son diversas. Encontrar artículos que relacionen dos variables, como las aquí mostradas, resultó una tarea complicada, ya que cada cognición (atención, memoria, percepción, etc.) va profundizando de manera que si se elige una, se tiene que hacer una elección todavía más concisa de otras subcategorías que incluye dicha cognición.

En el caso del presente estudio fue tardado encontrar artículos sobre el funcionamiento de memoria, ya que algunos abordaban sólo un tipo de

memoria específica (de trabajo, a corto plazo, a largo plazo, etc.), lo cual generó una disputa para saber si mejor se especificaba algún tipo memoria o se abordaría de manera general.

Diseño de Intervención PsicoEducativa

Para promover la mejora de la memoria y el sueño, se propone implementar talleres informativos a estudiantes de la FES Iztacala con el objetivo de demostrar la importancia de la calidad del sueño y las repercusiones que puede tener en la vida cotidiana si no se duermen las horas necesarias, así mismo de manera vivencial se enseñarán técnicas de relajación para conciliar mejor el sueño y evitar los factores que puedan interrumpir el mismo, además de hacer un plan de organización para las actividades/tareas que llevan a cabo diario y evitar que interrumpan sus horas destinadas para descansar. Paralelamente, se harán ejercicios para desarrollar sus habilidades del pensamiento y ejercitar su memoria. Se les aplicará un instrumento al momento que se integren al taller y uno al finalizarlo, esto para saber si hubo cambios significativos entre los niveles de sueño y su memoria.

El material que se impartirá en los talleres tendrá un contenido práctico y temático para evitar confusiones o falta de interés por parte de los participantes, además de dar ejemplos de la vida cotidiana para llevar a cabo actividades lúdicas donde puedan interactuar con otros participantes para que la experiencia en los talleres sea gratificante y significativa en el aprendizaje de los participantes.-

Para lograrlo, se necesitaría hablar con las autoridades de la FESI y que se proporcione un espacio adecuado para los estudiantes y no se tengan que trasladar a un lugar externo a institución.

Los participantes tienen que mostrar compromiso e interés a lo largo de las sesiones, esto se verá con su participación y asistencia a la misma. Los psicólogos de igual manera tienen que fomentar las relaciones sanas, la motivación y un dominio casi excelente del tema, además de que estén en constante actualización y apegarse al código ético de la Sociedad Mexicana de Psicología, en todo momento.

Por último, este taller se llevaría a cabo una vez a la semana con duración de dos horas, para que los participantes puedan llevar a cabo los aprendizajes que obtuvieron y muestren resultados más significativos.

Implicaciones

Los beneficios que puede traer la implementación del taller, es mejorar la organización para tener una mejoría en sus horas de sueño, así mismo entenderán la importancia que genera un buen descanso en la vida cotidiana, aunado a esto aprenderán estrategias para poder relajarse y conciliar de mejor forma el sueño, finalmente se ejercitará una habilidad cognitiva fundamental en los estudiantes: la memoria.

Del mismo modo, esto se puede ver limitado por desinterés de los participantes o falta de apoyo institucional.

Además de tomar en cuenta la desinformación que se tiene sobre los problemas que generan la falta de sueño que va de efectos bastante sustanciales, incluidos los decrementos fisiológicos, conductuales, cognitivos y emocionales que resultan en "enfermedades crónicas, trastornos mentales, conductas de riesgo para la salud, limitaciones de la vida diaria". funcionamiento, lesiones y mortalidad "(McKnight-Eily et al.2011 citado por Moorcroft, 2013).

Por tanto la Institución Educativa debe tomar en cuenta que si quiere mejorar la calidad de vida de los próximos profesionistas, debe tomar en cuenta la calidad de sueño para que puedan así desempeñar mejor las actividades académicas del programa curricular.

6. CONCLUSIONES

Aportaciones

A partir de los resultados de esta investigación, se observa que aunque no existe una relación significativa entre el sueño y la memoria en los estudiantes de psicología, quiere decir que la memoria no sería por completo el único factor que interrumpe con el aprendizaje memorizado, lo que tendría que estudiarse con una población más grande, e investigar diversos factores que se encuentren relacionado con la falta de sueño.

Colofón

La línea de investigación de este artículo genera un análisis sobre la memoria, la cual es una de las habilidades cognitivas más importantes del ser humano para almacenar y recuperar información de su medio y así mismo abre la posibilidad de observar si tiene relación con el sueño, actividad fisiológica necesaria en el ser humano que establece un equilibrio entre funciones cognitivas y motrices e internas en relación con el sistema homeostático esto con el propósito de un

rendimiento óptimo del individuo. Por último genera la oportunidad de llevar a cabo una investigación minuciosa e intensiva dado que el sueño es una conducta distinta a la de caminar, correr y comer la cual genera muchas preguntas por ser una actividad pasiva que tiene repercusiones a nivel comportamental en el humano, si se descuida las horas de sueño necesarias para el descanso.

El sueño como un enigma para la investigación científica deja muchas cuestiones por resolver dada la implicación de esta conducta en el contexto de la vida humana.

7. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aguilar-Mendoza, L., Caballero, S., Ormea, V., Aquino, R., Yaya, E., Portugal, A., Gomez, J. Zavaleta J. y Muñoz A. (2017). Neurociencia del sueño: rol en los procesos de aprendizaje y calidad de vida. *Apuntes de ciencia y sociedad*, 07 (02), 103-109.
- Anderson., M. L. (2010). Neural reuse: A fundamental organizational principle of the brain. *Behavioral and brain sciences*, 33, 245–313.
- Born., J, Wilhelm., I. (2012). System Consolidation of Memory During Sleep. *Psychological Research*, 76,192–203.
- Bergmann, T. O. & Staresina, B. P. (2017) Oscilaciones neuronales y reactivación que subsiste a la consolidación de la memoria. En: Axmacher N., Rasch B. (eds) *Neurociencia cognitiva de la consolidación de la memoria. Estudios en neurociencia, psicología y economía del comportamiento*. Springer, Cham
- Cancela, R., Cea, N., Galindo, G., y Valilla, S. (2010). Metodología de la investigación educativa: Investigación ex post facto. Universidad Autónoma de Madrid. Recuperado de https://www.uam.es/personal_pdi/stmaria/jmurillo/InvestigacionEE/Presentaciones/Curso_10/EX-POST-FACTO_Trabajo.pdf.
- Chen., J., Liang., Lin., X, Zhang., Y., Zhang., Y, Lu., L, Shi., J. (2017). Sleep Deprivation Promotes Habitual Control over Goal-Directed Control: *Behavioral and Neuroimaging Evidence. The Journal of Neuroscience*, 37(49),11979–11992.
- Fideli, R. (1998). *La comparazione*. Milán. Agneli.

- Genzel, L., Battaglia, F. P. (2017). Cortico-hippocampal circuits for the consolidation of memory: the role of the prefrontal cortex. In: Axmacher N., Rasch B. (eds) *Cognitive neuroscience of memory consolidation. Studies in neuroscience, psychology and behavioral economics*. Springer, Cham.
- Lombardo-Aburto, E., Velázquez-Moctezuma, J., Flores-Rojas, G., Casillas-Vaillard, G., Galván-López, A., García-Valdés P., Rosique-Mac Gregor, L. y Rodríguez-López, L. (2011). Relación entre trastornos del sueño, rendimiento académico y obesidad en estudiantes de preparatoria. *Acta Pediátrica de México*, 32 (3), 163-168.
- Montejo, P., Montenegro, M., Suerio-Abad, M. y Huertas, E. (2014). Cuestionario de Fallos de Memoria de la Vida Cotidiana (MFE). Análisis de factores con población española. *Anales de Psicología*, 30(1), 320-327.
- Moorcroft, W. H. (2013). Algunas dificultades que las personas pueden tener con el sueño. En: *Entender el sueño y soñar*. Springer: Boston, MA.
- Quevedo-Blasco, V. y Quevedo-Blasco, R. (2011). Influencia del grado de somnolencia, cantidad y calidad de sueño sobre el rendimiento académico en adolescentes. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 11(1), 49-65.
- Sprenger., A, Weber., F. D., Machner., B, Talamo., S., Scheffelmeyer., S, Bethke., J, Helmchen., C, Gais., S., Kimming., H, Born., J. (2015). Deprivation and Recovery of Sleep in Succession Enhances Reflexive Motor Behavior. *Oxford University Press*, 25, 4610–4618.
- Thorley., C. (2013) The Effects of Recent Sleep Duration, Sleep Quality, and Current Sleepiness on Eyewitness Memory. *Applied Cognitive Psychology*, 27, 690–695.
- Waters., F., Bucks., R. S. (2011). Neuropsychological Effects of Sleep Loss: Implication for Neuropsychologists. *Journal of the International Neuropsychological Society*, 17, 571–586.