



EXPERIENCIA UNIVERSITARIA EN LÍNEA

Exposición a pantallas e higiene del sueño ¿Qué debemos saber?

Los estudiantes universitarios frecuentemente duermen poco y utilizan en exceso sus dispositivos tecnológicos afectando negativamente su calidad del sueño. En un contexto de educación telemática, este fenómeno se intensifica producto de la exposición continua a pantallas, generando fatiga física y emocional. Desde el modelo formativo actual, es fundamental promover una buena higiene del sueño en los jóvenes, considerando que el mal dormir propende al aislamiento social y baja autopercepción del desempeño académico, afectando negativamente la experiencia universitaria.

UNIVERSITARIOS Y CALIDAD DEL SUEÑO EN PANDEMIA

La calidad del sueño puede abordarse desde dos aspectos. Uno cuantitativo, que refiere al número de despertares en la noche, latencia y duración del sueño, y uno cualitativo, que apunta a la profundidad del sueño, sensación de descanso y satisfacción general (Pilcher et al., 2007). La deficiencia del sueño se caracteriza por una insuficiencia en la cantidad o calidad del sueño necesario para el rendimiento óptimo de una persona. A menudo, esta deficiencia es el resultado de una vigilia prolongada, una duración inadecuada, una fragmentación del sueño o un trastorno (National Institutes of Health Sleep Disorders Research Plan, 2011).

La falta de sueño y somnolencia ha sido un fenómeno común entre los jóvenes universitarios. Esto se explica, por un lado, por los desafíos propios de la vida universitaria, tales como una vida social y entorno académico distintos, estrés asociado a la carga académica, separación de la familia y problemas económicos, entre otros (Assaad et al., 2014). Por otro lado, un factor que pocas veces se considera, pero que es muy relevante, es el uso excesivo de dispositivos tecnológicos como computadoras, tablets y teléfonos, ya sea con fines académicos, de ocio y/o sociales (Sawaya et al., 2020). En el actual escenario formativo, los estudiantes acceden a sus clases a través de dispositivos digitales, lo que implica que permanezcan un tiempo prolongado frente a pantallas. Ello incrementa sus probabilidades de sufrir *astenopía* o fatiga ocular (Kaya, 2020) y agotamiento mental, afectando negativamente su rendimiento académico y conductual de no utilizarse estrategias para enfrentar la jornada (Yamada y Kobayashi, 2018).

Sumado a ello, el uso extremo de redes sociales afecta la calidad del sueño a través del desplazamiento del tiempo destinado al dormir, la activación de contenidos y la luz azul brillante de los teléfonos (Al Suwayri et al., 2016; LeBourgeois et al., 2017; Asiri et al., 2018). Por último, en el contexto de crisis sanitaria, los videos, noticias y artículos compartidos en internet sobre COVID-19, pueden incrementar los niveles de estrés y ansiedad en las personas, lo que también provoca dificultad para conciliar el sueño, cambios en la rutina y pensamientos obsesivos (Casagrande et al., 2020).



INFLUENCIA DEL SUEÑO EN LA EXPERIENCIA UNIVERSITARIA

La buena calidad del sueño es vital para todos y en particular para los estudiantes universitarios, debido a su relación con la formación de la memoria, el proceso de aprendizaje y bienestar general (Abu-Snieneh et al., 2020). Dormir menos de 7 horas diarias tiene influencias negativas en la concentración y las estrategias de pensamiento, lo que puede conducir a reacciones más lentas y a una menor eficiencia del desempeño cognitivo y pensamiento esquemático, aspectos que terminan afectando negativamente la autopercepción de respuesta a la carga académica que tiene el estudiante (Abu-Snieneh et al., 2020). Por otro lado, y como un punto de gran importancia, las alteraciones del sueño provocan desajustes emocionales como estrés e irritabilidad, afectando negativamente la salud mental de los jóvenes (Vilchez-Cornejo et al., 2016). En esta línea, la falta de sueño conduce al estudiante al aislamiento social porque la privación del sueño implica una hipersensibilidad en las regiones del cerebro que advierten el acercamiento humano, produciendo una señal de repulsión social y la necesidad de querer estar solo, evitando cualquier tipo de interacción con el entorno (Ben Simon y Walker, 2018).



ESTRATEGIAS PARA CUIDAR EL SUEÑO EN UN CONTEXTO FORMATIVO VIRTUAL

• **Reflexionar sobre la importancia del buen dormir con los estudiantes.** Discutir los efectos del sueño en la experiencia universitaria y advertir sobre la necesidad de tener una buena rutina o preparar el sueño antes de dormir, evitando el uso excesivo de pantallas.

• **Incentivar las medidas preventivas para disminuir la fatiga ocular y mental.** Tomar tiempos de descansos regulares lejos de pantallas, desconectando con la virtualidad, junto a contar con pantallas ajustables, pueden disminuir las probabilidades de sufrir de *astenopía* y fatiga mental.

• **Motivar a los estudiantes para que participen en actividades extracurriculares deportivas y de bienestar.** La participación en estos espacios disminuirá los niveles de estrés y ansiedad de los jóvenes, lo que les permitirá conciliar el sueño y dormir las horas recomendadas.

Es fundamental que, como académicos USS, en el marco de nuestro Proyecto Educativo, nos preocupemos de apoyar a nuestros estudiantes en tener una mejor calidad de vida, procurando socializar las condiciones para un buen dormir. Un sueño reparador es fundamental para la formación de nuestros jóvenes como buenos profesionales, pero también como buenas personas y buenos ciudadanos.

Si necesitas más información y/o tienes preguntas o sugerencias contacta a experiencia@uss.cl

REFERENCIAS

Abu-Snieh, H.M., Aroury, A.M.A., Alsharari, A.F., Al-Ghabeesh, S.H., & Esaileh, A.A. (2020). Relationship between sleep quality, using social media platforms, and academic performance among university students. *Perspect Psychiatr Care*. 56: 415- 423.

Al Suwayri S.M. (2016). The impact of social media volume and addiction on medical student sleep quality and academic performance: A cross-sectional observational study. *Imam J Appl Sci*. 1(2):80-7.

Asiri AK, Almetrek MA, Alsamghan AS, Mustafa O, Alshehri SF. (2018). Impact of Twitter and WhatsApp on sleep quality among medical students in King Khalid University, Saudi Arabia. *J Clin Neurosci Psychopathol*. 20(4):247-252.

Assaad S., Costanian C., Haddad G., & Tannous F. (2014). Sleep patterns and disorders among university students in Lebanon. *Sleep Med*. 14(3):198-204.

Ben Simon, E. & Walker, M.P. (2018). La pérdida del sueño provoca aislamiento social y soledad. *Nat Commun* 9, 3146.

Casagrande M, Favieri F, Tambelli R, & Forte G. (2020). The enemy who sealed the world: effects quarantine due to the COVID-19 on sleep quality, anxiety, and psychological distress in the Italian population. *Sleep Med*. 75:12-20.

Kaya, H. (2020). Investigation of the effect of online education on eye health in Covid-19 pandemic. *International Journal of Assessment Tools in Education*. 7(3): 488-496.

LeBourgeois MK, Hale L, Chang AM, Akacem LD, Montgomery-Downs HE, Buxton OM. (2017). Digital media and sleep in childhood and adolescence. *Pediatrics*. 140:92-96.

National Institutes of Health Sleep Disorders Research Plan. (2011). National Centers for Sleep Disorders Research. <http://www.nhlbi.nih.gov/health/prof/sleep/NationalSleepDisordersResearchPlanDHHSPublication-11-7820.pdf>

Pilcher J.J., Ginter D.R., & Sadowsky B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *J Psychosom Res*; 42 (6): 583-96.

Sawaya, R.T., Meski, N.E., Saba, J., Lahoud, C., Saab, L., Haouili, M., Shatila, M., Aidibe, Z., & Musharrafieh, U. (2020). Asthenopia Among University Students: The Eye of the Digital Generation. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9, 3921 - 3932.

Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J., Aquino-Núñez, P., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J., Palacios-Vargas, L., & Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281.

Yamada, Y. & Kobayashi, M. (2018). Detecting mental fatigue from eye-tracking data gathered while watching video: Evaluation in younger and older adults. *Artificial Intelligence in Medicine*. 91: 39-48.