

Calidad de sueño y funciones ejecutivas en adultos: una revisión sistemática.

Umfürer, Florencia Ayelen, Arán Filippetti, Vanessa y Krumm, Gabriela.

Cita:

Umfürer, Florencia Ayelen, Arán Filippetti, Vanessa y Krumm, Gabriela (2025). *Calidad de sueño y funciones ejecutivas en adultos: una revisión sistemática. XVII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXXII Jornadas de Investigación XXI Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. VII Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. VII Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.*

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-004/208>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/eNDN/bve>

CALIDAD DE SUEÑO Y FUNCIONES EJECUTIVAS EN ADULTOS: UNA REVISIÓN SISTEMÁTICA

Umfürer, Florencia Ayelen; Arán Filippetti, Vanessa; Krumm, Gabriela

CONICET - Universidad Adventista del Plata. Centro Interdisciplinario de Investigaciones en Ciencias de la Salud y del Comportamiento. - Centro de Evaluación y Asistencia en Salud Mental. Libertador San Martín, Argentina.

RESUMEN

El presente estudio tuvo como objetivo realizar una revisión sistemática de investigaciones empíricas sobre la relación entre la calidad del sueño y las funciones ejecutivas (FE) en adultos. Para esto, se efectuó una búsqueda exhaustiva en las bases de datos PubMed, Scopus, EBSCO y Google Scholar, identificándose un total de 35 estudios empíricos, conforme a los lineamientos PRISMA. De estos, 27 hallaron una asociación significativa entre calidad de sueño y las FE. El PSQI fue el instrumento más utilizado para evaluar la calidad del sueño, mientras que, para valorar las FE, los subtests de la batería WAIS, las tareas de fluidez verbal y el Trail Making Test (TMT) fueron los más empleados. Si bien gran parte de la literatura respalda la relación entre la calidad de sueño y las FE, los hallazgos presentan resultados mixtos y contradictorios. Esto resalta la necesidad de investigaciones futuras que exploren posibles variables mediadoras y moderadoras que puedan explicar dichas inconsistencias. Los resultados de este estudio subrayan la importancia de desarrollar estrategias de concientización sobre la relevancia de los hábitos de sueño saludables, tanto en entornos educativos como en la población en general, con el fin de favorecer el funcionamiento cognitivo.

Palabras clave

Funciones ejecutivas - Calidad de sueño - Adultos - Revisión sistemática

ABSTRACT

SLEEP QUALITY AND EXECUTIVE FUNCTIONS IN ADULTS: A SYSTEMATIC REVIEW

This study aimed to systematically review existing research on the relationship between sleep quality and executive functions (EF) in adults. A thorough search was performed across the PubMed, Scopus, EBSCO, and Google Scholar databases, resulting in the identification of 35 empirical studies according to PRISMA guidelines. Among these, 27 studies revealed a significant association between sleep quality and EF. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) was the most frequently employed tool for evaluating sleep quality, while WAIS battery subtests, verbal fluency tasks, and the Trail Making Test (TMT) were the predominant methods for assessing EF. Although much of the existing literature supports the connection between sleep quality and EF,

the findings are mixed and sometimes contradictory. This indicates the necessity for future research to investigate potential mediating and moderating factors that could clarify these discrepancies. The findings of this study emphasize the importance of creating awareness about the significance of healthy sleep habits in educational environments and the broader community to enhance cognitive functioning.

Keywords

Executive functions - Sleep quality - Adults - Systematic review

BIBLIOGRAFÍA

- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). El índice de calidad del sueño de Pittsburgh: un nuevo instrumento para la práctica y la investigación psiquiátricas. *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)
- Holst, Y., & Thorell, L. B. (2018). Adult executive functioning inventory (ADEXI). Validity, reliability, and relations to ADHD. *International Journal of Methods in Psychiatric Research*, 27(1). e1567. <https://doi.org/10.1002/mpr.1567>
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Krumm, G. L. (2021). Validación de una versión en español de la Cognitive Flexibility Scale (CFS). En *XVII Reunión Nacional y VII Encuentro Internacional de la AACC*.
- López, M. B., Arán Filippetti, V., & Richaud, M. C. (2021). Adult Executive Functioning Inventory (ADEXI). Factor structure, convergent validity, and reliability of a Spanish adaptation. *Applied Neuropsychology: Adult*, 1-7. <https://doi.org/10.1080/23279095.2021.1880408>
- Royuela Rico, A., & Macías Fernández, J. A. (1997). Propiedades clínicas de la versión castellana. *Vigilia-sueño*, 9(2). 81-94.