



FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de Psicología

“CALIDAD DE SUEÑO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO, 2024”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autores:

Ruby Stefany Bernabe Polonio
Vanessa Eliane Osorio Eusebio

Asesor:

Dr. Jairo Jaime Turriate Chávez

ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-3238-251X>

Trujillo – Perú
2025

Jurado Evaluador

Jurado 1 Presidente (a)	CARLOS FERNANDO GARCIA GODOS SALAZAR
	Nombre y Apellidos

Jurado 2	ERICA ROJANA GONZALEZ PONCE DE LEON
	Nombre y Apellidos

Jurado 3	BLANCA JULISSA SARA VIA ANGULO
	Nombre y Apellidos

Informe de Similitud



Página 2 de 79 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trnoid::1:3448355547

19% Similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para ca...

Filtrado desde el informe

- ▶ Bibliografía
- ▶ Texto citado
- ▶ Texto mencionado
- ▶ Coincidencias menores (menos de 8 palabras)

Fuentes principales

- 18%  Fuentes de Internet
- 5%  Publicaciones
- 8%  Trabajos entregados (trabajos del estudiante)

Marcas de integridad

N.º de alerta de integridad para revisión

- ▶ **Texto oculto**
83 caracteres sospechosos en N.º de página
El texto es alterado para mezclarse con el fondo blanco del documento.

Los algoritmos de nuestro sistema analizan un documento en profundidad para buscar inconsistencias que permitirían distinguirlo de una entrega normal. Si advertimos algo extraño, lo marcamos como una alerta para que pueda revisarlo.

Una marca de alerta no es necesariamente un indicador de problemas. Sin embargo, recomendamos que preste atención y la revise.



Página 2 de 79 - Descripción general de integridad

Identificador de la entrega: trnoid::1:3448355547

Dedicatoria

Dedicada a Dios por darme las fuerzas para continuar en las adversidades, por guiarme por el camino correcto y darme sabiduría para enfrentar las dificultades. A mis padres, por el inmenso amor que me tienen, por sus consejos de vida y por el sacrificio y compromiso para tener una educación de calidad. A mi hermana, por enseñarme a no rendirme y ser un ejemplo para mí, que con perseverancia y esfuerzo se puede cumplir lo que uno desea.

Ruby Stefany Bernabé Polonio

Este estudio está dedicada a las personas que me han acompañado en este camino y a las que se quedaron, pero a las que son muy especiales para mí como lo son mis padres que me han brindado su apoyo incondicional, a mis hermanos que han estado a mi lado apoyándome en cada paso de mi carrera, dándome fuerzas para seguir adelante a pesar de las dificultades que me ha puesto en mi vida y también a mis docentes de la universidad que han hecho que en cada ciclo ame más la carrera de psicología.

Vanessa Eliane Osorio Eusebio

Agradecimiento

En primer lugar, a Dios, por darme salud e inteligencia para continuar en este camino lleno de aprendizajes y dificultades. A mis padres, por sus esfuerzos para apoyarme en mis decisiones y brindarme una educación de calidad para mi futuro profesional. Asimismo, a mi hermana, por sacarme sonrisas y ayudarme a cumplir mis sueños. A Vanessa, mi amiga y compañera de trabajo de investigación, por la comprensión y apoyo brindado en este camino universitario. Por último, a mi casa de estudios, la Universidad Privada del Norte, que cuenta con docentes preparados y con vocación, como lo es mi asesor que me impulsó a continuar en este proyecto de investigación.

Ruby Stefany Bernabé Polonio

Agradecida con la Universidad Privada del Norte por tener docentes que son grandes psicólogos que han tenido la vocación de enseñar. Asimismo, agradecida con cada estudiante que participó voluntariamente y responsable en este estudio. También agradecer a Ruby que no solo es una compañera de esta investigación, sino es una gran amiga que me permitió conocer la carrera de psicología. Asimismo, a mis personas favoritas que son mi mamá y papá como a mis hermanos que han sido un gran apoyo en impulsó para seguir creciendo como persona y psicóloga.

Vanessa Eliane Osorio Eusebio

Índice de Contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE CONTENIDO	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
ABSTRACT	9
CAPÍTULO 1. INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO 2. METODOLOGÍA	30
CAPÍTULO 3. RESULTADOS	36
CAPÍTULO 4. DISCUSIÓN	40
REFERENCIAS	52
ANEXOS	60

Índice de Tablas

Tabla 1	36
Tabla 2	37
Tabla 3	37
Tabla 4	38
Tabla 5	63

Resumen

La calidad del sueño y el estrés académico representan dos problemáticas frecuentes durante la etapa universitaria. Por ello, el presente estudio tuvo como objetivo determinar el grado de correlación entre ambas variables. Se empleó un diseño cuantitativo de alcance descriptivo-correlacional, con una muestra de 203 estudiantes de una universidad privada que cursaban entre el segundo y el décimo ciclo. Para evaluar la calidad del sueño se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, mientras que el estrés académico se midió a través del Inventario Sistemático Cognoscitivista SISCO-SV. Los resultados evidenciaron que el 58.6% de los participantes presentó una calidad de sueño que requiere atención y tratamiento, mientras que el 86.7% mostró un nivel moderado de estrés académico. Asimismo, se halló una correlación positiva y significativa, aunque de magnitud débil, entre la calidad del sueño y el estrés académico ($p < .001$; $\rho = .304$). En conclusión, existe una relación significativamente positiva débil entre ambas variables, lo que indica que una disminución en la calidad del sueño se asocia a un incremento del estrés académico.

Palabra clave: Calidad de sueño, estrés académico, estudiantes, universitarios

Abstract

Sleep quality and academic stress are two common problems during university studies. Therefore, this study aimed to determine the degree of correlation between these two variables. A quantitative, descriptive-correlational design was used, with a sample of 203 students from a private university, ranging from their second to tenth semester. The Pittsburgh Sleep Quality Index was used to assess sleep quality, while academic stress was measured using the Systemic Cognitive Inventory (SISCO-SV). The results showed that 58.6% of the participants presented sleep quality requiring attention and treatment, while 86.7% showed a moderate level of academic stress. A positive and significant, albeit weak, correlation was also found between sleep quality and academic stress ($p < .001$; $\rho = .304$). In conclusion, there is a weak positive correlation between the two variables, indicating that a decrease in sleep quality is associated with an increase in academic stress.

Keyword: Sleep quality, academic stress, students, university students

Capítulo 1. Introducción

El entorno universitario puede definirse como un espacio social y académico en el que confluyen los intereses de aquellas personas que buscan acceder a una educación superior, constituyéndose a la vez en un escenario propicio para la aplicación y el desarrollo de habilidades personales. Dicho proceso no solo implica la adquisición de nuevos aprendizajes, sino también la consolidación y el fortalecimiento de conocimientos previos, lo cual resulta indispensable en la construcción de la identidad académica y profesional del estudiante (Julca, 2016). En este sentido, la etapa universitaria representa un hito trascendental en el desarrollo personal y profesional, ya que marca el inicio de un proceso formativo orientado a la profesionalización. Sin embargo, este recorrido no está exento de dificultades, puesto que los estudiantes suelen enfrentarse a factores adversos tales como cansancio, fatiga, estrés, insomnio, ansiedad, así como alteraciones en los hábitos de alimentación y descanso, los cuales inciden de manera directa en su bienestar físico y psicológico.

Particularmente, el sueño constituye una función biológica fundamental que se desarrolla de manera autónoma y periódica, siendo indispensable para el adecuado funcionamiento del organismo. Este proceso se caracteriza por la interrupción temporal del estado de conciencia y, en consecuencia, por la disminución de la respuesta a estímulos externos, lo que permite la recuperación fisiológica y psicológica del individuo (Delgado et al., 2022). Además, según la National Sleep Foundation. (NSF, 2024) menciona que la cantidad de horas de sueño no significa que la calidad de sueño sea buena siendo este el determinante para que el individuo tenga un buen desempeño físico y mental que lo requiere. No obstante, la alteración del sueño se debe a diversos factores relacionados al ambiente, la parte personal del individuo, el estilo de vida como parte del individuo y en lo psicológico.

Por ello, como lo menciona Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad de España (MSPSI, 2011) estos pueden traer muchas consecuencias, como la afectación del estado de ánimo, puede generar irritabilidad, no cumplir con el reposo deseado, que esto va a provocar una alteración en la conducta de la persona como la interacción con sus relaciones interpersonales.

Asimismo, comenta la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) de los problemas que se da con frecuencia en la vida universitaria es el estrés académico siendo una preocupación exhaustiva entorno a las demandas que atraviesan los estudiantes universitarios, no obstante, el estrés puede reflejarse algunos malestares físicos como dolores de cabeza, dolor de espalda, falta de apetito, tensión muscular, etc.

Además, en la información recabada de Chalco (2023) encontró que según la OMS (2023) refiere que dentro de la población global un 40% presenta problemas para descansar como: El insomnio, fatiga del sueño y una sintomatología de la pierna nerviosa; dentro del porcentaje encontrado se puede observar que la calidad de sueño es uno más de los problemas que afronta el área de salud, por lo que es necesario darle importancia a escala mundial y realiza una psicoeducación referente a que es un sueño saludable como la predisposición del apoyo de especialistas de la salud mental, debido que puede afectar el bienestar de vida de los individuos.

Además, el 45% de los habitantes del mundo padece alguna dificultad relacionada al sueño y varios ciudadanos no logran identificarlo (World Sleep Society, 2018, como se citó en Pajares, 2019). Del mismo modo, en el mundo se valorará que aproximadamente el 25% de estudiantes universitarios tiene estrés académico y los estudiantes que están cursando una carrera de salud son los que presentan los puntajes más elevados. (Moscoso & Barzallo, 2019)

En el continente americano, se ha encontrado un estudio realizado por Toctaguano y Eugenio (2023) en el país de Ecuador, en el cual se ha podido identificar que el 65.3% de estudiantes evaluados presenta calidad de sueño mala, asimismo referente al estrés académico de estatus severo con un 40.5% y un moderado 35.5% es decir, entre ambas variables evaluadas existe una relación.

Conforme un estudio elaborado por Pajares (2019) en Lima - Perú en estudiantes universitarios de derecho se identificó una deficiencia en la calidad de sueño con un 76.5%. Además, el estrés académico el 93% estudiantes se encuentra en el rango medio alto, debido a que tienen sobrecarga de tareas, los exámenes y el poco tiempo para realizar las tareas. Debido a los resultados se puede determinar la relación que existe entre estas dos variables.

En la ciudad de Trujillo, se han hecho bastantes investigaciones sobre el estrés académico, siendo una de ellas la de Díaz et al (2023) se refleja que un 52.1% presenta un estrés moderado y en la dimensión de estresores se constató en una posición moderada con un 56.2%. No obstante, se pudo obtener en la variante de calidad de sueño que el 51.5% y 52.8% presentó que tenían una deficiencia en la cantidad de horas dormidas como en la eficacia de descansar usualmente, así mismo, además los indicadores el autor concluyo que la población evaluada presenta necesita atención y tratamiento médicos con un porcentaje de 75.9%, siendo este estudio elaborado por Reyes (2023). Asimismo, ambas variables no se han podido encontrar en un mismo estudio.

Si la problemática continúa, puede suceder que la situación en la población estudiantil global se agrave significativamente, volviéndose más notoria que en épocas anteriores. Esto ocasionará que muchas personas que no saben gestionar adecuadamente la calidad del sueño vean afectada su salud mental, de manera semejante a lo que ocurre con el estrés académico en la población estudiantil, lo cual repercute en el bienestar psicológico y físico durante su

formación profesional. En este contexto, la presente investigación tiene como propósito indagar la correlación existente entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo, con el fin de identificar en qué medida la calidad del sueño influye en los niveles de estrés académico. A partir de ello, se plantea la siguiente interrogante de investigación: ¿Cuál es la relación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo durante el año 2024?

Por esa razón, se propuso como objetivo general determinar la relación entre calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo, 2024. Asimismo, se establecieron como objetivos específicos identificar el nivel de estrés académico y el nivel de calidad de sueño en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, 2024, así como, determinar la relación entre las dimensiones de calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo, 2024.

De igual manera, en la presente investigación resultó pertinente el planteamiento de hipótesis, puesto que, según Hernández et al. (2014) la hipótesis es “Explicaciones tentativas del fenómeno investigado que se enuncian como proposiciones o afirmaciones” (p.104), además, el mismo autor menciona que al ser un estudio correlacional las hipótesis formuladas deben ser también correlacionales. En este sentido, se formuló como hipótesis general que existe correlación entre calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo en el año 2024. Asimismo, se plantea como hipótesis específica que existe correlación entre las dimensiones de calidad de sueño y estrés académico en los estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo en el año 2024.

La investigación se fundamenta a nivel teórico en la necesidad de generar información novedosa y actualizada acerca de la correlación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios. Asimismo, busca contrastar las teorías existentes con

los resultados obtenidos, de modo que pueda servir como línea de referencia teórica para futuras investigaciones relacionadas con estas variables.

En relación, al nivel práctico, el estudio pretende obtener resultados válidos y confiables que permitan aportar a la población universitaria, la cual comparte características y contextos similares. Estos resultados podrán emplearse en la elaboración y aplicación de estrategias profesionales, tales como charlas, programas y talleres de intervención. Del mismo modo, se espera proporcionar información relevante a los profesionales de las ciencias de la salud, con el fin de promover una mayor participación en la psicoeducación sobre las consecuencias que la calidad del sueño y el estrés académico generan en la salud mental y física de los estudiantes.

Igualmente, a nivel metodológico, la investigación se enmarca en un diseño no experimental correlacional, lo cual resulta pertinente para indagar la relación entre las variables. Asimismo, se verificó que los instrumentos aplicados fueran adecuados para la correcta ejecución del estudio, evaluando su confiabilidad, la coherencia entre ítems y el análisis factorial correspondiente. Este aspecto metodológico constituye un aporte valioso, ya que respalda el uso de los mismos instrumentos en futuras investigaciones sobre las variables en cuestión.

Por último, a nivel social, los hallazgos obtenidos permitirán sensibilizar e involucrar tanto a profesionales de la salud mental como a docentes universitarios en la importancia de la calidad del sueño y el manejo del estrés académico. Con ello, se busca generar una mayor concientización en la sociedad respecto a estas problemáticas, las cuales afectan de manera significativa a los estudiantes en etapa universitaria, repercutiendo en su desarrollo personal, académico y profesional.

Indagando en diversas investigaciones, se han encontrado estudios internacionales

realizado por Pitta et al. (2024) investigó la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico de los estudiantes de una facultad de medicina de una universidad de Paraguay, empleando una investigación de tipo observacional, prospectivo, transversal-correlacional. Tuvo una participación de 347 estudiantes, lo cuales dieron respuesta a los instrumentos al Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) y cuestionario de estrés en Adolescentes, donde se obtuvo que un 77,8% presentaban una calidad de sueño deficiente y una correlación significativamente positiva entre estrés y calidad de sueño (ρ de Spearman = 0,470) ($p < 0.001$).

Time et al. (2024) investigó el estrés académico, la calidad del sueño y el bienestar psicológico de estudiantes de anatomía de Nueva Zelanda y Europa del Pacífico, así como el estrés académico influye en la asociación de la calidad del sueño. Donde se ha empleado el test de PSQI y la escala de Percepción del Estrés Académico en una población de 93 estudiantes de Pasifika y 220 estudiantes de NZE (Europa del Pacífico), con un diseño transversal-correlacional donde se logró obtener que estudiantes de Pasifika reportaron una peor calidad de sueño que los estudiantes de NZE ($t(113) = 14.41, P < .001$) y el estrés académico se correlacionó con una peor calidad del sueño ($r = .279, P = .003$), siendo una conexión positiva entre ambas variables. Se concluye que si bien los niveles de estrés académico entre los estudiantes de Nueva Zelanda y NZE es similar a su calidad de sueño.

Toctaguano y Eugenio (2023) realizaron en Ecuador un estudio orientado a analizar la asociación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes que cursaban el tercer año de bachillerato. Presentando un diseño descriptivo-correlacional, con la aplicación de instrumentos del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista (SISCO SV-21), con la participación de 190 estudiantes, donde se evidenció que el 65.3% de los estudiantes presentaron una deficiente calidad de sueño,

mientras que en la relación con el estrés académico refleja con mayor prevalencia con un 40.5% el estrés severo, moderado en 35.3%, dando a comprensión que coexiste un estrés académico elevado. También, se reporta que hay una estadística de $Rho = 0.451 - p < 0.01$, por lo que se infiere que existe una correlación positiva de magnitud leve, es decir, que a un grado alto de estrés va a persistir una mala calidad de sueño.

Tari et al. (2022) hicieron una investigación realizada en Indonesia referente a la conexión que había entre el estrés académico y calidad sueño, tuvo un diseño correlacional cuantitativo de corte transversal. Se aplicó en una muestra de 163 estudiantes de enfermería y se usaron los tests de Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) y Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Los hallazgos encontrados fueron que el 33.7% presentaban un alto rango de estrés académico y que el 72,4% tenía una deficiente calidad de sueño, además, los resultados se evaluaron mediante la correlación de Spearman Rank donde se evidencia que existía una relación débil y positiva ($r = 0,236; p = 0,002$) siendo la variación que a más estrés académico va a existir una peor calidad del sueño.

Maisa et al. (2021) exploraron la conexión de estrés y calidad de sueño de un programa de transferencia de Indonesia, donde emplearon un enfoque transversal-correlacional con 64 participantes seleccionados por muestreo total. Se ha utilizado cuestionarios como el PSQI y Escala de Estrés Académico Estudiantil (SASS), los cuales les permitió obtener que una puntuación ≤ 50 indica ausencia de estrés académico y una puntuación > 50 indica estrés, mientras que calidad de sueño está ubicada con 12, lo cual es ≤ 5 indicando una buena calidad del sueño. Por otro lado, una puntuación global > 5 indica una mala calidad del sueño, por lo que se puede concluir que la calidad del sueño de los estudiantes de enfermería del último año del programa de transferencia es de mala calidad del sueño. Dentro del grado de interacción entre las dos variables fue $p < 0,05$ y un valor $r=0,908$

lo que indica una relación positiva muy fuerte.

Safhi et al. (2020) determinaron la prevalencia y la asociación del estrés con la calidad del sueño entre los estudiantes de medicina de la Universidad Rey Abdulaziz en Arabia Saudita, mediante un método transversal-relacional con la participación de 326 estudiantes y la aplicación de cuestionarios como la Escala de distrés psicológico de Kessler (K10) y PSQI. Se halló que más de la mitad de los estudiantes presentaban estrés (65%) y se presenció que el 76,4% tenía una mala calidad de sueño. Además, dentro su análisis de Chi-cuadrado de independencia se encontró una fuerte correlación positiva moderada (valor de la V de Cramer = 0,371, $p < 0,001$), también se logró obtener que los evaluados que no presentaban estrés tenían una mala calidad de sueño (56.1%). Se concluyó que al aumentar el grado de estrés va a determinar que exista una mala calidad de sueño.

Alotaibi et al. (2020) en Arabia Saudita donde han indagado sobre la deficiente calidad de sueño, el estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina que se encontraban en la fase de pre clínica, donde se usó el test de PSQI y la escala de distrés psicológico de Kessler (K10) en un total de 230 participantes, para ello han empleado un estudio observacional transversal observacional y correlacional donde ha encontrado que la calidad de sueño era mala con un 77% ($8,13 \pm 3,46$) y que el distrés presente en los estudiantes era de 63.5%, asimismo en la relación encontrada entre ambas variables fueron significativas, donde el enfoque se puede mejorar los estudiantes con estrés normal (OR = 0,108, IC del 95 %: 0,036-0,325) y leve (OR = 0,112, IC del 95 %: 0,035-0,358) se encontró que existe una conexión significativamente negativa con el sueño carente. Además, en el modelo de regresión logística gradual mostró que el estrés y las siestas diurnas se asociaron con una mala calidad del sueño.

A nivel nacional, Saavedra (2024) hizo un estudio en Tumbes sobre la correlación del

estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan part-time. La cual, estuvo enfocada en un marco no experimental, pero sí correlacional-transversal, con la participación de 160 estudiantes quienes dieron respuesta a los instrumentos de Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21). En las mediciones encontradas se estima que hay una correlación significativa moderada negativa (-0.3109 $p=0.01$) entre ambas variables anteriormente mencionadas. Asimismo, se halló que el factor de trabajar part-time interviene que el estrés académico sea elevado (98.1%) y referente a la calidad de sueño es “mala” en los estudiantes que tienen la misma situación del trabajo.

Ormeño (2024) analizó la conexión de la calidad de sueño y estrés académico en una universidad de Ica. Se desarrolló desde la mirada cuantitativa y correlacional-transversal con la colaboración de 160 estudiantes que dieron respuesta a los instrumentos de Pittsburgh y el inventario SISCO. Dentro de los datos encontrados que tenían una mala calidad de sueño (48.1%) y en las dimensiones de esta variable se observó que mala calidad subjetiva del sueño (42.5%), mala latencia del sueño (50.6%), mala duración del sueño (45.0%), mala eficiencia habitual del sueño (43.7%), carencia de perturbación del sueño en las 4 últimas semanas (59.4%), la inexistencia del uso de medicación para el sueño (70.0%) y una sutil disfunción diurna (56.2%). Con respecto, al estrés académico se ubicaba en una magnitud media (55.0%) y desde las dimensiones de la variable resaltar que se evidencia un grado moderado en estresores académicos (65.6%), en sintomatología (61.3%) y estrategias de afrontamiento (53.1%). Se corroboró la existencia de la relación significativa de ambas variables antes mencionadas ($p=0.000$) apreciándose que la mala calidad de sueño fue predominante en estudiantes con un nivel medio y alto en estrés académico (31.1% y 16.4% respectivamente).

Sanchez (2023) elaboró una investigación en Lima donde pretendía encontrar la relación de estrés académico y calidad de sueño, dentro de un marco cuantitativo hipotético-deductivo con corte correlacional-transversal, en una población de 80 participantes que dieron respuesta a los cuestionarios Inventario SISCO SV del estrés académico y el Índice de la calidad de sueño de Pittsburg (ICSP). Dentro de los parámetros entre ambas variables antes planteadas donde no evidenció una relación significativa pero que se relacionan de forma negativa mínima ($Rho = -0.117$, $p=0.294$). Se llegó a la conclusión que el estrés no se relaciona con la calidad de sueño en los estudiantes de enfermería de una universidad privada de Lima. Se recomienda realizar posteriores investigaciones que demuestran la multicausalidad del estrés académico en estudiantes de enfermería

Vasconsuelo (2023) evaluó la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en una universidad de la ciudad de Lima, dentro de su diseño de investigación se utilizó un método cuantitativo-correlacional en una muestra de 81 participantes. Se han usado las pruebas de SISCO y el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (PSQI). Se ha podido encontrar que la correlación positiva entre ambas variables propuesta fue buena $r= 0,682$ ($p<0.05$).

Acuña y Allende (2022) se centraron en hallar la asociación entre estrés académico y calidad de sueño en estudiantes de medicina de la ciudad de Lima. Emplearon un método observacional, correlacional de corte transversal con una población de 410 estudiantes, los que dieron respuesta a los formularios de SISCO SV y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. En lo recopilado se encontró que el 97.3% de los estudiantes presentó estrés académico; el 90.5% una mala calidad del sueño. Además, el nivel de significancia entre ambas variables fue de $p\leq 0.001$, por lo que sí existe una asociación entre ambas variables.

Bellido (2022) realizó una investigación que tuvo como fin encontrar la relación entre

calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Arequipa, tuvo un enfoque cuantitativo que contó con una población de 234 estudiantes. En lo que se pudo obtener que el 88.6% de estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 4.5% mostraron un nivel de estrés académico fuerte; además, se encontró que el 96.2% de estudiantes presentaron una mala calidad de sueño. Referente a las dos variables se encontró que existe correlación positiva ($r = .513$) y un nivel de significancia ($p < .01$).

En el marco teórico referido a la calidad del sueño, resulta pertinente precisar los conceptos fundamentales que sustentan su comprensión.

Según Ojeda y Padilla (2018), el sueño constituye una necesidad esencial para el ser humano, ya que cumple una función restauradora que permite mantener el equilibrio vital de la persona. En esta misma línea, la National Sleep Foundation (NSF, 2024) señala que la calidad del sueño se determina a partir de diversos aspectos, tales como la latencia para conciliar el sueño, la frecuencia de despertares nocturnos, el tiempo de vigilia posterior al inicio del sueño y la eficiencia del descanso. Asimismo, Flores et al. (2021) señalan que la falta de un sueño adecuado en periodos cortos de tiempo genera consecuencias negativas como somnolencia diurna, alteraciones en las funciones intelectuales y, en consecuencia, un impacto directo en el rendimiento académico universitario.

El sueño es concebido como una necesidad esencial dentro de la teoría de la motivación humana propuesta por Maslow. En este sentido, cuando dicha necesidad básica no es satisfecha, se produce una disminución en la motivación para llevar a cabo otras actividades, tales como el estudio, el trabajo o el desempeño social. Así lo señala Cloninger (2003, como se cita en Ojeda & Padilla, 2018), al destacar que la privación del sueño afecta directamente la jerarquía de necesidades y, con ello, el adecuado funcionamiento del individuo en distintos ámbitos de su vida.

Según, Reyes (2023) define como calidad de sueño a la disposición de descansar eficazmente por la noche, puesto que esto nos permite tolerar el desarrollo de las actividades de manera adecuada, resaltando la relevancia de calidad de sueño en el desenvolvimiento de la persona en su entorno cotidiano.

Además, Luna et al. (2015) mencionan que la calidad de sueño está fuertemente vinculada con las cantidades de horas descansas como un buen desarrollo del estado de vigilia, si esto no ocurre la persona puede padecer somnolencia diurna debido a que se presentó una disminución de la cantidad de horas que se duerme trayendo como consecuencia una carencia parcial o total del sueño.

Asimismo, NIH (National Institutes of Health) en 2021 mencionó que las personas pueden experimentar diversas afecciones que interfieren con su capacidad de dormir de manera suficiente y con calidad, incluso cuando disponen del tiempo y las condiciones adecuadas para el descanso. Estas alteraciones se conocen como trastornos del sueño, y constituyen un problema frecuente que afecta tanto la salud física como la salud mental. Entre las cuales tenemos el insomnio, según Brown (citado en la revista NIH, 2021), se define como la complicación sucesiva para quedarse dormido incluso cuando la persona encuentra un ambiente propicio para dormir, se puede presentar de manera transitoria (durante algunos días, semanas o meses generalmente asociado a factores estresores o cambios en el entorno) o crónica (cuando persiste durante tres meses a más). Del mismo modo tenemos la apnea obstructiva del sueño, donde las vías respiratorias superiores se obstruyen repetidamente durante el sueño reduciendo el flujo de aire provocando que se despierten durante la noche.

Del mismo modo, una mala calidad de sueño puede generar múltiples efectos perjudiciales para la salud física y mental. En el ámbito físico, la somnolencia y la fatiga diurna se asocian con un mayor riesgo de hipertensión, enfermedades cardiovasculares,

accidentes cerebrovasculares y diabetes. Del mismo modo, la falta de sueño afecta la concentración, el rendimiento cognitivo y la memoria, dificultando el adecuado funcionamiento en las actividades diarias. Cuando las noches de descanso insuficiente se prolongan y se convierten en un patrón crónico, sus efectos se intensifican. La revista destaca que la privación prolongada de sueño influye negativamente en el estado de ánimo, provocando mayor irritabilidad, cambios emocionales frecuentes y la aparición de diversos trastornos mentales, entre los cuales sobresalen la depresión, la ansiedad y episodios de psicosis. Además, la mala calidad de sueño se considera un factor de riesgo para el desarrollo de obesidad, ya que altera los procesos metabólicos y hormonales. Incluso, se menciona que dormir poco puede ocasionar una reducción en la longitud de los telómeros del ADN, lo que incrementa la vulnerabilidad a distintos tipos de cáncer. Finalmente, la falta de descanso adecuado también puede influir en la disminución del apetito y otros cambios fisiológicos que afectan el bienestar general (Healthier Sleep, 2021).

La revista Healthier Sleep (2024) identifica diversos hábitos que contribuyen a promover un sueño saludable. Entre ellos se destacan la importancia de mantener horarios regulares de sueño y vigilia, así como evitar el uso de dispositivos electrónicos antes de acostarse. Asimismo, se recomienda no consumir cafeína durante las seis horas previas al sueño. En caso de no lograr conciliar el sueño en un lapso de 20 minutos, se sugiere levantarse y retornar a la cama únicamente cuando se experimente nuevamente somnolencia. También se enfatiza que las siestas no deben superar los 30 minutos. De igual manera, se aconseja evitar la ingesta de alimentos pesados, picantes o altos en azúcar durante las cuatro horas anteriores al descanso nocturno. El dormitorio debe destinarse exclusivamente al acto de dormir, evitando su uso para actividades recreativas. Además, se recomienda realizar ejercicio de manera regular, abstenerse de fumar y procurar la creación de un ambiente adecuado para el descanso.

La teoría principal de esta variable es el modelo de calidad de sueño de los autores Buysee et al. (1989), es un test que se administra uno mismo, donde se identifica la calidad de sueño y las deficiencias encontradas en las últimas cuatro semanas.

Este modelo consta de siete dimensiones, las cuales son: Calidad subjetiva de sueño: Es la observación de uno mismo en relación a su calidad de sueño; Latencia de sueño: Significa el tiempo en que la persona demora en dormirse desde que se encuentra en la cama; Duración de sueño: Tener presente el tiempo que la persona se mantuvo dormida; Eficiencia habitual de sueño: La conexión del tiempo que las persona se mantuvo durmiendo en la noche contrastado con el periodo total de horas que se quedó en la cama multiplicado por cien; Perturbaciones del sueño: Es la constancia de todos los intervalo de interrupciones que se presentan en el tiempo del sueño; Uso de medicación hipnótica: El empleo de fármacos recetados o no para poder dormir y para cerrar con la difusión diurna: Que es la facilidad en la que la persona se quede dormida mientras esté realizando alguna actividades exhaustiva como lo que es el agotamiento y somnolencia impide la ejecución de actividades (Reyes, 2023).

Según la National Sleep Foundation (NSF, 2024), en una encuesta realizada por dicha organización se encontró que el 80% de los encuestados no duerme lo suficiente. Este hallazgo guarda una estrecha relación con la salud mental, ya que el descanso adecuado permite que el cuerpo y la mente se recuperen. Durante el sueño se llevan a cabo procesos esenciales como la regeneración celular, la consolidación de recuerdos, el procesamiento emocional, la eliminación de toxinas del cerebro y el fortalecimiento de habilidades cognitivas, las cuales son fundamentales para el aprendizaje y la concentración. Considerando lo anterior, dormir de manera insuficiente o con una calidad inadecuada impide que el organismo cumpla estas funciones de forma óptima, lo que puede perjudicar

significativamente la salud mental. La falta de descanso aumenta la baja tolerancia al estrés, favorece la irritabilidad, vuelve a las personas más susceptibles ante situaciones cotidianas y dificulta la capacidad de reconocer los aspectos positivos del día. En consecuencia, un sueño deficiente no solo afecta el bienestar emocional, sino también el funcionamiento cognitivo y la capacidad de afrontar las demandas diarias. Asimismo, la NSF recomienda que para tener un mejor sueño: Tener periodos de tiempo donde esté bajo luz brillante durante el día o luz natural, realizar ejercicio regularmente de un tiempo de 30 minutos al día por 5 veces por semana, tener horarios estipulados para poder comer y sean constantes, evitar comidas pesadas además de la nicotina, la cafeína y el alcohol antes de irse a la cama, establecer una rutina de sueño adecuada (7 a 9 horas) para tener un descanso necesario cada noche, guardar los dispositivos una hora antes de irte a dormir y el espacio donde duermes sea tranquilo, fresco y oscuro.

Por otro lado, Hidalgo (2019) comenta que según lo indicado por la American Psychological Association, el estrés es una respuesta mental u orgánica a acontecimientos internalizados y externalizados que afectan a la persona. Del mismo modo, según Ojeda y Padilla (2018) el estrés es un estado emocional, algo interno y psíquico, dado que inferimos diferentes sucesos que pasan en el contexto de la persona de forma inconsciente que la pone en un punto de protección.

Asimismo, la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023), define al estrés como un estado de preocupación o tensión mental generado por una situación compleja. Todas las personas experimentan cierto nivel de estrés, ya que constituye una respuesta natural del organismo frente a amenazas, presiones u otros estímulos del entorno. No obstante, la forma en que cada individuo interpreta y afronta estas situaciones determina el impacto que el estrés puede tener en su bienestar. En este sentido, la reacción personal ante los estresores es lo que

finalmente influye en si el estrés se convierte en un factor manejable o en una fuente de malestar que afecta la salud física y mental.

Olivas et al. (2021) definen al estrés como un algo externo que perjudica al individuo, dentro de los cuales existen diferentes agentes que le producen algún tipo de estrés, que estos pueden dificultar la salud mental y física; no obstante, si el sujeto tiene estrategias de afrontamiento ante las situaciones estresantes que se le presente en su vida diaria. Asimismo, catalogan al estrés académico como producto de las exigencias que conlleva el aprendizaje dentro de las instituciones educativas (Caldera et al., 2007, como se cita en Tenorio, 2022)

Según Barraza (2007) dentro del contexto universitario el estrés recibe la denominación de estrés académico, debido a las diversas exigencias y presiones propias del ámbito educativo. Estas demandas pueden influir de manera significativa en el estudiante, afectando negativamente su desenvolvimiento curricular, así como su salud física y mental. En esta misma línea, el estrés académico se comprende como una respuesta que activa en el estudiante tanto procesos orgánicos como psicológicos, los cuales se manifiestan a través de emociones, pensamientos y conductas frente a situaciones que son percibidas como estresores académicos (Berrío y Mazo, 2011, como se citó en Hidalgo, 2019). Estas reacciones no solo reflejan la presión inmediata del entorno académico, sino también la capacidad del estudiante para afrontar y adaptarse a dichas demandas.

Según la OMS (2023), el estrés genera dificultades para relajarse y concentrarse, además de provocar sensaciones de ansiedad, irritabilidad o tensión emocional. En el plano físico, puede manifestarse a través de dolores de cabeza, molestias musculares, malestar gastrointestinal, alteraciones del sueño y cambios en el apetito, que pueden llevar a comer en exceso o, por el contrario, a una disminución marcada de la ingesta. Cuando el estrés se vuelve crónico, su impacto se intensifica y puede contribuir al deterioro de la salud general,

favoreciendo conductas de riesgo como el incremento de sustancias ilícitas. Asimismo, las experiencias estresantes pueden generar o empeorar los problemas mentales de la persona tales como la ansiedad y la depresión, las cuales son las afectaciones más comunes. En muchos casos, estos cuadros requieren atención profesional, ya que la persistencia del estrés puede alterar significativamente el bienestar emocional y afectar el desempeño en ámbitos como el educativo o el laboral. Así, cuando el estrés comienza a interferir de manera directa en la vida diaria, puede convertirse en un factor de vulnerabilidad para el desarrollo de trastornos psicológicos y un obstáculo para el funcionamiento adecuado en las actividades cotidianas.

De acuerdo con Echeburúa (2016, citado en Ojeda y Padilla, 2018), la tensión emocional puede generarse a partir de diversos factores, entre ellos las urgencias de tiempo, la excesiva responsabilidad, la falta de apoyo familiar y social, así como las expectativas elevadas, tanto propias como de las personas del entorno. Estos elementos incrementan la percepción de presión y sobrecarga, lo que favorece la aparición de respuestas de estrés. Además, el autor señala que esta tensión se experimenta como especialmente problemática cuando el individuo presenta baja autoestima, pues ello reduce su capacidad de afrontamiento y aumenta la vulnerabilidad ante los estresores cotidianos.

Maceo (2013, como se citó en Ojeda y Padilla, 2018), el estrés académico puede generar diversas consecuencias que afectan tanto el desempeño como el bienestar del estudiante. Entre las principales repercusiones identificadas se encuentran el deterioro del rendimiento académico, la presencia de malas relaciones interpersonales y la ineficacia en el trabajo grupal. Asimismo, se evidencian dificultades como la falta de concentración, el nerviosismo, la fatiga intelectual y la inapetencia hacia las tareas habituales. Estas manifestaciones reflejan el impacto significativo que el estrés puede ejercer sobre el

funcionamiento cognitivo, emocional y social del estudiante, comprometiendo su adaptación y desempeño en el entorno académico.

Del mismo modo, Barraza (2007) afirma que el estrés académico posee tres categorías los cuales son: Estresores: Son las diversas circunstancias que ocasionan estrés en el campo educativo; como el exceso de actividades y exámenes, poco tiempo limitado para realizar los trabajos universitarios, inadecuados método de enseñanza de los profesores, exposiciones en clase, mantener un buen rendimiento académico, entre otros. Síntomas: Barraza refiere que los estudiantes pueden presentar reacciones o señales físicas, psicológicas y comportamentales, por ejemplo: síntomas físicos (insomnio, disminución de las defensas, problemas para dormir, incremento en las repeticiones palpitaciones, cefaleas, entre otros), síntomas psicológicos (ansiedad, nerviosismo, miedo, entre otros) y síntomas comportamentales (dificultad para las relaciones interpersonales, agresividad, entre otros). Y, por último, estrategias de afrontamiento: Son recursos internos que poseen los estudiantes y utilizan para confrontar las exigencias que puedan alterar el equilibrio del alumno, por ejemplo: técnicas para regular las emociones y elevar la autoestima, métodos de estudio, apoyarse en amigos o familia, entre otros.

Para poder tomar acción ante el estrés, es fundamental identificar las situaciones que lo generan y que repercuten tanto en el estado emocional como en el físico. Algunos ejemplos de eventos estresores son el inicio o cierre de una etapa académica, cambios en las condiciones de vida, modificaciones en las actividades sociales o procesos de separación. Una vez reconocidas estas situaciones, resulta necesario analizar cómo se reacciona frente a ellas, es decir, qué efectos producen en el organismo y en las emociones. Desde una perspectiva psicofisiológica, para prevenir la disminución del rendimiento académico es importante regular el tiempo que se permanece bajo altos niveles de exigencia, fase conocida

como resistencia, la cual, si se prolonga, puede conducir a la fase de agotamiento. Cuando el agotamiento no se atiende mediante descanso adecuado, pausas o actividades reparadoras, el organismo puede entrar en una fase de cronificación, caracterizada por la persistencia de los síntomas propios del agotamiento. Estas manifestaciones pueden ser físicas, psicológicas o conductuales, e incluyen somnolencia, cansancio, dolores de cabeza, tristeza, ansiedad constante, dificultades de concentración, irritabilidad, discusiones frecuentes, necesidad de aislamiento, entre otras. Reconocer estos signos tempranamente permite tomar medidas preventivas antes de que el estrés tenga consecuencias más severas. Una vez identificadas tanto las situaciones que generan estrés como las respuestas individuales frente a estas, es necesario determinar qué estrategias se están empleando para prevenir su aparición o para mitigar sus efectos. Dentro de los recursos más efectivos para afrontar el estrés se encuentran: planificar y priorizar actividades, seleccionar técnicas de estudio adecuadas, mantener una alimentación saludable con una rutina establecida, realizar actividad física o recreativa, reservar espacios para hobbies y actividades de interés, mantener horarios de sueño regulares, realizar ejercicios de relajación y respiración profunda, cultivar la calma y, cuando sea necesario, acudir a un profesional de la salud. Estas prácticas contribuyen a reducir la probabilidad de que el estrés se cronifique y favorecen un mayor bienestar físico y emocional (Holmes y Rahe, 1967).

Por otro lado, en la revista *Healthier Sleep*, la doctora Bastien (2020) señala que, durante los periodos de estrés, el sueño suele ser insuficiente o de mala calidad. En estas circunstancias, puede resultar difícil conciliar el sueño rápidamente y es común despertarse en la madrugada sin lograr un descanso reparador. Si el estrés se mantiene de manera prolongada, este se convierte en un factor que agrava aún más las dificultades para dormir, incrementando a su vez el propio nivel de estrés. Teniendo esto en cuenta, descansar adecuadamente puede ser un antídoto eficaz para disminuir e incluso eliminar el estrés. Del

mismo modo, gestionar el estado de ánimo ayuda a reducirlo, al igual que mantener una buena higiene del sueño (como crear un ambiente agradable para dormir y respetar un horario de descanso). También contribuyen actividades como descubrir nuevos pasatiempos, interactuar con el entorno cercano, realizar ejercicio, evitar las pantallas en la habitación, asistir a clases de relajación (meditación, mindfulness o yoga) y mantener una alimentación saludable. Otra forma de liberar el estrés es establecer un horario durante el día en el que puedas sentarte a escribir aquello que te preocupa. Dedicar entre 30 y 60 minutos a esta práctica puede evitar que, durante la noche, experimentes una sobrecarga de estrés o preocupación, favoreciendo así un descanso más profundo y reparador.

Capítulo 2. Metodología

Diseño

La investigación tiene un enfoque cuantitativo, por lo que está estructurada de forma ordenada para poder verificar las hipótesis propuestas por medio de pruebas estandarizadas. Referente al diseño es una investigación no experimental de tipo transversal, puesto que recoge información en una sola oportunidad y un periodo único. También, este estudio tiene una extensión descriptiva-correlacional que busca conocer la relación de las variables en un ambiente único (Hernández & Mendoza, 2018).

Población

La población según Hernández y Mendoza (2018) es el conjunto de elementos que poseen características comunes y que resultan de interés para el investigador puesto que ayuda a definir la muestra. Por eso, la población de este estudio se encuentra conformada por 10000 estudiantes de una universidad privada de la ciudad de Trujillo.

Criterios de inclusión: Estudiantes universitarios con matrícula vigente en el semestre 2024-2, estudiantes del segundo al décimo ciclo, estudiantes que hayan aceptado el consentimiento informado, estudiantes de ambos sexos mayores de edad.

Criterios de exclusión: Universitarios que presenten atención médica, farmacológica o psiquiátrica, estudiantes que no deseen participar en el estudio, jóvenes que no hayan completado la totalidad de los ítems de ambos instrumentos.

Muestra: Según, Bernal (2010) “es la parte de la población que se selecciona, de la

cual realmente se obtiene la información para el desarrollo del estudio y sobre la cual se efectuarán la medición y la observación de las variables objeto de estudio” (p.161).

Asimismo, para esta investigación se obtuvo la muestra mediante el muestreo no probabilístico a conveniencia del investigador. Con lo antes expuesto, la muestra estuvo compuesta por 203 estudiantes.

Además de esta muestra, también se ha ejecutado un estudio piloto con 50 estudiantes universitarios para analizar la confiabilidad y validez de cada instrumento utilizado, asimismo, para resaltar que esta administración no se ha incluido dentro de la muestra mencionada anteriormente.

Muestreo: Será de tipo no probabilístico a intención del investigador, es decir, fueron estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo elegidos por pautas constituidas por las investigadoras. (Arias, 2006).

Mediciones

Técnica: Este estudio se usó la técnica de la encuesta, que según Tamayo y Tamayo (1981) que “es aquella que permite dar respuestas a problemas en términos descriptivos como de relación de variables, tras la recogida sistemática de información según un diseño previamente establecido que asegure el rigor de la información obtenida” (p.126).

Instrumentos: Para Arias (2006) menciona que “Es cualquier recurso, dispositivo o formato (en papel o digital), que se utiliza para obtener, registrar o almacenar información” (p.68).

Instrumento 1:

Se ejecutó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (Buysee et al., 1989) consiste

en una evaluación rápida y concisa tanto la calidad de sueño como las complicaciones presentes al ir a acostarse, siendo un herramienta autoaplicable, compuesta con 24 ítems, pero solo se consideran 19 ítems para su corrección, originalmente se divide 7 componentes: Calidad del sueño subjetiva, Latencia del sueño, Duración del sueño, Eficiencia habitual del sueño, Perturbaciones del sueño, Uso de medicación y Disfunción diurna. Se realizó un análisis de consistencia interna mediante el alfa de Cronbach de 0.83. Además, se obtuvo un puntaje > 5 del polisomnógrafo, con una sensibilidad de 89.6 y una especificidad de 86.5 para calcular la deficiencia sobre la calidad de sueño.

En cuanto a la validez de la prueba, adaptada al hispano por Royuela y Macías (1997) presentaron puntajes de coeficiente de alfa de Cronbach de 0,67 y 0,81 estando relacionados particularmente y siendo dos poblaciones diferentes entre estudiantes universitarios y pacientes clínicos. Posteriormente, con el coeficiente Kappa, se obtuvo un indicador de 0.61 de fiabilidad en grupo.

Además, se realizó un estudio en la población peruana por Luna-Solis et al. (2015) en la ciudad de Lima con una población de 4445, en la cual para validar se ha realizado una congruencia en un alfa de Cronbach de 0.56 dando como resultado una prueba confiable.

Para la confiabilidad del cuestionario se aplicó una prueba piloto con un total de 50 participantes, en la cual se ha obtenido un coeficiente del alfa de Cronbach de 0.73, es decir, el cuestionario es aceptable para la aplicación a estudiantes universitarios de Trujillo. Pero lo que es ajuste con instrumento no ha podido calcular; por eso se ha tomado como data de la muestra de 203 para realizarlo y de obtuvo un índice de ajuste que es RMSEA 0.53

Instrumento 2:

El Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico SISCO

- SV, realizado por Arturo Barraza en 2007, el cual busca evaluar el estado de estrés académico que presentan los alumnos. Esta versión está conformada por 45 ítems divididos en tres componentes: Estresores, Síntomas y Estrategias de afrontamiento. Asimismo, presenta una confiabilidad medida con el Alfa de Cronbach de .90 y una validez determinada mediante el análisis factorial exploratorio, considerando la estadística de esfericidad de Bartlett con un puntaje significativo de .000, y el test KMO de .762.

Del mismo modo, se revisó la adaptación peruana realizada por Alania et al. (2020) con un total de 151 participantes de cuatro universidades de Junín. Se evaluó el instrumento mediante la validez general de contenido, utilizando el coeficiente V de Aiken mostrando indicadores superiores a 0.8 ($p < 0.01$), asimismo se realizó la validez específica de contenido, dando como resultado que los coeficientes de todos los ítems son mayores a 0.75 ($p < 0.01$). Del mismo modo, se determinó la confiabilidad a través de consistencia interna de alfa de Cronbach para cada componente del estrés académico con valores entre 0.85 a 1.

Asimismo, en este estudio también se elaboró un estudio piloto, en el que se determinó la validez y confiabilidad de este instrumento, mediante una evaluación ejecutada a 50 estudiantes, obteniendo un alfa de Cronbach 0.917.

Procedimiento

En primer lugar, para la ejecución de los instrumentos, se proporcionó información sobre los objetivos de la investigación, así como sobre la ética en la investigación y los derechos de los universitarios que forman parte de la muestra. Se enfatizó también el derecho a participar o a rechazar su participación en el estudio.

Seguidamente, el instrumento de recolección de datos fue elaborado mediante la plataforma Google Forms, donde se encontraron los dos cuestionarios anteriormente

mencionados los cuales fueron adaptados en un entorno virtual, se aplicó por medio de un QR para que los estudiantes puedan acceder al formulario virtual.

Finalmente, se ejecutaron los instrumentos anteriormente anunciados, en el cual se ha explorado el producto obtenido de cada instrumento, para después pasarlo a una data y someterlo a un análisis estadístico por medio del programa Jamovi, este cuenta con la representación de tablas e indagación entre variables.

Análisis de Datos

En la etapa inicial de la investigación, la información recolectada fue sistematizada en una hoja de cálculo de Excel, donde los datos se codificaron en formato numérico para luego hacer la importación al software estadístico Jamovi.

En la segunda etapa, el estudio piloto fue sometido a un análisis de confiabilidad mediante el Alfa de Cronbach y Omega de McDonald. De igual modo, se llevó a cabo una evaluación factorial confirmatoria con el fin de revisar el contenido y la estructura de cada instrumento, para poder contrastar con el enfoque teórico de los autores de las pruebas. Además, se empleó un análisis descriptivo de los ítems para identificar los indicios relevantes como la media, desviación estándar, curtosis, asimetría, entre otros.

Como tercera fase, para verificar y responder a los objetivos e hipótesis se utilizó la prueba de normalidad de Shapiro-Wilk, se realizó el análisis entre variables importantes y sus componentes; además se encontró el tamaño de Cohen para verificar la medida de la relación entre variables y sus dimensiones, para agregar el p-valor. Añadiendo la examinación de las distensiones desde el punto de los objetivos se empleó la H Krustall -Wallis para detectar la relevancia entre la edad y el sexo que es U de Mann-Whitney.

Aspectos Éticos

Los lineamientos éticos representan un componente crucial dentro del proceso de investigación; por ende, se tomaron en cuenta las directrices establecidas por el Colegio de Psicólogos del Perú, siendo estos la protección y resguardo de los datos personales de los participantes, de igual manera con la disponibilidad de información clara, concisa y suficiente sobre el objetivo y la finalidad de los instrumentos de evaluación ejecutados. De este modo, el psicólogo ejerce su labor profesional con responsabilidad, rigor ético y sustento científico en beneficio de la sociedad. Asimismo, los resultados que se obtuvieron en las aplicaciones de los instrumentos fueron procesados en todo momento con confidencialidad y empleados únicamente con fines investigativos (Código de Ética y Deontología de Psicología, 2017).

Del mismo modo, se emplearon las Normas APA (2019) séptima edición (American Psychological Association) con la finalidad de esquematizar correctamente la investigación, redactando de manera comprensible y específica, evitando caer en situaciones de plagio.

Capítulo 3. Resultados

Tabla 1

Correlación entre las variables Calidad de sueño y Estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo, 2024.

		TOTAL CALIDAD DE SUEÑO	TOTAL SISCO
TOTAL CALIDAD DE SUEÑO	Spearman's rho	—	
	p-value	—	
TOTAL SISCO	Spearman's rho	0.304	—
	p-value	<.001	—

Evaluación y contraste de las hipótesis del estudio

En la tabla 1, se muestra la relación que existe entre ambas variables, siendo esta una relación significativamente positivamente baja directa, puesto que se obtuvo que el p-value es menor a 0.05 confirmando que sí existe relación, además, en el Rho de Spearman un valor de 0.304 con un símbolo positivo débil, es decir que a mayor nivel de estrés académico influye en la calidad de sueño.

Tabla 2

Niveles de calidad de sueño en estudiantes universitarios de Trujillo, 2024.

Nivel	f	%
Merece atención médica	34	16.7 %
Merece atención y tratamiento médico	119	58.6 %
Problemas de sueño grave	46	22.7 %
Sin problemas de sueño	4	2.0 %

Nota. f = frecuencia; % = porcentaje total

En la tabla 2 se muestra los niveles de calidad de sueño en universitarios de la ciudad de Trujillo, observándose que el 58.6% de los participantes merecen atención y tratamiento médico, 22.7% presentan problemas de sueño grave, 16.7% merecen atención médica, por último, el 2% de los estudiantes se encuentran sin problemas de sueño.

Tabla 3

Niveles de estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo, 2024.

Nivel	f	%
Fuerte	18	8.9 %
Moderado	176	86.7%
Leve	9	4.4 %

Nota. f = frecuencia; % = porcentaje total

En la tabla 3 se observa el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios oscila entre el nivel moderado con un 86.7% y el rango fuerte con 8.9%, finalmente el rango leve solo se presenta un 4.4%.

Tabla 4

Correlación entre las dimensiones calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Trujillo, 2024.

		CS1	CS2	CS3	CS4	CS5	CS6	CS7
Estresores	Spearman's rho	0.161	0.156	0.194	-0.007	0.116	0.075	0.173
	p-value	0.022	0.026	0.006	0.918	0.100	0.290	0.013
Síntomas	Spearman's rho	0.303	0.232	0.222	0.103	0.286	0.256	0.429
	p-value	<.001	<.001	0.001	0.143	<.001	<.001	0.429
Estrategias de afrontamiento	Spearman's rho	-0.095	-0.024	0.086	-0.023	-0.043	-0.040	-0.056
	p-value	0.176	0.731	0.015	0.742	0.542	0.571	0.429

En la tabla 4, se puede apreciar que la dimensión CS1 (calidad del sueño subjetiva) con estresores presenta una correlación positiva baja ($\rho = 0.161$), es decir que, a mayor presencia de estresores, peor calidad subjetiva del sueño tiene los estudiantes. Asimismo, en la dimensión CS2 (latencia del sueño) y estresores, también presentan una relación positiva baja ($\rho = 0.156$), en otras palabras, más estresores se relacionan con más dificultad para conciliar el sueño. En la dimensión CS3 (duración del sueño) con estresores, de la misma manera, presenta una correlación positiva baja ($\rho = 0.194$), evidenciando que, más estresores se relacionan con menor duración del sueño. Además, en la dimensión CS4 (eficiencia habitual del sueño), CS5 (perturbaciones del sueño) y CS6 (uso de medicación) con relación a estresores se evidencia que no existe relación entre ambas dimensiones. Finalmente, en CS7 (disfunción diurna) existe correlación positiva baja ($\rho = 0.173$) con la dimensión de estresores, por lo tanto, más estresores se relacionan con mayor disfunción durante el día. Del mismo modo, la dimensión de síntomas con CS1, evidencia que existe una correlación positiva moderada ($\rho = 0.303$), es decir, más síntomas de estrés se asocian con peor percepción de calidad del sueño. La dimensión CS2 con síntomas, igualmente, existe correlación positiva baja ($\rho = 0.232$), por lo tanto, los síntomas de estrés también afectan la latencia del sueño. En la dimensión CS3 también existe correlación positiva baja ($\rho = 0.222$) con el componente de síntomas, en consecuencia, a mayor presencia de síntomas de estrés

implica menos horas de sueño. Como se observa en la tabla, el componente CS4 no existe relación con el componente de síntomas. En la dimensión CS5 existe correlación positiva moderada ($\rho=0.286$) con la dimensión de síntomas, esto es, a mayor presencia de síntomas, más alteraciones del sueño. Asimismo, en el componente CS6 existe correlación positiva baja ($\rho=0.256$) con la dimensión síntomas, es decir, a mayor estrés se asocia con mayor uso de medicación para dormir. Por último, el componente CS7 con el componente síntomas no presenta relación.

Finalmente, el componente de estrategias de afrontamiento con los componentes CS1, CS2, CS4, CS5, CS6 y CS7 no presentan una correlación. La dimensión CS3 con la dimensión de estrategias de afrontamiento presenta una correlación positiva baja ($\rho=0.086$), indicando que podría haber una ligera relación entre algunas estrategias y mayor duración del sueño.

Capítulo 4. Discusión

El objetivo fue determinar la relación entre calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de una universidad privada de Trujillo; en coherencia con los supuestos estadísticos, la prueba de Shapiro–Wilk evidenció ausencia de normalidad en ambas variables ($p = .001$), por lo que se aplicó Spearman, encontrándose una correlación positiva baja y significativa entre los puntajes totales ($\rho = .304$; $p < .001$; $n = 203$), lo que sugiere que mayores niveles de estrés académico se asocian con peor calidad de sueño.

En este sentido, la convergencia con antecedentes es clara: en Ecuador, Tocktaguano y Eugenio (2023) reportaron asociación entre estrés y calidad de sueño en bachilleres ($\rho = .451$; $p < .001$), lo que refuerza la direccionalidad positiva hallada; de igual modo, en Paraguay, Pitta et al. (2024) encontró relación entre las variables (rho de Spearman= 0,470) ($p < .001$) en estudiantes universitarios de la carrera de medicina (con predominio de una deficiente calidad de sueño, siendo este 77.8%), mientras que Tari et al. (2022) documentó una correlación positiva débil ($r = 0,236$; $p = 0,002$) siendo como resultados (33.7% alto rango de estrés académico y un 72,4% tenía una mala calidad de sueño), por otro lado en Lima, Acuña y Allende (2022) evidenciaron alta prevalencia de estrés académico 97.3% y un 90.5% de mala calidad del sueño con asociación significativa entre ambas variables, y en Arequipa, Bellido (2022) informó correlación positiva ($r = .513$; $p < .01$) con niveles elevados de mala calidad de sueño (96.2%) y estrés moderado (88.6%); por otro lado, en paralelo, en Trujillo, la literatura local señala estrés moderado frecuente (Díaz et al., 2023) y necesidad de atención/tratamiento en calidad de sueño (Reyes, 2023), configurando un contexto en el que la co-ocurrencia de ambos fenómenos resulta esperable. En conjunto, este patrón internacional, regional y local sugiere que la asociación existe, aunque su magnitud varía

según carrera, etapa del ciclo académico y operacionalización de las variables.

En relación con los niveles de calidad de sueño, los resultados obtenidos permiten comprender de manera más precisa la situación de los estudiantes evaluados. Se identificó que el 58.6% presenta una calidad de sueño que “merece atención y tratamiento médico”, el 22.7% evidencia “problemas de sueño graves”, el 16.7% “merece atención médica”, y únicamente el 2.0% no presenta problemas de sueño. Estos hallazgos se asemejan a lo reportado por Reyes (2023), quien encontró que el 75.9% de los participantes “merece atención y tratamiento médico”, el 17.5% “merece atención médica” y sólo el 0.7% se encontraba “sin problemas”. La similitud entre ambos estudios sugiere que una proporción considerable de estudiantes universitarios presenta dificultades significativas en su calidad de sueño, lo cual evidencia la necesidad de implementar estrategias de intervención y programas de prevención dentro del ámbito educativo. Este patrón recurrente permite asumir que la población estudiantil se encuentra expuesta a múltiples factores que pueden alterar su descanso, como sobrecarga académica, uso excesivo de dispositivos electrónicos o hábitos de sueño inadecuados, lo que podría impactar negativamente en su bienestar general y rendimiento académico.

Con respecto a los niveles de estrés académico, se identificó que la mayoría de los estudiantes presentó un estrés moderado (86.7%), seguido por un 8.9% con estrés fuerte y un 4.4% con estrés leve. Estos resultados guardan similitud con lo reportado por Díaz et al. (2023), quienes encontraron que el 52.1% de su muestra presentó estrés moderado, el 36.9% estrés leve y el 11.0% estrés severo. La coincidencia entre ambos estudios sugiere que el estrés académico moderado es una condición frecuente en la población universitaria, posiblemente asociada a las demandas académicas, la carga de trabajo y otros factores propios del contexto educativo. Estos resultados, además, se enmarcan en una muestra de 203

estudiantes, conforme a la caracterización inicial del análisis.

En cuanto a la consistencia psicométrica, se constató para el PSQI una confiabilidad aceptable en la muestra final ($\alpha = .790$; $\omega = .795$), y un CFI cercano al buen ajuste (0.891) con RMSEA en rango adecuado, de igual modo, en la adaptación peruana de PSQI realizada por Luna-Solis et al. (2015) se concretó que la prueba era confiable (alfa de Cronbach de 0.56); no obstante, para el SISCO se observaron índices de ajuste por debajo de lo esperado (CFI = 0.336; RMSEA = 0.169) en la validación. No obstante, la adaptación peruana realizada por Alania et al. (2020) evaluó el instrumento mediante la validez general de contenido, utilizando el coeficiente V de Aiken, el cual mostró indicadores superiores a 0.8 ($p < 0.01$). Asimismo, la validez específica de contenido evidenció que todos los ítems alcanzaron coeficientes mayores a 0.75 ($p < 0.01$). La confiabilidad del piloto fue buena, con valores de $\alpha = .899$ y $\omega = .906$. Cabe señalar que este contraste psicométrico demanda prudencia al extrapolar inferencias de estructura latente, sin invalidar la validez convergente con el patrón empírico y el uso sustentado del SISCO en población universitaria peruana.

Por otro lado, el análisis por dimensiones mostró asociaciones bajas entre estresores y componentes del PSQI (CS1, CS2, CS3, CS7) y mayores con síntomas y (CS1, CS2, CS3, CS5, CS6); y un $p = .429$ con CS7), lo que es coherente con mecanismos de hiperactivación cognitivo-emocional (p. ej., preocupación y rumiación académica) que afectan latencia, duración, perturbaciones y somnolencia diurna; sin embargo, la aparente incongruencia entre el coeficiente y el p-valor en Síntomas–CS7 sugiere revisión de salida y/o error tipográfico en esa celda. En consecuencia, los datos convergen con los antecedentes y respaldan el supuesto de que el estrés académico constituye un correlato relevante, aunque no exclusivo del deterioro del sueño en universitarios; así, además de la presión por evaluaciones y carga de tareas, variables como uso nocturno de pantallas, consumo de cafeína, hábitos de estudio y

organización del tiempo podrían modular la relación, lo cual ayuda a explicar efectos pequeños en un fenómeno multicausal. Asimismo, debe considerarse que el diseño transversal y el muestreo no probabilístico restringen las inferencias causales y la generalización, por lo que estudios longitudinales y con control de covariables especialmente en semanas de exámenes aportarían mayor precisión sobre el peso relativo de los factores.

Finalmente, y dado que el perfil de niveles indica alto porcentaje de estudiantes con sueño clínicamente problemático y estrés moderado, resulta pertinente implementar acciones psicoeducativas de bajo costo y alta cobertura (higiene del sueño, manejo del tiempo, estrategias de afrontamiento), con derivación focalizada para casos de sueño muy deteriorado; esta orientación aplicada se alinea con la evidencia regional y local y con el uso extendido de PSQI y SISCO en población universitaria, reforzando la pertinencia del abordaje preventivo-promocional en campus de Trujillo.

Implicancias teóricas

Los resultados del presente estudio evidencian que los participantes se encuentran predominantemente en un nivel moderado de estrés académico, lo cual coincide con lo planteado por Barraza (2007), quien señala que, dentro del contexto universitario, el estrés académico surge como respuesta a las exigencias propias del entorno educativo, tales como la carga académica, la evaluación constante y las demandas de rendimiento. Estas condiciones pueden repercutir de manera negativa en el desenvolvimiento curricular de los estudiantes, así como en su salud física y mental. Del mismo modo, Olivas et al. (2021) conceptualizan el estrés académico como una consecuencia directa de las exigencias que implica el proceso de enseñanza-aprendizaje dentro de las instituciones educativas, reafirmando que los estudiantes universitarios constituyen una población vulnerable ante este fenómeno. En ese sentido, los hallazgos del estudio respaldan dichos planteamientos teóricos, al evidenciar la presencia

significativa de estrés académico en la población evaluada.

Por otro lado, los resultados también reflejan que una proporción considerable de estudiantes presenta alteraciones en la calidad del sueño, situación que requiere atención e intervención. Este hallazgo se sustenta en la teoría de la jerarquía de necesidades de Maslow, la cual considera al sueño como una necesidad fisiológica básica e indispensable. De acuerdo con Cloninger (2003, como se cita en Ojeda & Padilla, 2018), cuando esta necesidad no es satisfecha, se produce una disminución de la motivación para el desarrollo de otras actividades fundamentales, como el estudio, el trabajo y la interacción social. Asimismo, Ojeda y Padilla (2018) señalan que el sueño cumple una función restauradora esencial para el equilibrio vital del ser humano, permitiendo la recuperación física, emocional y cognitiva. Desde esta perspectiva, la calidad del sueño se entiende como un descanso nocturno eficaz que favorece el adecuado funcionamiento del individuo en su vida cotidiana (Reyes, 2023).

En concordancia con ello, la Revista Healthier Sleep (2021) advierte que la privación o alteración del sueño afecta negativamente funciones cognitivas esenciales, tales como la concentración, la memoria y el rendimiento académico. Cuando estas dificultades se mantienen de manera prolongada, incrementan el riesgo de desarrollar problemas emocionales, entre ellos ansiedad, depresión y alteraciones del estado de ánimo. Además, se ha reportado un aumento de la irritabilidad y de la vulnerabilidad emocional, efectos que guardan relación con las consecuencias asociadas al estrés descritas por la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2023).

Implicancias prácticas

Los resultados del estudio permiten identificar al estrés académico como un factor directamente relacionado con la calidad del sueño en los estudiantes universitarios. A partir de este hallazgo, se considera pertinente implementar acciones orientadas a la promoción del

bienestar integral dentro de la institución. En primer lugar, se sugiere desarrollar campañas informativas mediante banners o material visual distribuido en toda la universidad, abordando temas como hábitos de estudio saludables, técnicas de relajación y prácticas para mejorar la higiene del sueño.

Asimismo, se propone la implementación de un programa de entrenamiento en manejo del estrés, en el cual los estudiantes puedan adquirir estrategias efectivas para regular las demandas académicas y prevenir la afectación de su salud física y emocional. Este programa podría incluir talleres sobre organización del tiempo, técnicas de afrontamiento, ejercicios de respiración y relajación, así como actividades orientadas a fortalecer la resiliencia.

Finalmente, es recomendable promover espacios de sensibilización en los que se oriente a los estudiantes sobre la importancia de reconocer los signos de estrés y aprender a gestionarlos adecuadamente. Este tipo de intervenciones contribuiría no solo a mejorar la calidad de sueño, sino también a favorecer un desempeño académico óptimo y un bienestar general más sostenible.

Limitaciones metodológicas

El presente estudio presentó determinadas limitaciones metodológicas, en primer lugar, una de las principales limitaciones fue no haber alcanzado el tamaño total de la muestra inicialmente planteada, el cual correspondía a 370 estudiantes universitarios. Asimismo, el empleo de un muestreo no probabilístico por conveniencia constituye otra limitación relevante, dado que este tipo de selección muestral puede afectar la representatividad de la muestra y, en consecuencia, limitar la generalización de los hallazgos a la totalidad de la población universitaria.

Por otra parte, durante la aplicación de la prueba piloto se identificaron dificultades relacionadas con la consistencia interna de los instrumentos utilizados. En el caso del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, se evidenció que siete ítems no presentaron una correlación adecuada con el puntaje total del instrumento, lo que podría estar asociado a factores como la comprensión de los reactivos, las características socioculturales de la población evaluada o limitaciones en el proceso de adaptación del instrumento al contexto local. Asimismo, en el Inventario SISCO, los resultados obtenidos en el análisis factorial confirmatorio evidenciaron índices de ajuste por debajo de los valores considerados aceptables. Específicamente, el valor del RMSEA (0.169) y del CFI (0.336) indican un bajo nivel de ajuste del modelo teórico a los datos empíricos, lo cual podría atribuirse al tamaño muestral, a la heterogeneidad de la población o a la necesidad de una validación psicométrica más rigurosa del instrumento en el contexto universitario evaluado.

Limitaciones del investigador

Una de las principales limitaciones que surgieron durante el desarrollo de la investigación fue la escasa existencia de antecedentes a nivel nacional que aborden de manera conjunta las variables de estrés académico y calidad de sueño, lo cual dificultó la comparación directa de los resultados obtenidos con estudios previos realizados en contextos similares.

Asimismo, se evidenció la limitada cantidad de investigaciones desarrolladas en la ciudad de Trujillo, lo que restringió la posibilidad de profundizar en las características específicas de la población estudiada y de contrastar los hallazgos con información local, limitando así la comprobación y generalización de los resultados.

Por otro lado, la aplicación virtual de los instrumentos de evaluación constituyó una limitación adicional, debido a que algunos participantes pudieron presentar dificultades en la

comprensión o interpretación de los ítems, al no contar con la orientación directa del investigador durante el proceso de respuesta, lo que podría haber influido en la precisión de la información recolectada. Asimismo, esta modalidad de aplicación pudo favorecer la presencia de sesgos de respuesta, como la deseabilidad social, en los que los participantes tienden a responder de manera socialmente aceptable.

Finalmente, el tiempo disponible para la aplicación de las pruebas fue reducido, ya que las investigadoras se encontraban cursando actividades académicas y realizando prácticas preprofesionales, situación que limitó la amplitud del proceso de recolección de datos y el acceso a una mayor cantidad de participantes.

Conclusiones

En conclusión, se determinó que existe una correlación significativa entre la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo durante el año 2024. El análisis estadístico evidenció un $p\text{-value} < 0.05$, lo que confirma la relación entre ambas variables. El coeficiente Rho de Spearman (0.304) evidencia una relación positiva de magnitud débil, indicando que a mayores niveles de estrés académico se asocia una menor calidad del sueño.

Los resultados revelan que una parte significativa de los estudiantes presenta dificultades en la calidad de su sueño. En particular, el 58.6% requiere atención y tratamiento médico debido a la presencia de alteraciones considerables, mientras que el 22.7% muestra problemas graves relacionados con el descanso. Asimismo, el 16.7% necesita atención médica de nivel moderado, y únicamente el 2% no presenta dificultades asociadas al sueño. En conjunto, estos hallazgos reflejan una situación alarmante respecto a la salud del sueño en la población evaluada.

Los resultados indican que el estrés académico en los estudiantes universitarios se concentra principalmente en un nivel moderado, abarcando al 86.7% de la población evaluada. Por otro lado, el 8.9% de los estudiantes presenta un nivel de estrés fuerte, lo que refleja la presencia de reacciones más intensas frente a las demandas académicas. En contraste, solo el 4.4% se sitúa en un nivel leve, evidenciando que una proporción reducida experimenta menores niveles de estrés. En conjunto, estos hallazgos ponen de manifiesto que la mayoría de los estudiantes se encuentra sometida a una presión académica considerable, situación que podría impactar negativamente en su bienestar integral y en su rendimiento académico.

Los hallazgos evidencian que los componentes de estrés académico (estresores y síntomas) ejercen una influencia diferenciada sobre los componentes de la calidad del sueño de los estudiantes. En cuanto a los estresores, se observaron correlaciones positivas bajas con la calidad subjetiva del sueño, la latencia, la duración y la disfunción diurna, lo cual sugiere que niveles elevados de exigencias académicas se relacionan con una valoración menos favorable del sueño, más dificultad para conciliar, menos horas de descanso y mayor afectación del funcionamiento durante el día. No obstante, no se encontró relación entre los estresores y la eficiencia del sueño, las perturbaciones nocturnas ni el consumo de medicación.

Por otra parte, los síntomas de estrés evidenciaron relaciones más consistentes y de mayor magnitud con diversos componentes del sueño. En particular, se identificaron correlaciones moderadas con la calidad subjetiva y las perturbaciones del sueño, así como correlaciones bajas con la latencia, la duración y el uso de medicación, evidenciando que la intensidad sintomática del estrés ejerce una influencia más directa y relevante sobre el descanso nocturno de los estudiantes. Sin embargo, no se observaron asociaciones con la

eficiencia del sueño ni con la disfunción diurna.

Finalmente, las estrategias de afrontamiento no evidenciaron relaciones significativas con la mayoría de las dimensiones evaluadas, salvo una relación positiva baja con la duración del sueño, lo cual sugiere que estas estrategias tendrían un impacto reducido o insuficiente en el descanso, o que no están siendo aplicadas de manera efectiva frente a las demandas académicas.

Recomendaciones

Healthier Sleep (2024) plantea una serie de hábitos concretos destinados a optimizar la calidad del descanso nocturno. En primer lugar, destaca la importancia de establecer rutinas constantes para la hora de dormir y de despertar, con el fin de regular el ritmo circadiano. Asimismo, propone evitar la exposición de aparatos electrónicos horas antes de conciliar el sueño, dado que la iluminación de los dispositivos puede alterar en la secreción de melatonina. También indica que no se debe consumir cafeína durante las seis horas previas al descanso, debido a su efecto estimulante. En caso de no conciliar el sueño en un plazo de 20 minutos, se aconseja levantarse y realizar una actividad relajante, regresando a la cama únicamente cuando vuelva a aparecer la sensación de somnolencia. Además, la institución destaca que las siestas no deben superar los 30 minutos para evitar alteraciones en el sueño nocturno. De igual manera, se recomienda evitar alimentos pesados, picantes o altos en azúcar durante las cuatro horas previas a dormir, evitar el consumo de tabaco y crear un ambiente adecuado, silencioso, ordenado y confortable que favorezca el proceso de relajación.

Complementariamente, la National Sleep Foundation (NSF) propone otras prácticas específicas para promover un sueño reparador. Entre estas se encuentra la exposición diaria a luz natural o luz brillante durante el día, especialmente por la mañana, con el propósito de

sincronizar el reloj biológico. También sugiere realizar ejercicio regularmente, idealmente 30 minutos al día durante cinco días a la semana. Asimismo, recomienda mantener horarios constantes de alimentación y evitar comidas copiosas, así como la ingesta de nicotina, cafeína y alcohol previo al descanso nocturno, debido a su impacto negativo en la continuidad del sueño. La NSF enfatiza la necesidad de establecer una rutina de sueño estable, comprendida entre 7 y 9 horas por noche, dejar de utilizar equipos tecnológicos al menos una hora antes de conciliar el sueño y asegurarse de que el ambiente de descanso sea tranquilo, fresco y oscuro, condiciones que facilitan la conciliación y el mantenimiento del sueño.

Para disminuir los niveles de estrés académico y prevenir su cronificación, es fundamental que los estudiantes adopten estrategias que favorezcan tanto su bienestar físico como emocional. En este sentido, se recomienda seleccionar técnicas de estudio adecuadas que permitan organizar de manera eficiente las tareas académicas y optimizar el tiempo destinado al aprendizaje. Asimismo, es importante mantener una alimentación saludable en horarios regulares, ya que una nutrición equilibrada contribuye al adecuado funcionamiento cognitivo y emocional.

Del mismo modo, se sugiere practicar deporte o actividades recreativas, así como dedicar tiempo a pasatiempos y hobbies, debido a que estas actividades ayudan a liberar tensiones y promueven un equilibrio entre las responsabilidades académicas y la vida personal. También resulta esencial conservar ciclos de sueño estables, puesto que el descanso adecuado es determinante para la recuperación física y mental.

Por otro lado, la incorporación de ejercicios de relajación y respiración profunda puede ayudar a disminuir la activación fisiológica asociada al estrés. Cultivar la calma ante situaciones de presión académica es igualmente relevante para fortalecer la capacidad de afrontamiento. Finalmente, cuando el estrés supera los recursos personales disponibles, se

recomienda buscar apoyo de un especialista de la salud para recibir orientación y atención especializada.

En conjunto, estas prácticas permiten reducir la probabilidad de que el estrés académico se convierta en un problema persistente y favorecen un mayor bienestar integral. Tal como señalaron Holmes y Rahe (1967), la identificación y el manejo adecuado de los estresores cotidianos son clave para preservar la salud y evitar consecuencias negativas en el funcionamiento diario.

Referencias

- Acuña, J. & Allende, F. (2022). *Asociación entre el estrés académico y la calidad del sueño en los estudiantes de la Facultad de Medicina Humana “Manuel Huamán Guerrero” de la Universidad Ricardo Palma en octubre del 2020*. [Tesis de Médico cirujano, Universidad Ricardo Palma]. <https://hdl.handle.net/20.500.14138/5059>
- Alania, R., Chanca, A., Condori, M., Fabián, E., Rafaele, M., Ortega, D., Roque, D., Villavicencio, A. & Zorrilla, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID - 19 en una población universitaria peruana. *Socialium* 5(1), 242-260.
<https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2021.5.1.814>
- Alania, R., Llancari, R., Rafaele, M. & Ortega, D. (2020). Adaptación del Inventario del Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID - 19. *Socialium* 4(2), 111-130. <https://doi.org/10.26490/uncp.sl.2020.4.2.669>
- Alotaibi, A.; Alosaimi, F.; Alajlan, A. & Bin Abdulrahman, K. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of Family and Community Medicine* 27(1): p 23-28. DOI: [10.4103/jfcm.JFCM_132_19](https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19)
- Arias, F. (2006). *El proyecto de investigación introducción a la metodología científica*. (6ta edición). Editorial Episteme <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf-1.pdf>
- Barraza, A. (2007). *Estrés académico: Un estado de la cuestión*. Revista

PsicologiaCientifica.com, 9(2). <https://psicologiaceutifica.com/estres-academico-un-estado-de-la-cuestion>

Barraza, A. (2007). Inventario SISCO estrés académico. Propiedades psicométricas. *Revista PsicologiaCientifica.com* 9(13). <https://pscient.net/8vd5j>

Barraza, A. (2007). Propiedades Psicométricas del Inventario SISCO del Estrés Académico. *Revista de Psicología Científica*, 9(10).

Bastien, C. (2020). 4 Things to Know about Sleep & Stress. *Healthier Sleep Magazine*.
<https://healthiersleepmag.com/4-things-to-know-about-sleep-stress/>

Bernal, C. (2010). *Metodología de la investigación administración, economía, humanidades y ciencias sociales*. 3er edición. Pearson <https://abacoenred.org/wp-content/uploads/2019/02/El-proyecto-de-investigaci%C3%B3n-F.G.-Arias-2012-pdf.pdf>

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.

Challco, D. (2023). *Calidad de sueño y rendimiento académico en estudiantes de medicina humana de pregrado en una universidad pública peruana*. [Tesis de Médico cirujano, Universidad Nacional Mayor de San Marcos].
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/a38d7b36-4d99-418c-bd62-9418fc2c8730/content>

Colegio de Psicólogos del Perú. (2017). *Código de Ética y Deontología*. Lima.

Delgado, J. G., Saavedra, M. M., & Miranda, N. M. (2022). Trastornos del sueño:

prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Médica Sinergia*, 7(7), e860.

<https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>

Díaz, N. et al. (2023). Estrés Académico en estudiantes de la carrera de Psicología en una Universidad Privada, Trujillo, 2022. En CID - Centro de Investigación y Desarrollo eBooks. https://doi.org/10.37811/cli_w870

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. *Médicas UIS*, 34(3), 29–38. <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>

Healthier Sleep Staff. (2021). *Consequences of poor sleep quality*. *Healthier Sleep Magazine*. <https://healthiersleepmag.com/consequences-of-poor-sleep-quality/>

Hernández-Sampieri, R. & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación. Las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill. <https://bellasartes.upn.edu.co/wp-content/uploads/2024/11/METODOLOGIA-DE-LA-INVESTIGACION-Sampieri-Mendoza-2018.pdf>

Hidalgo, L. (2019). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una universidad privada de Trujillo*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada del Norte]. <https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/23175/Hidalgo%20Iparraguirre%20Linda%20Noelia.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Holmes, T. & Rahe, R. (1967). The Social Readjustment Rating Scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11(2), 213–218. [https://doi.org/10.1016/0022-3999\(67\)90010-4](https://doi.org/10.1016/0022-3999(67)90010-4)

Julca, E. (2016). Conceptos básicos de la educación universitaria.

https://www.revistacultura.com.pe/revistas/RCU_30_conceptos-basicos-de-la-educacion-universitaria.pdf

Luna-Solis, Y. et al. (2015). *Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana.*

Maisa, Esthika A., et al. "Hubungan Stres Akademik dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Keperawatan Tingkat Akhir Program Alih Jenjang." *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, vol. 21, no. 1, pp. 438-444.
DOI:[10.33087/jiubj.v21i1.1345](https://doi.org/10.33087/jiubj.v21i1.1345).

Microsoft Office Professional Plus (2019) (versión 2407). [Aplicación de la laptop].

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). *Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria*. Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Agencia Laín Entralgo.
http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_489_Trastorno_sue%C3%B1o_infadol_Lain_Entr_compl.pdf

Moscoso, C. & Barzallo, J. (2019). Estudio Transversal: Prevalencia del Estrés Académico en Estudiantes de Medicina, Asociado al Rendimiento Académico, Universidad de Cuenca, Cuenca – Ecuador, 2015. *Revista Médica HJCA*, 10(2), 88–92.
<https://revistamedicahjca.iess.gob.ec/ojs/index.php/HJCA/article/view/72>

National Institutes of Health. (Abril de 2021). *Good sleep for good health.*
<https://newsinhealth.nih.gov/2021/04/good-sleep-good-health>

National Sleep Foundation. (2024). *What Is Sleep Quality?* <https://www.thensf.org/what-is->

[sleep-quality/](#)

National Sleep Foundation. (2023). *How is Your Sleep Health Linked to Your Mental Health?*

<https://www.thensf.org/how-is-your-sleep-health-linked-to-your-mental-health/>

National Sleep Foundation. (2024). *What is your best slept self?* <https://www.thensf.org/>

Norbury, R., & Evans, S. (2019). Time to think: Subjective sleep quality, trait anxiety and university start time. *Psychiatry Research*, 271, 214-219.

<https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.11.054>

Ojeda, J. & Padilla, E. (2018). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Católica de Santa María].

Repositorio institucional de la Universidad Católica de Santa María.

<https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/8411>

Olivas, L. et al. (2021). Evidencias psicométricas del Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2),

647. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>

Organización Mundial de la Salud. (2020). *En tiempos de estrés, haz lo que importa: una*

guía ilustrada. https://cdn.who.int/media/docs/default-source/mental-health/sh-2020-spa-3-web.pdf?sfvrsn=34159a66_2

Organización Mundial de la Salud. (21 de febrero de 2023). *Estrés*.

<https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>

Ormeño, J. (2024). *Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de enfermería de una universidad nacional - 2023*. Tesis de Licenciatura, [Universidad Nacional San

Luis Gonzaga]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional San Luis

Gonzaga. <https://repositorio.unica.edu.pe/items/40610b34-eb66-4ce3-a2d0-54b33b7640b9>

Palella, S., & Martins, F. (2006). *Metodología de la investigación cuantitativa*. Caracas: FEDUPEL.

Pitta, G., Encina, E., Medina, C. & Torales, J. (2025). Correlación entre calidad del sueño, estrés y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista científica ciencias de la salud*, 7:01-10.

https://revistascientificas.upacifico.edu.py/index.php/PublicacionesUP_Salud/article/view/675

Revelo, M. (2022). *Validez y confiabilidad del Cuestionario de Calidad de Sueño de Pittsburgh en estudiantes universitarios peruanos*. [Tesis de Licenciatura, Universidad César Vallejo]. Repositorio institucional de la Universidad César Vallejo.

https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/87440/Ravelo_BMF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Reyes, C. (2023). *Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo, 2021* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antenor Orrego.

<https://hdl.handle.net/20.500.12759/10582>

Royuela, R. & Macías, J. A. (1997). *Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh*. https://www.researchgate.net/profile/Angel-Royuela/publication/258705863_Propiedades_clinimetricas_de_la_version_castellana_del_cuestionario_de_Pittsburgh/links/02e7e528de0c9d6e1f000000/Propiedades-clinimetricas-de-la-version-castellana-del-cuestionario-de-Pittsburgh.pdf

- Safhi, M. A., Al-Sofiani, M. E., Alruwaili, A., Almutairi, A., & Alharthi, A. (2020). The association of stress with sleep quality among community-dwelling adults. *Journal of Family Medicine and Primary Care*, 9(9), 4627–4632.
DOI:[10.4103/jfmipc.jfmipc_745_19](https://doi.org/10.4103/jfmipc.jfmipc_745_19)
- Saavedra, K. (2024). *Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Nacional de Tumbes]. Repositorio institucional de la Universidad Nacional de Tumbes. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/items/d2d6dbf3-987f-4d86-86bf-9fc5944b4861>
- Sánchez, R. (2024). *Estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes del octavo ciclo de enfermería de una universidad privada de Lima, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener.] <https://hdl.handle.net/20.500.13053/11583>
- Silva-Ramos, M. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Tamayo y Tamayo, M. (1981). *El proceso de la investigación científica*. (4ta) Editorial Limusa.
- Tari, MA, Kamayani, MO y S, MR (2022). Hubungan Stres Akademik Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Udayana. *Afrontamiento: Comunidad de publicaciones en enfermería*. DOI: [10.24843/coping.2022.v10.i02.p08](https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i02.p08)
- Tenorio, J. (2022). *Estrés Académico y Adaptación a la Vida Universitaria en Estudiantes de la Facultad de Medicina Humana de una Universidad Privada de Trujillo* [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional de la Universidad Privada Antenor Orrego.
https://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12759/9076/REP_JUNIOR.TE

[NORIO_ESTR%C3%89S.ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y](#)

Time, W., Fakapulua, I., Samalia, L. & Wibowo, E. (2025). The Relationship Between Academic Stress, Sleep Quality, and Psychological Wellbeing in Pasifika and New Zealand European Students at the University of Otago. *Journal of Racial and Ethnic Health Disparities* 12, 2221–2231. <https://doi.org/10.1007/s40615-024-02043-8>

The jamovi project (2021). *jamovi*. (Version 1.6) [Computer Software]. Retrieved from <https://www.jamovi.org>.

Pajares, C. (2019). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho*. Pontificia Universidad Católica del Perú. [Tesis de Licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio institucional de la Pontificia Universidad Católica del Perú. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16290/PAJARES_CABELLO_CARMEN_LUC%C3%8DA.pdf?sequence=5

Toctaguano, B. S., & Eugenio, L. C. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1245-1262. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479

Toribio-Ferrer, C., & Franco-Bárceñas, S. (2016). Estrés Académico: El Enemigo Silencioso del Estudiante. https://www.unsis.edu.mx/SaludyAdministracion/07/A2_ESTRES.pdf

Vasconsuelo, G. (2024). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Lima, 2023*. [Tesis de Licenciatura, Universidad Privada Norbert Wiener.] <https://hdl.handle.net/20.500.13053/12042>

Anexos

Anexo 1. Matriz de Consistencia Interna

Formulación del Problema	Objetivos	Hipótesis	Variables	Método
<p>Problema General</p> <p>¿Qué relación existe entre Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de Trujillo-2024?</p> <p>Objetivos específicos</p> <p>¿Cuál es el nivel de calidad de sueño en Estudiantes Universitarios de la</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar la relación entre Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de, Trujillo-2024.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>Identificar el nivel de Calidad de Sueño en Estudiantes Universitarios de, Trujillo-2024.</p> <p>Identificar el nivel de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la</p>	<p>Hipótesis general</p> <p>Hi: Existe relación entre Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de, Trujillo-2024.</p> <p>H0: No Existe relación entre Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de, Trujillo-2024.</p>	<p>Variable 1</p> <p>Calidad de sueño</p> <ul style="list-style-type: none"> • D1: Calidad del sueño subjetiva • D2: Latencia del sueño • D3: Duración del sueño • D4: Eficiencia habitual del sueño • D5: Perturbaciones del sueño • D6: Uso de medicación • D7: Disfunción diurna <p>Variable 2</p> <p>Estrés académico</p> <ul style="list-style-type: none"> • D1: Estresores • D2: Síntomas • D3: Estrategias de afrontamiento 	<p>Diseño</p> <p>No experimental de enfoque cuantitativo de corte transversal de alcance descriptivo-correlacional</p> <p>Población</p> <p>32858 estudiantes de tres universidades privadas de la ciudad de Trujillo.</p> <p>Muestra</p> <p>380 estudiantes de universidades privadas, con un muestreo no probabilístico bola de nieve.</p> <p>Instrumentos</p> <p>Índice de calidad de sueño de Pittsburgh adaptación luna at el (2015)</p> <p>El inventario de SISCO de estrés académico</p>

<p>Universitarios de Trujillo-2024?</p> <p>¿Cuál es el nivel de estrés académico en Estudiantes Universitarios de Trujillo-2024?</p> <p>¿Cuál es la relación entre las dimensiones de calidad de sueño y las dimensiones de estrés académico en Estudiantes Universitarios de Trujillo-2024?</p>	<p>Ciudad de Trujillo en el año 2024.</p> <p>Establecer la relación entre las dimensiones de Calidad de Sueño con las dimensiones de Estrés Académico en Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Trujillo en el año 2024.</p>	<p>Hipótesis específicas</p> <p>Existe relación entre las dimensiones de Calidad de Sueño y las dimensiones de Estrés Académico de los Estudiantes Universitarios de la Ciudad de Trujillo en el año 2024.</p>		<p>Análisis de Datos</p> <p>Software estadístico Jamovi. Para el análisis estadístico, en primer lugar, se trabajará una prueba de normalidad, utilizando la prueba Kolmogorov-Smirnov si es que la muestra supera los 50 participantes y Shapiro Wilk, si es que la muestra es inferior a 50 casos. Y, teniendo en cuenta la distribución de los datos, se tomará la decisión de usar estadística paramétrica o no paramétrica para determinar la relación o comparación de las variables.</p>
--	--	---	--	--

Anexo 2. Matriz de Operacionalización de las Variables

Variables	Definición Conceptual	Definición Operacional	Indicador	Valor final	Tipo de Variable
Variable 1: Calidad de sueño	Ojeda y Padilla (2018) refiere que el sueño es una necesidad esencial para el ser humano debido a que produce una acción restauradora del equilibrio vital de la persona.	Se va a medir con el índice de Calidad de sueño de Pittsburgh adaptado por Royuela y Macías (1997). Que está compuesta por 7 dimensiones que son: Calidad del sueño subjetiva, Latencia del sueño, Duración del sueño, Eficiencia habitual del sueño, Perturbaciones del sueño, Uso de medicación y Disfunción diurna.	La suma de las puntuaciones de las 7 dimensiones da una puntuación total que varía entre 0 y 21 puntos, de los ítems 1 al 9	Rango de menor de 5 (Sin problemas de sueño), entre 5 a 7 (Merece atención médica), entre 8 a 14 (Merece atención y tratamiento médico) y de 15 a más (Se trata de un problema grave) Por tanto, a mayor puntuación menor calidad de sueño.	Ordinal
Variable 2: Estrés académico	Según Barraza (2007) el estrés académico es un tipo de estrés psicológico que experimentan los estudiantes debido a la presión y demandas del entorno académico. El estrés académico puede afectar negativamente el rendimiento académico y la salud física y mental de los estudiantes.	Se va a medir con el Inventario de SISCO del Estrés Académico que fue adaptado por Alania et al. (2021) que está compuesto por Estresores, Síntomas y estrategias de afrontamiento.	Suma total de las respuestas de los 3 componentes que son desde los ítems 1 al 47	Nivel leve (0 - 78), moderado (79 - 157) y fuerte (158 - 235)	Ordinal

Anexo 3. Prueba de normalidad

Tabla 5

Prueba de normalidad Shapiro-Wilk p de la variable Calidad de sueño y Estrés académico



	TOTAL SUEÑO	CALIDAD DE	TOTAL SISCO
N	203		203
Missing	0		0
Mean	11.5		126
Median	11		128
Standard deviation	4.02		28.2
Minimum	3		52
Maximum	23		235
Shapiro-Wilk W	0.976		0.975
Shapiro-Wilk p	0.001		0.001


Nota. Shapiro-Wilk $p = (< 0.05)$ estadística no paramétrica; Shapiro-Wilk $p = (>0.05)$ estadística paramétrica

Evaluación de la normalidad

En la tabla 5 se presenta la prueba de normalidad, para ello se utilizó la prueba de Shapiro-Wilk p, en el cual se observa que el valor de p es de 0.001 siendo menor que 0.05 en ambas variables. Es decir, que la variable de Calidad de sueño y Estrés académico no tienen normalidad, por lo que se utilizará estadística no paramétrica.

Anexo 4. Solicitud para el Uso del Instrumentos

PERMISO PARA USO DEL ÍNDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH Recibidos x  

 **VANESSA OSORIO EUSEBIO** <vane97eusebio10@gmail.com>
para ybethluna, ruby6.RSBP ▾ dom, 15 sept, 8:45 p.m. ☆ 😊 ↶ ⋮

Estimada, Dr. Yaneth Luna Solís,

Buenas noches,




Un gusto saludarla, me presentó soy Vanessa Osorio Eusebio, estudiante de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte.


El motivo de este correo es para poder **solicitar su autorización para el uso del instrumento "Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh" validada y adaptada a Perú,**

Además, nos gustaría que nos brindara las normas de calificación e interpretación del instrumento a utilizar.

Queda a la espera de su respuesta.
Muchas gracias

Saludos cordiales,
Vanessa Osorio

PERMISO PARA EL USO DEL INVENTARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV Recibidos x   

 **Ruby Stefany Bernabe Polonio** <ruby6.rsbp@gmail.com>
para rubenalania ▾ sáb, 5 oct, 8:17 ☆ 😊 ↶ ⋮

Estimado, Dr. Rubén Alania Contreras,

Buenos días,

Un gusto saludarlo, me presento soy Ruby Bernabé Polonio, estudiante de la carrera de psicología de la Universidad Privada del Norte.

El motivo de este correo es para poder **solicitar su autorización para el uso del instrumento "Inventario de Estrés Académico SISCO SV" validada y adaptada a Perú,** el cual será utilizado para fines académicos puesto que junto a mi compañera estamos realizando nuestra investigación de tesis para culminar con éxito nuestros estudios

Además, me gustaría que me brindara las normas de calificación e interpretación del instrumento a utilizar.

Quedo a la espera de su respuesta.
Muchas gracias

Saludos cordiales,
Ruby Bernabé

Anexo 5. Consentimiento informado

Consentimiento informado

Yo, _____ en adelante, el Participante, identificado con DNI, _____ habiendo sido suficientemente informado/a por las estudiantes de la carrera de Psicología Ruby Bernabé Polonio y Vanessa Osorio Eusebio declaro haber sido informado e invitado a participar en una investigación denominada "CALIDAD DE SUEÑO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE TRUJILLO, 2024", éste es un proyecto de investigación científica.

Entiendo que este estudio busca conocer si existe relación entre las variables calidad de sueño y estrés académico, además, sé que mi participación se realizaría mediante la plataforma GOOGLE FORMS y consistirá en responder una encuesta que demorara alrededor de 10 minutos.

Asimismo, me han explicado que la información registrada será confidencial y anónima, y que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Firma del participante

Fecha

Anexo 6. Ficha técnica de instrumentos

FICHA TÉCNICA DEL INSTRUMENTO

PSQI	Versión adaptada	Original
Nombre	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh	Pittsburgh Sleep Quality Index
Autor	Royuela Rico A, Macías Fernández JA	Buysse DJ, Reynolds CF 3rd, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ.
Referencia	Calidad de sueño en pacientes ansiosos y depresivos. <i>Psiquiatría Biológica</i> 1997;4:225-30	The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. <i>Psychiatry Res.</i> 1989 May;28(2):193-213.
Correspondencia		

+ Características

> Tipo de instrumento:	Estructurada
> Tipo de administración:	Autoaplicada
> Población:	Adultos
> N° de ítems:	19
> Tiempo de administración:	<= 10 min.
> Área terapéutica:	Cribado

Trastornos

- > Sueño-vigilia

CUESTIONARIO
**Estudio Epidemiológico de Salud Integral en Lima Metropolitana y el Callao-
Replicación 2012**

INDICE DE CALIDAD DE SUEÑO DE PITTSBURGH

1. **En las últimas 4 semanas**, normalmente ¿cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice sistema de 24 horas)
Escriba la hora habitual en que se acuesta: /_/_/ _/_/
2. **En las últimas 4 semanas**, normalmente ¿cuánto tiempo habrá tardado en dormirse (conciliar el sueño) en las noches?/
Escriba el tiempo en minutos: _/_/ _/_/
3. **En las últimas 4 semanas**, habitualmente ¿A qué hora se levantó de la cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (Utilice sistema de 24 horas)
Escriba la hora habitual de levantarse: /_/_/ _/_/
4. **En las últimas 4 semanas**, en promedio, ¿cuántas horas efectivas ha dormido por noche?
Escriba la hora que crea que durmió: /_/_/ _/_/
5. **En las últimas 4 semanas**, ¿Cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:....

	0. NINGUNA VEZ EN LAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS	1. MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA	2. UNO O DOS VECES A LA SEMANA	3. TRES O MAS VECES A LA SEMANA	NO RESPONDE
<hr/>					
<i>a. No poder quedarse dormido(a) en la primera media hora?</i>					
<hr/>					
<i>b. Despertarse durante la noche o la madrugada?</i>					
<hr/>					
<i>c. Tener que levantarse temprano para ir al baño?</i>					
<hr/>					
<i>d. No poder respirar bien?</i>					
<hr/>					
<i>e. Toser o roncar ruidosamente?</i>					
<hr/>					
<i>f. Sentir frío?</i>					
<hr/>					
<i>g. Sentir demasiado calor?</i>					
<hr/>					
<i>h. Tener pesadillas o "malos sueños"?</i>					
<hr/>					
<i>i. Sufrir dolores?</i>					
<hr/>					
<i>j. Otras razones: _____?</i>					
<small>(Especifique)</small>					

6. **En las últimas 4 semanas**, (marcar la opción más apropiada).

	0. NINGUNA VEZ EN LAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS	1. MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA	2. UNO O DOS VECES A LA SEMANA	3. TRES O MAS VECES A LA SEMANA	NO RESPONDE
<hr/>					
<i>6.1 ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?</i>					
<hr/>					
<i>6.2 ¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por el médico?</i>					
<hr/>					

7. En las últimas 4 semanas (marcar la opción más apropiada)

	0. NINGUNA VEZ EN LAS ÚLTIMAS 4 SEMANAS	1. MENOS DE UNA VEZ A LA SEMANA	2. UNO O DOS VECES A LA SEMANA	3. TRES O MAS VECES A LA SEMANA	NO RESPONDE
7.1. ¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					
7.2. ¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto(a)" cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?					

	0. NADA	1. POCO	2. REGULAR O MODERADO	3. MUCHO O BASTANTE
8. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta).				

	0. BASTANTE BUENO	1. BUENO	2. MALO	3. BASTANTE MALO
9. ¿cómo valoraría o calificaría la calidad de su sueño?				
Componente 1. #9 puntuación				C1.....
Componente 2. #2 puntuación (menos de 15 min: 0, 16-30 min: 1, 31-60 min: 2, más de 60 min: 3)+#5a puntuación (si la suma es igual a =:0; 1-2:1; 3-4:2; 5-6:3)				C2.....
Componente 3. #4 puntuación (más de 7:0, 6-7:1, 5-6:2, menos de 5:3)				C3.....
Componente 4 (total # de horas dormido) / (Total # de horas en cama) x100. Mas del 85%:0, 75-84%: 1, 65-74%:2, menos del 65%: 3				C4.....
Componente 5 #Suma de puntuaciones 5b a 5j (0: 0; 1-9:1; 10-18:2; 19-27: 3				C5.....
Componente 6 #6 puntuaciones				C6.....
Componente 7 #7 puntuaciones + #8 puntuaciones (0:0; 1-2:1; 3-4:2; 5-6:3)				C7.....
Sume las puntuaciones de los siete componentes.....				ICSP puntuación global.....

Ficha técnica del Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Nombre original del instrumento: Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda Versión de 21 ítems

Adaptación: Inventario de Estrés Académico SISCO SV – Adaptado al contexto de Covid-19

Autor y año Original: Arturo Barraza Macías (2018)

Adaptación: Rubén Alania et al. (2021)

Objetivo del instrumento: Medir el nivel de estrés en los estudiantes

Usuarios: Estudiantes

Forma de administración: Individual y grupal

Dimensiones:

- Estresores
- Síntomas
- Estrategias de afrontamiento

Ítems: 47 ítems

17 ítems inversos (Dimensión de Estrategias de afrontamiento 31 - 47)

Escala Likert:

- Nunca (0)
- Casi nunca (1)
- Rara vez (2)
- Algunas veces (3)
- Casi siempre (4)

Baremos:

- Leve: 0 - 78
- Moderado: 79 - 157
- Fuerte: 158 - 235

Inventario de Estrés Académico SISCO SV

Adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 por Alania, Llanca, Rafele y Révolo 2020, tomado de Barraza, 2018

1. Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

- Si
- No

En caso de seleccionar la alternativa "no", el cuestionario se da por concluido, en caso de seleccionar la alternativa "si", pasar a la pregunta número dos y continuar con el resto de las preguntas.

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señala tu nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responde, señalando con una X, ¿Con qué frecuencia cada uno de esos aspectos te estresa? tomando en consideración la siguiente escala de valores:

Nunca	Casi nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
N	CN	RV	AV	CS	S

A continuación se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos estudiantes. Responde, tomando en consideración la siguiente escala de valores

¿Con qué frecuencia te estresas?

Estresores	N	CN	RV	AV	CS	S
1. La competitividad con o entre mis compañeros de clases.						
2. La sobrecarga de tareas y trabajos académicos que tengo que realizar todos los días.						
3. La personalidad y el carácter de mis profesores/as que me imparten clases.						
4. La forma de evaluación de los(as) profesores/as de las tareas, foros, proyectos, lecturas, ensayos, trabajos de investigación, organizadores, búsquedas en Internet, etc.						
5. El nivel de exigencia de mis profesores/as.						
6. El tipo de trabajo que me piden mis profesores/as (análisis de						

lecturas, proyectos, ensayos, mapas conceptuales, grabaciones, ejercicios y problemas, búsquedas en Internet etc.)						
7. Que me enseñen profesores/as muy teóricos/as.						
8. Mi participación en clase (conectarme a la clase, responder a preguntas, hacer comentarios, desarrollar argumentaciones, etc.).						
9. Tener tiempo limitado para hacer el trabajo que me encargan mis profesores/as.						
10. La realización de exámenes, prácticas o trabajos de aplicación.						
11. Exposición de un tema ante la clase.						
12. La poca claridad que tengo sobre lo que solicitan mis profesores/as.						
13. Que mis profesores/as están mal preparados/as (contenido de la asignatura y/o manejo de tecnología).						
14. Asistir o conectarme a clases aburridas o monótonas.						
15. No entender los temas que se abordan en la clase.						

4. Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de reacciones que, en mayor o menor medida, suelen presentarse en algunos alumnos cuando están estresados. Responde, señalando con una X, ¿con qué frecuencia se te presentan cada una de estas reacciones cuando estás estresado? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

¿Con qué frecuencia se te presentan las siguientes reacciones cuando estás estresado?

Síntomas	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Trastornos del sueño (insomnio o pesadilla).						
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).						
3. Dolores de cabeza o migrañas.						
4. Problemas de digestión, dolor de estómago o diarrea.						
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.						
6. Somnolencia o mayor necesidad de dormir.						
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).						
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).						
9. Ansiedad (nerviosismo), angustia o desesperación.						
10. Dificultades para concentrarse.						
11. Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad.						
12. Conflictos o tendencia a polemizar, contradecir, discutir o pelear.						

13. Aislamiento de los demás.						
14. Desgano para realizar las labores académicas.						
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.						

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: A continuación se presentan una serie de acciones que, en mayor o menor medida, suelen utilizar algunos alumnos para enfrentar su estrés. Responde, encerrando en un círculo, ¿con qué frecuencia utilizas cada una de estas acciones para enfrentar tu estrés? tomando en consideración la misma escala de valores del apartado anterior.

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

Estrategias	N	CN	RV	AV	CS	S
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).						
2. Escuchar música o distraerme viendo televisión.						
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa.						
4. Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me preocupa.						
5. La religiosidad (encomendarse a Dios o asistir a misa).						
6. Búsqueda de información sobre la situación que me preocupa.						
7. Solicitar el apoyo de mi familia o de mis amigos.						
8. Contar lo que me pasa a otros. (verbalización de la situación que preocupa).						
9. Establecer soluciones concretas para resolver la situación que me preocupa.						
10. Evaluar lo positivo y negativo de mis propuestas ante una situación estresante.						
11. Mantener el control sobre mis emociones para que no me afecte lo que me estresa.						
12. Recordar situaciones similares ocurridas anteriormente y pensar en cómo las solucioné.						
13. Hacer ejercicio físico.						
14. Elaboración de un plan para enfrentar lo que me estresa y ejecución de sus tareas.						
15. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa.						
16. Navegar en internet.						
17. Jugar videojuegos.						