

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Carrera de **PSICOLOGÍA**

“CALIDAD DE VIDA, CALIDAD DEL SUEÑO Y ESTRÉS
ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE
LIMA, 2022”

Tesis para optar el título profesional de:

Licenciada en Psicología

Autor:

Drusila Kitana Hkeopat Vasquez Chiclla

Asesor:

Dra. María Ysabel Moya Chávez

<https://orcid.org/0000-0003-0264-905X>

Lima - Perú

2023

JURADO EVALUADOR

Jurado 1 Presidente (a)	Karin Elisa, Talledo Sanchez	43300453
	Nombre y Apellidos	N° DNI

Jurado 2	Johnny Erick, Enciso Rios	40419265
	Nombre y Apellidos	N° DNI

Jurado 3	Gustavo, Gonzalez Ibañez	41849520
	Nombre y Apellidos	N° DNI

INFORME DE SIMILITUD

INFORME DE ORIGINALIDAD



FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	7 %
2	Submitted to Universidad Privada del Norte Trabajo del estudiante	1 %
3	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1 %
4	repositorio.utelesup.edu.pe Fuente de Internet	1 %
5	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	1 %
6	Submitted to Universidad Internacional de la Rioja Trabajo del estudiante	1 %

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación está dedicado a todas aquellas personas que me criaron y educaron a lo largo de mi vida, gracias por amarme y cuidarme durante tanto tiempo, ahora inicio una nueva etapa en mi vida de manera independiente y tomando mis propias decisiones.

Drusila Kitana Hkeopat Vasquez Chiclla

AGRADECIMIENTO

Agradezco a todas las personas que me han
acompañado a lo largo de mi vida, siempre
velando por mi educación como profesional
y ser humano.

Drusila Kitana Hkeopat Vasquez Chiclla

Tabla de contenido

JURADO EVALUADOR	2
INFORME DE SIMILITUD	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTO	5
ÍNDICE DE TABLAS	7
RESUMEN	8
CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN	10
CAPÍTULO II: METODOLOGÍA	24
CAPÍTULO III: RESULTADOS	32
CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES	39
REFERENCIAS	46
ANEXOS	51

Índice de tablas

Tabla 1: Correlación de Spearman entre el Estrés Académico, la Calidad de Vida y la Calidad del Sueño.....	32
Tabla 2: Correlación de Spearman entre los Factores del Estrés Académico y la Calidad de Vida.....	33
Tabla 3: Correlación de Spearman entre los Factores del Estrés Académico y la Calidad del Sueño.....	34
Tabla 4: Modelo Explicativo de la Relación entre el Estrés Académico, la Calidad de Vida y la Calidad del Sueño y Variables Terceras	35
Tabla 5: Tabla de Prueba de U de Mann-Whitney – Estrés Académico.....	36
Tabla 6: Tabla de Prueba de U de Mann-Whitney – Calidad de Vida.....	37
Tabla 7: Tabla de Prueba de U de Mann-Whitney – Calidad de Sueño.....	38

RESUMEN

El objetivo de investigación fue determinar la relación entre las variables de estrés académico (EA), calidad de vida (CdV) y calidad del sueño (CdS) en estudiantes universitarios de Lima en el 2022. Esto logrado mediante una investigación de tipo cuantitativa no experimental correlacional, el estudio fue realizado con una muestra no probabilística de 110 alumnos de distintas universidades de Lima, se usaron tres instrumentos, el inventario SISCO-SV21 adaptado por Olivas-Ugarte et al., el índice de calidad de vida adaptado por Mezzich et al. y el índice de calidad del sueño de Pittsburgh adaptado por Luna-Solis et al., de manera virtual y física para recolectar los datos.

En los resultados se encontró que existe relación entre las variables de EA y CdS ($Rho = .423$), teniendo estas variables una correlación directa media; EA y CdV ($Rho = -.210$) con una correlación indirecta media; CdS y CdV ($Rho = -.440$) también con una correlación directa media. Los factores del EA y la CdV (Síntomas $Rho = -.423$; Estresores $Rho = -.330$; Estrategias de afrontamiento $Rho = .429$), las dos primeras de correlación indirecta media y la última de correlación directa media y la CdS (Síntomas $Rho = .474$; Estresores $Rho = .453$; Estrategias de afrontamiento $Rho = -.228$).

PALABRAS CLAVE: *Estrés académico, Calidad de vida, Calidad del sueño*

ABSTRACT

The research objective was to determine the relationship between the variables of academic stress (AS), quality of life (QoL) and quality of sleep (QoS) in university students in Lima in 2022. This was achieved through a quantitative non-experimental correlational research, the study was conducted with a non-probabilistic sample of 110 students from different universities in Lima, three instruments were used, the SISCO-SV21 inventory adapted by Olivas-Ugarte et al., the quality of life index adapted by Mezzich et al. and the Pittsburgh sleep quality index adapted by Luna-Solis et al. in a virtual and physical way to collect the data.

In the results, it was found that there is a relationship between the variables of AD and QoS (Rho= .423), with these variables having a mean direct correlation; AD and QoL (Rho= -.210) with a mean indirect correlation; QoS and QoL (Rho= -.440) also with a mean direct correlation. The factors of AE and QoL (Symptoms Rho= -.423; Stressors Rho= -.330; Coping Strategies Rho= .429), the first two with a medium indirect correlation and the last one with a medium direct correlation and QoS (Symptoms Rho= .474; Stressors Rho= .453; Coping Strategies Rho= -.228).

KEY WORDS: *Academic stress, quality of life, quality of sleep*

CAPÍTULO I: INTRODUCCIÓN

El estrés académico es un problema que ha tomado mucha importancia en el ámbito educativo tanto en los niveles básicos como en superiores (Cassaretto et al., 2021)

En efecto, un estudio realizado por Cobiellas et al., en Cuba en el 2020, titulado “Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina” tuvo el objetivo de determinar los niveles de estrés académico y de depresión mental en estudiantes universitarios de primer año de medicina. Este estudio fue de corte transversal con un muestreo probabilístico aleatorio simple conformado por 732 estudiantes. Se usaron tres instrumentos, la escala de depresión como rasgo, la escala valorativa de nivel de estrés y la escala sintomática de estrés del compendio de instrumentos de evaluación psicológica. Se encontró que, en lo referido al estrés académico y la depresión mental, el 63.11% tuvo un nivel de estrés excesivo, mientras que un 56.8% estrés patológico. El 57.69% de lo que tenían estrés excesivo tenían niveles medios de depresión, además de que la dificultad para resolver problemas influye en la aparición de depresión.

Este problema se manifiesta en alumnos debido a las demandas o exigencias de su entorno en relación con su aprendizaje, estos pueden ser tareas, exámenes, ensayos, entre otros, las cuales serán evaluadas por los alumnos basándose en sus capacidades para realizarlas con éxito, donde los principales estresores son la sobrecarga y el tipo de trabajos, el carácter de los profesores, las evaluaciones, el nivel de exigencias, tiempo limitado debido a la cantidad de tareas y el poco entendimiento sobre lo que el profesor asigna en las tareas (Barraza-Macías, 2018).

Eso se puede evidenciar en la investigación realizada por Cassaretto et al., en el 2021 en 6 ciudades del Perú llamada “Estrés académico en universitarios peruanos: importancia

de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas” cuyo objetivo fue el de describir la prevalencia del estrés académico y analizar el rol de las variables sociodemográficas, conductuales y académicas en las dimensiones del estrés. Siendo este un estudio de naturaleza descriptiva, la muestra fue de 1801 estudiantes universitarios de 6 ciudades de Perú. Los instrumentos utilizados fueron el inventario SISCO y el Cevju-Perú. Se observó que la población de 18 años a más al menos un 83% de estos experimentó preocupaciones y/o nervios durante el semestre, por otro lado, un 10.4% percibió un estrés académico bajo, un 17.9% medianamente bajo, 38.3% medio, 26.3% medianamente alto y 7.1% alto. En base a los datos y prevalencia que tiene esta variable en los estudiantes universitarios de Lima metropolitana, también se encontraron los factores resultantes de esta, los cuales son alteraciones en la salud física y mental, falta de concentración, somnolencia, insomnio, mal desempeño académico, aumento de posibilidad de deserción estudiantil, dificultad de adaptación, todas estas perjudiciales para los estudiantes, el nivel de afectación depende del nivel de estrés académico.

Por consiguiente, Para Meda-Lara et al. (2021) haciendo uso del modelo de Mezzich et al. (2011) esta variable podría tener una relación con la calidad de vida y la calidad de sueño, esto debido a que comparten causas, factores y/o consecuencias que están relacionadas o son similares. En el caso de la calidad de vida, se tiene que esta es una variable multicontextual, la cual está conformada por el bienestar físico y psicológico, autocuidado, funcionamiento independiente, ocupacional e interpersonal, apoyo social y emocional, apoyo comunitario y de servicios, plenitud personal, satisfacción espiritual, valoración de la calidad de vida en general.

En un estudio llevado a cabo por Gutiérrez-Arias y Quiñones-Espinoza (2022) en Lima, titulado “Calidad de vida e inteligencia emocional en universitarios que realizan prácticas

pre-profesionales” con el objetivo de determinar la relación entre la calidad de vida y la inteligencia emocional de esa población, siendo la investigación de corte transversal, en una muestra de 100 participantes que cursaban su quinto año de estudio universitario. Haciendo uso de la Escala de Calidad de Vida de Olson y Barnes, el Inventario de Cociente emocional de ICE-BarOn y una ficha de datos sociodemográficos para la recolección de datos, se tuvo que un 53% de los estudiantes tenía una tendencia baja a la calidad de vida y un 17% tenía una baja calidad de vida, tan solo un 22% y 8% tenía una tendencia buena o buena calidad de vida. En lo concerniente al bienestar económico una gran parte de la población manifestó una buena tendencia y óptima calidad de vida, 26% y 64% respectivamente, solo un 9% y 1% presento tendencia baja y mala calidad de vida, en las actividades de tiempo libre se observó que en su mayoría tenían una tendencia baja o mala, 31% y 22%, en la cantidad de horas de sueño se observó que un 76% dormía de 5-7 horas por día, mientras que solo un 21% dormía de 8-10 horas. Asimismo, se encontró la relación que los alumnos con mal manejo del estrés poseían una tendencia baja de calidad de vida.

El estrés académico y la calidad de vida podrían estar relacionados, a su vez la calidad del sueño también podría estarlo con estas 2 variables. Para Liu et al. (2021) que usa el modelo de Buysse et al. (1989) la calidad del sueño es vital para la vida humana, esta impacta de manera directa en la salud física y mental, donde los factores que la concretan son el ciclo de sueño-vigilia y la cantidad de horas, en lo que consta a esta última, varía según población, ya que hay poblaciones que requieren 5 o menos horas de sueño, mientras que otras requieren de 7 a 8, en general diversos estudios muestran que excederse más de 7 u 8 horas de sueño tiene efectos asociados a la mala calidad de vida con alteraciones en la salud física y mental.

Una investigación realizada en Irán, por Rezaei et al., (2020) “Asociación entre la calidad del sueño y la calidad de vida de estudiantes: un estudio transversal”, el objetivo fue

investigar la relación entre la calidad del sueño y la calidad de vida entre los estudiantes de la facultad de salud pública de una universidad de ciencias médicas, de diseño transversal, cuya muestra fue de 275 alumnos de la facultad de salud, usando un cuestionario sociodemográfico, el cuestionario de calidad del sueño de Pittsburgh y la escala de calidad de vida de la OMS (WHOQOL- BREF). Los resultados evidencian que aquellos con casa propia tenía un mayor nivel de calidad de vida [intervalo de confianza (IC) del 95%: 1.07-4.45]. Además, que los trastornos del sueño tienen una relación negativa con la calidad de vida [odds ratio (OR) = .23; IC del 95%: .12-.46]. Haciendo mención que los malos hábitos de sueño podrían reducir significativamente la calidad de vida.

El estudio realizado por Aloia y McTigue (2019) en Estados Unidos “Amortiguación de las fuentes de estrés académico: la influencia de la comunicación informativa y emocional de apoyo en el bienestar psicológico”. Esta investigación buscaba comprobar el tipo de relación entre el estado del bienestar psicológico con relación al estrés académico y la comunicación de apoyo en estudiantes universitarios. La investigación fue de correlación, cuya muestra fue de 129 estudiantes, para este estudio se usó una encuesta de tipo autoreporte que contenía la escala de percepción de estrés académico, el cuestionario de preguntas generales de la salud y el instrumento de apoyo experimentado para llevar a cabo la investigación. Los resultados evidenciaron que las fuentes de estrés académico como la presión para rendir ($b = -.26, p < .001$; H1a), la carga de trabajo ($b = -.35, p < .001$; H1a), las limitaciones de tiempo ($b = -.16, p < .004$; H1a) junto con la comunicación emocional de apoyo ($b = -.23, p < .001$; H2) presentan interacciones significantes entre la carga de trabajo con la comunicación informativa ($b = -.16, p < .01$; H3a) y emocional ($b = -.22, p < .001$; H3a). En base a los resultados se pudo obtener que las fuentes de estrés académico y el bienestar psicológico están influenciados por la comunicación informativa y emocional de

La investigación realizada por Delgado-Tenorio et al. (2021) en Lima Metropolitana titulado “El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado”. El estudio buscó probar el efecto moderador de la procrastinación entre el estrés académico y el bienestar psicológico, siendo esta investigación de correlación, la muestra estuvo conformada por 391 estudiantes universitarios, la recolección de datos se dio mediante el uso de la adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff (SPWB), el inventario cognoscitivista (SISCO SV-21) y la escala de procrastinación académica (EPA). Los resultados indicaron que la presencia de la procrastinación y el estrés académico actúan como predictores del bienestar psicológico de manera independiente, no juntas ($\beta=-.03$ a $\beta=-.05$), sin embargo, la procrastinación y los síntomas estresores, aumentan el nivel de estrés académico que puede presentar un estudiante ($\beta=-.00$ a $\beta=-.08$), Por lo que hay evidencia que sugiere que si se procrastina en un entorno vinculado a tareas o responsabilidades académicas, se solera experimentar mayores niveles de estrés académico, que a su vez decrecerá la capacidad de lidiar con situaciones estresantes lo que llevara a una baja precepción de auto educación, es decir una mala calidad de vida.

La investigación realizada por Allende-Rayme et al. (2021) en el Perú “Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú”, cuyo objetivo fue evaluar la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño, este estudio fue transversal analítico, con una muestra de 410 estudiantes universitarios, se usó el Inventario de Estrés Académico (SISCO) y el índice de calidad del sueño de Pittsburgh, con un intervalo de confianza del 95% y nivel de significancia $p \leq .05$, se obtuvo que el 97.32% presentó estrés académico y el 90.48% tuvo

mala calidad del sueño, junto con otros factores asociados a la mala calidad del sueño como trabajar y estudiar, no vivir con familiares, entre otros, se asociaron significativamente al estrés académico, por lo que el estrés académico puede predisponer a los alumnos a tener mala calidad del sueño.

El estudio llevado a cabo en Lima, por Becerra (2018) “Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios”, cuyo objetivo fue el de analizar la relación entre la calidad de sueño con el bienestar y el estrés académico de los estudiantes universitarios, siendo esta investigación de correlación, con una muestra de 224 estudiantes universitarios de 7 facultades de letras y 3 de facultades de ciencias, se usó el índice de calidad de sueño de Pittsburg, el inventario SISCO y las escalas de bienestar: SPANE y florecimiento para la recolección de datos. Se encontró que hay relación entre la calidad de sueño y estrés académico, con alta significancia y de tamaño mediano en casi todas las áreas, asimismo, también se encontró relación entre la calidad de sueño y bienestar, siendo esta relación más fuerte con el componente afecto negativo. Por lo que, si hay presencia de estrés académico, la calidad de sueño empeora y si se tiene una mala calidad de sueño, el bienestar disminuye. Respecto al estrés se encontró que el 38.9% y 38% poseen estresa académico medio y medianamente alto respectivamente, un 12% presenta estrés académico alto; en la calidad de sueño, 67% reporto tener una mala calidad de sueño; en el bienestar, se encontró mayor presencia de afecto positivo. Se debe tomar en cuenta que hubo ligeras diferencian en cuanto al género, donde los hombres reportaron tener menos estrés académico, mejor calidad de sueño y bienestar.

Para poder tener un panorama de mayor amplitud en respecto a las variables, estas fueron definidas en los siguientes párrafos, así como también se revisaron modelos de estas y se empezó con la variable de estrés académico.

Zárate-Depraect et al. (2018) precisa que el estrés académico es aquel estado que se produce cuando el estudiante percibe de manera negativa las demandas de su entorno educativo, siendo estas angustiantes, durante este estado, se pueden manifestar síntomas físicos como lo es el cansancio, la fatiga, bajo rendimiento académico, desinterés, ausentismo e incluso deserción

Barraza-Macías (2018) define el estrés académico como aquella manifestación de los alumnos frente a las demandas provenientes de su entorno de aprendizaje como lo son los exámenes, exposiciones, tareas, etc., en base a estas demandas, el estudiante las valorara con sus capacidades de realizarlas con éxito.

Según Zuñiga (2019) define el estrés como la respuesta del organismo frente al cambio del entorno o el impacto de acontecimientos importantes, cuando los estímulos estresantes se retiran, el organismo sigue en alerta, donde si el periodo de alerta se prolonga demasiado puede afectar al individuo.

Se debe tomar en cuenta que los estresores percibidos por los individuos no son la causa, sino la percepción de este frente a las demandas de su entorno, los cuales pueden derivar en situaciones negativas o complicadas, implicando síntomas físicos, psicológicos, académicos y/o laborales (Silva-Ramos et al., 2020).

De igual manera, los factores como la personalidad, la autoestima y resistencia orgánica pueden predisponer al individuo a tener una mayor o menor respuesta frente al estrés académico, esto gracias a la capacidad de adaptación, debido a que una misma situación tiene diferentes resultados en dos personas (Hirsch et al., 2018).

En la revisión de modelos sobre el estrés académico, se encontró el modelo sistemático cognoscitivista de Barraza (2018) que hace uso del modelo de Barraza (2006) los estresores académicos son todas aquellas demandas tanto internas como externas que no

necesariamente todas están bajo el control del estudiante, las cuales pueden exceder la capacidad de adaptación del alumno, afectándolo de manera física y psicológica, pero permitiéndole aprender para futuros escenarios similares. Debido a la gran cantidad de estudios, la clasificación de los estresores académicos tiene similitudes, un ejemplo son los estresores académico propuestos por Barraza (2008) los cuales son los siguientes: competitividad grupal, sobrecarga de tareas, exceso de responsabilidad, interrupciones del trabajo, ambiente físico desagradable, falta de incentivos, tiempo limitado para hacer el trabajo, problemas o conflictos con los asesores, problemas o conflictos con sus compañeros, las evaluaciones y el tipo de trabajo que se pide. Otro ejemplo es Polo et. al (1996) que proponen los siguientes estresores: realización de un examen, exposición de trabajos en clase, intervención en el aula, subir al despacho del profesor en horas de tutoría, sobrecarga académica, masificación de las aulas, falta de tiempo para poder cumplir con las actividades académicas, competitividad entre compañeros, realización de trabajos obligatorios para aprobar asignaturas, la tarea de estudio y trabajar en grupo (Barraza-Macías, 2006).

Por lo observado anteriormente, Barraza-Macías, 2018, clasifica a los estresores en dos grupos de la siguiente manera:

Estresores generales, son todos aquellos que están relacionados con el sujeto, los exámenes, la sobrecarga académica, horarios poco flexibles, situación económica, situación familiar, entre otros relacionados. Mientras que los estresores exclusivos de los académicos son todos aquellos que afectan sin distinción alguna a los niveles de educación, como lo son el incumplimiento de la curricula, trabajos académicos, sobrecarga académica, responsabilidades académicas, rendimiento académico, etc.

En cuanto a los síntomas, pueden ser físicos, psicológicos y comportamentales cuando el individuo debe hacer frente a una situación nueva, (Cassaretto et al., 2021) los

síntomas físicos son el dolor de cabeza, trastornos del sueño, problemas abdominales, somnolencia o cansancio, fatiga, rascarse, morderse las uñas, mayor necesidad de dormir.

En los síntomas psicológicos, estos son la inquietud, sentimientos de depresión y tristeza, angustia, problemas de concentración, problemas de memoria, aumento de la irritabilidad, desesperación, sentimiento de tener la mente vacía.

Finalmente, los síntomas comportamentales, todas aquellas tendencias a discutir, aislamiento del entorno social, desgano en las actividades académicas, absentismo académico, aumento o reducción del consumo de alimentos.

En lo concerniente a las estrategias de afrontamiento, estas son todas aquellas medidas que toma el individuo para retornar a la situación de equilibrio en la que se encontraba antes de la demanda por parte de su entorno, estas son el producto de la valoración y análisis del sujeto, estas son la asertividad, el sentido del humor, elaboración y ejecución de tareas, búsqueda de información de la situación, distracciones evasivas, ventilación y confidencias, religiosidad, etc.

La siguiente variable definida fue la calidad de vida, donde al igual que en la primera variable también se observó los modelos de estudio de la variable.

Sabulei y Maree (2019) definen la calidad de vida como todo aquel bienestar personal que sea derivado de la satisfacción o insatisfacción de las áreas que el sujeto considere relevantes para sí mismo.

Meda-Lara et. al (2021) define a la calidad de vida haciendo uso de Mezzich et. al (2011) que conceptualiza a la calidad de vida como una variable multidimensional, la cual contiene 10 aspectos que al ser evaluadas juntas permiten la medición cuantitativa de la calidad de vida.

Muñoz et al. (2022) define la calidad de vida como un concepto que abarca tres

significados, el primero es la calidad del entorno, lo que es el hogar, el siguiente es la calidad de acción, como afronta sus problemas en la vida diaria, finalmente está la calidad de resultado, donde se incluye a la felicidad, esto se refiere a la plenitud. Estos tres significados permiten definir la calidad de vida.

Según diversos autores, la calidad de vida se puede ver afectada por una amplia gama de factores como lo son la economía, la salud, la estabilidad emocional, la imagen corporal, las relaciones tanto familiares como sociales, el amor, entre muchos otros factores. Sin embargo, se debe tomar en cuenta que estos factores se miden de dos maneras, la objetiva que indica el nivel de afectación en la realidad y la percepción que indica el nivel de afectación según lo percibido por el individuo, es esta la que puede variar debido al género, edad, personalidad, religión, nacionalidad, etc. (Medina – toro et al., 2021).

En la revisión de modelos de la variable, se encontró el modelo de calidad de vida de Mezzich – dimensiones de la calidad de vida, donde La calidad de vida, de acuerdo con Mezzich et. al (2011) está conformada por 10 aspectos las cuales son las siguientes: (a) bienestar físico, no presentar dolores o problemas físicos, sentimiento de energía; (b) bienestar psicológico, sentimientos de alegría, comodidad consigo mismo; (c) autocuidado y funcionamiento independiente; ser capaz de realizar las tareas del día a día, poder tomar decisiones propias; (d) funcionamiento ocupacional, ser capaz de sobrellevar el trabajo, escuela y quehaceres del hogar; (e) funcionamiento interpersonal, ser capaz de responder y relacionarse de buena manera con familiares, amigos y grupos; (f) apoyo emocional y social, disponibilidad de las personas en las que puedes confiar y que pueden ofrecer ayuda y consuelo; (g) apoyo comunitario y servicios, vecindario seguro y bueno, con los recursos y servicios necesarios para su correcto funcionamiento; (h) plenitud personal, experiencia de balance, solidaridad, empoderamiento, júbilo sexual, belleza, etc.; (i) satisfacción espiritual,

tener una filosofía de vida, religiosidad; (j) valoración global de la calidad de vida, sentimiento de satisfacción y felicidad con la vida en general.

Liu et al. (2021) define a la calidad del sueño como un fenómeno que se puede medir de manera objetiva, mediante los aspectos cuantitativos del sueño, como o es la duración, la latencia, profundidad, el descanso, así como también tomando en cuenta el aspecto subjetivo de los individuos.

Pedraza et al. (2021) define a la calidad del sueño, donde esta es imprescindible y afecta de manera directa la salud física y mental y los factores que la afectan de manera concreta son el ciclo de sueño-vigilia y la cantidad de horas.

Se debe tomar en cuenta que la calidad del sueño es vital para la salud, debido a que esta afecta a las funciones biológicas fundamentales para el cuerpo humano, como lo son la memoria, el rendimiento cognitivo, entre otros. Asimismo, también contribuye a la respuesta del cuerpo frente a estresores externos, sean objetivos o subjetivos, como lo son la respuesta del sistema inmunitario, el metabolismo o el proceso de valoración de una situación (Zúñiga-Vera et al., 2021).

En la revisión de modelos de estudio de la variable se encontró el modelo de Pittsburgh – dimensiones del sueño-Pittsburgh.

Este modelo sobre la calidad de sueño que Liu et al. (2021) hizo uso, es de Buysse et al. (1989) donde la calidad del sueño se halla dividida en 7 factores, las cuales son: (a) la calidad del sueño subjetiva, es la percepción que tiene el sujeto sobre su calidad general del sueño; (b) latencia del sueño, se refiere al tiempo que se demora en quedar dormido; (c) la duración del dormir, la cantidad de horas; (d) la eficiencia del sueño, porcentaje de tiempo que se pasa durmiendo; (e) las alteraciones del sueño, síntomas de insomnio o problemas similares; (f) el uso de medicamentos para dormir, uso de cualquier medicación para poder

conciliar el sueño; (g) la disfunción diurna, sensación de somnolencia durante el día.

Ahora se presenta la definición conceptual de las variables de estudio, empezando con la variable de estrés académico, en la cual se usó la definición conceptual de Barraza-Macías (2018), para la calidad de vida se usó la definición de Lara et. al (2021), finalmente para la calidad de sueño se usó la definición de Liu et al. (2021)

En base a la revisión de antecedentes, se pudo observar que las variables de estudio poseen relación, como lo es el estrés académico con la calidad de vida o la calidad de vida con la calidad de sueño y son estas relaciones las que motivaron el estudio de la relación de estas variables en la población universitaria.

La justificación a nivel teórico de esta investigación brinda los conocimientos necesarios sobre qué es y cuál es la relación entre el estrés académico, la calidad de vida y la calidad del sueño, mediante el uso del modelo teórico de Barraza-Macías, (2018), para la calidad de vida se usó el modelo de que uso Meda-Lara et al. (2021) y para la calidad del sueño se usaron las dimensiones de la calidad del sueño-Pittsburgh que fue utilizado por Liu et al. (2021) debido a que esta fue la manera más eficaz de analizar y contrastar los resultados obtenidos con otros estudios realizados así como también respaldar los hallazgos realizados. Se tomó en cuenta las recomendaciones de analizar con cuidado la población, para evitar sesgos en la población, debido a ello se decidió que la población provendría de cualquier universidad de lima metropolitana, esta acción brindó los datos necesarios y variados sobre distintos casos y realidades. La finalidad de este estudio fue de contribuir a la comunidad científica, proporcionando nuevos resultados que puedan a su vez contribuir de bases teóricas para futuras investigaciones en el campo o similares.

En lo que respecta a la justificación práctica, el comienzo de la educación superior es un periodo de adaptación a un entorno nuevo, con demandas distintas y que está en

constante cambio, lo cual hace más susceptibles a los estudiantes a padecer estrés académico, tener una valoración distinta de la calidad de vida y una menor calidad del sueño, para poder cumplir con las demandas de su nuevo entorno. El estudio tuvo la finalidad de determinar la existencia de una relación entre el estrés académico, la calidad de vida y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2022, con el fin de obtener los datos necesarios para establecer el nivel de influencia entre las variables, su nivel de afectación y consecuencias en la vida de esta población en específico. Para finalizar, la presente investigación tiene relevancia práctica, debido a los resultados obtenidos, se considera que una mejor gestión del tiempo y organización permite aminorar la sobrecarga académica y mantener el equilibrio en las responsabilidades, lo cual generará cambios en la población universitaria durante todo el periodo de su educación superior.

Finalmente, en lo concerniente a la justificación social la investigación expuso el aporte de las diversas poblaciones universitarias en relación con las presentes variables. Es importante que los universitarios puedan conocer los efectos que estas tienen en sus vidas diarias, entendiendo las causas y consecuencias de no manejarlas, como se pudo apreciar en esta investigación, la mayoría de estudiantes tenía estrés académico moderado, mientras que aquellos que presentaron un estrés académico leve tenían a su vez una mejor calidad de vida y calidad de sueño, en el caso de su contra parte, los que obtuvieron puntuaciones de estrés académico severo presentaban una calidad de vida y sueño inferior. Por lo que a partir de ello se podría usar este estudio previo para el desarrollo de estrategias de afrontamiento que les permitan lidiar de manera más eficiente con estas variables y obtener puntuaciones favorables en relación de las variables con los estudiantes universitarios.

Esta investigación tuvo la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación entre la calidad de vida, la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios

de Lima Metropolitana, 2022?

Seguido de esto, se formularon los objetivos del presente estudio, estableciéndose como objetivo general determinar la relación entre la calidad de vida, la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022.

Luego se definieron los objetivos específicos de la investigación, los cuales fueron los siguientes: establecer la relación entre la calidad de vida y los factores del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima metropolitana 2022; establecer la relación entre la calidad del sueño y los factores del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022 y establecer la relación entre la calidad de vida y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022.

Finalmente, se formuló la hipótesis de investigación, la cual fue:

H1: Existe relación entre la calidad de vida, la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022.

Luego se establecieron las hipótesis específicas, que se observan a continuación:

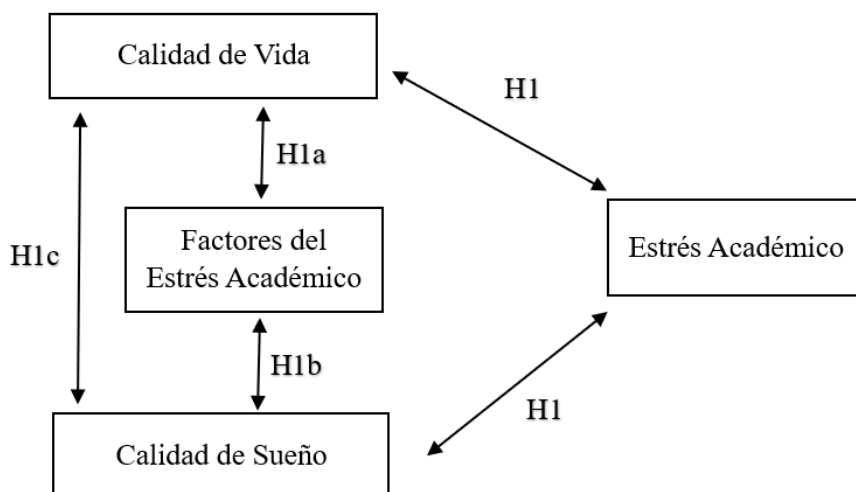
Existe relación entre la calidad de vida y los factores del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022. (H1a)

Existe relación entre la calidad de sueño y los factores del estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022. (H1b)

Existe relación entre la calidad de vida y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022. (H1c)

CAPÍTULO II: METODOLOGÍA

La presente investigación fue de enfoque cuantitativo, ya que permitió llevar a cabo el análisis de la población en base a sus diferentes situaciones, haciendo uso de la estadística para obtener los resultados que posteriormente se cuantifican concluyentemente (Neill & Cortez, 2018). El estudio fue de tipo no experimental, lo que quiere decir que las variables no son manipuladas, siendo observadas para su posterior análisis (Hernández et al., 2014), además el corte fue transversal de alcance correlacional, esto significa que el objetivo fue establecer el nivel de relación y comportamientos entre las variables en un determinado tiempo (Hernández et al., 2014).



La población está conformada por un grupo de individuos que comparten similitudes que son útiles para el objetivo de estudio de una investigación (Hernández & Mendoza, 2018). El presente estudio tuvo una población finita, constituida por 197 participantes de diferentes carreras y diversos ciclos de estudio en Lima Metropolitana, de ambos sexos.

La muestra es el subconjunto característico que se logra extraer de la población a la que se tiene acceso, generalizando los resultados a la demás población (Baena, 2017).

Asimismo, el total de la muestra evaluada fue de 110 alumnos universitarios de Lima Metropolitana, 2022.

Para determinar la muestra se usó el tipo de muestreo no probabilístico por conveniencia, Hernández et al. (2014) refiere que el investigador toma las decisiones de mayor conveniencia para la selección de elementos dentro de la población de estudio.

Se tomaron en cuenta los siguientes criterios de inclusión: Ser estudiante universitario en Lima Metropolitana, ser mayor de edad, estar inscrito en el ciclo académico 2022-II, ambos sexos y tener la capacidad de acceder a participar en la evaluación. Los criterios de exclusión fueron ser estudiante universitario fuera de Lima Metropolitana, no firmar el consentimiento informado, ser menos de edad.

Dejando una muestra conformada por 82 mujeres (74.5%) y 28 (25.5%) varones. Además, se encontraban laborando y estudiando al mismo tiempo 41 (37.3%), mientras que 52 solo estudian (47.3%) y 17 estaban buscando trabajo, pero no encontraron (15.5%), también se pudo apreciar que la mayoría de la población se encontró entre los 18 a 20 años (60.9%), seguidos de los que tienen 21 a 24 años (30%). La mayoría estaba soltera (80%) mientras que los (as) que tenían pareja fueron solo un 18.2%, por último, la mayoría residía en Lima Metropolitana norte (86.4%).

La técnica empleada fue la encuesta que Hernández y Mendoza (2018) mencionan esta se encarga de la recolección de los datos necesarios para el estudio que se está realizando. En el presente estudio se utilizaron instrumentos con el objetivo de recolectar información, los cuales son el inventario SISCO-SV21, el índice de calidad de vida de Mezzich y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh.

Para medir el estrés académico se utilizó el inventario SISCO-V21 creado por Arturo Barraza-Macías (2018), el instrumento no tiene límite de tiempo para ser contestado, pero se

estima el tiempo de 20 a 25 minutos en promedio, una vez entregado, se le explica al participante las instrucciones y se resuelven las dudas de haber alguna.

Sobre las propiedades psicométricas, Arturo Barraza Macías, refiere que el instrumento presenta una confiabilidad en alfa de Cronbach de .85, en los estresores de .83, síntomas .87 y las estrategias de afrontamiento en .85. En lo que consta a la consistencia interna, se demuestra que todos los ítems se correlacionan positivamente ($p < .01$) en puntaje global, el valor obtenido en cada encuestado fue de r de Pearson menor de .280 y mayor de .671. En el caso de cada ítem se correlacionan de manera positiva ($p < .01$) con un valor r de Pearson menor de .662 y mayor de .801. Esto confirma la homogeneidad que hay en los ítems alrededor del constructor estrés académico. Finalmente, en el análisis factorial exploratorio, se identificaron tres factores que explican el 47% de la varianza total, estos son los estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Mientras que, en el Perú, 2021, se llevó a cabo una investigación para hallar evidencias psicométricas que demuestren que su uso aplicado en la realidad peruana sea válido y confiable en esta población, por Olivas-Ugarte et. al. se pudo corroborar el ajuste de los modelos de los tres factores correlacionados, esto se logró mediante un análisis factorial confirmatorio $CFI=.929$, $TLI=.920$, $RMSEA=.083$ [.078-.088], $SRMR=.061$. En cuanto se refiere a la confiabilidad, esta se encuentra estimada con el coeficiente omega ($\omega > .80$) en los tres factores: estresores=.90, síntomas=.89 y las estrategias de afrontamiento=.89. Lo que llevó a la conclusión de que este inventario reúne las evidencias necesarias para afirmar su validez y confiabilidad para su uso en estudiantes universitarios de Lima.

En lo que respecta a la validez en la versión peruana adaptada por Olivar-Ugarte et. al., muestra las evidencias de validez basadas en la estructura interna obteniendo los resultados de $CFI=.929$, $TLI=.920$, $RMSEA=.083$ [.078-.088], $SRMR=.061$, lo cual permite

que se mantenga el modelo propuesto por Barraza. Finalmente, la confiabilidad de este instrumento en la población peruana es de coeficiente omega ($\omega > .80$) para los tres factores, siendo que de manera individual los estresores tienen .90, los síntomas .89 y las estrategias de afrontamiento .89.

Para medir la calidad de vida se utilizó Instrumento diseñado para medir la calidad de vida, en base a diez aspectos previamente definidos en el marco teórico, esta prueba se encuentra disponible en cuatro idiomas, español, inglés, chino y coreano. Tiene el objetivo de evaluar la calidad de vida de manera rápida y sencilla, mediante 10 preguntas, claro todo previamente adaptado al país en que se tomará, se puede tomar de manera individual o grupal y no es de mucha duración debido a que es corto.

Las propiedades psicométricas del instrumento creado por Mezzich et al. (2000) diseñado para poder ser aplicado en poblaciones latinas de habla hispana, manteniendo su validez y confiabilidad, evidenciando un alfa de Cronbach con .89, en la fiabilidad se obtuvo .79, siendo el puntaje promedio .89.

En el año 2013, en el Perú, se llevó a cabo por Robles et al. la adaptación de esta versión del índice de calidad de vida, donde se analizaron todos los datos normativos de las muestras evaluadas en las 10 áreas, se analizó la consistencia interna, su validez, mediante el uso del análisis factorial en una población variaba de 2077 adultos tomando en cuenta el nivel educativo y económico. Para obtener la validez del instrumento, se utilizó un análisis factorial de cuatro factores, los cuales permitieron explicar el 73.50% de la inercia total, en el primer factor se agruparon las áreas de calidad de vida global, la satisfacción espiritual y plenitud personal; en el segundo factor se agruparon el bienestar físico, el bienestar psicológico y el autocuidado; en el tercer factor el funcionamiento interpersonal, el funcionamiento ocupacional, finalmente en el cuarto factor se agrupó el apoyo comunitario

y de servicios. La confiabilidad de este instrumento es de elevada consistencia interna, el coeficiente alfa de Cronbach es .870, por lo que es altamente confiable, en los diversos ambientes sociodemográficos.

Para medir la calidad del sueño se usó el instrumento usado por Liu et al. (2021) diseñado Buysse et al. (1989) para evaluar la calidad del sueño y alteraciones, este cuestionario tiene 19 preguntas de autoevaluación y 5 dirigidas al compañero de cuarto, este instrumento está organizado en 7 dimensiones, que se definieron y mencionaron previamente en el marco teórico, la suma de las puntuaciones puede oscilar de 0 a 21 puntos, donde hasta 5 se considera son problemas de sueño, de ahí en adelante se debe tomar en consideración la posibilidad de tener problemas con el sueño.

Las propiedades psicométricas que se lograron obtener fueron bastante aceptables en lo que consta a su homogeneidad de consistencia interna y validez, teniendo una puntuación global del PSQI >5 con la sensibilidad diagnóstica del 89.6% y la especificidad del 86.5 (kappa = .75, $p \leq .001$). Las propiedades sugieren que este instrumento podría ser útil tanto para el ámbito psiquiátrico como para actividades investigativas diversas.

Para poder adaptar este instrumento a la población peruana adulta, se realizó un estudio en el 2015 por Luna-Solis et al. para obtener sus propiedades psicométricas, se tomó un estudio a 4445 adultos de diversas edades en Lima Metropolitana, evaluando la validez mediante análisis factorial, para la confiabilidad se usó el método de consistencia interna a través del alfa de Cronbach. Concluyendo que este instrumento es válido para su uso en la población adulta de Lima Metropolitana y Callao. Con relación a su validez, para este instrumento adaptado, se usó el análisis factorial, donde se produjeron tres factores que explicaban el 60.2% de la varianza, siendo el primer factor la calidad subjetiva del sueño, la latencia del sueño, la eficiencia del sueño y las perturbaciones del sueño con cargas de .55;

.64; .70; .52 respectivamente; en el segundo factor estuvieron la disfunción diurna (.57); en el tercer factor estuvieron la duración del sueño y el uso de medicamentos para dormir con .58 y .59 respectivamente. Haciendo al instrumento válido.

Finalmente, para la confiabilidad, en la evaluación a la consistencia interna de este instrumento es de .56 en el alfa de Cronbach, en lo que consta a las correlaciones entre los siete componentes en Pearson se tiene un varío entre .08 y .49. Concluyendo que el instrumento es tanto válido como confiable para su uso en esta población.

Para la recolección de los datos, se usaron formularios de Google y también se tomaron los instrumentos de manera presencial, junto con el consentimiento informado. En el caso de los instrumentos tomados de manera virtual, se compartió el enlace mediante grupos de Whatsapp a estudiantes universitarios que cumplían con los criterios de inclusión previamente mencionados. En el caso de los instrumentos tomados de manera presencial, se tomaron en las universidades, dentro de las aulas. Todo este procedimiento aplicativo tuvo una duración de dos semanas en su totalidad.

Una vez enviados los cuestionarios a los estudiantes y recolectados los cuestionarios físicos, se creó una base de datos que nos permita separa los datos para poder correlacionarlos mejor, por lo que a medida que llegan más respuestas, la base de datos crece, una vez terminada la recolección, se procede a dividir la información en categoría para posterior análisis, se usará Excel para crear los gráficos de los resultados de manera más eficiente y que permita actualizarse a medida que llegue más información.

Para el ordenamiento de la información, luego de obtener todos los datos necesarios, estos fueron agrupados y filtrados en Excel, los datos son de tipo ordinal y tienen puntajes totales, por lo que se usó la estadística inferencial, para establecer la normalidad en la distribución de datos de la población se usó la prueba de Kolmogorov Smirnov, debido a que

la cantidad de datos fue mayor a 50 (las tablas de esta prueba se encuentran en anexos), se hizo uso de la prueba de Levene para establecer la igualdad de varianzas entre las variables debido a las comparaciones que se hicieron entre ellas con el objetivo de poder realizar comparativos entre grupos según la edad, la situación laboral y el ciclo catagórico, de los cuales solo resultó relevante el de ciclo catagórico, el uso de tabla cruzadas también fue evidenciado en el presente estudio para poder examinar la relación entre los datos de los grupos de variables, se especifica que las tablas de estas pruebas se encuentran en anexos, debido a que resultados se centró en demostrar la correlación de las variables. También se usó la regresión lineal múltiple para poder evaluar la relación entre las variables independientes para la prueba de las hipótesis. Así como el uso de las pruebas no paramétricas como la prueba de Kruskal Wallis (extensión de la prueba de U de Mann Whitney) debido a que las variables tenían más de una dimensión y se necesitaba hacer la comparación entre variables independientes con el ciclo catagórico para evaluar la posible correlación con ese factor. También se usó el Rho de Spearman para establecer el grado de correlación entre las variables, este también se usó para medir la relación entre las dimensiones del estrés académico con las otras dos variables.

Luego de ello, los datos fueron pasados al software SPSS v27, donde se analizaron las variables establecidas, calculando las medidas de dispersión, frecuencias, porcentajes tanto de las variables como de sus dimensiones, Asimismo, los valores de las variables de estrés académico, calidad de vida y calidad del sueño fueron correlacionados, tomando en cuenta que estos datos fueron de tipo ordinal, se empleó la estadística inferencial.

Se hizo uso del alfa de Cronbach para definir la confiabilidad de las variables, en el caso de las dimensiones de la calidad de vida y la calidad del sueño se empleó el análisis factorial para determinar su confiabilidad.

Con respecto a los aspectos éticos, se tomó en cuenta al Colegio de Psicólogos del Perú (2018) explica en el código de ética profesional del psicólogo peruano, en el artículo N°26, se establece que los datos de cualquier índole pertenecientes a los participantes de cualquier investigación deben fidedignos y no incurrir en plagios o falsedades exponiendo resultados ajenos al estudio. De igual manera con el código de ética del investigador científico UPN, Universidad Privada del Norte (2023), con resolución rectoral N° 001-2023-UPN-SG en el 2023, en el artículo N°2 se menciona que los investigadores deben resguardar la privacidad de los datos obtenidos por parte de los participantes, tratándose toda información de manera confidencial de datos y solo con propósitos de estudio. La información recolectada solo fue utilizada para propósito de esta investigación, por lo que para cualquier propósito alejado del marco investigación se prohibió su uso.

Solo se utilizaron los instrumentos de cuyos participantes habían aceptado el consentimiento informado además de estos ser mayores de edad para poder hacer la aceptación de su consentimiento como válido para la investigación, lo que quiere decir que estaban de acuerdo con los términos y condiciones del estudio y que dieron permiso al uso de la información que proporcionaron para propósitos investigativos, teniendo estos la libertad de retirarse del estudio en cualquier momento sin tener consecuencias.

CAPÍTULO III: RESULTADOS
Tabla 1

Correlación de Spearman entre el Estrés Académico, la Calidad de Vida y la Calidad del Sueño

		Estrés	Calidad de	Calidad del
		académico	vida	sueño
Estrés académico	Rho	1.000	-.210*	.423**
	P		.027	.000
	N	110	110	110
Calidad de vida	Rho	-.210*	1.000	-.440**
	P	.027		.000
	N	110	110	110
Calidad del sueño	Rho	.423**	-.440**	1.000
	P	.000	.000	
	N	110	110	110

Continuando con el estudio, en la Tabla 1, se presentan los resultados de las pruebas de correlación obtenidas entre el estrés académico, la calidad de vida y la calidad de sueño. Se tiene que, en la correlación entre el estrés académico y la calidad de vida, p es de .027 (-.210) lo cual muestra una correlación indirecta media. En el caso del estrés académico y la calidad de sueño, p es de .000 y la correlación es directa media (.423), por último, en el caso de la calidad de sueño y la calidad de vida presentan una correlación indirecta media (-.440) y una p de .000. Indicando esto una correlación media entre las variables de estudio.

Correlación de Spearman entre los factores del Estrés Académico y la Calidad de Vida

		Calidad de vida
	Rho	-.423**
Síntomas	P	<.001
	N	110
	Rho	-.330**
Estresores	P	<.001
	N	110
	Rho	.429**
Estrategias de afrontamiento	P	<.001
	N	110

En la Tabla 2 se aprecia la correlación entre los factores del estrés académico y la calidad de vida, donde la relación entre los síntomas y la calidad de vida tienen un p de <.001 y el coeficiente de Spearman de -.423, para los estresores la p tiene <.001 y el coeficiente de Spearman es de -.330, siendo estas dos correlaciones indirectas medias. Finalmente, las estrategias de afrontamiento tienen una p de <.001 y un coeficiente de Spearman de .429, donde la correlación es directa media.

Correlación de Spearman entre los factores del Estrés Académico y la Calidad del Sueño

		Calidad del Sueño
	Rho	.474**
Síntomas	P	<.001
	N	110
	Rho	.453**
Estresores	P	<.001
	N	110
Estrategias de afrontamiento	Rho	-.228*
	P	.017
	N	110

En la Tabla 3 se presenta la correlación entre la calidad de sueño y los factores del estrés académico, donde la relación entre los síntomas y la calidad de sueño presento un p de <.001 y un coeficiente de Spearman de .474, a su vez los estresores con relación a la calidad de sueño obtuvieron una p de <.001 y un coeficiente de Spearman de .453, siendo ambas correlaciones directas medias. En el caso de las estrategias de afrontamientos obtuvieron una p de <.001 y un coeficiente de Spearman de -.228, siendo esta una correlación indirecta media.

Modelo Explicativo de la Relación entre el Estrés Académico, la Calidad de Vida y Calidad del Sueño y variables terceras

Modelo	R	R cuadrado	R cuadrado ajustado	Error de predicción aparente
1	.601	.361	.251	.639

Nota. 1= Relación entre calidad de sueño, estrés académico, calidad de vida y ciclo académico.

En la Tabla 4, se pudo observar que la R calculada entre las variables del modelo es $R = .601$, todas estas directas y positivas, esto quiere decir que las variables son directamente proporcionales. Además, el R calculado es de $.601$, lo que quiere decir que el 60.1% de las variables se explican con este modelo, con el R cuadrado calculado de $.361$, se explica el 36.1% de las variaciones entre las variables, lo que indica que el 36.1% de la variable de calidad de sueño es predicha por las variables de estrés académico, calidad de vida.

Tabla de Prueba de U de Mann-Whitney – Estrés Académico

Estadísticos de prueba ^{a,b}

	Estresores		Estrategias de	
	media	Síntomas media	afrentamiento media	SISCO puntaje total
H de Kruskal-Wallis	14.636	.244	.228	3.833
gl	2	2	2	2
Sig. asin.	.001	.885	.892	.147

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Ciclo categórico

Como se puede apreciar en la tabla 5, la relación entre el estrés académico con la variable de ciclo categórico, el nivel de significancia fue mayor a .05, siendo de .147, por lo que los hallazgos de esta variable en relación con el ciclo categórico no son estadísticamente relevantes, por lo tanto, no se tomó en cuenta para el presente estudio.

Tabla 6

Tabla de Prueba de U de Mann-Whitney – Calidad de Vida

Estadísticos de prueba^{a,b}

	Apoyo										
	Funcionamiento social y de bienestar personal										
	Funcionamiento social	Funcionamiento personal	Funcionamiento emocional	Funcionamiento físico	Funcionamiento psicológico	Funcionamiento académico	Funcionamiento familiar	Funcionamiento comunitario	Funcionamiento espiritual	Funcionamiento cultural	Funcionamiento global
H de	2.573	3.007	2.639	2.453	3.833	1.881	1.856	5.654	.281	1.237	2.329
Kruskal-Wallis											
gl	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Sig.	.276	.222	.267	.293	.147	.390	.395	.059	.869	.539	.312

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Ciclo categórico

En la tabla 6, la relación entre la calidad de vida y la variable de ciclo categórico, el nivel de significancia fue mayor a .05, siendo la puntuación de la calidad de vida de .276, por lo que los hallazgos de esta variable en relación con el ciclo categórico no son estadísticamente relevantes, por lo tanto, no se tomó en cuenta para el presente estudio.

Tabla 7

Tabla de Prueba de U de Mann-Whitney – Calidad de Sueño

Estadísticos de prueba ^{a,b}

	CDS							
	puntaje total	Compon ente 1	Compon ente 2	Compon ente 3	Compon ente 4	Compon ente 5	Compon ente 6	Compo nente 7
H de	2.581	8.627	.366	5.359	1.114	.000	.130	.715
Kruskal-Wallis								
gl	2	2	2	2	2	2	2	2
Sig. asin.	.275	.013	.833	.069	.573	1.000	.937	.699

a. Prueba de Kruskal Wallis

b. Variable de agrupación: Ciclo categórico

Como se puede apreciar en las tablas 7; donde se relacionaron la variable con el ciclo categórico, el nivel de significancia fue mayor a .05, con la calidad de sueño con .275, por lo que los hallazgos estadísticos evidencian que el ciclo categórico no guarda relación con las variables de estudio, por lo tanto, no se tomó en cuenta para el presente estudio.

CAPÍTULO IV: DISCUSIÓN Y CONCLUSIONES

La presente investigación tuvo como propósito identificar la relación entre la variable de estrés académico con la calidad de vida y calidad de sueño en los estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, examinando la intensidad de las variables y como estas podían tener algún grado de correlación entre ellas. A continuación, se describen los principales hallazgos del presente estudio.

De los resultados obtenidos en este estudio, se observó que la correlación existente entre el estrés académico y la calidad de vida es de $p = .027$, con un coeficiente de Spearman de $-.210$ demostrando una correlación indirecta media entre las variables, en lo que concierne a los factores del estrés académico y la calidad de vida, se tiene que la relación entre síntomas y calidad de vida tienen un coeficiente de Spearman de $-.423$, para los estresores y la calidad de vida, el coeficiente de Spearman es de $-.330$, teniendo ambas correlaciones el factor de ser indirectas medias, en el caso de las estrategias de afrontamiento con la calidad de vida, tienen un coeficiente de Spearman de $.429$, siendo una relación directa media.

Esto se ve respaldado por la investigación de Delgado-Tenorio et al. (2021) en Lima Metropolitana, que investigo sobre la relación entre la procrastinación, el estrés académico y el bienestar psicológico en estudiantes de pregrado donde se obtuvo que las variables de estrés académico y la procrastinación influían en el bienestar psicológico del alumnado de manera independiente cada uno ($\beta = -.03$ a $\beta = -.05$), a su vez se halló que los síntomas estresores aumentan el nivel de estrés académico ($\beta = -.08$) por lo que la evidencia sugiere que al incrementarse los niveles de estrés académico a su vez decrecerá la capacidad de lidiar con situaciones estresantes lo cual conllevará a una mala calidad de vida. Estos antecedentes confirman lo que expresa Zárate-Depraect et al. (2018) donde el estrés académico se produce cuando el alumno percibe negativamente las demandas de su entorno, pudiendo manifestar

síntomas físicos como el cansancio, desinterés, bajo rendimiento académico, entre otros.

También la definición de Sabulei y Maree (2019) para quienes la calidad de vida es el bienestar personal derivado de la satisfacción de las áreas que el individuo considere relevantes para sí.

Con relación al estrés académico y la calidad de sueño, la p es de .000, donde el coeficiente de Spearman es de .423 siendo esta correlación directa media, respecto a los factores del estrés académico y la calidad de sueño, los síntomas y los estresores poseen un coeficiente de Spearman de .474 y de .453 respectivamente, estas correlaciones son directas medias, mientras que en las estrategias de afrontamiento la correlación es indirecta media por que tiene un coeficiente de Spearman de -.228. Esto se ve respaldado por el estudio llevado a cabo por Allende-Rayme et al. (2021) en Perú, entre el estrés académico y la calidad de sueño en universitarios, donde se encontró que el 97.32% presentaba estrés académico y el 90.48% tenía mala calidad del sueño, relacionando los altos niveles de estrés académico con la mala calidad de sueño (RPa:2.433; 95%CI: 1.619-3.657; $p = .000$). Por lo que ese estudio concluyó que los altos niveles de estrés y otros factores tenían relación con presentar una mala calidad de sueño. Esto se ve confirmado por la definición de Pedraza et al. (2021) donde la calidad de sueño es imprescindible y afecta de manera directa a la salud física y mental, viéndose estas afectadas por la cantidad de horas dormidas y el ciclo de sueño-vigilia.

Finalmente, en el caso de la calidad de sueño y la calidad de vida poseen una correlación indirecta media, porque la p es de .000 y el coeficiente de Spearman es de -.440. Esto se ve reforzado por el estudio de Rezaei et al., (2020) sobre la calidad de sueño y la calidad de vida en estudiantes universitarios, donde los estudiantes que tenían problemas para dormir se asoció a una mala calidad de vida, también se resaltó la prevalencia de

problemas o trastornos del sueño en la población estudiada, donde los trastornos del sueño tienen una relación negativa con la calidad de vida [odds ratio (OR) = 0.22; IC del 95%: 0.17-4.45], mencionando que los malos hábitos de sueño pueden reducir significativamente la calidad de vida.

De los datos obtenidos, se pudo deducir que aquellos alumnos que presenten niveles severos de estrés académico poseen una mayor tendencia a tener una menor calidad de vida, asimismo estos tiene una predisposición a presentar una mala calidad del sueño o problemas graves de sueño en comparación a aquellos alumnos que tienen leve o moderado estrés académicos, que en su mayoría demostraron tener mejores niveles de calidad de vida y calidad de sueño; sin embargo, se debe tomar en cuenta que estas variables podrían ser afectadas por el ciclo académico en que se encuentre el estudiante.

El objetivo general buscó determinar la relación entre la calidad de vida, la calidad de sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022. En párrafos previos se tienen los resultados obtenidos de estos análisis, dando como resultado que las variables tienen relación entre sí, así como también la diversidad de autores que respaldan los resultados observados.

En el primer objetivo específico, se buscó establecer la relación entre la calidad de vida y los factores del estrés académico, en este estudio se encontró que las fuentes de estrés académico y la calidad de vida se encuentran afectadas de manera significativa por la comunicación informativa y emocional de apoyo, sin embargo, no se logró deducir si la calidad de vida y el estrés académico presenta relación o influencia de algún tipo entre ellos (Aloia & McTigue, 2019). Sin embargo, en el tercer estudio realizado en Perú, se encontró la procrastinación y el estrés académico tienen una relación negativa con la calidad de vida y que estas variables tienen la capacidad de predecir los niveles de calidad de vida, sin

embargo, la procrastinación demostró no ser una variable mediadora entre estas dos, pero los síntomas del estrés demostraron que al incrementar el estrés académico y este a su vez reducir la calidad de vida (Delgado-Tenorio et al., 2021), respaldando lo que se obtuvo con de los factores del estrés académico y la calidad de vida (síntomas $Rho = -.423$; estresores $Rho = -.330$; estrategias de afrontamiento $Rho = .429$) en la muestra.

En el segundo objetivo específico se buscó establecer la relación entre la calidad de sueño y los factores del estrés académico. En este estudio se encontró que el 97.32% de la población estudiantil presentó estrés académico y que a su vez el 90.48% tuvo una mala calidad de sueño, dentro de estas variables, se encontró que podría haber cierta diferencia entre los géneros, debido a que se encontró que las mujeres eran un poco más susceptibles tener problemas de sueño en comparación con los varones, sin embargo, la diferencia no fue tan significativa. Se halló que altos niveles de estrés académicos están relacionados con una mala calidad del sueño, así como los hábitos de sueño y sus trastornos (RPa: 2.433, $p = .000$) (Allende-Rayme et al., 2021). En la presente investigación se encontró relación entre los resultados de esta investigación con las variables de calidad de sueño y estrés académico, teniendo una prevalencia similar y mostrando tener una correlación media significativa (síntomas $Rho = .474$; estresores $Rho = .453$; estrategias de afrontamiento $Rho = -.228$).

Este estudio se demostró que hay relación de alta significancia entre la calidad de sueño y el estrés académico, así como la relación entre la calidad de sueño y la calidad de vida, por lo que si hay presencia de estrés académico habrán problemas de sueño y si hay problemas de sueño el bienestar disminuye, por lo tanto, estas variables se asocian de manera negativa, el 38.9% y 38% de la población presentó estrés académico moderado y medianamente alto, solo un 12% presentó un nivel alto, mientras que el 67% tuvo mala calidad de sueño, por último, el estudio reconoce que el uso de factores protectores podría

mejorar el bienestar en los alumnos (Becerra, 2018). Por lo que este estudio sugiere que los alumnos con altos niveles de estrés no solo tendrían complicaciones para dormir, sino también en diversos aspectos de su vida diaria.

En el tercer objetivo específico se buscó establecer la relación entre la calidad de vida y la calidad de sueño, se puede afirmar hay una asociación significativa entre los desórdenes del sueño y la calidad de vida (OR = .22; 95% CI: 1.07- 4.45), asimismo se reconoce que los problemas con el sueño se ven afectados por el estilo de vida que llevan los participantes. Este estudio no se pudo comparar con otros similares realizados en Perú debido a que no se encontraron otras investigaciones de esta índole (Rezaei et al., 2020) siendo estos resultados los que respaldan los encontrados en la presente investigación en correlación de la calidad de sueño y calidad de vida (Rho= -.440) teniendo una correlación indirecta media.

Con relación al análisis de los resultados obtenidos, se infiere que la hipótesis de investigación fue aprobada, debido a que se encontró relación entre las variables, lo cual responde a la pregunta de investigación. En lo que resta a las hipótesis secundarias de la investigación, se demostró la relación entre los factores del estrés académico y la calidad de vida; los factores del estrés académico y la calidad de sueño, así como la relación entre la calidad de sueño y la calidad de vida.

Las limitaciones de este estudio se pueden observar en la diversidad de la muestra, siendo esta en su mayoría de estudiantes de la carrera de psicología, por lo que no se ha podido homogeneizar los resultados con poblaciones de carreras distintas, por la falta de representación estadística, así mismo esto también sucedió con el género, siendo este representado en su mayoría por mujeres (74.5%) y solo el 25.5% varones. El tercer factor fue el estado civil, donde el 80% estaba soltero y solo el 18.2% en pareja, de la misma forma con el área de residencia donde el 86.4% pertenecía a Lima Norte, por último, se tiene al

ciclo categórico de X a XIV donde se presentó solo el 8.2%, por lo que no se pudo tener resultados válidos sobre los niveles de las variables en esa población, así mismo se resalta que los resultados de esta investigación no pueden ser generalizados a la población universitaria, debido al tipo de muestreo, sino que son solo válidos para la población que participo en este estudio.

En lo que respecta a los instrumentos utilizados, no se cuenta con un mecanismo para detectar encuestas contestadas con mentiras, siendo esta influenciada por la búsqueda de aceptación del participante, así mismo no se cuenta con instrumentos para medir los distractores y situación en la que se evaluó, debido a que se evaluó después de los periodos de entrega de tareas, por lo que los resultados pueden variar en comparación a los que se pudieron haber obtenido en una situación diferente, todo esto para poder determinar si estos afectaron a las respuestas. También se debe tomar en cuenta la investigación no pudo determinar el grado de relación que hay entre el estrés académico y la calidad de vida, por lo que se recomienda realizar una revisión profunda a la literatura de variables similares o iguales para poder sacar conclusiones que se puedan homogeneizar de ser el caso.

En cuanto a las implicancias, con relación a lo visto y analizado anteriormente, como lo son los antecedentes, las bases teóricas y los resultados de la presente investigación, se puede deducir que el estrés tiene un grado significativo en la calidad de sueño, debido a que, tanto en esta investigación, como en las expuestas en los antecedentes, esta condición se cumplió y se encontró que presentaron una relación de buena significancia, de manera similar paso entre la calidad de vida y la calidad de sueño. Sin embargo, esto no se cumplió entre el estrés académico y la calidad de vida, teniendo antecedentes donde estas variables mantienen una relación con significancia, mientras que en otras investigaciones y en estas, estas variables no presentan una significación muy relevante. Por lo que se podría predecir

que estas dos variables no necesariamente están relacionadas entre sí y que su relación podría estar mediada por otros factores.

Por lo que se plantea para futuros estudios de correlación entre las variables de calidad de vida y estrés académico utilizando otros modelos e instrumentos, con el fin de poder explorar diferentes enfoques y observar si estos llegan a un consenso, así mismo, sería recomendable hacer estos estudios en una población mayor, para poder obtener resultados representativos, confiables y que sirvan para establecer los parámetros entre estas dos variables o en su defecto demostrar que no poseen una relación significativa y poder continuar con los siguientes niveles de investigación en este campo.

Las conclusiones del presente estudio son las siguientes: Se encontró que existe relación entre las variables de estrés académico y calidad de sueño ($Rho = .423$), teniendo estas variables una correlación directa media; el estrés académico y la calidad de vida ($Rho = -.210$) con una correlación indirecta media; por último la calidad de sueño y la calidad de vida ($Rho = -.440$) también con una correlación directa media; siendo estos primeros resultados los que responde a la pregunta de investigación y al objetivo general, demostrando que las variables poseen relación entre ellas; en el caso de la relación de los factores del estrés académico y la calidad de vida (Síntomas $Rho = -.423$; Estresores $Rho = -.330$; Estrategias de afrontamiento $Rho = .429$), siendo las dos primeras de correlación indirecta media y la última de correlación directa media y la calidad de sueño (Síntomas $Rho = .474$; Estresores $Rho = .453$; Estrategias de afrontamiento $Rho = -.228$) siendo las dos primeras de correlación directa media y la última de correlación indirecta media, estos resultados demuestran el cumplimiento de los objetivos específicos permitiendo demostrar la relación entre las variables con los factores del estrés académico y entre la calidad de vida y calidad de sueño, todos estos resultados siendo respaldados por otras investigaciones.

REFERENCIAS

- Allende-Rayme, F. R., Acuña-Vila, J. H., Correa-López, L. E., & De La Cruz-Vargas, J. A. (2021). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3), e93475. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- Aloia, L. S., & McTigue, M. (2019). Buffering Against Sources Of Academic Stress: The Influence of Supportive Informational and Emotional Communication on Psychological Well-Being. *Communication Research Reports*, 36(2), 126–135. <https://doi.org/10.1080/08824096.2019.1590191>
- Barraza Macías, A. (2006). *Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico*. www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin
- Barraza Macías, A. (2008). *Academic stress in master's students and its modulatory variables: a between-groups design* (Vol. 26, Número 2).
- Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SISCO SV-21 Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems*. www.ecorfan.org
- Becerra Rodriguez, A. I. M. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. [Tesis de pregrado]. https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/12664/Becerra_Rodriguez_Relaciones_calidad_sue%c3%b1o1.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Buyse, D. J., Reynolds III, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and

Research. *Psychiatry Research*, 28, 193–195.

Baena Paz, G. (2017). *Metodología de la investigación*. Mexico: Grupo Editorial Patria

Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *LIBERABIT. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), e482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

Cobiellas Carballo, L. I., Anazco Hernández, A., & Góngora Gómez, O. (2020). Estrés académico y depresión mental en estudiantes de primer año de medicina. *Educación Médica superior*, 34. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S0864-21412020000200015&script=sci_arttext&tlng=pt

Colegio de psicólogos del Perú. (2014). *Código de ética y deontología*. https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf

Delgado-Tenorio, A. L., Oyanguren-Casas, N. A., Reyes-González, A. A. I., Zegarra, Á. Ch., & Cueva, M. E. (2021). El rol moderador de la procrastinación sobre la relación entre el estrés académico y bienestar psicológico en estudiantes de pregrado. *Propósitos y Representaciones*, 9(3). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n3.1372>

Gutierrez-Arias, G. R., & Quiñones-Espinoza, V. E. (2022). Calidad de vida e inteligencia emocional en universitarios que realizan prácticas pre-profesionales. *CASUS. Revista de Investigación y Casos en Salud*, 6(1), 19–30. <https://doi.org/10.35626/casus.1.2022.266>

Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, M. del P. (2014). *Metodología de la investigación* (sexta edición). Mexico: Mc Graw Hill Education.

Hernández Sampieri, R. y Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación. Las rutas*

cuantitativa, cualitativa y mixta. México: Mc Graw Hill – Educación.

- Hirsch, C. D., Barlem, E. L. D., de Almeida, L. K., Tomaszewski-Barlem, J. G., Lunardi, V. L., & Ramos, A. M. (2018). Stress triggers in the educational environment from the perspective of nursing students. *Texto e Contexto Enfermagem*, 27(1). <https://doi.org/10.1590/0104-07072018000370014>
- Liu, D., Kahathuduwa, C., & Vazsonyi, A. T. (2021). The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI): Psychometric and Clinical Risk Score Applications Among College Students. *Psychological Assessment*, 33(9), 816–826. <https://doi.org/10.1037/pas0001027>
- Luna-Solis, Y., Robles-Arana, Y., Agüero-Palacios, Y., Psiquiatra Oicina, M., & Noguchi, D.-H. (2015). Validation of the Pittsburgh sleep quality index in a peruvian sample. En *Anales de Salud Mental* (Número 2).
- Meda-Lara, R. M., Juárez-Rodríguez, P., de Santos-Ávila, F., Reséndiz, P. S. C., Palomera-Chávez, A., Hernández-Rivas, M. I., Yeo-Ayala, C., & Herrero, M. (2021). Validación del “índice de calidad de vida, versión en español” (Qli-sp) en una muestra mexicana. *Behavioral Psychology/ Psicología Conductual*, 29(1), 167–189. <https://doi.org/10.51668/bp.8321109s>
- Medina-Toro, F. M., Jimenez-Ortiz, J. L., Aragón-Castillo, J., Frutos-Najera, D. G., & Muñoz-Palomeque, M. (2021). Quality of life of students in Health Sciences from a private university in Nuevo Leon, Mexico. *Revista de la Facultad de Medicina Humana*, 22(1), 89–94. <https://doi.org/10.25176/rfmh.v22i1.4119>
- Mezzich, J. E., Cohen, N. L., Ruiperez, M. A., Banzato, C. E. M., & Zapata-Vega, M. I. (2011). The multicultural quality of life index: Presentation and validation. *Journal of Evaluation in Clinical Practice*, 17(2), 357–364. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2753.2010.01609.x>

- Mezzich, J. E., Ruipérez, M. A., Pérez, C., Yoon, G., Liu, J., & Mahmud, S. (2000). The Spanish version of the quality of life index: presentation and validation. *The Journal of nervous and mental disease*, 188(5), 301–305. <https://doi.org/10.1097/00005053-200005000-00008>
- Muñoz Arroyave, C. O., Cardona Arango, D., Restrepo-Ochoa, D. A., & Calvo, A. C. (2022). Salud mental positiva: entre el bienestar y el desarrollo de capacidades. *Revista CES Psicología*, 15(2), 151–168. <https://doi.org/10.21615/cesp.5275>
- Neill, D. A., & Cortez Suárez, L. (2018). *Procesos y fundamentos de la investigación científica*. UTMACH.
- Olivas Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., & Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos y Representaciones*, 9(2). <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Pedraza Micet, M. M., González Dzib, R. del S., & Sosa Hernández, A. A. (2021). Calidad del sueño con relación al control glucémico de pacientes diabéticos tipo 2. I.C. Investig@cción. <https://revistaic.instcamp.edu.mx/volumenes/pdf/2448-5500-icinvest-19-19-161.pdf>
- Rezaei, O., Mokhayeri, Y., Haroni, J., Rastani, M. J., Sayadnasiri, M., Ghisvand, H., Noroozi, M., & Armoon, B. (2020). Association between sleep quality and quality of life among students: A cross sectional study. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 32(2). <https://doi.org/10.1515/ijamh-2017-0111>
- Robles, Y., Saavedra, J. E., Mezzich, J. E., Saenz, Y., Padilla, M., & Mejía, O. (2013). Índice de calidad de vida: validación en una muestra peruana. *Instituto nacional de salud*

mental “Honorio delgado-Hideyo Noguchi”, 1–25.

Sabulei, C., & Maree, J. E. (2019). An exploration into the quality of life of women treated for cervical cancer. *Curationis*, 42(1). <https://doi.org/10.4102/curationis.v42i1.1982>

Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Meza-Zamora, M. E. C. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83.

Universidad Privada del Norte. (2023). Código de ética para la investigación científica en UPN. <https://www.upn.edu.pe/sites/default/files/documentos/codigo-de-etica-para-la-investigacion-cientifica-en-upn.pdf>

Zárate-Depraect, N. E., Soto-Decuir, M. G., Matínez-Aguirre, E. G., Castro-Castro, M. L., García-Jau, R. A., & López-Leyva, N. M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. *Fundación educación médica*, 21(3), 153–157.

Zuñiga Cristobal, E. C. (2019). El estrés laboral y su influencia en el desempeño de los trabajadores. *Gestión en el Tercer Milenio*, 22(44), 115–120. <https://doi.org/10.15381/gtm.v22i44.17317>

Zuñiga-Vera, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., & Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlation between quality of sleep and quality of life in medical students. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77–80. <https://doi.org/10.46997/REVECUATNEUROL30100077>

ANEXOS

ANEXO N° 1. Matriz de Consistencia Interna

PROBLEMA GENERAL	OBJETIVO GENERAL	HIPÓTESIS GENERAL	VARIABLES	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre la calidad de vida y la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana 2022?	Determinar la relación entre la calidad de vida, la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022.	Existe relación entre la calidad de vida, la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana	<p>1.-Variable independiente (VI):</p> <p>VI: Estrés académico</p> <p>Definición: Barraza Macías (2018) define el estrés académico como una manifestación de los alumnos a las demandas de su entorno de aprendizaje como los exámenes, exposiciones, tareas, etc., con ellas, el estudiante las valorara en base a sus capacidades de realizarlas con éxito.</p> <p>Dimensiones de la VI</p> <p>D1: Estresores D2: Síntomas D3: Estrategias de afrontamiento</p> <p>2.-Variable dependiente (VD):</p>	<p>1.-Tipo de investigación: Se presume una relación entre el estrés académico, la calidad de vida y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Lima, 2022. Para corroborar esto, se ha diseñado un proceso de investigación correlacional el cual se necesita los datos de esa población en las tres variables, siendo estas analizadas mediante métodos estadísticos. Se pretende investiga el grado de relación de los alumnos frente a estas variables y los factores relacionados a estas.</p> <p>Enfoque de investigación: Cuantitativo, porque se hace uso de dos a más variables con datos provenientes de diversas fuentes, haciendo uso de estadística para obtener los resultados y posteriormente cuantificarlos de manera concluyente (Neli & Cortes Suárez, 2018).</p> <p>Diseño de investigación: No experimental, Esta investigación es de tipo no experimental, Lo que quiere decir que es un estudio donde no se manipula</p>
PROBLEMAS ESPECÍFICOS	OBJETIVOS ESPECÍFICOS	HIPÓTESIS ESPECÍFICAS		
	O1: Determinar la relación entre la calidad de vida y los factores relacionados al estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022.	H1: Existe relación entre la calidad de vida y los factores relacionados al estrés académico en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.		
	O2: Determinar la relación entre la calidad del sueño y los factores relacionados al estrés académico en estudiantes universitarios de Lima	H2: Existe relación entre la calidad del sueño y los factores relacionados al estrés académico en estudiantes universitarios		

Metropolitana, 2022.	de Lima Metropolitana.	VD: Calidad de vida	de ninguna manera las variables a analizar, solo se observa todos los fenómenos o situaciones que ocurren, para luego analizarlas (Hernández Sampieri et al., 2006).
O3: Determinar la relación entre la calidad de vida y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana, 2022.	H3: Existe relación entre la calidad de vida y la calidad del sueño en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana.	Definición: Mezzich et. al (2011) define a la calidad de vida como una variable multidimensional la cual contiene 10 aspectos que al ser evaluadas juntas permiten la medición cuantitativa de la calidad de vida.	Corte de investigación: Transversal, por lo que el estudio recolecta la información en el momento que se ejecuta, describe como fueron las variables y que datos se obtuvieron (Hernández Sampieri et al., 2006).
		Dimensiones de la VD Está dividido en 10 aspectos.	Alcance o nivel de investigación: Correlación, porque los estudios correlaciones están encargados de establecer el nivel de relación entre variables y sus comportamientos, en base a los datos obtenidos (Hernández Sampieri et al., 2006).
		3.-Variable dependiente (VD):	2.-Población y muestra
		VD: Calidad del sueño	Unidad de estudio: Estudiantes universitarios de Lima cursando ciclo en el 2022
		Definición: Miró et. al (2005), la calidad del sueño es imprescindible y afecta de manera directa la salud física y mental, donde los factores que la afectan de manera concreta son el ciclo de sueño-vigilia y la cantidad de horas. Se usará el modelo teórico de Pittsburgh, cuyas dimensiones ya fueron definidas previamente.	Población: 110 Estudiantes universitarios de diversas carreras de Lima, 82 mujeres, 28 varones Muestra: 110 Estudiantes universitarios de Lima seleccionados aleatoriamente de manera no probabilística con un margen de error del x% y un nivel de confianza del 95%.

Dimensiones de la VD

Está dividido en 10 aspectos.

3.-Instrumentos

Para la V1: Inventario SISCO SV-21, es un instrumento construido con validez superior a 0.75 en V de Aiken y con una confiabilidad de 0.85 en alfa de Cronbach.

Para la V2: Índice de calidad de vida, con una media de 7,63+1,33 y una consistencia interna de 0.87 según alfa de Cronbach, lo que lo hace un instrumento válido y confiable

Para la variable V3: Índice de calidad de sueño de Pittsburg, con una validez de constructo encontrando 3 factores que explican el 60,2% de la varianza total y una consistencia interna de 0.564 según alfa de Cronbach.

4.-Procedimiento de recolección de

datos: Se ha diseñado una encuesta separada en tres secciones una para cada variable, tomando en cuenta sus dimensiones e indicadores según los autores respectivos, esta encuesta se envió a toda la población que se pudo alcanzar mediante redes sociales durante un lapso de x días. A través de un sistema de encuestas online de Google forms, se decidió el uso de este sistema por es de fácil uso y acceso para esta población. Finalmente se ordenaron los datos recolectados en una hoja de Excel

encabezada con los respectivos ítems evaluados.

5.-Procedimiento de análisis de datos:

Para el análisis de los datos se usó el software estadístico SPSS versión 27. Esta herramienta cuenta con las pruebas estadísticas necesarias para la presente investigación. Asimismo, se hará uso de una tabla de frecuencias y análisis de medias para saber el nivel de cada variable en la población.

6.-Aspectos éticos: En respecto a los aspectos éticos, cada participante firmó el consentimiento informado para el uso de la información llenada en las encuestas, así como el no uso de sus datos personales para motivos externos al de esta investigación. Toda información será confidencial en este estudio.

ANEXO N° 2. Matriz de Operacionalización de las Variables

Variable	Definición Operacional	Definición de Dimensión	Indicador	Ítem	Instrumento
Variable independiente: Estrés académico	Según Barraza Macías (2018), menciona al estrés académico como aquella manifestación de los alumnos frente a las demandas provenientes de su entorno de aprendizaje como lo son los exámenes, exposiciones, tareas, etc., en base a estas demandas, el estudiante las valorara en base a sus capacidades de realizarlas con éxito.	Dimensión 1: Estresores	Competitividad grupal	1-9	Inventario SIStémico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico/ inventario SISCO SV-21
		Barraza (2006) los estresores académicos son todas aquellas demandas tanto internas como externas que no necesariamente todas están bajo el control del estudiante, las cuales pueden exceder la capacidad de adaptación del alumno, afectándolo de manera física y psicológica, pero permitiéndole aprender para futuros escenarios similares.	Exceso de responsabilidad		
Sobrecarga de tareas					
Personalidad y carácter del profesor					
Evaluaciones					
Tipo de trabajo pedido					
No entender los temas abordados					
Participación en clases					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					
		Dimensión 2: Síntomas	Síntomas Físicos	10-16	
		Barraza-Macías (2018) Los síntomas pueden ser físicos, psicológicos y comportamentales cuando el individuo debe hacer frente a una situación nueva.	Trastornos en el sueño		
			Fatiga crónica		
			Dolor de cabeza o migraña		
			Problemas digestivos, dolor abdominal o diarrea		
			Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		
			Somnolencia o mayor necesidad de dormir		
			Síntomas Psicológicos		
			Inquietud		

	Sentimientos de depresión y tristeza	
	Ansiedad, angustia o desesperación	
	Sensación de tener la mente vacía	
	Problemas de memoria	
	Sentimientos de agresividad o mayor irritabilidad	
	Síntomas	
	Comportamentales	
	Conflictos o tendencia a discutir	
	Aislamiento de los demás	
	Desgano para realizar labores escolares	
	Absentismo de las clases	
	Aumento o reducción del consumo de alimentos	
Dimensión 3: Estrategias de afrontamiento	Habilidad asertiva	
	Elaboración de plan y ejecución de sus tareas	
Barraza-Macías (2018) las estrategias de afrontamiento, son todas aquellas medidas que toma el individuo para retornar a la situación de equilibrio en la que se encontraba antes de la demanda por parte de su entorno, estas son el producto de la valoración y análisis del sujeto	Tomar la situación con sentido del humor	17-21
	Elogios a sí mismo	
	Distracción evasiva	
	La religiosidad	
	Búsqueda de información sobre la situación	
	Ventilación y confidencias	

Variable dependiente: Calidad de vida	Mezzich et. al (2011) define a la calidad de vida como una variable multidimensional la cual contiene 10 dimensiones que al ser evaluadas juntas permiten la medición cuantitativa de la calidad de vida.	Bienestar físico	1	Índice de calidad de vida-adaptación (ICV)
		Bienestar psicológico	2	
		Autocuidado y funcionamiento independiente	3	
		Funcionamiento ocupacional	4	
		Funcionamiento interpersonal	5	
		Apoyo emocional y social	6	
		Apoyo comunitario y de servicios	7	
		Plenitud personal	8	
		Satisfacción espiritual	9	
		Valoración global de la calidad de vida	10	
Variable dependiente: Calidad del sueño	Miró et. al (2005), la calidad del sueño es imprescindible y afecta de manera directa la salud física y mental, donde los factores que la afectan de manera concreta son el ciclo de sueño-vigilia y la cantidad de horas. Se usará el modelo teórico de Pittsburgh, cuyas dimensiones ya fueron definidas previamente.	Calidad del sueño subjetiva	1 (6)	Cuestionario de Pittsburg de Calidad de sueño
		Latencia del sueño	2 (2, 5 ^a)	
		La duración del dormir	3 (4)	
		Eficiencia del sueño	4(4)	
		Alteraciones del sueño	5(5b-j)	
		Uso de medicamentos para dormir	6(7)	
		Disfunción diurna	7(8-9)	

ANEXO N° 3.**"Estrés académico, calidad de vida y calidad del sueño
en estudiantes universitarios de Lima, 2022"****Consentimiento informado**

Estimado estudiante:

Saludos cordiales, soy Drusila Vasquez, estudiante de la carrera de psicología en la Universidad Privada del Norte y me encuentro en el proceso de investigación para obtener mi licenciatura. En esta oportunidad has sido invitado(a) para participar de manera voluntaria de la presente investigación, con el objetivo de determinar la relación del estrés académico, la calidad de vida y calidad de sueño, así como el grado y factores en los estudiantes universitarios de Lima.

El llenar este formulario le tomará aproximadamente 10 minutos, es necesario enfatizar que su identidad se mantendrá anónima y que la información recolectada solo será usada para fines académicos, todo resultado o información será confidencial. La aceptación de este documento significa que ha leído la información proporcionada y brinda su autorización para responder el cuestionario.

Finalmente, se le agradece su participación e interés en esta investigación.

Soy mayor de edad (+18) y estoy de acuerdo en participar de manera voluntaria en esta investigación.

 Si **No**

1. ¿Alguna vez ha experimentado estrés académico (estrés producido por los estudios)?

- a) Si
- b) No

2. ¿Cuándo fue la última vez que experimentó estrés académico?

- a) Hace pocos días
- b) Hace una semana
- c) Hace un mes
- d) Más de un mes menor a un año
- e) Hace más de un año

3. Respecto a su calidad de vida, considera que esta es:

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

4. ¿Considera que el estrés académico ha influenciado su calidad de vida?

- a) Si
- b) No

5. Respecto a su calidad del sueño, considera que esta es:

- a) Muy buena
- b) Buena
- c) Regular
- d) Mala
- e) Muy mala

6. ¿Considera que el estrés académico ha influenciado su calidad de sueño?

- a) Si
- b) No

Datos sociodemográficos

7. Sexo:

- a) Femenino
- b) Masculino

8. Edad:

9. Estado civil:

- a) Soltero(a)
- b) Casado(a)
- c) Divorciado/separado(a)
- d) Conviviente
- e) Con pareja

10. Área de residencia:

- a) Lima Metropolitana Centro
- b) Lima Metropolitana Norte
- c) Lima Metropolitana Este
- d) Lima Metropolitana Sur

11. Situación laboral

- a) Actualmente trabajo y estudio
- b) Solo estudio y no estoy buscando trabajar ahora
- c) Estoy buscando trabajo, pero no encuentro

12. Carrera:

13. Ciclo en curso:

ANEXO N°4. Inventario SISCO-SV 21. Ficha técnica

Nombre	: Inventario SISTémico COgnocitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems.
Nombre abreviado	: Inventario SISCO SV-21
Autor	: Arturo Barraza Macías
Adaptado por	: Alania Contreras et al.,
Año	: 2020
Estructura	: Los 21 ítems por los que esta conformado es tan distribuidos de la siguiente manera: Un ítem de filtro, un ítem de escalamiento tipo Likert para identificar intensidad, siete ítems de escalamiento tipo Likert para identificar frecuencias, siete ítems de escalamiento tipo Likert para identificar frecuencia de síntomas ante el estímulo estresor, siete ítems de escalamiento tipo Likert de frecuencia de uso de estrategias de afrontamiento.
Administración	: individual o grupal
Duración	: no hay tiempo límite, pero su aplicación dura de 20 a 25 minutos

Población objeto de estudio : alumnos de educación media superior, superior y posgrado.

Propiedades psicométricas : alfa de Cronbach

ANEXO N°5. Índice de calidad de vida (ICV). Ficha técnica

Nombre : Índice de calidad de vida (ICV)

Autor : Mezzich et al.

Adaptado por : Mezzich et al.

Año : 2019

Estructura : 10 items

Administración : individual o grupal

Duración : no hay tiempo límite, pero su aplicación dura de 10 a 15
minutos

ANEXO N°6. Índice de calidad de sueño de Pittsburgh. Ficha técnica

Nombre	: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh
Autor	: Buysee et al.
Adaptado por	: Luna-Solis et al.
Año	: 2015
Estructura	: 19 preguntas de autoevaluación y 5 para el compañero de cuarto.
Administración	: individual o grupal
Duración	: no hay tiempo límite, pero su aplicación dura de 20 a 25 minutos.

ANEXO N°7. Tablas complementarias

Tabla Complementaria 1

Características Sociodemográficas de la Población

Variables	Categorías	Frecuencias	Porcentaje
Sexo	Masculino	28	25,5%
	Femenino	82	74,5%
Edad	18 a 20 años	67	60,9%
	21 a 24 años	33	30,0%
	25 a 28 años	8	7,3%
	29 a más años	2	1,8%
Estado civil	Soltero	88	80,0%
	Divorciado/separado	1	0,9%
	Conviviente	1	0,9%
	Con pareja	20	18,2%
Área de residencia	Lima Metropolitana centro	8	7,3%
	Lima Metropolitana norte	95	86,4%
	Lima Metropolitana este	3	2,7%
	Lima Metropolitana sur	4	3,6%
Situación labora	Trabajo y estudia	41	37,3%
	Solo estudia y no busca trabajo	52	47,3%
	Busca trabajo y no encuentra	17	15,5%
Universidad	Universidad A	101	91,8%

	Universidad B	6	5,5%
	Universidad C	1	0,9%
	Universidad D	1	0,9%
	Universidad E	1	0,9%
<hr/>			
	Psicología	102	92,7%
Carrera profesional	Comunicaciones audiovisuales en medios digitales	1	0,9%
	Contabilidad	1	0,9%
	Ing. en telecomunicaciones	3	2,7%
	otro	3	2,7%
<hr/>			
Ciclo categorico	I a III ciclo	36	32,7%
	IV a VI ciclo	32	29,1%
	VII a IX ciclo	33	30,0%
	X a XIV ciclo	9	8,2%
<hr/>			
Experiencia con la calidad de vida	Muy buena	7	6,4%
	Buena	66	60,0%
	Regular	33	30,0%
	Mala	3	2,7%
	Muy mala	1	0,9%
<hr/>			
Experiencia con la calidad de sueño	Muy buena	3	2,7%
	Buena	27	24,5%
	Regular	49	44,5%
	Mala	25	22,7%
	Muy mala	6	5,5%
<hr/>			

	1	1	0,9%
Experiencia con el nivel percibido de estrés académico	2	19	17,3%
	3	47	42,7%
	4	38	34,5%
	5	5	4,5%

Nota. Se presentan las características sociodemográficas de la muestra.

Tabla Complementaria 2

Resumen de las Medidas de los Puntajes Directos de las Variables y sus Dimensiones

Variables y Dimensiones	Media	Desviación estándar	Rango	Mínimo	Máximo	Valores posibles
Estrés académico	59,39	11,237	54	34	88	0 – 105
Estresores	18,22	5,685	30	2	32	0 - 35
Síntomas	18,92	6,604	29	5	34	0 - 35
Estrategias de afrontamiento	22,25	4,800	23	11	34	0 - 35
Calidad de vida	69,03	15,966	79	18	97	0 - 100
Bienestar físico	6,15	1,853	9	1	10	0 – 10
Bienestar psicológico	6,34	2,185	9	1	10	0 – 10
Autocuidado	7,21	1,719	8	2	10	0 – 10
Funcionamiento ocupacional	7,65	1,890	9	1	10	0 – 10
Funcionamiento interpersonal	7,46	2,084	9	1	10	0 – 10
Apoyo socio-emocional	7,17	2,242	9	1	10	0 – 10
Apoyo comunitario y de servicios	6,35	2,309	9	1	10	0 – 10

Plenitud personal	6,95	2,141	9	1	10	0 – 10
Satisfacción espiritual	6,86	2,152	9	1	10	0 – 10
Calidad de vida global	6,88	2,208	9	1	10	0 – 10
Calidad de sueño	8,61	2,993	16	2	18	0 – 21
Calidad subjetiva del sueño	1,43	,656	3	0	3	0 – 3
Latencia del sueño	1,81	,862	3	0	3	0 – 3
Duración del sueño	1,20	,855	3	0	3	0 – 3
Eficiencia del sueño	,72	1,006	3	0	3	0 – 3
Perturbaciones del sueño	1,25	,473	2	0	2	0 – 3
Uso de medicamentos para dormir	,37	,811	3	0	3	0 – 3
Disfunción diurna	1,84	,784	3	0	3	0 – 3

Nota. Total de encuestados = 110

Tabla Complementaria 3

Frecuencias y Porcentajes de los Niveles de las Variables y sus Dimensiones – Estrés

Académico

Variables y Dimensiones	Bajo		medio		alto	
	f	%	f	%	f	%
Estrés académico	2	1,8	91	82,7	17	15,5
Estresores	16	14,5	74	67,3	20	18,2
Síntomas	18	16,4	66	60,0	26	23,6
Estrategias de afrontamiento	2	1,8	66	60,0	42	38,2

Tabla Complementaria 4

Frecuencias y Porcentajes de los Niveles de las Variables y sus Dimensiones - CDV

Variables y Dimensiones	bajo		medio		alto		Muy alto	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Calidad de vida	8	7,3	14	12,7	46	41,8	42	38,2
Bienestar físico	21	19,1	16	14,5	44	40,0	29	26,4
Bienestar psicológico	24	21,8	14	12,7	34	30,9	38	34,5
Autocuidado	5	4,5	15	13,6	38	34,5	52	47,3
Funcionamiento ocupacional	7	6,4	8	7,3	33	30,0	62	56,4
Funcionamiento interpersonal	10	9,1	11	10,0	23	20,9	66	60,0
Apoyo socio-emocional	16	14,5	10	9,1	27	24,5	57	51,8
Apoyo comunitario y de servicios	22	20,0	16	14,5	32	29,1	40	36,4
Plenitud personal	16	14,5	11	10,0	37	33,6	46	41,8
Satisfacción espiritual	15	13,6	13	11,8	33	30,0	49	44,5
Calidad de vida global	16	14,5	12	10,9	34	30,9	48	43,6
Calidad de sueño	8	7,3	38	34,5	61	55,5	3	2,7
Calidad subjetiva del sueño	2	1,8	67	60,9	33	30,0	8	7,3
Latencia del sueño	5	4,5	38	34,5	40	36,4	27	24,5
Duración del sueño	21	19,1	56	50,9	23	20,9	10	9,1
Eficiencia del sueño	64	58,2	24	21,8	11	10,0	11	10,0
Perturbaciones del sueño	2	1,8	79	71,8	29	26,4	0	0
Uso de medicamentos para dormir	87	79,1	10	9,1	8	7,3	5	4,5
Disfunción diurna	4	3,6	32	29,1	52	47,3	22	20,0

Tabla Complementaria 5

Tabla Cruzada de los Niveles de Estrés y la Calidad de Vida

Calidad de vida	Nivel de estrés						Total	
	Bajo		Medio		Alto			
	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	0	0	8	8,8	0	0	8	7,3
Medio	0	0	10	11,0	4	23,5	14	12,7
Alto	0	0	38	41,8	8	47,1	46	41,8
Muy alto	2	100,0	35	38,5%	5	29,4	42	38,2
Total	2	100,0	91	100,0	17	100,0	110	100,0

Nota. Total de encuestados= 110; f= Frecuencias; %= Porcentajes.

Tabla Complementaria 6

Tabla Cruzada de los Niveles de Calidad de Sueño y Calidad de Vida

Calidad de vida	Calidad de sueño								Total	
	Bajo		Medio		Alto		Muy alto			
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Bajo	0	0,0	1	2,6	7	11,5	0	0,0	8	7,3
Medio	1	12,5	2	5,3	10	16,4	1	33,3	14	12,7
Alto	2	25,0	12	31,6	30	49,2	2	66,7	46	41,8
Muy alto	5	62,5	23	60,5	14	23,0	0	0	42	38,2
Total	8	100,0	38	100,0	61	100,0	3	100,0	110	100,0

Nota. Total de encuestados= 110; f= Frecuencias; %= Porcentajes.

Tabla Complementaria 7

Tabla Cruzada de los Niveles de Estrés Académico y la Calidad de Sueño

Calidad de sueño	Estrés académico						Total	
	Bajo		Medio		Alto		f	%
	f	%	f	%	f	%		
Bajo	0	0,0	8	8,8	0	0,0	8	7,3
Medio	2	100,0	33	36,3	3	17,6	38	34,5
Alto	0	0,0	48	52,7	13	76,5	61	55,5
Muy alto	0	0,0	2	2,2	1	5,9	3	2,7
Total	2	100,0	91	100,0	17	100,0	110	100,0

Nota. Total de encuestados= 110; f= Frecuencias; %= Porcentajes

Tabla Complementaria 8

Normalidad y Fiabilidad de los Grupos de Datos por Variables y Dimensiones

	K-Sa	gl	Sig.	α
Estrés académico	,065	110	,200*	,829
Estresores	,077	110	,127	,872
Síntomas	,081	110	,072	,871
Estrategias de afrontamiento	,076	110	,147	,796
Calidad de vida	,173	110	,000	,921
Bienestar físico	,130	110	,000	
Bienestar psicológico	,165	110	,000	
Autocuidado	,150	110	,000	
Funcionamiento ocupacional	,157	110	,000	

Funcionamiento interpersonal	,202	110	,000	
Apoyo socio-emocional	,162	110	,000	
Apoyo comunitario y de servicios	,126	110	,000	
Plenitud personal	,147	110	,000	
Satisfacción espiritual	,147	110	,000	
Calidad de vida global	,185	110	,000	
Calidad de sueño	,130	110	,000	,779
Calidad subjetiva del sueño	,370	110	,000	
Latencia del sueño	,217	110	,000	
Duración del sueño	,293	110	,000	
Eficiencia del sueño	,344	110	,000	
Perturbaciones del sueño	,435	110	,000	
Uso de medicamentos para dormir	,468	110	,000	
Disfunción diurna	,255	110	,000	

Nota. K-Sa= Kolmogorov-Smirnov con corrección de significación de Lilliefors; gl= Grados de

libertas; Sig.= Nivel de significancia; α = Alfa de Cronbach para la fiabilidad de los instrumentos.

Tabla Complementaria 9

Matriz de Calidad de Vida Análisis Factorial

	Factor			
	1	2	3	4
Nivel de calidad de vida global	,761	,360	,280	,191
Nivel de bienestar psicológico	,660	,337	,205	,383
Nivel de satisfacción espiritual	,578	,232	,390	,267
Nivel de autocuidado y funcionamiento independiente	,522	,493	,202	,189
Nivel de apoyo comunitario y servicios	,483	,100	,297	,284
Nivel de funcionamiento ocupacional	,124	,631	,198	,247
Nivel de funcionamiento interpersonal	,379	,593	,200	,047
Nivel de plenitud personal	,282	,302	,864	,206
Nivel de apoyo socioemocional	,340	,171	,382	,033
Nivel de bienestar físico	,300	,239	,154	,910

Matriz de Calidad de Sueño Análisis Factorial

	Factor		
	1	2	3
Nivel de perturbaciones del sueño	,738	,675	,000
Nivel de eficiencia del sueño	,738	-,675	,000
Nivel de calidad subjetiva del sueño	,191	,162	,967
Nivel de duración del dormir	,163	-,158	,512
Nivel de disfunción diurna	,254	,141	,418
Nivel de latencia del sueño	,187	,234	,309
Nivel de uso de medicamentos	,148	,119	,209

Nota. Es una matriz sin factor rodado por recomendación del autor.

Tabla Complementaria 11

Tabla de Prueba de Levene – Estrés Académico

		Prueba de homogeneidad de varianza			
		Estadístico de			
		Levene	gl1	gl2	Sig.
Estresores media	Se basa en la media	1,640	2	90	,200
	Se basa en la mediana	1,485	2	90	,232
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1,485	2	85,372	,232
	Se basa en la media recortada	1,566	2	90	,214
Síntomas media	Se basa en la media	,272	2	90	,763
	Se basa en la mediana	,300	2	90	,742
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,300	2	89,388	,742
	Se basa en la media recortada	,285	2	90	,753
Estrategias de afrontamiento media	Se basa en la media	,311	2	90	,733
	Se basa en la mediana	,312	2	90	,733
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,312	2	85,694	,733
	Se basa en la media recortada	,319	2	90	,728
SISCO puntaje total	Se basa en la media	,553	2	90	,577
	Se basa en la mediana	,506	2	90	,605
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,506	2	89,147	,605
	Se basa en la media recortada	,567	2	90	,569

Tabla Complementaria 12

Tabla de Prueba de Levene – Calidad de Vida

		Prueba de homogeneidad de varianza			
		Estadístico de Levene	gl1	gl2	Sig.
CDV puntaje total	Se basa en la media	2,159	2	90	,121
	Se basa en la mediana	1,589	2	90	,210
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1,589	2	89,064	,210
	Se basa en la media recortada	2,069	2	90	,132
Bienestar físico	Se basa en la media	,044	2	90	,957
	Se basa en la mediana	,041	2	90	,960
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,041	2	84,125	,960
	Se basa en la media recortada	,061	2	90	,941
Bienestar psicológico	Se basa en la media	,488	2	90	,615
	Se basa en la mediana	,310	2	90	,734
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,310	2	85,618	,734
	Se basa en la media recortada	,391	2	90	,678
Autocuidado	Se basa en la media	,991	2	90	,375
	Se basa en la mediana	1,293	2	90	,279
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1,293	2	89,331	,279
	Se basa en la media recortada	1,083	2	90	,343
Funcionamiento ocupacional	Se basa en la media	,384	2	90	,682
	Se basa en la mediana	,269	2	90	,765
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,269	2	76,332	,765
	Se basa en la media recortada	,369	2	90	,693
Funcionamiento interpersonal	Se basa en la media	1,772	2	90	,176
	Se basa en la mediana	1,034	2	90	,360
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1,034	2	72,712	,361

	Se basa en la media recortada	1,582	2	90	,211
Apoyo social-emocional	Se basa en la media	,649	2	90	,525
	Se basa en la mediana	,540	2	90	,584
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,540	2	83,609	,584
	Se basa en la media recortada	,661	2	90	,519
Apoyo comunitario y de servicios	Se basa en la media	3,565	2	90	,032
	Se basa en la mediana	3,107	2	90	,050
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	3,107	2	79,970	,050
	Se basa en la media recortada	3,531	2	90	,033
Plenitud personal	Se basa en la media	,717	2	90	,491
	Se basa en la mediana	,680	2	90	,509
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,680	2	88,508	,509
	Se basa en la media recortada	,611	2	90	,545
Satisfacción espiritual	Se basa en la media	,300	2	90	,742
	Se basa en la mediana	,244	2	90	,784
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,244	2	83,812	,784
	Se basa en la media recortada	,288	2	90	,751
Calidad de vida global	Se basa en la media	,483	2	90	,619
	Se basa en la mediana	,439	2	90	,646
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,439	2	85,230	,646
	Se basa en la media recortada	,427	2	90	,654

Tabla Complementaria 13

Tabla de Prueba de Levene – Calidad de Sueño

Prueba de homogeneidad de varianza

		Estadístico de			
		Levene	gl1	gl2	Sig.
CDS puntaje total	Se basa en la media	,141	2	90	,869
	Se basa en la mediana	,082	2	90	,921
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,082	2	81,30 7	,921
	Se basa en la media recortada	,100	2	90	,905
Componente 1	Se basa en la media	3,444	2	90	,036
	Se basa en la mediana	1,667	2	90	,195
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1,667	2	85,23 4	,195
	Se basa en la media recortada	3,485	2	90	,035
Componente 2	Se basa en la media	,049	2	90	,952
	Se basa en la mediana	,246	2	90	,782
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,246	2	83,67 3	,782
	Se basa en la media recortada	,065	2	90	,937
Componente 3	Se basa en la media	2,461	2	90	,091
	Se basa en la mediana	1,461	2	90	,237
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	1,461	2	86,15 6	,238
	Se basa en la media recortada	2,304	2	90	,106
Componente 4	Se basa en la media	,401	2	90	,671

	Se basa en la mediana	,142	2	90	,868
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,142	2	74,96 1	,868
	Se basa en la media recortada	,245	2	90	,783
Componente 5	Se basa en la media	,262	2	90	,770
	Se basa en la mediana	,170	2	90	,844
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,170	2	89,63 0	,844
	Se basa en la media recortada	,525	2	90	,593
Componente 6	Se basa en la media	1,086	2	90	,342
	Se basa en la mediana	,121	2	90	,886
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	,121	2	81,23 8	,886
	Se basa en la media recortada	,543	2	90	,583
Componente 7	Se basa en la media	2,983	2	90	,056
	Se basa en la mediana	2,554	2	90	,083
	Se basa en la mediana y con gl ajustado	2,554	2	85,65 6	,084
	Se basa en la media recortada	3,094	2	90	,050