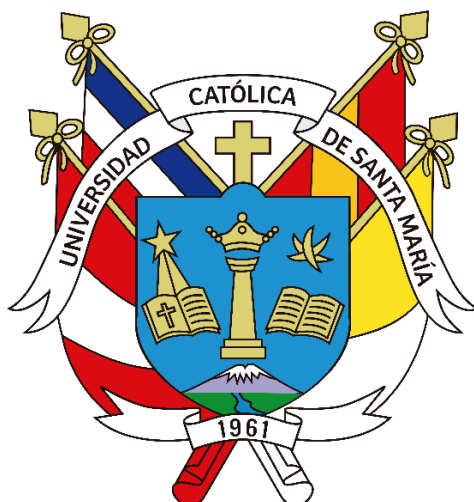


**Universidad Católica de Santa María**  
**Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades**  
**Escuela Profesional de Psicología**



**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES  
UNIVERSITARIOS DE AREQUIPA**

Tesis presentada por la Bachiller:

**Bellido Rocha, Dayana Sheyla**

Para optar el Título Profesional de:

**Licenciada en Psicología**

Asesor:

**Mag. Chirinos Castillo, Jol Milton**

**Arequipa- Perú**

**2022**

UCSM-ERP

**UNIVERSIDAD CATÓLICA DE SANTA MARÍA**  
**PSICOLOGIA**  
**TITULACIÓN CON TESIS**  
**DICTAMEN APROBACIÓN DE BORRADOR**

Arequipa, 09 de Septiembre del 2022

**Dictamen: 004375-C-EPSIC-2022**

Visto el borrador del expediente 004375, presentado por:

**2016247692 - BELLIDO ROCHA DAYANA SHEYLA**

Titulado:

**ESTRES ACADEMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS DE AREQUIPA**

Nuestro dictamen es:

**APROBADO**

**1741 - MARTINEZ CARPIO HECTOR EMILIO  
DICTAMINADOR**



**1903 - DELGADO PALO ROCIO SARA  
DICTAMINADOR**



**2603 - PUMA HUACAC ROGER FREDDY  
DICTAMINADOR**



## Dedicatoria

*A mis padres, pilares fundamentales en mi vida, quienes han velado por mi bienestar y educación, siendo mi apoyo en todo momento.*

*Con mucho cariño, les dedico mi esfuerzo en reconocimiento a su soporte y al sacrificio puesto para poder llegar a este punto de mi carrera. Es por ellos que soy lo que soy ahora.*

***Dayana Sheyla Bellido Rocha***



## Agradecimientos

*En primer lugar, agradezco a Dios  
porque sin él nada de esto hubiera sido posible.*

*En segundo lugar, a mis padres, quienes  
con su amor, paciencia y esfuerzo me han permitido  
llegar a cumplir una meta más; gracias, por inculcar en  
mí el ejemplo de esfuerzo y valentía.*

*En tercer lugar, a mis amigas, que me  
han acompañado en todo este camino, por apoyarme  
cuando más las he necesitado, y por seguir presentes.*



## Resumen

La presente investigación tuvo como objetivo principal estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Arequipa. La muestra fue de 234 estudiantes de ambos sexos de las carreras de Psicología, Administración, Ingeniería Industrial y Medicina Humana de universidades de Arequipa. La presente investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, presentó un diseño correlacional. Se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) validado por Escobar-Córdova y Eslava-Schmalbach para medir la calidad de sueño y se usó el inventario SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID-19 de Alania Contreras para medir el estrés académico. Como resultados se puede ver que predomina una edad entre 17 – 21 años (81.6%), así mismo el sexo femenino (73.5%) y la carrera de psicología fue la mayor encuestada (74.4%). Es preciso señalar que el 23.1% de los estudiantes se encontraron trabajando en el momento de la evaluación, el 2.6% de los estudiantes tienen hijos; en cuanto a la economía, el 69.2% dependen de otras personas, el 25.6% dependen tanto de otras personas como de ellos mismos y finalmente el 5.1% dependen de ellos mismos. Además, se obtuvo que el 88.6% de estudiantes presentaron un nivel de estrés académico moderado, el 4.5% mostraron un nivel de estrés académico fuerte; además, se encontró que el 96.2% de estudiantes presentaron una mala calidad de sueño. Con respecto a las diferencias en género, se obtuvo como resultado que las mujeres presentaron mayor estrés académico y peor calidad de sueño. Como resultado del objetivo principal, se encontró que la calidad de sueño correlacionó con el estrés académico y sus dimensiones. Se concluye que, ante la presión personal por factores físicos, emocionales o ambientales en el estudio, existe la necesidad de reparar la energía en la persona, además que genera bienestar como el buen aprendizaje.

**Palabras clave:** Calidad de sueño, estrés académico.

### Abstract

The main objective of this research was to study the relationship between sleep quality and academic stress in university students from Arequipa. The sample consisted of 234 students of both sexes from the careers of Psychology, Administration, Industrial Engineering and Human Medicine from universities in Arequipa. The present investigation was carried out under a quantitative approach, it presented a correlational design. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) validated by Escobar-Córdova and Eslava-Schmalbach was obtained to measure sleep quality and the was used SISCO SV inventory adapted to the context crisis COVID-19 of Alania Contreras to measure stress academic. As results, it can be seen that an age between 17 - 21 years (81.6%) predominates, as well as the female sex (73.5%) and the psychology career was the largest respondent (74.4%). It is price pointed out that 23.1% of the students were working at the time of the evaluation, 2.6% of the students have children; Regarding the economy, 69.2% depend on other people, 25.6% depend on other people as well as on themselves and finally 5.1% depend on themselves. In addition, it was obtained that 88.6% of the students showed a moderate academic stress level, 4.5% showed a strong academic stress level; In addition, it was found that 96.2% of the students had a poor quality of sleep. With regard to gender differences, it was found that women had higher stress and poorer academic quality of sleep. As a result of the main objective, it was found that sleep quality correlated significantly with academic stress and its dimensions. It is concluded that in the face of personal pressure due to physical, emotional or environmental factors in the study, there is a need to repair the energy in the person, in addition to generating well-being such as good learning.

**Key words:** Sleep quality, academic stress.

## Índice

Resumen .....	V
Abstract.....	VI
Introducción.....	1
<b>CAPITULO 1 PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO.....</b>	<b>4</b>
Pregunta de investigación.....	5
Variables y definición operacional.....	5
Variable 1: Estrés académico .....	5
Variable 2: Calidad de sueño.....	5
Objetivos.....	6
Objetivo General.....	6
Objetivos Específicos .....	6
Antecedentes teóricos – investigativos.....	6
Estrés .....	6
Estresores.....	6
Síntomas .....	7
Fases .....	7
Reacción de alarma.....	7
Resistencia.....	7
Agotamiento.....	7
Estrés Académico .....	8
Sueño .....	10
Factores de la calidad de sueño .....	11
Rítmicos o ciclos circadianos.....	11
Factores humanos intrínsecos.....	11
Conductas facilitadoras e inhibidoras del sueño. ....	12
Factores ambientales.....	12
Hipótesis .....	15
<b>CAPITULO II MÉTODO.....</b>	<b>16</b>
Método.....	17
Instrumentos .....	17
Cuestionario de estrés académico SISCO SV .....	17
Validez.....	17

Confiabilidad.....	18
Índice de calidad de sueño de Pittsburgh.....	18
Confiabilidad.....	18
Validez.....	19
Participantes .....	19
Criterios de inclusión.....	19
Criterios de exclusión .....	19
Procedimiento.....	19
Consideraciones éticas.....	20
Análisis de datos.....	20
CAPITULO III RESULTADOS .....	21
Discusión .....	40
Conclusiones.....	48
Recomendaciones .....	50
Limitaciones .....	51
Referencias Bibliográficas.....	52
Anexos.....	61
Anexo 1 Solicitud de Autorización para la aplicación de los cuestionarios.....	62
Anexo 2 Oficios para la aplicación de Instrumentos.....	63
Anexo 3 Ficha Sociodemográfica.....	65
Anexo 4 Consentimiento informado .....	66
Anexo 5 Inventario de Estrés académico SISCO SV .....	67
Anexo 6 Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.....	70
Anexo 7 Matriz de datos.....	71

## Índice de Tablas

Tabla 1 <i>Correlación de las variables estrés académico y calidad de sueño</i> .....	22
Tabla 2 <i>Correlación de las dimensiones de estrés académico y calidad de sueño</i> .....	23
Tabla 3 <i>Correlación de las dimensiones de calidad de sueño y estrés académico</i> .....	24
Tabla 4 <i>Correlación de las dimensiones de la calidad de sueño y dimensiones del estrés académico</i> .....	25
Tabla 5 <i>Nivel de estrés académico de los estudiantes</i> .....	27
Tabla 6 <i>Niveles de estrés académico, según el género</i> .....	28
Tabla 7 <i>Niveles de estrés académico, según la carrera de estudio</i> .....	29
Tabla 8 <i>Calidad de sueño de los estudiantes</i> .....	30
Tabla 9 <i>Calidad de sueño, según el género</i> .....	31
Tabla 10 <i>Calidad de sueño, según la carrera de estudio</i> .....	32
Tabla 11 <i>Datos sociodemográficos de los estudiantes</i> .....	33
Tabla 12 <i>Nivel de estrés académico en trabajadores estudiantes</i> .....	34
Tabla 13 <i>Nivel de estrés académico en estudiantes con hijos</i> .....	35
Tabla 14 <i>Nivel de estrés académico según la dependencia económica de los estudiantes</i> .....	36
Tabla 15 <i>Calidad de sueño en trabajadores estudiantes</i> .....	37
Tabla 16 <i>Calidad de sueño en estudiantes con hijos</i> .....	38
Tabla 17 <i>Calidad de sueño según la dependencia económica de los estudiantes</i> .....	39

## Introducción

Con el paso de los años la educación universitaria en el Perú ha incrementado el nivel de exigencia hacia los estudiantes, generando diversas reacciones fisiológicas que pueden afectar la salud y calidad de vida de los estudiantes universitarios.

Martínez & Díaz (2007), hacen referencia a la palabra estrés como causante de diferentes síntomas, como tensión, nerviosismo, cansancio, entre otros; también mencionan que es empleado para describir distintas circunstancias provocadas por contextos agobiantes para las personas.

Según nos menciona Barraza (2009), hoy en día el estrés es una problemática de la que se está hablando con más normalidad y se le da la debida importancia, sin embargo, su presencia en el contexto académico no recibe la suficiente atención dentro del área de la investigación. El estrés viene acompañado de un proceso con características de adaptación psicológicas, mostrándose de una manera particular con mayor intensidad en la educación media y superior; en la universidad, se realizan diversas actividades, de las cuales, las académicas son las que simbolizan para los estudiantes el comienzo del estrés ocasionado por las altas demandas sociales, personales y académicas.

En ese sentido, el estrés académico se desencadena cuando el estudiante percibe dichas demandas de forma negativa, tanto que todas las situaciones le generan angustia, temor y va perdiendo el control para afrontarlas, en muchas ocasiones se llegan a mostrar síntomas físicos como ansiedad, cansancio, insomnio, rendimiento escolar bajo, ausentismo o abandono de estudios, experimentando una falta de control ante estas circunstancias. (Zárate, et al., 2017)

Por otro lado, diferentes investigaciones a cerca de la biología del sueño y los efectos de sus perturbaciones, van dejando en claro que el sueño es un proceso de vital importancia para la salud integral del ser humano. Pero, según algunos estudios, la tendencia en la población mundial es reducir las horas de descanso, lo cual se ve reflejado en el aumento de los trastornos del sueño. En este contexto, los estudiantes son más propensos a desarrollar trastornos del sueño principalmente debido a factores externos, académicos, sociales y a diferentes hábitos que pueden afectar su calidad de sueño, como el consumo de alcohol, tabaco, cafeína, etc. (Carrillo-Mora, et al., 2013)

Según Vilchez, et al., (2016) la calidad del sueño, es una propiedad inherente del ser humano, permite que el descanso del cuerpo sea valorado y pueda reponerse de una

manera adecuada para tener un buen funcionamiento durante el día, si el cuerpo se recupera va a poder realizar diversas actividades de forma eficiente, como pensar con claridad, prestar atención, mantenerse con ánimo y activo; ya que a través del sueño nuestro cuerpo descansa de todas las acciones realizadas durante el día, es uno de los procesos más relevantes para el buen funcionamiento del organismo del hombre, pues este nos permite restaurar y reorganizar las funciones cognitivas comprometidas con el aprendizaje.

El estrés académico y la calidad de sueño se ven directamente relacionados; distintos estudios comprueban que los alumnos se ven afectados en estas dos variables en su rendimiento académico. La investigación de Pajares (2019) tuvo como objetivo estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de Derecho. Se obtuvo como resultados que el 93% de la población presentó una intensidad de estrés académico de media a alta, teniendo como fuente de estresores más comunes la sobrecarga de tareas, evaluaciones de profesores y tiempo limitado para hacer los trabajos; además, el 76.5% presenta mala calidad de sueño; también, se encontró que las mujeres presentaban mayor estrés académico y peor calidad de sueño. Finalmente se demostró que la calidad de sueño se relaciona significativamente con el estrés académico.

Por otro lado, Ojeda & Padilla (2018), tuvieron como objetivo determinar si existe relación entre calidad de sueño y los niveles de estrés académico en estudiantes de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de Arequipa. Los resultados muestran que el 43.4% de los estudiantes padecen una calidad de sueño con alteraciones leves y el 82.7% de dichos estudiantes estrés académico moderado. La facultad de Medicina presentó mayor nivel de estrés y los estudiantes de la facultad de Obstetricia y Puericultura mayores alteraciones en su calidad de sueño. Se estableció que existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de las facultades evaluadas.

Al agregar a la ecuación la postpandemia por la Covid-19, se adjudica un valor importante para la presente investigación. El haber pasado por un contexto inédito en la vida de miles de estudiantes, las respuestas a este se tornarán igual de numerosas, considerando distintos patrones sociales, culturales, religiosos y políticos; en la réplica podremos observar el alcance que ha tenido las consecuencias de la pandemia en el ámbito educativo. Bajo estos términos, y agregando las posturas que sostienen que vivimos en una sociedad de la información, donde los medios de comunicación se han convertido en el

espacio de interacción social por excelencia, y que la información sobreabunda, los pocos conocimientos que se tenían de la pandemia, la ansiedad por tener acceso a ellos, la desinformación y el miedo, pueden haber sido el caldo de cultivo perfecto para que la calidad del sueño y el estrés repercutan con distintos índices a los ya estudiados en la vida académica de los alumnos.

En cuanto a lo mencionado, el objetivo de la presente investigación, fue el estudio de la relación entre el estrés académico y la calidad de sueño; además, de estudiar la calidad de vida de los estudiantes, enfocándonos en las variables que afectan la salud física y psicológica.





## **Pregunta de investigación**

¿Qué relación existe entre el estrés académico y la calidad de sueño en los estudiantes universitarios de Arequipa?

## **Variables y definición operacional**

### ***Variable 1: Estrés académico***

Naranjo (2009), explica que es la respuesta de activación fisiológica, emocional, conductual y cognitiva que se desencadena como consecuencia de las exigencias académicas; es un malestar general que viven las personas ante sus estudios, manifestando malestar con ansiedad, frustración, ira, apatía, aislamiento, conflictos, pensamientos de incapacidad, dificultad en resolución de situaciones. La variable estrés académico será medida con el cuestionario de estrés académico SISCO SV adaptado al contexto de la crisis por COVID -19 que evalúa el estrés en tres dimensiones, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento utilizadas por el estudiante. La prueba se organiza por un escalamiento tipo Likert sobre el nivel de estrés académico, cuya finalidad es medir el estrés académico, en tres niveles, leve, moderado y severo.

### ***Variable 2: Calidad de sueño***

Sevilla & Velásquez (2020), afirman que la calidad de sueño es un indicador de salud que se refiere al dormir una cantidad conveniente de horas, para tener un buen descanso; además, de incluir un buen desempeño académico durante el día; también nos da a conocer que una buena calidad de sueño debe ser considerada como indispensable para un estilo de vida saludable. La variable calidad de sueño será operacionalizada con el instrumento llamado índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) de Buysse et al. (1989) que mide la calidad de sueño en 7 componentes; estos son, la calidad subjetiva del sueño, la latencia del sueño, la duración del sueño, la eficiencia habitual del sueño, las perturbaciones del sueño, el uso de medicación para dormir y la disfunción durante el día; todo ello con la finalidad de medir la calidad de sueño en cuatro categorías sin problemas, leve, moderado y grave.

## **Objetivos**

### ***Objetivo General***

Determinar la relación entre el estrés académico y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de Arequipa.

### ***Objetivos Específicos***

Identificar el nivel estrés académico en los estudiantes universitarios de Arequipa.

Conocer si existen diferencias significativas en el nivel de estrés académico en los estudiantes universitarios de Arequipa, según género y carrera de estudio a la que pertenece.

Identificar la calidad de sueño en los estudiantes universitarios de Arequipa.

Conocer si existen diferencias significativas en la calidad de sueño en los estudiantes universitarios de Arequipa, según género y carrera de estudio a la que pertenece.

## **Antecedentes teóricos – investigativos**

### ***Estrés***

De Vera (2005) nos dice que Lazarus y Folkman definen el concepto de estrés refiriéndose a las interrelaciones que se producen entre la persona y su contexto; el estrés, se origina cuando la persona valora lo que sucede como algo que supera los recursos con los que cuenta y pone en peligro su bienestar personal; dentro de esta valoración, se presenta la evaluación cognitiva; pero, además, se considera el componente emocional que causa esta reacción.

Según Monzón (2007), el estrés académico implica considerar variables interrelacionadas como los estresores académicos, la experiencia subjetiva de estrés, los moderadores del estrés académico y los efectos del estrés académico, todos estos factores se encuentran en la universidad, donde el estudiante puede experimentar situaciones altamente estresantes.

### ***Estresores***

Existen tres clases de estresores: físicos, sociales y psicológicos; estos generan un impacto en nuestro organismo, normalmente nuestro cuerpo tiende a adaptarse a la mayoría de ellos a no ser que sean muy severos. Algunos acontecimientos, como la

pérdida de un ser querido o conflictos con los demás, constituyen una fuente de estrés social; estos son externos y, por lo general, se encuentran bajo nuestro control. Sin embargo, los estresores psicológicos tienen lugar en el interior de nuestra psique y comprenden todas las emociones como frustración, ira, odio, celos, miedo, tristeza y sentimientos de inferioridad. (Arce, et al., 2006)

### *Síntomas*

Cuando no se actúa frente a los estresores y se sigue expuesto a ellos, según Barraza (2004), el estrés suele dar lugar a síntomas mentales y físicos conocidos como síntomas que pueden ser la; irritabilidad o estado depresivo, dificultad de concentración, predisposición a asustarse, tensión emocional e hipervigilancia, fatiga crónica, insomnio y/o pesadillas, cefaleas de tipo migrañoso, sequedad de boca y sudoración, dolor en la parte inferior de la espalda, disminución o aumento del apetito.

En efecto Selye fue quien generó inicialmente un modelo biológico del estrés, concibiéndolo como un sistema de fases; él identificó, tres fases en la respuesta fisiológica al estrés, que son componentes del síndrome general de adaptación (Pérez, et al., 2014).

### *Fases*

**Reacción de alarma.** Nos dice que, en la primera exposición a un estresor, la resistencia fisiológica disminuye un poco en lo que el organismo reúne sus fuerzas para la resistencia; es la etapa caracterizada por una baja resistencia ante los agentes productores de tensión.

**Resistencia.** Esta etapa se caracteriza por manifestaciones físicas y mentales; dependerá de la fuerza y la capacidad de la persona, es decir es diferente en todos los sujetos.

**Agotamiento.** Ante la incapacidad de afrontar la tensión que produce el estresor por más tiempo, ocurre un desbalance en el equilibrio interno y fisiológico en el cuerpo, el organismo colapsa y cede ante la enfermedad; si no se hace nada durante esta etapa y el estrés es continuo pueden surgir una variedad de enfermedades psicosomáticas. (Pérez, et al., 2014)

## **Estrés Académico**

“Una persona experimenta tensión desde los grados preescolares hasta la educación universitaria de post grado, es decir de inicio a fin en un período de aprendizaje. Denominando esta situación como estrés académico” (Barraza, 2004).

Existe un enfoque psicosocial del estrés académico, que realza los factores psicosociales que pueden originarlo, planteándolo como el malestar que el estudiante presenta debido a factores físicos, emocionales, o ambientales que pueden ejercer una presión significativa frente a la competencia individual del rendimiento académico; igual que son factores, la pérdida de un ser querido, presentación de exámenes, relación con los compañeros y educadores, búsqueda de reconocimiento e identidad. (Martínez, et al., 2007)

También desde el modelo sistémico cognoscitivista que menciona Barraza, se define el estrés académico como un proceso sistémico, de carácter adaptativo y básicamente psicológico, que se presenta cuando el alumno se ve sometido, en contextos de aprendizaje a una serie de solicitudes que son percibidos como estresores; cuando estos incitan un ambiente estresante que se manifiesta en distintos síntomas que desequilibran al alumno y esta inestabilidad obliga al estudiante a realizar acciones de resistencia para restaurar su equilibrio sistémico. (Barraza, 2006)

Análogamente Alfonso et al. (2015), define al estrés como la manera de reaccionar de una persona de forma física, emocional, cognitiva y conductual frente a diferentes estímulos, en este caso de carácter académico, la importancia de su análisis radica en las consecuencias negativas de este, como problemas en la calidad de sueño de los estudiantes, en la alimentación, entre otros que arriesgan el desempeño académico de los estudiantes.

En cuanto a los antecedentes de investigación, Blanco, et al., (2015) en Cartagena, Colombia desarrollaron un estudio donde el objetivo fue describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, se evaluó el estrés académico en 266 estudiantes universitarios de las carreras de Enfermería, Odontología, Ciencias Químicas y Farmacéuticas y Medicina Humana de los primeros tres semestres. Dentro de los resultados encontrados, se aprecian altos niveles de estrés académico cuyos detonantes son la preocupación y nerviosismo presente en las diversas evaluaciones y la sobrecarga. La somnolencia, y problemas de digestión, son las manifestaciones fisiológicas. También se

manifiesta la presencia de estrés altamente significativo en los estudiantes, siendo los más afectados los estudiantes de Medicina y Químico Farmacéutica.

Dávila (2019) planteó como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima, 2019. Incluyó a una población de 150 estudiantes, de los cuales 132 estudiantes completaron de manera afirmativa ante la presencia de algún síntoma de nerviosismo o preocupación durante el semestre. Obteniendo como resultados que el 56.1% de los estudiantes presentaron nivel moderado de estrés académico, en tanto que el 34.1% mostro un nivel severo de estrés y solo el 9.8% presento un nivel leve de estrés académico; adicionalmente, se obtuvo un valor medio en el ítem de presencia de somnolencia y sueño.

Tasayco (2019) desarrolló una investigación en la ciudad de Ica donde tuvo como objetivo describir las características del estrés en los estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional “San Luis Gonzaga”, obteniendo como resultados que el 86.9% de estudiantes indico haber tenido momentos de estrés y solo el 13.1% indico no haberlos tenido. Con respecto a las situaciones más estresoras resaltaron la sobrecarga de tareas y trabajos con un 75.8%, las evaluaciones de los docentes con un 74.8% y el tipo de trabajo que piden los profesores con un 72.4%, En cuanto a las manifestaciones psicofísicas más usuales se encontró la somnolencia con un 74%, cansancio permanente con un 70.8% y dolores de cabeza con un 61.2%. Finalmente se pudo revelar que existe una prevalencia de estrés del 86.9% con un nivel medianamente alto, siendo el V ciclo el salón mayor prevalencia y el VI el de mayor nivel de estrés destacando en los síntomas más frecuentes: la somnolencia y el cansancio permanente.

En la investigación titulada, estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19, realizada por Estrada, et al. (2020), tuvo como objetivo determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la carrera profesional de educación de una universidad peruana en tiempos de la pandemia del COVID-19. Los autores de esta investigación tuvieron como muestra a 172 alumnos universitarios a quienes se les aplicó el Inventario SISCO del Estrés Académico y una ficha sociodemográfica. Obteniendo como resultados que el 47.1% de los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés académico, el 37.8% evidenciaron un nivel moderado y el 15.1% mostraron un nivel bajo. En cuanto a la dimensión síntomas del estrés, el 44.2% de los estudiantes presentaron un nivel moderado, el 37.8% evidenciaron un nivel alto y el 18% tenían un nivel bajo. Los estudiantes en ocasiones presentaban una serie de

reacciones como dolores de cabeza, trastornos del sueño o cansancio permanente, depresión, preocupación, ansiedad o irritabilidad. Concluyendo que es necesario la aplicación de estrategias psicoeducativas que permitan disminuir la prevalencia del estrés académico en los estudiantes para que mejoren su calidad de vida.

Finalmente, en Arequipa, se realizó la siguiente investigación, capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la facultad de enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín UNSA, realizada por Arredondo y Ocoruro (2020). Este estudio tuvo como objetivo, identificar la capacidad de afrontamiento y el estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado. La muestra estuvo conformada por 154 estudiantes de pregrado de la Facultad de Enfermería de la UNSA. Según los resultados la gran mayoría de estudiantes con el 54.5% tienen un nivel de estrés medio, con respecto a la capacidad de afrontamiento el 75.3% están dirigidos en el problema. En conclusión, los estudiantes que se centran a la evitación del problema tienen un nivel de estrés académico alto (50%) y los que se centran en el problema tienen un menor nivel de estrés académico (34.5%). El afrontamiento centrado en el problema, es efectivo ya que permite que los alumnos reconozcan sus propias habilidades y competencias dirigidas hacia el estrés académico producido por una situación nueva como lo es el aprendizaje en entornos virtuales. Por lo que podemos ver que existe la presencia de estrés académico en los estudiantes.

### **Sueño**

Pajares (2019) menciona que el sueño es una de las funciones biológicas, fundamental en la vida de todas las personas; las principales funciones del sueño son restaurar la energía que se ha empleado a lo largo del día, procesar información aprendida y generar bienestar en la persona; además, el sueño tiene un importante papel en la consolidación de la memoria, aprendizaje, procesos restaurativos y codificación. La duración del sueño necesaria para que una persona joven se sienta despierta y con energía durante el día es en promedio 7 a 8 horas, en un período de 24 horas.

Según Carrillo et al (2018), la calidad de sueño es un mecanismo importante para la vida, el cuerpo humano marcha con un ritmo circadiano, un proceso biológico que se basa en la salida y puesta del sol, donde una parte del cerebro llamado núcleo supraquiasmático emplea señales, como la luz para saber cuándo es el momento de iniciar el sueño; además,

este núcleo es sensible a pequeños cambios en el entorno por lo que altera el ciclo vigilia-sueño teniendo consecuencias negativas a nivel biológico, psicológico y social.

Por otra parte, el Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad de España (2011), indica que la falta de sueño tiene consecuencias negativas, como el verse afectado el estado de ánimo, provocando irritabilidad cuando no se logra el descanso adecuado; esto afectará el comportamiento del individuo, dificultando las relaciones con los demás; la calidad de sueño no solo afecta en una sola área la vida de las personas, siendo la más conocida la salud sino también podría afectar el área social y personal.

Moreno (2012) argumentó que los estudiantes universitarios son una población de gran riesgo para desarrollar alteraciones en los patrones del sueño, por su demanda académica, a su vez, estos cambios en los patrones del sueño conducen a consecuencias de estrés psicológico que repercuten en la salud mental de la persona, por lo tanto las interrupciones en el sueño asociadas a las demandas académicas podrían ser un presagio para las enfermedades de salud mental en estudiantes universitarios y a su vez deben ser considerados en la salud mental en este grupo de estudiantes; por ello, es importante la buena calidad del sueño en estudiantes universitarios; está demostrado que la mala calidad de sueño es un problema y los afectara en el desarrollo de sus actividades.

### ***Factores de la calidad de sueño***

**Ritmos o ciclos circadianos.** De acuerdo con Pinel (2007), estos son determinados por el cambio en el entorno, la percepción sobre la luz y la oscuridad es lo que permite a las personas programar sus actividades y necesidades biológicas durante el día y descansar durante la noche.

Los ritmos circadianos donde el entorno no se ve alterado se denominan, ritmos de curso libre. Todas las personas poseemos un reloj biológico que está sincronizado con la luz que ingresa por las retinas, estas se activan cuando despertamos al percibir la luz y al enviar la señal de anochecer en nuestros receptores, nos preparamos para descansar.

**Factores humanos intrínsecos.** Miró, et al. (2002), precisa que la edad y los rasgos de personalidad son los factores con mayor relevancia; pues al hablar de la edad, hablamos de un factor relevante, conforme pasa el tiempo las necesidades de sueño van cambiando en las personas. Respecto a los rasgos de personalidad, diversos estudios

afirman que los rasgos de ansiedad y depresión son los que más resaltan y además están más relacionados con la calidad del sueño.

**Conductas facilitadoras e inhibidoras del sueño.** Para tener una buena calidad de sueño es necesario tener una serie de conductas que faciliten el sueño, una rutina y que a su vez se eliminen otras que sean incompatibles con un sueño reparador; por ejemplo, el comer saludable evitando el consumo de cafeína, azúcares, el hacer deporte para que el cuerpo realice un esfuerzo y requiera descanso, el no usar aparatos tecnológicos antes de dormir ya que estos no propician un buen descanso. (Oblitas 2010)

**Factores ambientales.** Estos factores vienen a ser los sonidos, la iluminación del ambiente, la temperatura, la calidad del colchón que contribuyen a mejorar o perturbar el sueño; en ese sentido la higiene del sueño representa una de uno de los principales factores para una buena calidad de sueño, el tener un entorno de descanso ordenado y cómodo, respetando los horarios naturales de descanso. (Oblitas 2010)

En definitiva, la calidad de sueño se refiere al hecho de dormir bien durante la noche y tener un buen funcionamiento durante el día, es cumplir con las horas necesarias que necesita dormir el ser humano, en un ambiente adecuado que le permita descansar, además es importante para la salud, pero también se ve reflejado como un factor de una buena calidad de vida. (Gómez, 2000)

Con la presente investigación, se evidenció que existen estudios que presentan la predominancia de la mala calidad de sueño en estudiantes universitarios, destacando en su mayoría la aplicación de pruebas a estudiantes del área de salud.

De la Portilla, et al., (2018) en la investigación, Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios en Colombia, en su investigación, tuvo como objetivo determinar el estado de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes carreras de pregrado en una universidad pública de Manizales durante el primer semestre, esta fue descriptiva correlacional de carácter transversal en la que se trabajó con una muestra de 547 estudiantes. Obtuvo como resultado que los estudiantes tienden a tener una calidad de sueño que merece atención y tratamiento médico (77.1 %). Así mismo, que el 70.3 % presenta somnolencia leve o moderada. Llegando a la conclusión de la pobre calidad del sueño y la somnolencia diurna, acotan que se requiere una mayor educación en relación con la higiene del sueño.

Otro estudio titulado Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina, realizado por Machado y Machado (2015), encontró que, de un total de 719 estudiantes de medicina de Colombia, el 79.3% tenían una mala calidad de sueño. Es decir, más de la mitad del total de los estudiantes.

Succar (2014), en Perú realizó una investigación Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana, donde buscó analizar la relación entre el mindfulness y la calidad del sueño en 123 estudiantes universitarios, siendo el 35% hombres y 65% mujeres, de 17 a 21 años de edad, obteniendo como resultado que el 69.1% presentaba una mala calidad de sueño.

Vilchez et al., (2016) realizó un estudio titulado, Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú, donde el objetivo fue determinar la asociación entre los problemas de salud mental y la calidad de sueño en los estudiantes de 8 facultades de medicina humana de diferentes universidades. En esta investigación se evaluaron 1040 estudiantes obtenidos en forma equitativa desde el primer al sexto año de estudios. De ellos, se usaron 892 encuestas. Se encontró que el 77.69% estudiantes fueron malos dormidores. Con respecto a la salud mental se halló que 32.51% sufrían de depresión, 52.91% de ansiedad y 34.64% de estrés. Se halló asociación significativa ( $p < .05$ ) entre la mala calidad de sueño y el sexo femenino. Llegando a la conclusión de que existe una elevada cantidad de malos dormidores en estudiantes de medicina de ocho universidades del Perú. La mala calidad de sueño se asoció con la ansiedad, depresión y estrés en los estudiantes de segundo y tercer año.

En la investigación titulada, Efectos del aislamiento social en el sueño durante la Pandemia covid-19, Ramírez, et al., (2020) tuvo como objetivo describir los efectos en el sueño que pueden resultar del aislamiento social debido a la pandemia del COVID-19. Realizó un estudio en 1210 personas durante el brote de COVID-19 reportó que más del 50% de los encuestados informaron un impacto psicológico moderado o severo. Por lo tanto, el aislamiento social en el marco de la actual pandemia del COVID-19 se ha relacionado con un aumento en la frecuencia de trastornos mentales en la población general, los cambios en el sueño son de las primeras manifestaciones esperadas con una prevalencia cercana al 30%, dichas alteraciones juegan un papel importante en el desarrollo de otros trastornos mentales y en el mantenimiento de estos.

En la investigación, uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa, realizada por Sota, et al, (2020) seleccionó una muestra de 397 estudiantes universitarios, utilizando como criterio de inclusión que cursen estudios en una universidad y que se encuentren entre el rango de edad de 17 a 25 años. Los estudiantes fueron invitados a completar un cuestionario anónimo que contenían datos demográficos, la escala de soledad, el índice de calidad de sueño de Pittsburgh ICSP y el cuestionario autoadministrable del uso problemático del celular para adolescentes. Respecto a la calidad de sueño, se encontró que 177 tienen una buena calidad de sueño (44.6 %), 154 tienen una mala calidad de sueño (38.8 %) y 23 una muy mala calidad de sueño (5.8 %); además, que las variables soledad, calidad del sueño y uso problemático del celular tienen una relación significativa entre sí.

Analizando ambas variables, encontramos la investigación de Pajares (2019) en la cual tuvo como objetivo estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Lima. Se utilizó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) para medir la calidad de sueño y se usó el Inventario SISCO de Barraza para evaluar el estrés académico. Obteniendo como resultados que el 93% de la población presentó una intensidad de estrés académico de media a alta, teniendo como fuente de estresores más comunes la sobrecarga de tareas, evaluaciones de profesores y tiempo limitado para hacer los trabajos. Además, el 76.5% presenta mala calidad de sueño. Las mujeres presentaban mayor estrés académico y peor calidad de sueño. Como resultado del objetivo principal, se encontró que la calidad de sueño correlacionó significativamente con el estrés académico y sus dimensiones.

Por otro lado, en la investigación, calidad de sueño y estrés académico en estudiantes universitarios, realizada por Ojeda y Padilla (2018) presentó como objetivo determinar si existe relación entre calidad de sueño y los niveles de estrés académico en 226 estudiantes entre VIII y X semestre de las facultades de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de la Universidad Católica de Santa María. Adicionalmente se buscó la relación con variables de edad, género, facultad y actividad laboral. El diseño de investigación es de tipo Descriptivo-Correlacional. Los resultados muestran que el 43.4% de los estudiantes padecen una calidad de sueño con alteraciones leves y el 82.7% de dichos estudiantes estrés académico moderado. La facultad de Medicina presentó mayor nivel de estrés y los estudiantes de la facultad de Obstetricia y Puericultura mayores alteraciones en su

calidad de sueño. Se estableció que existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de las facultades de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de la Universidad Católica de Santa María.

### **Hipótesis**

Existe correlación positiva media entre el estrés académico y la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de Arequipa.





## Método

La presente investigación se realizó bajo un enfoque cuantitativo, ya que Hernández et al, (2001) explican que se debe utilizar la recolección y el análisis de datos para validar las preguntas de investigación y comprobar las hipótesis planteadas previamente; donde también, se hace uso de medios estadísticos para dar a conocer las relaciones existentes en las variables estudiadas. Además, es un estudio descriptivo-correlacional, ya que busca especificar las características de personas, grupos que serán sometidos a análisis; además pretende recoger información sobre las variables y tiene como propósito medir el grado de relación que exista entre ambas, miden cada una de ellas y después, cuantifican y analizan la vinculación. Tales correlaciones se sustentan en hipótesis sometidas a prueba.

### Instrumentos

La técnica de recolección de datos para la presente investigación fue el cuestionario de estrés académico SISCO SV y el índice de calidad de sueño de Pittsburgh.

#### *Cuestionario de estrés académico SISCO SV*

El cuestionario de estrés académico SISCO SV ha sido adaptado al contexto actual de Covid-19 en Perú, por Alania et al (2020), debido a que la modalidad de las clases ha cambiado y se han ido desarrollando de forma virtual, es por ello que se han agregado dos ítems (46. Navegar en internet y 47. Jugar videojuegos) consta de 47 ítems divididos en tres dimensiones, estresores (15 ítems), síntomas (15 ítems), estrategias de afrontamiento (17 ítems) utilizadas por el estudiante; además la prueba se organiza por un escalamiento tipo Likert donde 1 representa poco y 5 mucho sobre el nivel de estrés académico percibido. Contando con los siguientes baremos, nunca (0), casi nunca (1), raras veces (2), algunas veces (3), casi siempre (4) y siempre (5).

**Validez.** Para la validez de contenido se realizó el análisis estadístico mediante el coeficiente de concordancia V de Aiken, para la validez de constructo se realizó la correlación (ítem, total)  $r$  de Pearson corregida y el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para la confiabilidad del instrumento.

El instrumento presenta validez genérica de contenido, pues los coeficientes de todos los indicadores son superiores a .8 ( $p < .01$ ), también muestra validez específica de contenido, ya que los coeficientes de todos los ítems superan a .75 ( $p < .01$ ).

Finalmente, con estos resultados, se asevera que el instrumento es válido con el dictamen de expertos. (Alania et al, 2020)

**Confiabilidad.** Se evaluó con el coeficiente de consistencia interna alfa de Cronbach para cada una de las dimensiones del estrés académico; de acuerdo con este coeficiente, las tres dimensiones del estrés académico son confiables, con confiabilidad excelente de .85 a 1, evidenciando .9937 (estrategias de afrontamiento) y .9518 (síntomas). Con estos resultados, las dimensiones del estrés académico presentan confiabilidad y, por ende, el instrumento del estrés académico es confiable. (Alania et al, 2020)

### *Índice de calidad de sueño de Pittsburgh*

El índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) de Buysee, et al., (1989), “evalúa los aspectos cualitativos como cuantitativos de la calidad del sueño durante el último mes”.

“El cuestionario para utilizar en el presente estudio ha sido validado en español en Colombia por Escobar y Eslava” (Escobar & Eslava, 2005).

El instrumento está compuesto por 19 ítems que evalúan 7 dimensiones relacionadas con la calidad de sueño; estos son calidad subjetiva del sueño, que nos indica que tan bien o mal los estudiantes perciben que duermen, la latencia del sueño que se refiere al tiempo que toma quedarse dormido a partir de que se comienza a intentarlo, la duración del sueño, es decir, la cantidad de horas que duermen, la eficiencia habitual del sueño, se refiere al porcentaje de tiempo que se duerme respecto al tiempo que se pasa en cama acostado, las perturbaciones del sueño, implica síntomas de insomnio y dificultad para mantener el sueño, el uso de medicación para dormir y la disfunción que es la sensación de somnolencia durante el día. Estos componentes se puntúan del 0 (que significa que no señala problema al respecto) al 3 (que señala problemas graves). Para obtener el puntaje total se sumarán los puntajes de los 7 componentes mencionados obteniendo un resultado que oscila de 0 a 21 puntos. Si el puntaje es  $>5$  corresponde a una mala calidad de sueño y de ser  $\leq 5$  se considera una buena calidad de sueño. (Buysse, et al., 1989)

**Confiabilidad.** El instrumento presentó un alfa de Cronbach de .78; las dimensiones tuvieron una confiabilidad aceptable, ya que todas las dimensiones contaron con una confiabilidad  $\geq .79$ .

**Validez.** Realizada en Colombia, en base a una validación previa en España. Donde se realizó la aprobación acerca del instrumento con 5 médicos especialistas en trastornos del sueño; inicialmente, se realizó un estudio piloto con una muestra heterogénea, luego se les hizo una entrevista a los participantes para conocer la comprensión acerca del cuestionario. Posteriormente se discutieron las inconsistencias y se realizaron las correcciones del instrumento. Finalmente, se hizo una aplicación de la versión modificada y una entrevista nuevamente sin hallarse dificultades con el instrumento. Por lo que se puede decir que la validación de criterio permite demostrar que la prueba es adecuada para las investigaciones. (Escobar-Córdova & Eslava-Schmalbach, 2005)

### **Participantes**

En nuestra investigación, la muestra estuvo compuesta por 234 estudiantes de las diferentes universidades de la ciudad de Arequipa; ellos se encuentran estudiando en las carreras de psicología, administración, ingeniería industrial y medicina humana.

Para el presente estudio, el muestreo fue por conveniencia ya que de esta forma se garantiza el apoyo de los estudiantes, así como también se pudo tomar en cuenta la situación de cada participante y la eficiencia en cada prueba.

#### ***Criterios de inclusión***

Encontrarse estudiando una carrera universitaria, de primer a sexto año, mayores e iguales de 16 años, ambos géneros.

#### ***Criterios de exclusión***

Estudiantes menores a 16 años, estudiantes que no sean de las carreras mencionadas (psicología, administración, ingeniería industrial y medicina humana)

### **Procedimiento**

Una vez finalizado el presente proyecto, fue presentado a la oficina de la escuela profesional de psicología de la Universidad Católica de Santa María para la evaluación y aprobación de este, posteriormente, se presentó una solicitud en la escuela de psicología explicándoles el objetivo de la investigación para poder obtener información y la aprobación de la aplicación de las pruebas a los alumnos. Una vez se aprobó la solicitud, se contactó a los encargados y se coordinó los días de aplicación de las pruebas; y según los días programados, se hizo la presentación de la investigación, pautas de

confidencialidad y se resolvió las dudas de los estudiantes. Dentro del formulario, se encuentra el consentimiento informado, así mismo la ficha sociodemográfica, través de la plataforma de Google Forms.

Además, para poder obtener más participantes, el formulario con ambas pruebas se publicó en la red social de Facebook en diferentes páginas de universitarios, donde se contactó a estudiantes de la Universidad Nacional de San Agustín, Universidad Católica de San Pablo y Universidad Tecnológica del Perú.

Se acordó diferentes fechas con los participantes para poder explicarles cómo se desarrollarán las pruebas, a través de la plataforma de Meet y WhatsApp, para que al momento de responder no haya errores o tengan dudas.

### **Consideraciones éticas**

Para el desarrollo de la investigación, se tuvieron en consideración aspectos éticos en cada uno de los procedimientos para asegurar que los resultados no sean sesgados durante el proceso; es así como en el presente estudio se aplicaron los principios mencionados en el Informe Belmont, donde nos indica que uno de ellos es el respeto, la libertad que presentaron los evaluados con la intención de participar en el estudio luego de tener conocimiento de los detalles del consentimiento informado, además de ir cumpliendo con las con el consentimiento voluntario, la protección de la privacidad y la confidencialidad, y el derecho a poner fin a la propia participación en la investigación sin sufrir consecuencias. El segundo principio de beneficencia enfocándose en no causar daño y de asegurar el bienestar de los estudiantes que participaron de la investigación, y finalmente, el principio de justicia, que nos asegura que no se tuvo ningún tipo de discriminación frente a los estudiantes participantes en el estudio y se dio un trato equitativo de los datos proporcionados. Finalmente, también se consideró en esta investigación el uso adecuado, de acuerdo con el manual vigente de las Normas APA en su 7ma edición. (Belmont, 1979)

### **Análisis de datos**

La información se recolectó por medio dos instrumentos, el primero llamado Estrés académico, que mide los niveles de estrés y el segundo llamado Índice de calidad de sueño de Pittsburgh que mide la calidad de sueño de los estudiantes.

Los resultados obtenidos se registraron en el programa Excel, en tablas de variables de control para tener una base de datos. Para efectuar el análisis estadístico se recurrió al

Software SPSS versión 26, se sistematizó mediante tablas de frecuencia y porcentaje. Por otro lado, la parte inferencial se realizó utilizando la prueba no paramétrica Chi Cuadrado de Pearson ( $\chi^2$ ) con la finalidad de conocer si el estrés académico se asocia significativamente con la calidad de sueño. (Hernández, Fernández, Baptista, 2001)



## **CAPITULO III**

## **RESULTADOS**

## Resultados

**Tabla 1**

*Correlación de las variables estrés académico y calidad de sueño*

	Calidad de sueño		
	<i>R</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
Estrés académico	.513**	.000	234

\*\* . La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 1, apreciamos el coeficiente de correlación Pearson, lo cual nos indica que existe una relación positiva media y significativa entre el nivel de estrés académico y la calidad de sueño de los estudiantes ( $r = .513^{**}$ ,  $p < .01$ ); esto nos indica que, ante la presencia del estrés académico también existe la presencia de la calidad de sueño, es decir, que el estrés académico, como un factor de presión en la persona frente a otros está relacionado con la calidad de sueño, por ser un proceso de reparación de energías, así como la consolidación del aprendizaje en la persona.

**Tabla 2***Correlación entre dimensiones de estrés académico y calidad de sueño*

Dimensiones	Calidad de sueño		
	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>N</i>
Estresores	.232**	.000	234
Síntomas	.549**	.000	234
estrat_afront	.233**	.000	234

\*\* . La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral)

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 2, apreciamos el coeficiente de correlación de Pearson, que presenta la relación entre la calidad de sueño y las dimensiones del estrés académico, lo cual nos indica que existe una relación positiva muy débil y significativa con las dimensiones "estresores" ( $r = .232^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "estrategias de afrontamiento" ( $r = .233^{**}$ ,  $p < .01$ ), además una relación positiva media y significativa con la dimensión "síntomas" ( $r = .549^{**}$ ,  $p < .01$ ); demostrando así que existe una relación positiva entre las dimensiones del estrés académico, y la calidad de sueño de los estudiantes.

**Tabla 3***Correlación entre dimensiones de calidad de sueño y estrés académico*

Dimensiones	Estrés Académico		
	<i>R</i>	<i>P</i>	<i>N</i>
calidad del sueño	.352**	.000	234
latencia de sueño	.382**	.000	234
duración del sueño	.189**	.004	234
eficiencia del sueño	.026	.688	234
alteraciones del sueño	.303**	.000	234
uso de medicación	.171**	.009	234
disfunción diurna	.533**	.000	234

\*\* . La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 3, observamos el coeficiente de correlación de Pearson, que presenta la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la calidad de sueño, indicándonos que existe una relación positiva débil y significativa con las dimensiones "calidad de sueño" ( $r = .352^{**}$ ,  $p < .01$ ); "latencia de sueño" ( $r = .382^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "alteraciones de sueño" ( $r = .303^{**}$ ,  $p < .01$ ); seguidamente nos muestra la existencia de una relación positiva muy débil y significativa con las dimensiones "duración del dormir" ( $r = .3189^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "uso de medicamentos para dormir" ( $r = .171^{**}$ ,  $p < .01$ ); además observamos la existencia de una relación positiva media y significativa con la dimensión "disfunción diurna" ( $r = .533^{**}$ ,  $p < .01$ ); por último podemos ver que no existe relación significativa con la dimensión eficiencia del sueño ( $p > .01$ ); demostrando que existe una relación positiva entre las dimensiones de la calidad de sueño, a excepción de la eficiencia del sueño, y el estrés académico de los estudiantes.

**Tabla 4**

*Correlación entre dimensiones de la calidad de sueño y dimensiones del estrés académico*

	estresores			síntomas			estrat_afront		
	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>	<i>r</i>	<i>p</i>	<i>N</i>
calidad del sueño	.153*	.019	234	.332**	.000	234	.220**	.001	234
latencia de sueño	.214**	.001	234	.398**	.000	234	.146*	.025	234
duración del dormir	.023	.732	234	.151*	.021	234	.211**	.001	234
eficiencia del sueño	.057	.383	234	.046	.483	234	-.055	.401	234
alteraciones del sueño	.145*	.026	234	.427**	.000	234	-.001	.988	234
uso de medicación	.070	.288	234	.178**	.006	234	.092	.160	234
disfunción diurna	.240**	.000	234	.613**	.000	234	.189**	.004	234

\*\* . La correlación es significativa en el nivel .01 (bilateral).

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 4, observamos el coeficiente de correlación de Pearson, que presenta la relación entre las dimensiones del estrés académico y las dimensiones de la calidad de sueño, primero apreciamos la dimensión "estresores" que nos revela la existencia de una relación positiva muy débil y significativa con las dimensiones "calidad de sueño" ( $r = .153^{**}$ ,  $p < .01$ ); "latencia de sueño" ( $r = .214^{**}$ ,  $p < .01$ ); "alteraciones de sueño" ( $r = .145^{**}$ ,  $p < .01$ ) y el "uso de medicación" ( $r = .070^{**}$ ,  $p < .01$ ); seguidamente nos muestra la existencia de una relación positiva débil y significativa con la dimensión "disfunción diurna" ( $r = .240^{**}$ ,  $p < .01$ ) y finalmente no existe relación significativa con las dimensiones "duración del dormir" y "eficiencia del sueño" ( $p > .01$ ); continuamos con la dimensión "síntomas" que nos muestra la existencia de una relación positiva muy débil y significativa con las dimensiones "duración del dormir" ( $r = .151^{**}$ ,  $p < .01$ ); "uso de medicación" ( $r = .178^{**}$ ,  $p < .01$ ); seguidamente nos muestra la existencia de una relación positiva débil y significativa con las dimensiones "calidad de sueño" ( $r = .332^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "latencia de sueño" ( $r = .398^{**}$ ,  $p < .01$ ); además la relación positiva media y significativa con "alteraciones de sueño" ( $r = .427^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "disfunción diurna" ( $r = .613^{**}$ ,  $p < .01$ ); finalmente no existe relación significativa con la dimensión "alteraciones de sueño"

( $p > .01$ ); y por último en la dimensión "estrategias de afrontamiento" nos revela la existencia de una relación positiva muy débil y significativa con las dimensiones "calidad de sueño" ( $r = .220^{**}$ ,  $p < .01$ ); "latencia de sueño" ( $r = .146^{**}$ ,  $p < .01$ ); "duración del dormir" ( $r = .211^{**}$ ,  $p < .01$ ); "uso de medicación" ( $r = .092^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "disfunción diurna" ( $r = .189^{**}$ ,  $p < .01$ ); y por último no existe relación significativa con las dimensiones "eficiencia de sueño" y "alteraciones de sueño" ( $p > .01$ ).



**Tabla 5***Nivel de estrés académico de los estudiantes*

Niveles	Total	
	<i>f</i>	%
Leve	16	6.9%
Moderado	208	88.6%
Fuerte	10	4.5%
Total	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 5, observamos que, de la población encuestada, el 88.6% de estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico, el 6.9% evidenciaron un nivel leve y el 4.5% mostraron un nivel fuerte.

**Tabla 6***Niveles de estrés académico, según el género*

Niveles	Masculino		Femenino		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Leve	6	2.6%	10	4.3%	16	6.9%
Moderado	55	23.5%	153	65.3%	208	88.8%
Fuerte			10	4.3%	10	4.3%
Total	61	26.1%	173	73.9%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 6, apreciamos que, dentro de los niveles del estrés académico, el nivel moderado predomina tanto en el género femenino (65.3%), como en el género masculino (23.5%); del mismo modo, apreciamos que el nivel de estrés académico leve del género femenino (4.3%) se encuentra por encima del género masculino (2.6%); así mismo, observamos que el estrés académico fuerte prevalece en el género femenino (4.3%).

**Tabla 7***Niveles de estrés académico, según la carrera de estudio*

Carreras	Leve		Moderado		Fuerte		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Psicología	16	6.8%	150	64.1%	9	3.9%	175	74.8%
Ingeniería Industrial			24	10.3%			24	10.3%
Administración			25	10.7%			25	10.7%
Medicina Humana			9	3.8%	1	.4%	10	4.2%
Total	16	6.8%	208	88.9%	10	4.3%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 7, observamos que, dentro de los niveles del estrés académico, el nivel moderado predomina en todas las carreras, en la carrera de psicología (64.1%), en la carrera de administración con el (10.7%), en la carrera de ingeniería industrial (10.3%) y en la carrera de medicina humana, con el (3.8%); así mismo, dentro de los estudiantes de psicología, existe un nivel fuerte de estrés académico equivalente a 3.9%; de la misma forma, en la carrera de medicina humana, equivalente a .4%; finalmente apreciamos que en las carreras de psicología y medicina humana predomina los niveles de estrés moderado, equivalentes a 64.1% y 3.8% respectivamente, junto con el nivel fuerte representado en 3.9% y en 1.4%.

**Tabla 8***Calidad de sueño de los estudiantes*

Sueño	Total	
	<i>f</i>	%
Mala calidad de sueño	225	96.2%
Buena calidad de sueño	9	3.8%
Total	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 8, percibimos que, de los 234 estudiantes encuestados, el 96.2% de estudiantes presentaron una mala calidad de sueño y el 3.8% una buena calidad de sueño.

**Tabla 9***Calidad de sueño, según el género*

Sueño	Masculino		Femenino		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Mala calidad de sueño	61	26.1%	164	70.1%	225	96.2%
Buena calidad de sueño			9	3.8%	9	3.8%
Total	61	26.1%	173	73.9%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 9, observamos que, de la cantidad de estudiantes encuestados, la mala calidad de sueño predomina en el género femenino (70.1%), a diferencia del género masculino (26.1%); así mismo vemos una buena calidad de sueño en el género femenino (3.8%).

**Tabla 10***Calidad de sueño, según la carrera de estudio*

Carreras	mala calidad de sueño		buena calidad de sueño		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Psicología	168	71.8%	7	3.0%	175	74.8%
Ingeniería Industrial	22	9.4%	2	.8%	24	10.2%
Administración	25	10.7%			25	10.7%
Medicina Humana	10	4.3%			10	4.3%
Total	225	96.2%	9	3.8%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 10, apreciamos que, dentro de los estudiantes encuestados, predomina una mala calidad de sueño en todas las carreras profesionales, en psicología (71.8%) de estudiantes, administración (10.7%), ingeniería industrial (9.4%) y medicina humana (4.3%); por el contrario, con una buena calidad de sueño tenemos a psicología (3%) e ingeniería industrial (.8%). Por lo que, se evidencia que en todas las carreras predomina la mala calidad de sueño y solo en las carreras de psicología e ingeniería industrial existe una buena calidad de sueño representada por la minoría de estudiantes.

**Tabla 11***Datos sociodemográficos de los estudiantes*

		<i>F</i>	<i>%</i>
Edad	17 - 21 años	191	81.6%
	22 - 27 años	37	15.8%
	28 a más	6	2.6%
	Total	234	100.0%
Sexo	Femenino	172	73.5%
	Masculino	62	26.5%
	Total	234	100.0%
Carrera Profesional	Administración	26	11.1%
	Ingeniería Industrial	24	10.3%
	Medicina humana	10	4.3%
	Psicología	174	74.4%
	Total	234	100.0%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 11, apreciamos los datos sociodemográficos recolectados de los estudiantes encuestados; esta tabla está dividida en tres apartados, el primer apartado, muestra la edad de los estudiantes, el segundo apartado detalla el sexo y por último las carreras profesionales.

En cuanto al primer apartado observamos que, el 81.6% de los encuestados tienen una edad entre los 17 y 21 años, el 15.8% una edad entre los 22 a 27 años y el 2.6% una edad mayor a los 28 años.

En el segundo apartado se observa que el 73.5% de los encuestados son de sexo femenino y el 26.5% son de sexo masculino.

Finalmente, en el apartado de las carreras profesionales se observa que el 74.4% son de la carrera de psicología, el 11.1% son de administración, el 10.3% son de ingeniería industrial y el 4.3% son de medicina humana.

**Tabla 12***Nivel de estrés académico en trabajadores estudiantes*

¿Te encuentras trabajando?	Leve		Moderado		Fuerte		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	4	1.7%	47	20.1%	3	1.3%	54	23.1%
No	12	5.1%	161	68.8%	7	3%	180	76.9%
Total	16	6.8%	208	88.9%	10	4.3%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 12, observamos que los estudiantes que se encuentran trabajando, presentan un nivel leve de estrés equivalente a 1.7%, un nivel moderado de estrés equivalente a 20.1% y un nivel fuerte de estrés equivalente a 1.3%; por otro lado, los estudiantes que no se encuentran trabajando presentan un nivel leve de estrés equivalente a 5.1%, un nivel moderado de estrés equivalente a 68.8% y un nivel fuerte de estrés equivalente a 3%.; así mismo, los estudiantes que trabajan y no trabajan poseen un nivel de estrés académico moderado.

**Tabla 13***Nivel de estrés académico en estudiantes con hijos*

¿Tienes hijos?	Leve		Moderado		Fuerte		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si			6	2.6%			6	2.6%
No	16	6.8%	202	86.3%	10	4.3%	228	97.4%
Total	16	6.8%	208	88.9%	10	4.3%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 13, observamos que los estudiantes que tienen hijos, presentan un nivel moderado de estrés equivalente a 2.6%; por otro lado, los estudiantes que no tienen hijos presentan un nivel leve de estrés equivalente a 6.8%, un nivel moderado de estrés equivalente a 86.3% y un nivel fuerte de estrés equivalente a 3%.; así mismo, los estudiantes que no tienen hijos presentan un nivel de estrés académico moderado, como también las personas que tienen hijos.

**Tabla 14**

*Nivel de estrés académico según la dependencia económica de los estudiantes*

¿De quién dependes económicamente?	Leve		Moderado		Fuerte		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Yo mismo	1	.4%	11	4.7%			12	5.1%
Ambos	4	1.7%	55	23.5%	1	.4%	60	25.6%
Otras personas	11	4.7%	142	60.7%	9	3.8%	162	69.2%
Total	16	6.8%	208	88.9%	10	4.3%	234	100%

En la Tabla 14, observamos que los estudiantes que dependen económicamente de sí mismos, presentan un nivel leve de estrés equivalente a .4% y en un nivel moderado de estrés equivalente a 4.7%; así mismo los estudiantes que dependen económicamente de sí mismos y otras personas presentan un nivel leve de estrés equivalente a 1.7%, un nivel moderado de estrés equivalente a 23.5% y un nivel fuerte de estrés equivalente a .4%; por último, los estudiantes que dependen económicamente de otras personas, presentan un nivel leve de estrés equivalente a 4.7%, un nivel moderado de estrés equivalente a 60.7% y un nivel fuerte de estrés equivalente a 3.8.

**Tabla 15***Calidad de sueño en trabajadores estudiantes*

¿Te encuentras trabajando?	mala calidad de sueño		buena calidad de sueño		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
	Si	51	21.8%	3	1.3%	54
No	174	74.4%	6	2.6%	180	76.9%
Total	225	96.2%	9	3.8%	234	100%

En la Tabla 15, observamos que los estudiantes que se encuentran trabajando, presentan una mala calidad de sueño (21.8 %) y en su minoría, una buena calidad de sueño (1.3%); por otro lado, los estudiantes que no se encuentran trabajando presentan una mala calidad de sueño equivalente a 74.4 % y una buena calidad de sueño equivalente a 2.6%; por lo que los estudiantes que se encuentran trabajando como los que no se encuentran trabajando poseen una mala calidad de sueño.

**Tabla 16***Calidad de sueño en estudiantes con hijos*

¿Tienes hijos?	mala calidad de sueño		buena calidad de sueño		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
Si	4	1.7%	2	0.9%	6	2.6%
No	221	94.4%	7	3.0%	228	97.4%
Total	225	96.2%	9	3.8%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 16 podemos observar que los estudiantes que tienen hijos, presentan una mala calidad de sueño equivalente a 1.7 % y una buena calidad de sueño equivalente a 0.9%. Por otro lado, los estudiantes que no tienen hijos, presentan una mala calidad de sueño equivalente a 94.4 % y una buena calidad de sueño equivalente a 3.8%.

**Tabla 17**

*Calidad de sueño según la dependencia económica de los estudiantes*

¿De quién dependes económicamente?	mala calidad de sueño		buena calidad de sueño		Total	
	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%	<i>f</i>	%
	yo mismo	9	3.8%	3	1.3%	12
ambos	59	25.2%	1	.4%	60	25.6%
otras personas	157	67.1%	5	2.1%	162	69.2%
Total	225	96.2%	9	3.8%	234	100%

**Fuente: Elaboración propia.**

En la Tabla 17 podemos observar que los estudiantes que dependen económicamente de sí mismos, presentan una mala calidad de sueño equivalente a 3.8% y una buena calidad de sueño equivalente a 1.3%. Los estudiantes que dependen económicamente de sí mismos y otras personas presentan una mala calidad de sueño equivalente a 25.2% y una buena calidad de sueño equivalente a .4%. Por otro lado, los estudiantes que dependen económicamente de otras personas, presentan una mala calidad de sueño equivalente a 96.2 % y una buena calidad de sueño equivalente a 3.8%; por lo que los estudiantes que presentan una mala calidad de sueño en su mayoría son las personas que dependen económicamente de otras personas (96.2%), seguidamente de los estudiantes que dependen económicamente de sí mismos y de otras personas a la vez (25.2%).

## Discusión

El presente estudio estuvo conformado por 234 estudiantes de 4 universidades de Arequipa, siendo la mayoría de los participantes estudiantes de 17 a 21 años del género femenino; también se planteó la posibilidad de hallar diferencias y relaciones en cuanto a variables sociodemográficas con respecto a las variables de estudio; por ello, a continuación, se presentará la discusión de los principales hallazgos, empezando por el objetivo principal, posteriormente los objetivos específicos, y finalmente las limitaciones del estudio y recomendaciones para futuras investigaciones. (Pajares, 2019)

En la muestra, predominó el género femenino con un 74% de estudiantes, siendo el resto del género masculino un 26%; dentro del rango de 17 a 21 años, el género femenino representa el 62% y el género masculino representa el 20%; además la carrera con el mayor número de estudiantes encuestados fue psicología con un 75%, siendo el género femenino predominante con un 56%; así mismo la muestra del género masculino con el 19%, la carrera de ingeniería industrial equivale a un 10%, la carrera de administración equivale al 11% y la carrera de medicina humana a un 4%.

El 23.1% de los estudiantes se encontraron trabajando en el momento de la evaluación, el 2.6% de los estudiantes tienen hijos; además en cuanto a la economía, el 69.2% dependen de otras personas, el 25.6% dependen tanto de otras personas como de ellos mismos y finalmente el 5.1% dependen de ellos mismos.

La presente investigación tuvo por objetivo relacionar el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa, es así que se buscó corroborar información respecto a la relación de ambas variables. Los resultados confirman la correlación de ambas variables ( $r = .513^{**}$ ,  $p < .01$ ), lo cual comprueba la hipótesis planteada; por lo que este resultado evidencia que ante la presencia del estrés académico también existe la presencia de la calidad de sueño, es decir, que el estrés académico, como un factor de presión en la persona frente a otros está relacionado con la calidad de sueño, por ser un proceso de reparación de energías, así como la consolidación del aprendizaje en la persona.

Respecto a las dimensiones del estrés académico, se encontró que existe una relación positiva media y significativa entre la dimensión "estresores" y la calidad de sueño de los estudiantes ( $r = .232^{**}$ ,  $p < .01$ ), de igual forma en la dimensión "síntomas" ( $r = .549^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "estrategias de afrontamiento" ( $r = .233^{**}$ ,  $p < .01$ ); por lo que los

resultados de las dimensiones de la variable estrés académico, se leen que, a mayores puntajes, el estudiante percibe una peor calidad de sueño. Por otro lado, frente a las dimensiones de la calidad de sueño existe una relación positiva débil y significativa con las dimensiones "calidad de sueño" ( $r = .352^{**}$ ,  $p < .01$ ); "latencia de sueño" ( $r = .382^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "alteraciones de sueño" ( $r = .303^{**}$ ,  $p < .01$ ); seguidamente nos muestra la existencia de una relación positiva muy débil y significativa con las dimensiones "duración del dormir" ( $r = .3189^{**}$ ,  $p < .01$ ) y "uso de medicamentos para dormir" ( $r = .171^{**}$ ,  $p < .01$ ); además observamos la existencia de una relación positiva media y significativa con la dimensión "disfunción diurna" ( $r = .533^{**}$ ,  $p < .01$ ); por último podemos ver que no existe relación significativa con la dimensión eficiencia del sueño ( $p > .01$ ); demostrando que existe una relación positiva entre las dimensiones de la calidad de sueño, a excepción de la eficiencia del sueño, y el estrés académico de los estudiantes.

Se ha comprobado que el estrés y los cambios en el estado de ánimo durante el estado vigilia afectan la calidad de sueño, ya que pueden favorecer la existencia de ritmos biológicos anormales; un estresor puede inducir una descarga de hormonas como el cortisol y adrenalina, manteniendo al cerebro activado y dificultando la conciliación o duración del sueño. (Cano-Lozano, et al., 2003)

El hecho de tener menor horas de sueño, podría tener un impacto en el desarrollo de sus actividades y la forma en cómo perciben su contexto (Carskadon, 2002).

En cuanto a la variable de estrés académico, el 88.6% presentaron un moderado nivel de estrés académico, y el 4.5% mostraron un nivel fuerte. De los tres niveles, el nivel moderado es el que predomina en el género femenino. Además, en las carreras de psicología y medicina humana predomina los niveles de estrés moderado, equivalentes a 64.1% y 3.8% respectivamente. En ambas carreras predomina el nivel fuerte representado en 3.8% y en 1.4%.

Respecto a la variable de calidad de sueño, el 96.2% de estudiantes presentaron una mala calidad de sueño y el 3.8% presentaron una buena calidad de sueño. Además, se encontró que la mala calidad de sueño es la que predomina en el género femenino. En todas las carreras predomina la mala calidad de sueño y en las carreras de psicología e ingeniería industrial existe una buena calidad de sueño representada por la minoría de estudiantes.

En cuanto a los contrastes entre estrés académico según sexo, se observa que no existe diferencias significativas, así mismo entre calidad de sueño según sexo, lo que indica que no se puede generalizar los resultados obtenidos, que los estudiantes universitarios tienen una diferencia entre el estrés académico como la calidad de sueño entre hombres y mujeres.

De la misma manera los datos cruzados entre estrés académico y la carrera de estudio, no se observan diferencias significativas, así mismo entre calidad de sueño y la carrera de estudio, lo que indica que no hay diferencia en el estrés académico y la calidad de sueño según la carrera que estudien.

Estos resultados se asemejan al estudio realizado por Carmen Pajares, titulado, Calidad de sueño y Estrés académico en estudiantes de Derecho en Lima, donde se buscó estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de la Universidad Privada de Lima. Obteniendo como resultado que la calidad de sueño correlacionó significativamente con el estrés académico y sus dimensiones. Además, que el 93% de la población presentó una intensidad de estrés académico de media a alta y el 76.5% presenta mala calidad de sueño; de la misma forma se encontraron diferencias significativas entre las variables de estudio según si sexo, a diferencia del presente estudio que no se haya diferencia significativa, a pesar que en ambos estudios hubo números no equitativos en la muestra evaluada, siendo las mujeres un mayor número de evaluadas. Asimismo, que las mujeres presentaban mayor estrés académico y peor calidad de sueño. (Pajares, 2019)

Resultados similares fueron encontrados en una investigación realizada en Arequipa por Joao Ojeda y Edwin Padilla en el 2018, titulado Calidad de sueño y Estrés académico en estudiantes universitarios, teniendo como objetivo determinar si existe relación entre calidad de sueño y los niveles de estrés académico en estudiantes de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería de Arequipa, demostrando que si existe relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en los estudiantes de las facultades evaluadas. Además, se obtuvo como que el 43.4% de los estudiantes padecen una calidad de sueño con alteraciones leves y el 82.7% de dichos estudiantes estrés académico moderado. La Facultad de Medicina presentó mayor nivel de estrés y los estudiantes de la Facultad de Obstetricia y Puericultura mayores alteraciones en su calidad de sueño (Ojeda, Padilla, 2018). En cuanto a los contrastes hallados en el estudio de Ojeda y Padilla (2018) no se encontraron diferencias significativas en las

variables según sexo, así mismo en el contraste de estrés académico según facultad, como el presente estudio que no presenta diferencias significativas en las variables de estudio según sexo y carrera de estudio, probablemente se deba a que en ambos estudios se evaluaron a estudiantes universitarios, lo que los expone a diversos factores que intervienen en el estrés académico y la calidad de sueño, estos resultados no nos permiten generalizar los resultados de contraste encontrados en el presente estudio.

Estos hallazgos contrastan la presente investigación, demostrando la correlación positiva entre estrés académico y calidad de sueño. Específicamente los resultados de estrés académico, demostrando que el nivel moderado predomina en cada una de las carreras evaluadas, cabe mencionar que al pertenecer a carreras con responsabilidad social estos requieren estar altamente capacitados y en constante capacitación, lo que puede generar presión en los estudiantes. En cuanto a calidad de sueño, se observa que, si existe una mala calidad de sueño, sin embargo, los resultados varían conforme la antigüedad de la investigación, con el paso de los años la calidad de sueño ha ido disminuyendo. Además, esto puede verse afectado también por el contexto en el que nos encontramos relacionado a la pandemia de la Covid-19, el uso de la tecnología.

Revisando las siguientes investigaciones, que evalúan al estrés académico, en el 2015, Katerin Blanco, Neyi Cantillo, Yuldor Castro, Agatha Downs y Eliana Romero, en la investigación Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una universidad pública se estableció como objetivo describir el nivel de estrés en los estudiantes universitarios del área de la salud, obteniendo como resultados que del 66.2% son mujeres.

De las cuatro facultades que participaron en el presente estudio, en todas se presentaron niveles de estrés cercanos al 80%, resaltando entre ellas la Facultad de Química Farmacéutica, en la cual se reportó un mayor nivel de estrés expresado en un 93.3%, De acuerdo a las manifestaciones físicas que más presentaban los estudiantes en situaciones de estrés, se encontró que el 40.0% manifestó siempre somnolencia o mayor necesidad de dormir. (Blanco, et al., 2015)

Continuando, en la investigación de Rosa Davila, “Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería en una Universidad Privada de lima, 2019”, tenía como objetivo determinar el nivel de estrés académico en los estudiantes del tercer año de enfermería, se encontró que el nivel de estrés académico según el cuestionario

SISCO entre los estudiantes de enfermería el 56.1% obtuvo un nivel moderado de estrés académico, y por último, el 34.1% presentaron un nivel severo de estrés académico. Concluyendo que los estudiantes del tercer año de la carrera de enfermería presentaron un nivel de estrés moderado en el 56.1% de los estudiantes. (Davila, 2020)

En Ica, EL 2018, Eduardo Tasayco en la investigación, Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, halló que un 47.4% manifestaron que presentan un nivel medio de estrés, mientras que un 30.1% un nivel medianamente alto. El nivel de estrés académico reporta 68.4%, el cual refleja un nivel medianamente alto de estrés académico. En una investigación en Arequipa la mayoría de estudiantes con el 54.5% tienen un nivel de estrés medio, con respecto a la capacidad de afrontamiento el 75.3% están dirigidos en el problema; por lo tanto, los estudiantes que se centran a la evitación del problema tienen un nivel de estrés académico alto (50%) y los que se centran en el problema tiene un menor nivel de estrés académico (34.5%). (Tasayco, 2019)

Podemos ver que existe la presencia de estrés académico en los estudiantes, sin embargo, el afrontamiento centrado en el problema, es efectivo ya que permite que los alumnos reconozcan sus propias habilidades y competencias dirigidas hacia el estrés académico producido por una situación nueva como lo es el aprendizaje en entornos virtuales.

En Arequipa, se realizó la siguiente investigación, capacidad de afrontamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado de la facultad de enfermería de la UNSA, realizada por Arredondo y Ocoruro, donde identificar la capacidad de afrontamiento y el estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado fue el objetivo; obteniendo como resultados que el 54.5% tienen un nivel de estrés medio, con respecto a la capacidad de afrontamiento el 75.3% están dirigidos en el problema. Concluyendo que los estudiantes que se centran a la evitación del problema tienen un nivel de estrés académico alto (50%) y los que se centran en el problema tiene un menor nivel de estrés académico (34.5%); por lo que podemos ver que existe la presencia de estrés académico en los estudiantes. (Arredondo y Ocoruro, 2021)

Evaluando la variable dentro de otro contexto. Estrada, et al, en su investigación, Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19, buscó determinar la prevalencia del estrés académico en los estudiantes de la

carrera profesional de educación de una universidad peruana. Obteniendo como resultados que el 47.1% de los estudiantes presentaron un alto nivel de estrés académico, el 37.8% evidenciaron un nivel moderado y el 15.1% mostraron un nivel bajo. En cuanto a la dimensión síntomas del estrés, el 44.2% de los estudiantes presentaron un nivel moderado, el 37.8% evidenciaron un nivel alto y el 18% tenían un nivel bajo. (Estrada, et al, 2021)

Podemos ver, que el estrés académico está presente desde años anteriores, en diferentes departamentos e incluso en otros países, con el paso de los años, los estudiantes universitarios han ido atravesando situaciones que han alterado su salud mental; además, con los diferentes estudios, vemos que las más afectadas son las mujeres y el nivel de estrés puede variar según la carrera profesional, probablemente sea por la dificultad del programa o la metodología que aplique la universidad.

Analizando la calidad de sueño podemos ver que Sonia de la Portilla Maya et al., en el 2018 en Colombia, en la investigación titulada Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico ~ en estudiantes de Medicina, tuvo como objetivo determinar el estado de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en universitarios de diferentes carreras de pregrado en una universidad pública de Manizales durante el primer semestre, obteniendo como resultado que los estudiantes tienden a tener una calidad de sueño que merece atención y tratamiento médico reflejado en un 77.1 %. Asimismo, que el 70.3 % presenta somnolencia leve o moderada. Machado y Duque en el-2015, en Colombia, en su investigación, Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina, demostró que el 79.3% tenían una mala calidad de sueño. Es decir, más de la mitad del total de los estudiantes. (De la Portilla, et al, 2018)

En Perú, Succar, se planteó realizar la siguiente investigación, Mindfulness Y Calidad Del Sueño En Estudiantes De Una Universidad Privada De Lima Metropolitana, teniendo como objetivo, la relación entre el mindfulness y la calidad del sueño, obteniendo como resultado que el 69.1% presentaba una mala calidad de sueño. (Succar, 2014)

En el 2016, Vilchez, Quiñones, Failoc, Acevedo, T., Larico, G., Mucching, S., ...& Díaz, C. en la investigación titulada, Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana, buscó determinar la asociación entre los problemas de salud mental y la calidad de sueño en los estudiantes, encontrando que el 77.69% alumnos fueron malos dormidores. Además, respecto a la salud mental se halló que

32.51% sufrían de depresión, 52.91% de ansiedad y 34.64% de estrés. Se halló asociación significativa ( $p < 0,05$ ) entre la mala calidad de sueño y el sexo femenino. (Vilchez, et al 2016)

En Arequipa, Sota, et al, (2020) seleccionó una muestra de 397 estudiantes universitarios, incluyendo a alumnos que cursen estudios en una universidad y que se encuentren entre el rango de edad de 17 a 25 años. Obteniendo como resultados frente a la calidad de sueño, que 177 tienen una buena calidad de sueño (44.6 %), 154 tienen una mala calidad de sueño (38.8 %) y 23 una muy mala calidad de sueño (5.8 %); además, que las variables soledad, calidad del sueño y uso problemático del celular tienen una relación significativa entre sí.

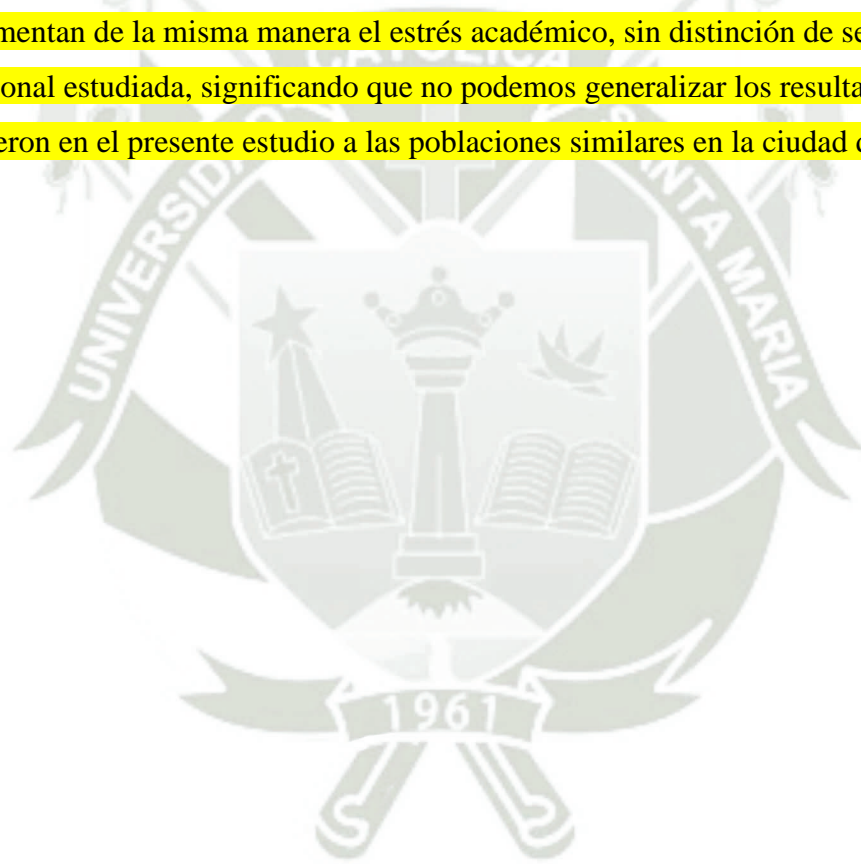
En la investigación, uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa, realizada por Sota, et al, (2020) seleccionó una muestra de 397 estudiantes universitarios, encontrando que 177 tienen una buena calidad de sueño (44.6 %), 154 tienen una mala calidad de sueño (38.8 %) y 23 una muy mala calidad de sueño (5.8 %); además, que las variables soledad, calidad del sueño y uso problemático del celular tienen una relación significativa entre sí.

Por último, en el contexto actual, post pandemia del COVID-19, con la presente investigación podemos ver que el aislamiento social se ha relacionado con un aumento en la frecuencia de trastornos mentales en la población general, los cambios en el sueño son de las primeras manifestaciones esperadas con una prevalencia cercana al 30%, dichas alteraciones juegan un papel importante en el desarrollo de otros trastornos mentales y en el mantenimiento de estos, como podría ser el estrés académico, ambas se ven reflejadas en los estudiantes universitarios. (Vilchez, 2016)

Considerando toda la información que ya se tiene y agregando la información recolectada durante esta investigación, se logró identificar la correlación positiva del estrés académico sobre la calidad de sueño de los estudiantes universitarios de Arequipa. Así como también se obtuvo los niveles de estrés académico y calidad de sueño de los estudiantes, puntajes que demuestran que la salud mental de los estudiantes está siendo afectada en este momento, por lo que se busca concientizar tanto a los estudiantes como a las autoridades. Ya que es importante que las instituciones formativas promuevan acciones en beneficio de la salud mental de sus estudiantes postpandemia, ya que podrían prevenir los efectos psicológicos que nos deja el covid-19 y beneficiar el desarrollo de la sociedad,

donde los jóvenes aprendan a responsabilizarse y tener un papel activo en el desempeño de la promoción de su propia salud.

Finalmente considerando que los resultados de comparación no reflejan diferencias marcadas en los niveles de estrés académico según el sexo, se observa que en hombres y mujeres predomina un nivel medio de estrés académico con un 23.5% y 65.3% respectivamente, así mismo no hay diferencias en los niveles de estrés académico según carrera de estudio, existiendo un nivel medio predominante en el estrés académico en todas las carreras encuestadas un 64.1% en psicología, 10.3% en ingeniería industrial, 10.7% en administración y 3.8% en medicina humana, esto nos indica que las mujeres y los hombres experimentan de la misma manera el estrés académico, sin distinción de sexo o carrera profesional estudiada, significando que no podemos generalizar los resultados que se obtuvieron en el presente estudio a las poblaciones similares en la ciudad de Arequipa.



## Conclusiones

**Primera.** Se determinó que existe una correlación positiva media entre el estrés académico y la calidad de sueño de los estudiantes. Esto nos indica que, ante la presencia de niveles elevados de estrés académico, existe la necesidad de calidad de sueño en los estudiantes, es decir que, ante la presión personal por factores físicos, emocionales o ambientales en el estudio, existe la necesidad de reparar la energía en la persona, además que genera bienestar como el buen aprendizaje.

**Segunda.** Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios de Arequipa, presentaron un nivel moderado de estrés académico, se podría mencionar un pequeño porcentaje de estudiantes que muestra un nivel fuerte de estrés académico. Es decir que hay una fuerte percepción de presión en los estudiantes en su ambiente académico.

**Tercera.** Se determinó que, en las estudiantes del género femenino, el nivel moderado de estrés académico es el que predomina en la mayoría, seguido del nivel fuerte y leve. Mientras que en el género masculino también predomina en la mayoría el nivel moderado de estrés académico, seguidamente del leve. Además, en las carreras profesionales de psicología y medicina humana predomina los niveles de estrés moderado en su mayoría, como también el nivel fuerte.

**Cuarta.** Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios presentaron una mala calidad de sueño. Es decir que los estudiantes tienen la necesidad de reparar la energía que desgastaron en la labor académica.

**Quinta.** Se determinó que la mala calidad de sueño es la que predomina en el género femenino, como también en el género masculino. Además, en todas las carreras predomina la mala calidad de sueño y solo en las carreras de psicología e ingeniería industrial existe una buena calidad de sueño representada por la minoría de estudiantes.

**Sexta.** Se encontró que los estudiantes que trabajan y no trabajan poseen un nivel de estrés académico moderado y ambos poseen una mala calidad de sueño. Por lo que el trabajo no influye en el nivel de estrés que puedan presentar los estudiantes.

**Séptima.** Se encontró que los estudiantes que no tienen hijos presentan un nivel de estrés académico moderado y tienen mala calidad de sueño, como también las personas que tienen hijos presentan un nivel de estrés académico moderado, por lo que el hecho de tener o no tener hijos, no influye en el nivel de estrés que presentan los estudiantes, sin embargo, es probable que para los estudiantes que tienen hijos el aspecto académico no

influya en su nivel de estrés ya que tienen que lidiar con otras responsabilidades, por lo que manejan mejor sus niveles de estrés.

**Octava.** Los estudiantes que dependen de otras personas económicamente, son los que tienen los niveles más altos de estrés académico, destacando el nivel moderado y fuerte; además son los estudiantes que presentan una mala calidad de sueño en su mayoría, seguidamente de los estudiantes que dependen económicamente de sí mismos y de otras personas a la vez. Esto podría ser debido a que tienen sobre ellos la responsabilidad de responder bien frente a sus estudios, ya que cuentan con el apoyo de alguien más a quien no pueden defraudar.



## Recomendaciones

**Primera.** Promover en las instituciones de enseñanza superior acciones en beneficio de la salud mental de los estudiantes, con el objetivo de prevenir los efectos del estrés académico y la mala calidad de sueño, para que los jóvenes aprendan a gestionar su tiempo y tener un papel activo en el desempeño de la promoción de su propia salud.

**Segunda.** Sensibilizar a los estudiantes resaltando la importancia de las horas para dormir y así poder tener una buena calidad de sueño, como también concientizar a los estudiantes respecto a las causas y consecuencias de una mala calidad de sueño y estrés.

**Tercera.** Replicar el estudio realizado con el estrés académico en contraste con otras variables, de tal manera que se acerque a determinar cuáles son los factores a tener en cuenta para un mejor manejo de esta emoción, así se puede replicar resultados en actividades de prevención como charlas, talleres o cursos de formación emocional, sobre todo en carreras de formación profesional humanística que conllevan una fuerte presión educativa.

**Cuarta.** Extender los estudios expuestos en esta tesis hacia las diferentes carreras profesionales y universidades a nivel local, regional y/o nacional, con la finalidad de elaborar y ejecutar líneas de acción que ayuden al manejo del estrés académico en estudiantes universitarios.

## Limitaciones

**Primera.** Al iniciar nuestra investigación nos habíamos tropezado con una forma diferente en cuanto a los trámites académicos y administrativos en la universidad; estos cambios se dieron debido al contexto de la pandemia (COVID-19); además, esto generó que el tiempo se dilate para recibir la aprobación de las personas encargadas de todo proceso que exista en la plataforma, por lo que hubo una extensión en el tiempo para el cumplimiento del cronograma inicial.

**Segunda.** El no contar con el apoyo directo de las universidades es que no se pudo tener una muestra equitativa, lo que hizo tardar aún más el proceso, además de no poder mostrar resultados innovadores en cuanto a una comparación entre carreras profesionales de dichas universidades.

**Tercera.** El acceso a la población, también fue un limitante, ya que las solicitudes fueron enviadas a las diferentes escuelas, pero no se obtuvo el apoyo de todos los directores de los programas de estudio, por lo que se tuvo que buscar medios externos y así poder recolectar los datos para la presente investigación.

### Referencias Bibliográficas

Alania-Contreras, R., Chanca-Flores, A., Condori-Apaza, M., Fabián Árias, E., Rafaele de la Cruz, M., Ortega-Révolo, D., Roque-Pucuhuayla, D., Villavicencio-Condori, A., & Zorrilla-Zárate, A. (2021). Baremación del Inventario de Estrés Académico SISCO SV adaptado al contexto de COVID-19 en una población universitaria peruana. *Socialium*, 5(1), 242–260.

<https://167.114.2.69/index.php/socialium/article/view/814>

Alfonso Aguila, B., Calcines Castillo, M., Monteagudo, R., & Nieves, Z. (2015). Estrés Académico. *Edumecentro*, 7(2), 163-178.

<http://www.revedumecentro.sld.cu/index.php/edumcarticle/view/530>

Andréu, M., Larrinaga, A., Pérez, J., Martínez, M., Cuesta, F., Guerra, A., ... & Esteban, B.

(2016). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. *Revista de*

*Neurología*, 63 (Supl 2), S1-S27. [https://ses.org.es/wp-](https://ses.org.es/wp-content/uploads/2016/12/rev-neurologia2016.pdf)

[content/uploads/2016/12/rev-neurologia2016.pdf](https://ses.org.es/wp-content/uploads/2016/12/rev-neurologia2016.pdf)

Arce, A. Barrio, J., García, M., & Ruiz, I., (2006). El estrés como respuesta. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 1(1), 37-48.

<https://www.redalyc.org/pdf/3498/349832311003.pdf>

Ardila, A., & Ostrosky, F. (2012). *Guía para el diagnóstico neuropsicológico*. Florida:

American Board of Professional Neuropsychology.

Arredondo Torvisco, K. M., & Ocoruro Bedoya, E. K. (2021). *Capacidad de*

*afrentamiento y estrés académico en entornos virtuales en estudiantes de pregrado*

*de la Facultad de Enfermería de la Universidad Nacional de San Agustín de*

*Arequipa, 2020. [Tesis para optar el título profesional de psicólogo].*

- Barraza Macías, A. (2004). El estrés académico en los alumnos de postgrado. *Revista Psicología Científica.com*, 6(2), 17-37.  
<https://www.psicologiacientifica.com/estresacademico-postgrado/>
- Barraza Macías, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 9(3).  
<https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol9num3/art6vol9no3.pdf>
- Barraza Macías, A. (2009). Estrés académico y burnout estudiantil. Análisis de su relación en alumnos de licenciatura. *Psicogente*, 12(22).  
<http://revistas.unisimon.edu.co/index.php/psicogente/article/view/1163>
- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*. (pp. 239-260).  
[BELLO\\_CARMEN\\_LUC%c3%8dA.pdf?sequence=5&isAllowed=y](#)
- Blanco, K., Cantillo, N., Castro González, Y., Downs, A., Romero, E. & Montalvo, A. (2015). Estrés académico en los estudiantes del área de la salud en una Universidad pública, Cartagena. *Revista Ciencias Biomédicas*, 6(2), 309-318.  
<https://doi.org/10.32997/rcb-2015-2959>
- Buttazzoni, M. & Casadey, G. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina). Repositorio UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/handle/123456789/559>
- 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(2), 193-213.

Campos, M. (2021). *El estrés académico: qué es*. Psicología, educación y valores.

<https://www.mariajesuscampos.es/el-estres-academico-que-es/>

Cano-Lozano, M., Espinosa-Fernández, L., Miró, E., & Buena-Casal, G. (2003). Una

revisión de las alteraciones del sueño en la depresión. *Revista Neurología*.

Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M.

(2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 61(1), 6-20.

Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., & Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del

sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Scielo*, 56(4), 5-

15. <http://www.scielo.org.mx/pdf/facmed/v56n4/v56n4a2.pdf>

Contreras RDA, Morales RAL, de La Cruz MR, Révalo DIDO. Adaptación del Inventario

de Estrés Académico SISCO SV al contexto de la crisis por COVID19. *Socialium*.

2020;4(2):111-30.

Davila Mosquera, R. (2019) *Evaluación del estrés académico en los estudiantes del tercer*

*año de enfermería en una Universidad Privada de Lima*. (Tesis de Licenciatura,

Universidad Privada de Lima). Repositorio Uwiener.

<http://repositorio.uwiener.edu.pe/handle/123456789/3617>

Davila Mosquera, R. N. (2020). *Evaluación del estrés académico en los estudiantes del*

*tercer año de enfermería en una Universidad Privada de Lima*, 2019. [Tesis para

optar el título profesional de licenciada en enfermería].

De la Portilla Maya S, Dussán Lubert C, Montoya Londoño DM, Taborda Chaurra J, Nieto

Osorio LS. (2018). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes

universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud*, 24 (1): 84-96. DOI:

10.17151/hpsal.2019.24.1.8

De Vera. (2005). *La teoría del afrontamiento del estrés de Lazarus y los moldes cognitivos*. Universidad de la Laguna.

<http://www.moldesmentales.com/otros/mar.htm>

Domínguez, S., Oliva, M., & Rivera, N. (2007). Prevalencia de deterioro del patrón del sueño en estudiantes de enfermería en Huelva. *Revista electrónica semestral de enfermería*, 1-10. <http://revistas.um.es/eglobal/article/viewFile/346/318>

Escobar-Córdoba, F., & Eslava-Schmalbach, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista Neurol*, 40(3), 150-5.

[https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50310948/Validacion\\_colombiana\\_del\\_indice\\_e\\_de\\_calidad\\_de\\_sueno\\_de\\_Pittsburgh-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1661999065&Signature=OMYcQMwMvucVZphq697FkfHkkVU70kGnEYrBfs5Tmi0TTJ0JuesuvDRnw6FxfQEQ9BK7w3XaQ5C1nWfHbN1SNxpzvq8utqCn6Jq3aNjlvnY8vBlgToB61buXD-1So8Cqy7lpFlth7eDeIsM6EVgLhXJMaix9YsfYV8SVOzOU5ISbVj35ZSHeoFiCsgjj17XfgumDYa3UQGTZvi3oqXLUC1rtsqltXB46WwQJb~uVs8HVDh1UQ6N-xek~aqas0id9zU8fYsYvJxPpvxmrtR4Ffkpig1tt3XtPkHdHepbJLYmYInu5fSKeXPq0C1BW2ZcL-j3cOYfJIBFAZkssId7pA\\_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA](https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/50310948/Validacion_colombiana_del_indice_e_de_calidad_de_sueno_de_Pittsburgh-with-cover-page-v2.pdf?Expires=1661999065&Signature=OMYcQMwMvucVZphq697FkfHkkVU70kGnEYrBfs5Tmi0TTJ0JuesuvDRnw6FxfQEQ9BK7w3XaQ5C1nWfHbN1SNxpzvq8utqCn6Jq3aNjlvnY8vBlgToB61buXD-1So8Cqy7lpFlth7eDeIsM6EVgLhXJMaix9YsfYV8SVOzOU5ISbVj35ZSHeoFiCsgjj17XfgumDYa3UQGTZvi3oqXLUC1rtsqltXB46WwQJb~uVs8HVDh1UQ6N-xek~aqas0id9zU8fYsYvJxPpvxmrtR4Ffkpig1tt3XtPkHdHepbJLYmYInu5fSKeXPq0C1BW2ZcL-j3cOYfJIBFAZkssId7pA_&Key-Pair-Id=APKAJLOHF5GGSLRBV4ZA)

Espinoza, I. (2016). Tipos de muestreo. *Unidad de Investigación científica*.

[http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/Discapacidad/Escolares/Tipos.de.Muestreo.Rev.IE\\_31\\_Oct\\_17.pdf](http://www.bvs.hn/Honduras/UICFCM/Discapacidad/Escolares/Tipos.de.Muestreo.Rev.IE_31_Oct_17.pdf)

Estrada Araoz, E., Mamani Roque, M., Gallegos Ramos, N., Mamani Uchasara, H. &

Zuloaga Araoz, M. (2021) Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempos de la pandemia del COVID-19. *Archivos Venezolanos de Farmacología*

y *Terapéutica*, 40(1), 88-93.

<https://www.redalyc.org/journal/559/55971233016/55971233016.pdf>

Fontana, S., Raimondi, W., & Rizzo, M. (2014). Calidad de sueño y atención en una muestra de estudiantes universitarios. *Medwave*.

<https://es.slideshare.net/Julianalsola/enfoquecuantitativo-y-cualitativo-en-la-investigacin>

Gómez, E. (2000). *Sueño*. El rompecabezas del cerebro: La Conciencia.

[https://www.researchgate.net/publication/316494876\\_El\\_rompecabezas\\_del\\_cerebro\\_La\\_conciencia\\_capitulo19](https://www.researchgate.net/publication/316494876_El_rompecabezas_del_cerebro_La_conciencia_capitulo19)

González, D. (2020). *Estrés académico en estudiantes universitarios asociados a la pandemia por COVID-19*. ESPACIO I+D, INNOVACIÓN MÁS DESARROLLO, 9(25). <https://doi.org/10.31644/IMASD.25.2020.a10>

Hernández, R., Fernández, R., & Baptista, L. (2001). *Metodología de la Investigación*. Editorial Mc Graw Hill. México.

Informe Belmont (1979) *Principios éticos y directrices para la protección de sujetos humanos de investigación*.

Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Ediciones Martínez Roca.

Machado, M., Echeverri, J., & Machado, J. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina.

*Revista colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 137-142.

<https://www.redalyc.org/pdf/806/80643082003.pdf>

Martínez, E., y Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2).

Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). *Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. Plan de*

*Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Agencia Laín Entralgo.* Recuperado de  
[http://www.guiasalud.es/GPC/GPC\\_489\\_Trastorno\\_sue%C3%B1o\\_infadol\\_Lain\\_Entr\\_compl.pdf](http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_489_Trastorno_sue%C3%B1o_infadol_Lain_Entr_compl.pdf)

Miró, E., Iáñez, A., & Cano, C. (2002). Patrones de sueño y salud. *Revista Internacional de Psicología Clínica y de la Salud/Internacional*, 303-326.  
<https://www.redalyc.org/pdf/337/33720206.pdf>

Moncca, A. (2020). *Relación del grado de somnolencia, calidad de sueño y Síndrome de Burnout en internos de medicina que ingresan y egresan al internado del Hospital Goyeneche.* Repositorio UNSA.  
<http://repositorio.unsa.edu.pe/bitstream/handle/UNSA/10934/MCmoroam1.pdf?sequence=3&isAllowed=y>

Monzón M (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*. 25(1), 87-99.  
<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/article/view/117/119>

Moreno, M. (2012). *Calidad del sueño y salud mental en estudiantes de farmacia de la Universidad de los Andes, Mérida-Venezuela* (Doctoral dissertation, Universidad Autónoma de Madrid). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/tesis?codigo=36324>

Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190

Nieto, H. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *REDES*, 1(14), 71-82.

Oblitas, A. (2010). Psicología de la salud y calidad de vida. *Estimados amigos*, 37.

<https://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.476.1981&rep=rep1&type=pdf#page=46>

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

<http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/8411>

Pajares, C. (2019) *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho*. (Tesis de Licenciatura de la Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP.

[https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16290/PAJARES\\_CABELLO\\_CARMEN\\_LUC%c3%8dA.pdf?sequence=5&isAllowed=y](https://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/20.500.12404/16290/PAJARES_CABELLO_CARMEN_LUC%c3%8dA.pdf?sequence=5&isAllowed=y)

Pérez, D., García, J., García, T., Ortiz, D. & Centelles, M. (2014). Conocimientos sobre estrés, salud y creencias de control para la Atención Primaria de Salud. *Revista Cubana de Medicina General Integral*. (pp. 354-363)

<https://www.medigraphic.com/pdfs/revcubmedgenint/cmi-2014/cmi143i.pdf>

Pinel, J. (2007). *Biopsicología* (Sexta ed.). Madrid: Pearson Educación, S. A.

Pretty, B. (2016). *Calidad de Sueño y Adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios*. (Tesis de Licenciatura de la Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP.

[http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY\\_SARC\\_BENJAMIN\\_CALIDAD\\_DE\\_SUE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY_SARC_BENJAMIN_CALIDAD_DE_SUE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y)

y

Ramírez-Ortiz, J., Fontecha-Hernández, J., & Escobar-Córdoba, F. (2020). Effects of social isolation on sleep during the Covid- 19 pandemic. *In SciELO Preprints*.

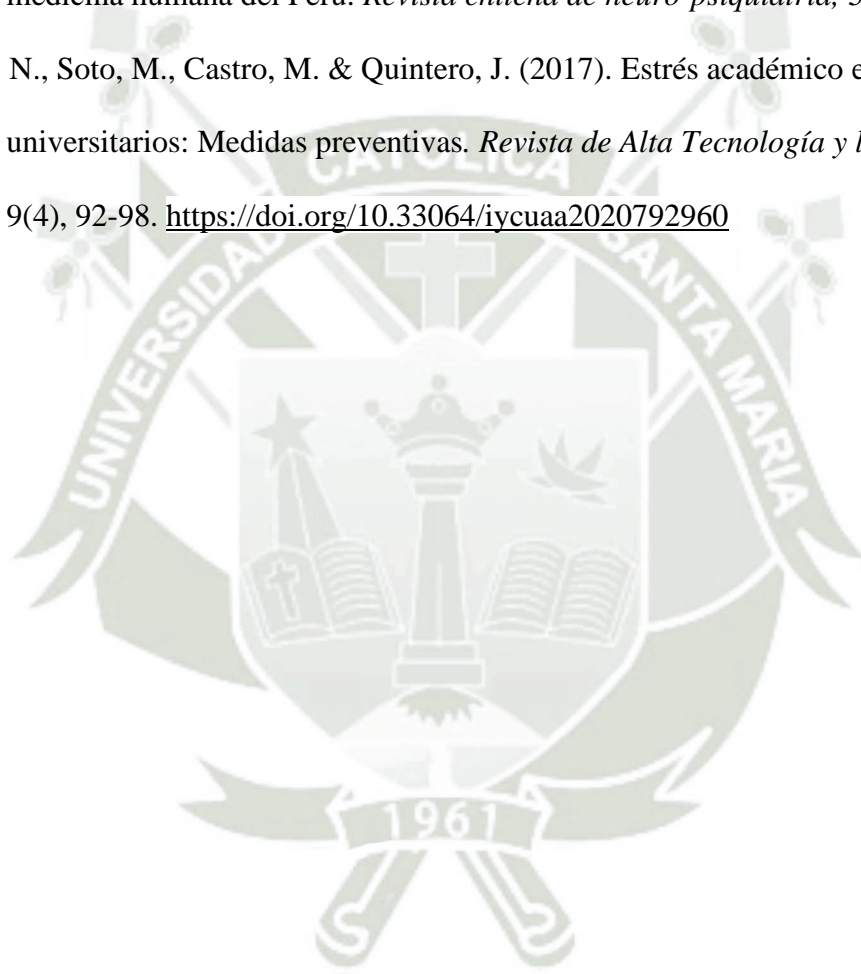
<https://doi.org/10.1590/SciELOPreprints.801>

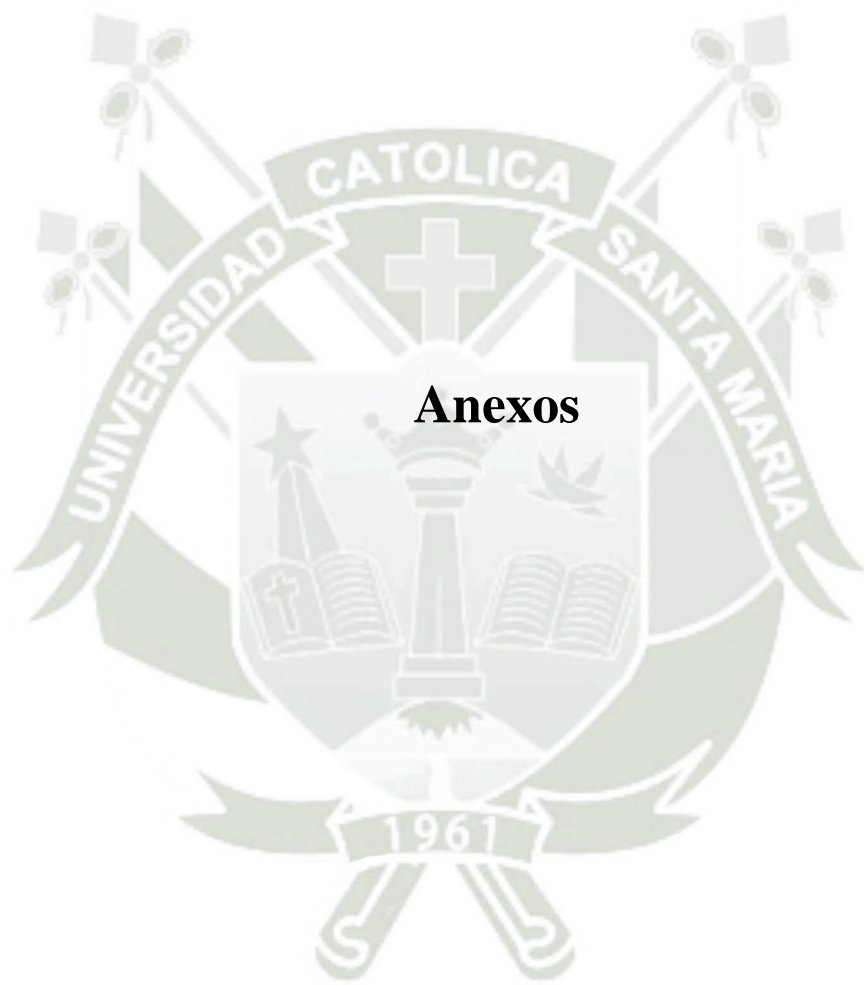
- Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C. & Rey, J. (junio del 2007) Somnolencia y calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad peruana. *Scielo*, 68(2),150-158. <http://sisbib.unmsm.edu.pe/BVrevistas/anales/v68n2/pdf/a07v68n2.pdf>
- Sampieri. (2003). *Metodología de la investigación*, 30.  
[http://catarina.udlap.mx/u\\_dl\\_a/tales/documentos/lad/hernandez\\_s\\_j/capitulo3.pdf](http://catarina.udlap.mx/u_dl_a/tales/documentos/lad/hernandez_s_j/capitulo3.pdf)
- Sevilla Varela, C. E., & Velásquez Bermúdez, J. A. (2020). *Calidad del sueño y otros factores asociados al rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Medicina de la UNAN-León en el período de febrero a abril de 2019* (Doctoral dissertation).
- Sierra, J., Jiménez-Navarro, C., & Martín-Ortiz, J. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental*. 25(6), 35-43.
- Sota Velásquez, A., Maldonado López, M., Ytuza Cusirramos, M., Cornejo Torres, M. del C., & Cusirramos Carpio, Y. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista De Psicología*, 11(1), 207–223. <https://doi.org/10.36901/psicologia.v11i1.1368>
- Succar Acurio, N. (2014). *Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de Licenciatura de Pontificia Universidad Católica del Perú). Repositorio PUCP.
- Tasayco, E. (2019). Estrés académico en estudiantes de enfermería del I al VIII ciclo de la Universidad Nacional San Luis Gonzaga, Ica–Perú 2018. *Revista Enfermería la Vanguardia*, 7(2), 29-40.  
<https://revistas.unica.edu.pe/index.php/vanguardia/article/view/203>
- Universidad Saludable (2022). *Calidad de Sueño*. Portal de revistas.

Velásquez, A., López, M., Cusirramos, M., Torres, M., & Carpio, Y. (2021). Uso excesivo del celular, calidad de sueño y soledad en jóvenes de la ciudad de Arequipa. *Revista de Psicología*, 11(1), 207-223.

Vilchez, J., Quiñones, D., Failoc, V., Acevedo, T., Larico, G., Mucching, S., ...& Díaz, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 54(4), 272-281.

Zárate, N., Soto, M., Castro, M. & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: Medidas preventivas. *Revista de Alta Tecnología y la Sociedad*, 9(4), 92-98. <https://doi.org/10.33064/iycuaa2020792960>





## Anexo 1

### Solicitud de Autorización para la aplicación de los cuestionarios

Solicito: Autorización para la aplicación de los cuestionarios Estrés académico y Calidad de Sueño

Sra: Dra. Flor Vilches Velásquez

Directora de la Escuela Profesional de Psicología

Yo Dayana Sheyla Bellido Rocha, identificada con DNI N° 75676955, domiciliada en Coop. Villa el Sol G-5. Con el debido respeto me presento ante usted para expresarle: Que, estando aprobado mi proyecto de tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología de la Universidad Católica de Santa María, con la denominación “Estrés académico durante la crisis de COVID-19 y calidad de sueño en estudiantes universitarios”. En tal sentido me encuentro en la etapa de recolección de información. Por ello solicito a usted, autorización para la aplicación de dos cuestionarios a los estudiantes de la Universidad Católica de Santa María correspondiente a las carreras de psicología, medicina humana, ingeniería industrial y administración de empresas.

En espera de su autorización, me despido de usted.

Atentamente,

Dayana Sheyla Bellido Rocha

## Anexo 2

### Oficios para la aplicación de Instrumentos



Universidad Católica  
de Santa María

AREQUIPA-PERU

(51 54) 382038 <http://www.ucsm.edu.pe> [facebook.com/ucsm.edu.pe/](https://www.facebook.com/ucsm.edu.pe/)

**"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"**  
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra Fortaleza)

Arequipa, 20 de mayo del 2022

#### **Oficio N° 130- EPPsic-2022**

Señores docentes tutores  
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA  
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a la señorita Bachiller **BELLIDO ROCHA, DAYANA SHEYLA**, quien se encuentra desarrollando su tesis titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE LA CRISIS DE COVID-19 Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", con la cual pretende optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

Coordinarán con ustedes la aplicación virtual del Inventario de estrés Académico SISCO SV y el Índice de calidad de sueño de PITTSBURGH, en estudiantes del I semestre, lo que les permitirá lograr su objetivo académico, se informa que su proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría del Maestro Yuri Félix Chávez Luque.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



Mgter. Flor Alcida Villalón Velazquez  
Directora de la Escuela Profesional de Psicología  
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP  
hade  
Adj. Instrumentos



Universidad Católica  
de Santa María

AREQUIPA-PERU

(51 54) 382038 <http://www.ucsm.edu.pe> [facebook.com/ucsm.edu.pe/](https://www.facebook.com/ucsm.edu.pe/)

**"IN SCIENTIA ET FIDE EST FORTITUDO NOSTRA"**  
(En la Ciencia y en la Fe está nuestra Fortaleza)

Arequipa, 20 de mayo del 2022

**Oficio N° 127- EPPsic-2022**

Señor Doctor  
**JUAN CARLOS AGRAMONTE MOSTAJO**  
Director de la Escuela Profesional de Derecho de la  
Universidad Católica de Santa María  
Presente.-

De mi consideración:

Es grato dirigirme a usted, en nombre de la Escuela Profesional de Psicología de la Universidad Católica de Santa María, para presentar a la señorita Bachiller **BELLIDO ROCHA, DAYANA SHEYLA**, quien se encuentra desarrollando su tesis titulada: "ESTRÉS ACADÉMICO DURANTE LA CRISIS DE COVID-19 Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS", con la cual pretende optar el Título Profesional de Licenciada en Psicología.

En tal sentido, solicito su autorización a fin de que nuestra ex-alumna pueda realizar la aplicación del Inventario de estrés Académico SISCO SV y el Índice de calidad de sueño de PITTSBURGH, en estudiantes del I semestre, de la Escuela que usted dignamente dirige. Lo que le permitirá lograr su objetivo académico. Al respecto, se informa que su proyecto de tesis ha sido aprobado por sus jurados, además se encuentra bajo la asesoría del Maestro Yuri Félix Chávez Luque y con la opinión favorable de esta Dirección.

Agradezco el apoyo a nuestros jóvenes valores y la atención al presente. Hago propicia la oportunidad para reiterarle los sentimientos de mi mayor consideración y estima personal.

Atentamente,



Mgter. Flor Alejandra Vilches Velasquez  
Directora de la Escuela Profesional de Psicología  
Universidad Católica de Santa María

FVV/EPP  
hade  
Adj. Instrumentos

### Anexo 3

#### Ficha Sociodemográfica

##### Estrés académico y Calidad de sueño

Datos Generales

Fecha:

Edad: \_\_\_\_\_

Género: M: \_\_\_ F:

\_\_\_ Carrera profesional:

\_\_\_\_\_

—

Semestre:

\_\_\_\_\_

—

Universidad:

\_\_\_\_\_

—

¿Se encuentra trabajando? Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿Tienes hijos/as? Sí \_\_\_ No \_\_\_ ¿De quién

depende económicamente usted? Otras personas \_\_\_ Yo mismo \_\_\_ Otros y yo

mismo \_\_\_

## Anexo 4

### Consentimiento informado

#### Calidad de Vida de los Estudiantes Universitarios

Investigador: Dayana Sheyla Bellido Rocha

El presente estudio busca conocer la situación actual de la calidad de vida de los estudiantes universitarios, consistirá de dos partes. La información registrada será confidencial, y los nombres de los participantes serán asociados a un número de serie, esto significa que las respuestas no podrán ser conocidas por otras personas ni tampoco ser identificadas en la fase de publicación de resultados. Estoy en conocimiento de que esta información podrá beneficiar de manera indirecta y por lo tanto tiene un beneficio para la sociedad dada la investigación que se está llevando a cabo. Asimismo, sé que puedo negar la participación o retirarme en cualquier etapa de la investigación, sin expresión de causa ni consecuencias negativas para mí.

Sí. ----- Acepto voluntariamente participar en este estudio.

No. ----- Acepto voluntariamente participar en este estudio.

Si tiene alguna duda o consulta, puede contactarme a través del siguiente correo [dayanabellido98@gmail.com](mailto:dayanabellido98@gmail.com) o a través del número 928545647.

## Anexo 5

### Inventario de Estrés académico SISCO SV

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

Si

No

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

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

1	2	3	4	5

### 3. Dimensión estresores

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

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

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

**¿Con qué frecuencia te estresas?**

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

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

**4. Dimensión síntomas (reacciones)**

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

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

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

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

### 5. Dimensión estrategias de afrontamiento

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

Con frecuencia para enfrentar tu estrés te orientas a:

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

Fuente: Alania et al, (2020)

## Anexo 6

### Índice de Calidad de sueño de Pittsburg

Nombre y apellidos: \_\_\_\_\_

Sexo: \_\_\_\_\_ Edad: \_\_\_\_\_

Las siguientes preguntas hacen referencia a la manera en que ha dormido durante el último mes. Intente responder de la manera más exacta posible lo ocurrido durante la mayor parte de los días y noches del último mes. Por favor conteste TODAS las preguntas.

1. Durante el último mes, ¿cuál ha sido, usualmente, su hora de acostarse? \_\_\_\_\_
2. Durante el último mes, ¿cuánto tiempo ha tardado en dormirse en las noches del último mes?  
(Apunte el tiempo en minutos) \_\_\_\_\_
3. Durante el último mes, ¿a que hora se ha estado levantando por la mañana? \_\_\_\_\_
4. ¿Cuántas horas calcula que habrá dormido verdaderamente cada noche durante el último mes?  
(el tiempo puede ser diferente al que permanezca en la cama) (Apunte las horas que cree haber dormido) \_\_\_\_\_

Para cada una de las siguientes preguntas, elija la respuesta que más se ajuste a su caso. Por favor, conteste TODAS las preguntas.

5. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tenido problemas para dormir a causa de:
    - a) *No poder conciliar el sueño en la primera media hora:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - b) *Despertarse durante la noche o de madrugada:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - c) *Tener que levantarse para ir al sanitario:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - d) *No poder respirar bien:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - e) *Toser o roncar ruidosamente:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - f) *Sentir frío:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - g) *Sentir demasiado calor:*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
    - h) *Tener pesadillas o "malos sueños":*
      - Ninguna vez en el último mes
      - Menos de una vez a la semana
      - Una o dos veces a la semana
      - Tres o más veces a la semana
  - i) *Sufrir dolores:*
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  - j) *Otras razones (por favor descríbalas a continuación):*

\_\_\_\_\_

    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
6. Durante el último mes ¿cómo valoraría, en conjunto, la calidad de su dormir?
    - Bastante buena
    - Buena
    - Mala
    - Bastante mala
  7. Durante el último mes, ¿cuántas veces habrá tomado medicinas (por su cuenta o recetadas por el médico) para dormir?
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  8. Durante el último mes, ¿cuántas veces ha sentido somnolencia mientras conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?
    - Ninguna vez en el último mes
    - Menos de una vez a la semana
    - Una o dos veces a la semana
    - Tres o más veces a la semana
  9. Durante el último mes, ¿ha representado para usted mucho problema el "tener ánimos" para realizar alguna de las actividades detalladas en la pregunta anterior?
    - Ningún problema
    - Un problema muy ligero
    - Algo de problema
    - Un gran problema

Fuente: Schmalbach Escobar, Eslava, (2005).

## Anexo 7

### Matriz de datos

N°	Edad	Sexo	Carrera Profesional	Semestre	Universidad	¿Te encuentras trabajando?	¿Tienes hijos?	¿De quien dependes económicamente?	Estrés	Calidad de Sueño	Estresores	Síntomas	Estrategias de Afrontamiento	Calidad Subjetiva del Sueño	Latencia de Sueño	Duración del sueño	Eficiencia habitual de sueño	Perturbaciones del sueño	Utilización de medicación para dormir	Disfunción durante el día
1	27	Masculino	Psicología	V	Universidad Tecnológica del Perú UTP	Sí	No	Ambos	111	11	49	37	25	0	3	2	3	2	0	1
2	23	Femenino	Ingeniería Industrial	IV	Universidad Católica de Santa María	Sí	Sí	Ambos	134	16	26	52	56	3	3	2	3	3	0	2
3	18	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	155	13	57	54	44	3	2	2	3	1	0	2
4	19	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Otras personas	145	12	42	51	52	3	1	3	3	0	0	2
5	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	163	17	59	55	49	3	3	2	3	2	1	3
6	24	Femenino	Medicina humana	VII	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	145	9	50	45	50	0	1	3	3	1	0	1
7	19	Masculino	Medicina humana	V	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	110	16	33	34	43	3	2	3	3	2	1	2
8	21	Femenino	Ingeniería Industrial	VII	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Otras personas	123	14	43	43	37	3	2	2	3	2	0	2
9	24	Femenino	Medicina humana	XI	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	9	43	52	43	0	1	2	3	1	0	2
10	24	Femenino	Medicina humana	VII	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	137	9	43	54	40	0	1	1	3	1	0	3
11	19	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Ambos	147	12	64	51	32	0	2	3	3	2	0	2
12	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Tecnológica del Perú	Sí	No	Ambos	145	17	46	54	45	3	3	2	3	2	1	3
13	24	Femenino	Administración	IX	Universidad Católica San Pablo	No	No	Ambos	147	8	60	52	35	0	2	1	3	1	0	1
14	19	Femenino	Psicología	VII	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	129	7	50	44	35	0	0	2	2	1	0	2
15	17	Masculino	Ingeniería Industrial	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	100	7	41	19	40	0	1	1	3	1	0	1
16	17	Masculino	Administración	I	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	103	9	43	37	23	0	2	1	3	2	0	1
17	19	Femenino	Administración	V	Universidad Católica San Pablo	No	No	Ambos	139	13	63	54	22	2	2	1	3	2	0	3
18	17	Masculino	Ingeniería Industrial	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	126	11	45	48	33	0	3	1	3	2	1	1
19	19	Femenino	Psicología	V	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	17	44	43	51	3	3	1	3	2	3	2
20	20	Femenino	Psicología	V	Universidad Católica San Pablo	No	No	Otras personas	85	8	22	26	37	0	0	2	3	1	0	2
21	28	Masculino	Psicología	X	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Otras personas	117	12	47	34	36	3	2	3	1	1	0	2
22	21	Femenino	Psicología	IX	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	108	8	48	25	35	0	1	2	3	1	0	1
23	21	Femenino	Psicología	IX	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	110	9	31	44	35	0	1	1	3	2	0	2
24	27	Masculino	Psicología	V	Universidad Tecnológica del Perú UTP	Sí	No	Ambos	111	11	49	37	25	0	3	2	3	2	0	1
25	23	Femenino	Administración	IV	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Ambos	134	16	26	52	56	3	3	2	3	3	0	2
26	18	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	155	13	57	54	44	3	2	2	3	1	0	2
27	19	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Otras personas	145	12	42	51	52	3	1	3	3	0	0	2
28	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	163	17	59	55	49	3	3	2	3	2	1	3
29	24	Femenino	Medicina humana	IV	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	145	9	50	45	50	0	1	3	3	1	0	1
30	19	Masculino	Medicina humana	VII	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	110	16	33	34	43	3	2	3	3	2	1	2
31	21	Femenino	Ingeniería Industrial	VII	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Otras personas	123	15	43	43	37	3	3	2	3	2	0	2
32	24	Femenino	Medicina humana	XI	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	9	43	52	43	0	1	2	3	1	0	2
33	24	Femenino	Administración	X	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	137	9	43	54	40	0	1	1	3	1	0	3
34	19	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Ambos	147	11	64	51	32	0	2	2	3	2	0	2
35	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Tecnológica del Perú	Sí	No	Ambos	145	17	46	54	45	3	3	2	3	2	1	3
36	24	Femenino	Administración	X	Universidad Católica San Pablo	No	No	Ambos	147	7	60	52	35	0	2	0	3	1	0	1
37	19	Femenino	Psicología	VII	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	129	5	50	44	35	0	0	2	0	1	0	2
38	17	Masculino	Ingeniería Industrial	I	Universidad Católica San Pablo	No	No	Otras personas	100	7	41	19	40	0	1	1	3	1	0	1
39	17	Masculino	Administración	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	103	8	43	37	23	0	2	0	3	2	0	1
40	19	Femenino	Medicina humana	V	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	139	12	63	54	22	2	2	0	3	2	0	3
41	17	Masculino	Ingeniería Industrial	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	126	11	45	48	33	0	3	1	3	2	1	1
42	19	Femenino	Psicología	V	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	17	44	43	51	3	3	1	3	2	3	2
43	20	Femenino	Psicología	V	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	85	8	22	26	37	0	0	2	3	1	0	2
44	28	Masculino	Psicología	X	Universidad Católica San Pablo	Sí	No	Otras personas	117	12	47	34	36	3	2	3	1	1	0	2
45	21	Femenino	Psicología	IX	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	108	8	48	25	35	0	1	2	3	1	0	1
46	21	Femenino	Psicología	IX	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	110	10	31	44	35	0	1	1	3	2	0	3
47	20	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	75	9	21	20	34	0	2	0	3	1	1	2
48	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	110	14	47	37	26	3	3	2	3	2	0	1
49	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	143	15	47	57	39	0	3	2	3	2	2	3
50	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	143	11	58	51	34	0	3	1	3	2	1	1
51	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	94	11	35	24	35	1	2	2	3	1	0	2
52	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	126	15	39	48	39	3	3	2	3	2	0	2
53	24	Masculino	Ingeniería Industrial	VII	Universidad Tecnológica del Perú	No	No	Ambos	113	11	36	37	40	0	2	1	3	2	1	2
54	22	Femenino	Psicología	XI	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Ambos	126	10	37	52	37	0	3	1	3	1	0	2
55	22	Femenino	Psicología	VIII	Universidad Tecnológica del Perú	Sí	No	Ambos	148	16	48	53	47	3	3	2	3	2	1	2
56	21	Masculino	Psicología	VII	Universidad Tecnológica del Perú	No	No	Otras personas	117	9	41	39	37	0	2	2	3	1	0	1
57	31	Masculino	Ingeniería Industrial	VI	Universidad Tecnológica del Perú	Sí	No	Yo mismo	111	14	38	35	38	3	3	2	3	1	0	2
58	20	Femenino	Psicología	VII	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	125	9	44	37	44	0	2	1	3	1	0	2

59	20	Femenino	Psicología	I	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	130	10	45	47	38	3	1	1	3	1	0	1
60	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	Sí	Otras personas	85	7	0	0	85	0	2	2	3	0	0	0
61	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	132	14	47	53	32	3	1	0	3	2	2	3
62	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	130	8	52	14	64	1	1	2	3	0	1	0
63	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	107	10	29	34	44	0	1	2	3	2	1	1
64	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	124	7	45	45	34	0	1	0	3	1	1	1
65	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	111	9	20	32	59	0	1	1	3	1	0	3
66	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	118	10	36	44	38	0	1	2	3	2	0	2
67	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	114	6	39	33	42	0	0	1	3	1	0	1
68	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	131	13	37	47	47	3	1	2	3	1	0	3
69	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	117	14	40	51	26	3	2	2	3	2	0	2
70	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	136	16	47	58	31	3	3	3	3	2	0	2
71	25	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	101	7	49	29	23	0	0	2	3	1	0	1
72	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	131	9	49	50	32	0	1	2	3	2	0	1
73	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	19	4	6	4	9	1	0	0	3	0	0	0
74	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	127	7	44	49	34	0	0	2	3	1	0	1
75	18	Femenino	Psicología	II	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	124	9	43	41	40	0	2	1	3	2	0	1
76	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	131	10	56	42	33	0	2	0	3	2	0	3
77	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	152	9	64	56	32	0	1	2	3	1	0	2
78	23	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	116	9	46	41	29	0	1	2	3	2	0	1
79	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	98	9	32	30	36	0	2	1	3	2	0	1
80	21	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Yo mismo	104	18	28	42	34	3	2	2	3	2	3	3
81	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	122	20	33	55	34	3	3	2	3	3	3	3
82	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	124	8	42	42	40	0	1	1	3	1	0	2
83	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	122	12	44	56	22	0	2	2	3	2	1	2
84	18	Femenino	Psicología	II	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	129	15	41	53	35	3	1	3	3	2	0	3
85	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	99	10	43	35	21	0	3	1	3	1	0	2
86	38	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	Sí	Yo mismo	86	4	44	9	33	0	0	1	3	0	0	0
87	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	149	16	44	55	50	3	3	1	3	2	1	3
88	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	133	8	54	46	33	0	1	1	3	1	0	2
89	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	101	10	34	33	34	0	1	2	3	2	0	2
90	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	129	8	42	47	40	0	1	2	3	1	0	1
91	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	104	10	44	36	24	0	1	2	3	2	0	2
92	22	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	122	15	47	41	34	3	3	2	3	2	0	2
93	21	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	48	6	15	7	26	1	1	0	3	1	0	0
94	22	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	132	13	47	40	45	3	1	1	3	2	0	3
95	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	140	11	49	59	32	0	3	1	3	2	1	1
96	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	180	8	53	60	67	1	1	0	3	1	0	2
97	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	114	7	45	42	27	0	1	0	3	1	1	1
98	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	80	7	34	34	12	0	1	2	3	1	0	0
99	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	160	12	58	65	37	2	1	2	3	1	0	3
100	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	151	12	53	61	37	0	3	1	3	2	0	3
101	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	146	16	45	59	42	3	2	2	3	3	0	3
102	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	129	13	49	38	42	3	3	1	3	2	0	1
103	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	112	8	35	39	38	0	1	0	3	2	0	2
104	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	153	14	27	67	59	2	3	2	3	2	0	2
105	19	Masculino	Psicología	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	116	11	34	45	37	0	2	1	3	3	0	2
106	23	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	111	8	29	44	38	0	1	1	3	1	0	2
107	22	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Yo mismo	116	17	41	45	30	3	3	2	3	3	0	3
108	21	Femenino	Psicología	VIII	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	97	10	24	44	29	0	1	2	3	2	0	2
109	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	96	6	41	18	37	0	1	0	3	1	0	1
110	23	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Yo mismo	132	14	41	54	37	3	2	2	3	1	0	3
111	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	133	11	56	48	29	0	1	2	3	2	1	2
112	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	107	17	48	39	20	3	2	2	3	3	2	2
113	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	129	10	42	40	47	0	1	0	3	1	3	2
114	22	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Yo mismo	148	9	64	50	34	1	2	2	3	1	0	0
115	22	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	164	12	55	59	50	2	2	2	3	1	0	2
116	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	137	14	43	56	38	0	3	2	2	2	2	3
117	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	92	10	37	24	31	3	0	2	3	1	0	1
118	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	150	15	45	58	47	0	2	2	3	2	3	3
119	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	153	14	64	70	19	2	3	2	3	2	0	2
120	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	133	17	52	53	28	3	2	2	3	2	3	2
121	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	114	15	36	48	30	3	3	2	3	2	0	2
122	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	124	11	41	32	51	3	0	2	3	1	0	2
123	22	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	102	6	29	30	43	0	0	2	3	0	0	1
124	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	141	11	48	46	47	0	1	2	3	2	0	3
125	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	120	9	43	47	30	0	2	1	3	1	0	2
126	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	88	9	35	22	31	0	1	2	3	2	0	1
127	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	101	11	32	26	43	0	2	1	3	2	1	2
128	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	54	8	16	9	29	0	2	2	3	1	0	0

129	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	50	8	30	13	7	0	2	1	3	2	0	0
130	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	163	16	63	57	43	3	3	2	3	3	0	2
131	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	117	8	51	20	46	2	0	2	3	1	0	0
132	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	110	5	40	40	30	0	0	1	3	0	0	1
133	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	129	16	44	50	35	3	3	3	3	2	0	2
134	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	114	10	38	19	57	0	2	2	3	1	0	2
135	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	142	6	50	43	49	0	0	1	3	1	0	1
136	20	Femenino	Psicología	II	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	130	8	53	32	45	0	1	2	3	1	0	1
137	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	119	9	42	47	30	0	1	2	3	1	0	2
138	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	101	7	27	31	43	0	1	2	3	1	0	0
139	21	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	87	8	26	25	36	0	1	1	3	1	1	1
140	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	78	7	42	12	24	1	1	0	3	1	0	1
141	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	95	9	36	36	23	0	0	2	3	1	1	2
142	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	137	15	46	51	40	3	3	2	3	2	0	2
143	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	75	8	19	16	40	1	1	1	3	1	0	1
144	20	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	142	18	53	49	40	3	3	3	3	3	1	2
145	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	35	5	13	6	16	0	0	1	3	1	0	0
146	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	138	16	43	64	31	0	3	2	3	2	3	3
147	21	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	80	14	19	35	26	3	2	2	3	2	0	2
148	22	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	128	12	46	48	34	0	2	2	3	2	1	2
149	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	99	7	43	19	37	0	2	1	3	1	0	0
150	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Yo mismo	129	13	42	45	42	3	2	2	3	2	0	1
151	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	130	15	39	28	63	3	3	3	2	2	0	2
152	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	162	17	53	54	55	3	3	2	3	2	2	2
153	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	99	11	36	27	36	3	0	2	3	1	0	2
154	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	96	8	43	24	29	0	1	1	3	1	0	2
155	18	Masculino	Psicología	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	126	13	41	45	40	3	3	1	3	2	0	1
156	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	55	8	24	8	23	0	1	1	3	1	1	1
157	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	117	12	46	42	29	3	1	2	3	1	0	2
158	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	130	14	42	40	48	3	3	1	3	2	0	2
159	21	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	116	14	36	37	43	3	2	2	3	2	1	1
160	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	96	6	31	23	42	0	1	1	3	1	0	0
161	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	122	13	50	44	28	0	2	2	3	2	1	3
162	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	107	8	34	34	39	0	0	2	3	1	0	2
163	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	125	15	53	46	26	3	3	2	3	2	1	1
164	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	121	6	49	48	24	0	1	0	3	1	0	1
165	21	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	73	9	56	14	3	1	2	2	3	1	0	0
166	24	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	122	14	41	47	34	3	2	2	3	2	0	2
167	20	Femenino	Psicología	IV	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	103	7	35	33	35	0	1	1	3	1	0	1
168	18	Masculino	Psicología	II	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	110	11	31	31	48	1	2	2	2	2	0	2
169	19	Femenino	Psicología	II	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	113	6	38	31	44	1	0	0	3	1	0	1
170	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	119	14	45	44	30	3	1	1	3	2	2	2
171	23	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	147	10	37	57	53	1	2	0	3	1	0	3
172	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	120	5	42	45	33	0	0	0	3	1	0	1
173	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	110	8	44	40	26	0	3	1	3	1	0	0
174	19	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	63	6	18	20	25	0	0	1	3	1	0	1
175	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	61	9	22	16	23	0	1	2	3	0	1	2
176	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	159	14	61	56	42	3	2	3	2	1	0	3
177	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	145	11	45	57	43	0	3	1	3	2	0	2
178	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	119	10	39	52	28	0	0	3	3	2	0	2
179	23	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	90	8	28	28	34	0	3	3	0	1	0	1
180	22	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	134	11	47	50	37	0	2	2	3	2	1	1
181	17	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	160	14	43	71	46	3	2	2	3	2	0	2
182	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	102	9	37	27	38	0	1	2	3	1	0	2
183	21	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Yo mismo	23	5	19	0	4	1	0	0	3	1	0	0
184	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	89	8	34	33	22	0	3	1	3	1	0	0
185	24	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	Sí	Ambos	127	13	43	45	39	3	2	2	3	2	0	1
186	20	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	77	7	30	30	17	0	1	1	3	1	0	1
187	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	74	8	29	17	28	1	0	2	3	1	0	1
188	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	13	46	55	37	3	0	1	3	2	1	3
189	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	99	5	34	4	61	0	0	1	3	1	0	0
190	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	170	16	62	62	46	3	3	2	3	3	0	2
191	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	114	8	30	24	60	0	1	2	3	1	0	1
192	30	Masculino	Administración	X	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Yo mismo	103	7	35	20	48	0	1	1	3	1	0	1
193	20	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	118	11	47	27	44	3	1	1	3	2	0	1
194	22	Femenino	Psicología	VIII	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	119	11	32	21	66	0	3	2	3	1	1	1
195	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	136	10	57	54	25	0	2	0	3	1	2	2
196	17	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	110	9	45	39	26	3	0	1	3	1	0	1
197	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	77	17	7	0	70	3	3	3	2	3	1	2
198	20	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	119	13	28	48	43	3	3	3	0	2	0	2

199	18	Masculino	Ingeniería Industrial	V	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Yo mismo	145	19	48	51	46	3	3	3	3	2	3	2
200	27	Masculino	Psicología	V	Universidad Tecnológica del Perú UTP	Sí	No	Ambos	111	11	49	37	25	0	3	2	3	2	0	1
201	20	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	146	16	45	59	42	3	2	2	3	3	0	3
202	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	13	46	55	37	3	0	1	3	2	1	3
203	19	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	107	17	48	39	20	3	2	2	3	3	2	2
204	18	Masculino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	101	10	34	33	34	0	1	2	3	2	0	2
205	20	Masculino	Administración	VII	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Otras personas	123	14	43	43	37	3	2	2	3	2	0	2
206	21	Femenino	Ingeniería Industrial	V	Universidad Católica San Pablo	No	No	Ambos	139	13	63	54	22	2	2	1	3	2	0	3
207	24	Femenino	Administración	X	Universidad Católica San Pablo	No	No	Ambos	147	7	60	52	35	0	2	0	3	1	0	1
208	20	Femenino	Administración	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	146	16	45	59	42	3	2	2	3	3	0	3
209	18	Femenino	Ingeniería Industrial	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	126	11	45	48	33	0	3	1	3	2	1	1
210	18	Femenino	Administración	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	149	16	44	55	50	3	3	1	3	2	1	3
211	22	Masculino	Ingeniería Industrial	IV	Universidad Católica de Santa María	Sí	Sí	Ambos	134	16	26	52	56	3	3	2	3	3	0	2
212	19	Femenino	Ingeniería Industrial	V	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Yo mismo	145	19	48	51	46	3	3	3	3	2	3	2
213	20	Femenino	Administración	V	Universidad Católica San Pablo	No	No	Ambos	139	13	63	54	22	2	2	1	3	2	0	3
214	19	Femenino	Ingeniería Industrial	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	125	15	53	46	26	3	3	2	3	2	1	1
215	38	Femenino	Ingeniería Industrial	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	Sí	Yo mismo	86	4	44	9	33	0	0	1	3	0	0	0
216	18	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	155	13	57	54	44	3	2	2	3	1	0	2
217	18	Femenino	Ingeniería Industrial	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	149	16	44	55	50	3	3	1	3	2	1	3
218	24	Femenino	Ingeniería Industrial	XI	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	9	43	52	43	0	1	2	3	1	0	2
219	18	Masculino	Medicina humana	III	Universidad Tecnológica del Perú	Sí	No	Ambos	145	17	46	54	45	3	3	2	3	2	1	3
220	19	Masculino	Administración	V	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	17	44	43	51	3	3	1	3	2	3	2
221	20	Femenino	Ingeniería Industrial	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Ambos	129	16	44	50	35	3	3	3	3	2	0	2
222	23	Masculino	Administración	IV	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Ambos	134	16	26	52	56	3	3	2	3	3	0	2
223	19	Femenino	Psicología	V	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	17	44	43	51	3	3	1	3	2	3	2
224	19	Femenino	Administración	III	Universidad Nacional de San Agustín	Sí	No	Otras personas	145	12	42	51	52	3	1	3	3	0	0	2
225	17	Masculino	Ingeniería Industrial	I	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	126	11	45	48	33	0	3	1	3	2	1	1
226	18	Femenino	Psicología	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	114	10	38	19	57	0	2	2	3	1	0	2
227	19	Femenino	Administración	III	Universidad Católica de Santa María	Sí	No	Otras personas	142	6	50	43	49	0	0	1	3	1	0	1
228	19	Masculino	Ingeniería Industrial	V	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	139	12	63	54	22	2	2	0	3	2	0	3
229	17	Femenino	Ingeniería Industrial	I	Universidad Católica San Pablo	No	No	Otras personas	100	7	41	19	40	0	1	1	3	1	0	1
230	19	Femenino	Administración	V	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	138	17	44	43	51	3	3	1	3	2	3	2
231	19	Femenino	Medicina humana	III	Universidad Nacional de San Agustín	No	No	Otras personas	155	13	57	54	44	3	2	2	3	1	0	2
232	18	Femenino	Administración	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	122	13	50	44	28	0	2	2	3	2	1	3
233	18	Femenino	Ingeniería Industrial	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Otras personas	131	13	37	47	47	3	1	2	3	1	0	3
234	19	Masculino	Ingeniería Industrial	III	Universidad Católica de Santa María	No	No	Ambos	107	8	34	34	39	0	0	2	3	1	0	2