

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan
medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

TESIS

Para optar el título profesional de Licenciada en Psicología

Autora: Br. Saavedra Zarate, Katherin Xiomara

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan
medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

Tesis aprobada en forma y estilo por:

Dr. Miguel Angel Saavedra López (presidente):

Dr. Alexander Ordinola Luna (secretario):

Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez (vocal):

Tumbes, 2024

UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGÍA



Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan
medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

Los suscritos declaramos que la tesis es original en su contenido y
forma.

Br. Saavedra Zarate, Katherin Xiomara

Autora

Dra. Cedillo Lozada Wendy Jesús Catherin

Asesora

Tumbes, 2024



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
ESCUELA PROFESIONAL DE PSICOLOGIA



"Año del Bicentenario, de la consolidación de nuestra Independencia, y de la conmemoración de las heroicas batallas de Junín y Ayacucho"

ACTA DE SUSTENTACION DE TESIS

En Tumbes a los veinticinco días del mes de octubre del dos mil veinticuatro, siendo las dieciséis horas con cero minutos, en la sala de usos múltiples del Centro Académico de Investigación Psicológica de la Universidad Nacional de Tumbes - Ciudad Universitaria; desinado por Resolución N° 052-2023/UNTUMBES-FACSO-D, de fecha 25 de abril del 2023, Presidente Dr. Miguel Ángel Saavedra López, Secretario Dr. Alexander Ordinola Luna y Vocal Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez, reconociendo en la misma resolución a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora del proyecto de tesis; se procedió a evaluar, deliberar y calificar la sustentación de la tesis titulada **"ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023"**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología, presentado por la:

Bachiller: KATHERIN XIOMARA SAAVEDRA ZARATE

Concluida la sustentación y absueltas las preguntas, por parte de la sustentante, después de la deliberación, el jurado según el artículo 75 del Reglamento de Tesis para pregrado y posgrado de la Universidad Nacional de Tumbes, declara a la Br. Katherin Xiomara Saavedra Zarate, aprobada por unanimidad, con calificativo de bueno.

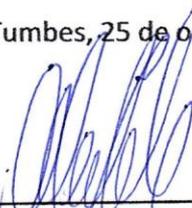
En consecuencia, queda expedita para continuar con los tramites correspondiente a la obtención del título profesional de Licenciada en Psicología, de conformidad con lo estipulado en la Ley Universitaria 30220, el Estatuto, Reglamento General de Grados y Títulos y Reglamento de Tesis de la Universidad Nacional de Tumbes.

Siendo las diecisiete horas con cero minutos del mismo día se dio por concluida la ceremonia académica, procediendo a firmar el acta en presencia del público asistente.

Tumbes, 25 de octubre del 2024



Dr. Miguel Ángel Saavedra López
DNI N° 46039822
Código ORCID: 0000-0003-4913-933X
PRESIDENTE



Dr. Alexander Ordinola Luna
DNI N° 40237516
Código ORCID: 0000-0002-5954-4788
SECRETARIO



Dr. Pedro Fre Infante Sanjinez
DNI N° 00371505
Código ORCID: 0000-0002-4679-8420
VOCAL

Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

por Katherin Xiomara SAAVEDRA ZARATE

Fecha de entrega: 15-nov-2024 03:56p.m. (UTC-0500)
Identificador de la entrega: 2446523311
Nombre del archivo: INFORME_DE_TESIS_FINAL_-_TURNITIN.docx (6.01M)
Total de palabras: 16448
Total de caracteres: 94938



Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
ORCID 0000-0001-5676-936X
ASESORA

Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023

INFORME DE ORIGINALIDAD

27% INDICE DE SIMILITUD	28% FUENTES DE INTERNET	12% PUBLICACIONES	16% TRABAJOS DEL ESTUDIANTE
-----------------------------------	-----------------------------------	-----------------------------	---------------------------------------

FUENTES PRIMARIAS

1	hdl.handle.net Fuente de Internet	5%
2	www.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	3%
3	Submitted to Universidad Nacional de Tumbes Trabajo del estudiante	3%
4	repositorio.untumbes.edu.pe Fuente de Internet	2%
5	tesis.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	1%
6	repositorio.uca.edu.ar Fuente de Internet	1%
7	tesis.unap.edu.pe Fuente de Internet	1%
8	core.ac.uk Fuente de Internet	1%


Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
ORCID 0000-0001-5676-936X
ASESORA

9	repositorio.uwiener.edu.pe Fuente de Internet	1 %
10	repositorio.upn.edu.pe Fuente de Internet	1 %
11	www.researchgate.net Fuente de Internet	<1 %
12	Submitted to Universidad Católica de Santa María Trabajo del estudiante	<1 %
13	Linda Isis Garcia Estrada, Libia Yanelli Yañez Peñuñuri. "Calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid-19", Revista Habitus: Semilleros de investigación, 2023 Publicación	<1 %
14	repository.usta.edu.co Fuente de Internet	<1 %
15	cybertesis.unmsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
16	Submitted to Universidad Continental Trabajo del estudiante	<1 %
17	tesis.pucp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
18	repositorio.ucv.edu.pe Fuente de Internet	<1 %


 Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
 ORCID 0000-0001-5676-936X
 ASESORA

19	Submitted to Universidad Católica San Pablo Trabajo del estudiante	<1 %
20	Submitted to Universidad Pontificia Bolivariana Trabajo del estudiante	<1 %
21	ciencialatina.org Fuente de Internet	<1 %
22	repositorio.upla.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
23	repositorio.uta.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
24	repositorio.unife.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
25	Víctor Ciudad Fernández, Patricia Beltrán Martínez, Jesús Castro Calvo, Alfredo Zarco Alpuente. "Self-perceived sleep quality during the covid pandemic: risk and protective factors", Revista INFAD de Psicología. International Journal of Developmental and Educational Psychology., 2024 Publicación	<1 %
26	dspace.ucuenca.edu.ec Fuente de Internet	<1 %
27	repositorio.unsch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %



 Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
 ORCID 0000-0001-5676-936X
 ASESORA

28	Submitted to Universidad Catolica de Trujillo Trabajo del estudiante	<1 %
29	Submitted to Universidad Cesar Vallejo Trabajo del estudiante	<1 %
30	repositorio.urp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
31	repositorio.ucsm.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
32	Submitted to Universidad Andrés Bello Trabajo del estudiante	<1 %
33	repositorio.utesup.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
34	Gynna Alejandra Claros González, Anggie Catherin Rodríguez Villalobos, Diego A. Forero, Andrés Camargo Sánchez et al. "Influencia familiar en el hábito del sueño en una muestra de estudiantes universitarios sanos en Bogotá, Colombia - 2012", Revista CUIDARTE, 2013 Publicación	<1 %
35	latam.redilat.org Fuente de Internet	<1 %
36	repositorio.unac.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
37	es.wikipedia.org	


 Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
 ORCID 0000-0001-5676-936X
 ASESORA

	Fuente de Internet	<1 %
38	pirhua.udep.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
39	Submitted to Universidad Andina del Cusco Trabajo del estudiante	<1 %
40	Submitted to Universidad Peruana Cayetano Heredia Trabajo del estudiante	<1 %
41	digibuo.uniovi.es Fuente de Internet	<1 %
42	revistas.ujat.mx Fuente de Internet	<1 %
43	repositorio.upch.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
44	repositorio.unap.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
45	revistas.ucsp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
46	repositoriobibliotecas.uv.cl Fuente de Internet	<1 %
47	Submitted to unjbg Trabajo del estudiante	<1 %
48	www.dspace.uce.edu.ec Fuente de Internet	<1 %


 Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
 ORCID 0000-0001-5676-936X
 ASESORA

		<1 %
49	idoc.pub Fuente de Internet	<1 %
50	Submitted to Universidad Nacional de San Cristóbal de Huamanga Trabajo del estudiante	<1 %
51	Submitted to Universidad del Rosario Trabajo del estudiante	<1 %
52	pesquisa.bvsalud.org Fuente de Internet	<1 %
53	www.ti.autonomadeica.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
54	Submitted to UPAEP: Universidad Popular Autónoma del Estado de Puebla Trabajo del estudiante	<1 %
55	Submitted to Universidad Cooperativa de Colombia Trabajo del estudiante	<1 %
56	repositorio.upao.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
57	repositorio.usmp.edu.pe Fuente de Internet	<1 %
58	Submitted to Universidad Tecnológica del Peru	<1 %


 Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
 ORCID 0000-0001-5676-936X
 ASESORA

Excluir citas Activo
Excluir bibliografía Activo

Excluir coincidencias * 15 words



Dra. Wendy Jesus C. Cedillo Lozada
ORCID 0000-0001-5676-936X
ASESORA

RESPONSABLES

Br. Saavedra Zarate, Katherin Xiomara



Autora

Dra. Cedillo Lozada Wendy Jesús Catherin



Asesora

DEDICATORIA

Dedico esta investigación a mis padres, Jose y Bertilda, cuyo amor, apoyo incondicional y ejemplo de constancia y resiliencia han sido mi fuente de inspiración a lo largo de este arduo proceso de formación profesional. Gracias por inspirarme a alcanzar mis metas y por ser mi fuente constante de motivación.

A mi familia y amigos, quienes han compartido las alegrías y desafíos de este viaje académico. Su aliento y compañía han sido un bálsamo en los momentos dificultosos.

Finalmente, dedico este trabajo a todas las personas que, de alguna manera, contribuyeron a mi crecimiento académico y personal. Sus enseñanzas y experiencias compartidas han dejado una huella indeleble en mi desarrollo como investigador.

AGRADECIMIENTO

Expreso mi más sincero agradecimiento a mi asesora, Dra. Wendy Jesus Catherin Cedillo Lozada, cuya guía experta y apoyo continuo fueron fundamentales en la realización de este trabajo. Sus consejos y retroalimentación han enriquecido enormemente esta investigación, expreso mi gratitud por su paciencia y aliento.

Agradezco a la Universidad Nacional Tumbes por brindarme la oportunidad de desarrollarme académicamente y formar profesionales capacitados para servir a la comunidad de Tumbes. Además, expreso mi gratitud al PRONABEC (Programa Nacional de Becas) por el respaldo financiero proporcionado durante mi formación profesional.

Finalmente, agradezco a los estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes quienes fueron partícipes de esta investigación.

ÍNDICE

CARATULA.....	i
CARATULA.....	i
DEDICATORIA	xiv
AGRADECIMIENTO	xv
ÍNDICE.....	xvi
ÍNDICE DE TABLAS	xvii
ÍNDICE DE ANEXOS	xviii
RESUMEN	xix
ABSTRACT.....	xx
I. INTRODUCCIÓN.....	21
II. REVISIÓN DE LA LITERATURA	26
III. MATERIALES Y MÉTODOS	41
3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN	41
3.2. HIPOTESIS Y DEFINICION DE VARIABLES	42
3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA	44
3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN	48
3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS	48
3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS	51
3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS	51
3.8. ASPECTOS ÉTICOS.....	51
IV. RESULTADOS Y DISCUSION	52
4.1. RESULTADOS	52
4.2. DISCUSION.....	56
V. CONCLUSIONES.....	65
VI. RECOMENDACIONES	66
VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	67
ANEXOS.....	78

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Distribución de la población de estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.	45
Tabla 2. Distribución de la muestra de estudio.....	47
Tabla 3. Relación entre estrés académico y calidad de sueño.	52
Tabla 4. Niveles de estrés académico.....	53
Tabla 5. Niveles de calidad de sueño.....	53
Tabla 6. Relación entre la variable estrés académico y las dimensiones de la variable calidad de sueño.....	54
Tabla 7. Relación entre las dimensiones de la variable estrés académico y la variable calidad de sueño.....	55

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia	78
Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables	79
Anexo 3: Cuestionario del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21).....	80
Anexo 4: Ficha Técnica del Inventario SISCO SV-21.....	85
Anexo 5: Proceso de Confiabilidad del Inventario SISCO SV-21 mediante prueba piloto	86
Anexo 6: Proceso de Validez del Inventario SISCO SV-21 mediante prueba piloto.	87
Anexo 7: Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).....	88
Anexo 8: Ficha Técnica del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI). .	92
Anexo 9: Proceso de Confiabilidad del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI)	93
Anexo 10. Proceso de validez del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).....	94
Anexo 11: Prueba de Normalidad de datos.	95
Anexo 12: Consentimiento Informado.	96
Anexo 13: Resolución de designación de jurado.....	97
Anexo 14: Aprobación de proyecto de tesis.	99
Anexo 15: Interpretación de Coeficientes de correlación según Cohen (1988). .	101
Anexo 16: Niveles de Fiabilidad de Consistencia Interna en Alfa de Cronbach según George & Mallery (2003).	102

RESUMEN

El estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. La investigación es de tipo básica, de diseño no experimental transversal, y nivel correlacional, con un muestreo no probabilístico a bola de nieve, la muestra estuvo constituida por 160 participantes. La técnica aplicada fue la encuesta, a través de los cuestionarios: Cuestionario del Inventario Sistemático Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI). Se obtuvo como resultado una correlación moderada negativa (-,319**) y estadísticamente significativa (0,01), entre las variables calidad de sueño y estrés académico. También, se evidencia que el 98.1% de la población se encuentra en un nivel de estrés académico profundo lo que evidencia un malestar significativo en los estudiantes que trabajan medio tiempo. Con respecto a la calidad de sueño, el 72.5% de estudiantes evidencia tener una mala calidad de sueño, ratificando la necesidad de tratar esta problemática. El estrés académico se vincula moderadamente con dificultades para iniciar el sueño, interrupciones nocturnas y disfunción diurna, pero no con la duración del sueño, eficiencia del mismo ni el uso de medicación para dormir. Además, al correlacionar las dimensiones de estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con la calidad del sueño, se halló una relación negativa moderada entre los síntomas y la calidad del sueño, mientras que los estresores y las estrategias de afrontamiento no mostraron relaciones significativas. Se concluye que, sí existe relación moderada negativa, con gran significancia entre ambas variables.

Palabras clave: Estrés académico, calidad de sueño, trabajo medio tiempo, estudiantes universitarios.

ABSTRACT

The objective of the study was to determine the relationship between academic stress and sleep quality in part-time students of the Universidad Nacional de Tumbes, 2023. The research is of a basic type, with a non-experimental cross-sectional design, and correlational level, with a non-probabilistic snowball sampling, the sample consisted of 160 participants. The applied technique was the survey, through the following questionnaires: Systemic Cognitive Inventory Questionnaire for the study of academic stress (SISCO SV-21) and the Systemic Cognitive Inventory for the study of academic stress (SISCO SV-21) and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). A moderate negative (-.319**) and statistically significant (0.01) correlation was obtained between the variables sleep quality and academic stress. Also, it is evident that 98.1% of the population is in a deep level of academic stress, which shows a significant discomfort in students who work part-time. With respect to the quality of sleep, 72.5% of students evidenced to have a poor quality of sleep, ratifying the need to treat this problem. Academic stress is moderately associated with difficulties in initiating sleep, nighttime interruptions and daytime dysfunction, but not with sleep duration, sleep efficiency or the use of sleep medication. Furthermore, when correlating the dimensions of academic stress: stressors, symptoms and coping strategies with sleep quality, a moderate negative relationship was found between symptoms and sleep quality, while stressors and coping strategies did not show significant relationships. It is concluded that there is a moderate negative relationship, with great significance between both variables.

Key words: Academic stress, sleep quality, part-time work, university students.

I. INTRODUCCIÓN

Esta investigación surge a raíz de la observación de estudiantes universitarios, que se han visto en la necesidad de obtener un trabajo en modalidad medio tiempo, con el objetivo de tener sustento económico y así la independencia financiera en el hogar (Rodríguez et al., 2014).

No obstante, al acoplarse al mundo laboral sin experiencia, la adaptación puede resultar ser un problema, que, adherido a la virtualidad y saturación de trabajos, tareas, exámenes, compromisos, eventos, etc. que el estudiante realiza de manera continua en el proceso de aprendizaje, puede resultar desgastante, afectando a diferentes áreas de su vida académica, física, social y psicológica (Sarubbi & Castaldo, 2013).

Cuando una persona se encuentra frente a situaciones estresantes, genera inestabilidad tanto física como psicológica. El cuerpo responde individualmente causando malestar en el funcionamiento psicológico y fisiológico, la respuesta individualizada genera afecciones directas en su rendimiento social, laboral, académico y profesional (Guadarrama et al., 2012).

Si bien es cierto, el estrés está presente en la vida diaria, y aún más en la instrucción superior universitaria, este puede aumentar si sumamos una responsabilidad laboral; he aquí la raíz del problema donde el objetivo es conocer la implicancia del estrés en el transcurso de la carrera profesional en estudiantes que trabajan. Asimismo, cabe señalar que los adolescentes tienen altos niveles de estrés y sus manifestaciones van desde el nerviosismo, tensión, el cansancio, el agobio y la inquietud (Escobar et al., 2018).

El estrés y la calidad de sueño es un problema trascendente y muy investigado, ya que afecta la salud del estudiante universitario y su entorno. Cuando se requiere una independencia del lazo familiar de manera económica, se ve afectada la vida académica del estudiante, y sus actividades, esto adherido a los excesos propios de las responsabilidades en esta etapa, pueden deteriorar de manera rápida su salud. Es preciso indicar que, la universidad es considerada un ente formador de gran exigencia para la etapa en transición a la adultez (Beck et al., 2003).

En el trance de la educación básica regular a la universidad, la responsabilidad académica aumenta y de igual forma el afrontamiento a diversas circunstancias adversas del entorno interpersonal, familiar y social. Es por ello que la población universitaria es se reporta como vulnerable a causa de un sin número de dificultades de salud, desde alimenticias, cognitivas, de sueño, emocionales, entre otras (Lema, 2009).

Todas las personas son susceptibles a experimentar estrés, no obstante, cuando esta reacción supera sus estrategias de afrontamiento se puede manifestar una serie de problemas que fluctúan desde consecuencias fisiológicas hasta laborales, sociales o académicas, cuando tal reacción se suscita en el contexto académico se clasifica como estrés académico (Berrio, 2012).

En forma significativa, se ha demostrado que el estrés académico aumenta cuando los jóvenes están cursando los estudios universitarios, esto debido a la sobrecarga de actividades académicas sumado a los cambios fisiológicos del trance entre la adolescencia y la juventud (Dyson & Kimberly, 2006).

Si bien es cierto no todos los estilos de vida son iguales, no obstante, los problemas de salud pueden estar relacionados a conductas de riesgo, tales como: fumar, abusar en el consumo de bebidas alcohólicas, la vida sedentaria, dieta alta en sodio y azúcar. Del mismo modo, costumbres como usar la cama para estudiar o leer, consumir energizantes en exceso para un mejor rendimiento o trabajar medio tiempo son algunos de los motivos por los cuales se aplaza el sueño, trayendo consigo problemas tales como insomnio o despertar continuamente en la noche (Salazar-Torres et al., 2010).

Se debe tener en cuenta que al privarse del sueño se puede ver afectado el desempeño y el rendimiento en las actividades cotidianas, conjuntamente esto está asociado a complicaciones severas como enfermedades somáticas y trastornos psiquiátricos. Asimismo, presentar problemas como irritabilidad, cefalea, problemas de concentración o en la memoria (Escobar-Córdoba, 2011).

Se resalta un aspecto clave, el cual es el trance de la secundaria a la universidad y junto con esto puede coincidir la independencia prematura, donde según las circunstancias, los jóvenes se separan de los padres, se incorporan al mercado laboral y se intenta adaptar al nuevo entorno social, el cuál puede ser poco habitual (Beck et al., 2003).

Según los datos revisados en la Encuesta Nacional de Hogares -ENAH (2015), se encontró que en el Perú hay 763,000 jóvenes en edades comprendidas entre los 15 y 24 años que trabajan y estudian, separados por sexo, se obtuvo que el 54% son varones y el 46% son mujeres.

En el Perú, un estudio reciente de Bumeran reveló que el porcentaje de peruanos que estudian y trabajan ha crecido del 40% al 44.5%. Si bien la pandemia de COVID-19 fomentó la expansión de la educación virtual en universidades e institutos a nivel global, también permitió que más jóvenes universitarios se integraran al mercado laboral (La República, 2023).

En Tumbes, Mendoza (2020) ha evaluado el nivel de estrés en estudiantes de la Facultad de Ciencias sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, en donde se obtuvo que los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales tienen un nivel de estrés académico moderado en un 81%. No obstante, la edad predominante en estrés académico fue el grupo entre 18 a 22 años, el mayor nivel de estrés académico fue obtenido por la carrera profesional de Psicología.

En la región de Tumbes, no se ha realizado ningún estudio que explore la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño en estudiantes que trabajen medio tiempo.

Por lo tanto, resultó esencial y relevante administrar herramientas de evaluación para investigar la relación entre estas variables en esta población específica, es así como surgió la siguiente pregunta de investigación:

¿Cuál es la relación entre el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023?

En el contexto de esta pregunta se propuso los objetivos mencionados a continuación, como objetivo principal se planteó determinar la relación entre el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023, asimismo se plantearon cuatro objetivos específicos: A) Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. B) Identificar la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. C) Determinar la relación entre la variable estrés académico y las dimensiones de la variable calidad de sueño: Calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicamentos para dormir y disfunción diurna, en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. D) Determinar la relación entre la variable calidad sueño y las dimensiones de estrés académico: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

En consecuencia, es pertinente justificar este estudio desde varios aspectos fundamentales, subrayando su relevancia social ya que estos estudiantes representan una población vulnerable que, si no recibe apoyo adecuado, podría sufrir consecuencias graves para su salud, afectando su capacidad de contribuir plenamente al desarrollo social y económico. Al mejorar su calidad de vida a través de estrategias de intervención para el estrés académico y la promoción de un descanso adecuado, se favorece la formación de profesionales más equilibrados y productivos, lo que contribuye al bienestar colectivo y a una sociedad más saludable y eficiente.

En un sentido práctico, los hallazgos permiten a las autoridades académicas diseñar políticas efectivas que mitiguen el estrés académico y a los estudiantes asumir la responsabilidad de tener un mejor descanso, lo cual es esencial para mejorar la calidad de sueño. Además, subraya la necesidad de programas de salud mental específicos, orientados a prevenir y tratar las consecuencias del estrés académico y la mala calidad de sueño en esta población vulnerable.

Desde un enfoque metodológico, se planteó que esta investigación servirá como base para futuros trabajos cuantitativos, brindando información actualizada sobre la relación entre las variables analizadas. Esto sería relevante para investigaciones locales posteriores.

En un sentido teórico, se obtuvo información valiosa sobre las variables estudiadas y se proyectaba que esta investigación sería un punto de referencia para trabajos futuros. Al contar con datos previos sobre las variables en estudio, se esperaba contribuir a nivel regional proporcionando información objetiva que sería útil para plantear tratamientos adecuados en el futuro.

Finalmente, este estudio se compone de cinco secciones principales. El primer capítulo aborda la problemática, la justificación del problema y los objetivos establecidos en la introducción. El segundo capítulo examina el estado actual del conocimiento (teorías y antecedentes a nivel nacional e internacional). En el tercer capítulo se detallan los materiales y métodos empleados, incluyendo el tipo y diseño de investigación, variables, población, muestra, técnicas de selección, procesamiento de datos y consideraciones éticas. El cuarto capítulo expone los resultados y la discusión correspondiente. Por último, se presentan las conclusiones, recomendaciones, referencias bibliográficas y anexos.

II. REVISIÓN DE LA LITERATURA

El estrés académico es un fenómeno ampliamente estudiado dentro del ámbito educativo, dado su impacto en el rendimiento y bienestar de los estudiantes. En esta sección se abordarán las principales teorías y estudios relacionados con el estrés académico.

Inicialmente, el término estrés es procedente del latín *stringere*, lo cual alude a oprimir o presionar. Es decir, esta palabra ya existía, aun así, no se tenía clara su relación con el hombre, no fue hasta años más tarde que profesionales de la salud como psicólogos, sociólogos y científicos le dieron un sentido más completo (Sánchez, 2008).

El término estrés es usado a partir del siglo XIV, donde se hace referencia a los momentos alarmantes o amenazantes, sin embargo, este término tiene raíces desde el siglo XVII a partir de los estudios de física realizados por Thomas Young, quien lo describió como la respuesta intrínseca de un objeto, propia de su estructura, ante una fuerza concurrente (Álvarez, 1989).

Según Cannon (1935) y su teoría del estrés, este es el resultado de la respuesta adaptativa del organismo ante situaciones de emergencia, lo que provoca la activación neurovegetativa y la liberación de adrenalina. A medida que el sujeto se expone a estímulos que amenazan su equilibrio, los mecanismos de "lucha o huida" generan una respuesta en el sistema nervioso simpático y la médula espinal, los cuales actúan en conjunto para segregar adrenalina y noradrenalina, permitiendo al organismo hacer frente a los estresores.

Selye (1956) padre del estudio de estrés, lo conceptualiza como una reacción adaptativa del organismo frente a estímulos internos o externos que generan alostasis en el funcionamiento del individuo. En los inicios de su investigación, el estrés fue descrito como síndrome general de adaptación, es decir, el proceso transaccional entre persona y medio, en el cual la persona se encuentra en riesgo y reacciona de manera física y psicológica.

Barraza (2006) conceptualizó al estrés académico desde una postura cognitivista sistémica en donde se le desglosa en tres momentos: En la entrada, se refiere a cuando el estudiante es sometido a exigencia académica, en el segundo momento el estrés ocasionado genera síntomas que alteran la homeostasis, por último, el estudiante afronta a los estresores, a este proceso es denominado salida.

Años más tarde, Barraza (2008) delimita que el estrés académico se manifiesta cuando el estudiante percibe las exigencias del entorno educativo como estresantes, causando un desequilibrio en su sistema que genera síntomas desagradables. Esto obliga al estudiante a implementar diferentes estrategias de afrontamiento para recuperar el equilibrio.

Luego, Barraza (2018) señala que las estrategias de afrontamiento son aquellas herramientas que gestionan en cierta forma el estrés académico en las instituciones de formación. Asimismo, es capacidad para comunicar asertivamente, organizar y llevar a cabo tareas, autoafirmaciones, prácticas religiosas, búsqueda de información relacionada con la situación y compartir confidencias o liberar emociones.

Román et al., (2011) establecen el término estrés académico como la transformación en los elementos del proceso enseñar-aprender, esto se da tras adquirir habilidades adaptativas e institucionales de forma independiente, a consecuencia de las exigencias de los centros de educación superior, con la finalidad de establecer equilibrio entre entradas y salidas sin que varíe las propiedades del sistema educativo.

Según Padilla & Ojeda (2018), el estrés académico es percibido como amenazante por el individuo, independientemente de la percepción del entorno. Los contextos que generan presión y tensión se convierten en factores estresantes, los cuales pueden ser positivos (por ejemplo, ascender en el trabajo, tener un hijo) o negativos (como el fallecimiento de un familiar o el despido laboral). Además, el estrés puede originarse por factores internos de la persona, como las creencias irracionales y el pesimismo.

De modo similar, De Rivera (2010) afirma que el estrés es el resultado de un conjunto de variables agrupadas de la siguiente forma: Factores externos, propios del entorno del individuo; Factores internos, específicos del propio individuo; y Factores modulares, que se refieren a la calidad de vida del individuo, vinculados con su estado de salud o enfermedad.

Finalmente, Maceo (2013) sintetiza que el estrés académico se presenta consecuentemente en el deterioro del rendimiento, conflictos en las relaciones interpersonales, apatía en los trabajos en conjunto, problemas de concentración, fatiga y desgano en las actividades habituales.

Con respecto a la variable estrés académico se han considerado las siguientes teorías para el sustento en esta investigación:

La teoría fundamental sobre el estrés propuesta por Selye (1956), se centra en el síndrome general de adaptación, que describe al estrés como una respuesta general e indefinida del organismo que consta de tres fases: alarma, resistencia y agotamiento. En la fase de alarma, se produce la primera reacción fisiológica ante el estresor. Durante la fase de resistencia, los síntomas disminuyen gradualmente debido a la movilización frente al estresor. Finalmente, en la fase de agotamiento, cuando el estresor es severo, se experimenta disfuncionalidad orgánica y pueden aparecer trastornos, reviviendo los síntomas de la fase de alarma.

En esta misma línea, otra teoría importante es la teoría transaccional de Lazarus y Folkman tiene un enfoque psicológico sistémico, pues la participación de los procesos cognitivos es indispensable para la manifestación del estrés, es a través de estos procesos como el sujeto discrimina la situación, la demanda y sus recursos para tomarla como estresante o no (Rodríguez et al., 2014).

Colle (2002) sustenta al estrés académico bajo dos posturas teóricas. Primero, se presenta la postura sistémica la cual refiere al estrés como una anomalía confusa donde sus partes son organizadas y analiza cómo se organizan en un todo. Por su parte, la postura cognitiva señala que el estrés hace referencia a la relación de la comprensión con el contexto, en otras palabras, la percepción y el pensamiento como entradas y salidas de información del entorno.

El Modelo Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico propuesto por Barraza (2007) resalta la interacción entre el sujeto y su entorno, con un flujo constante entre entrada y salida. Los estresores generan desequilibrio provocando síntomas, siendo las estrategias de afrontamiento clave para restaurar la homeostasis. El estrés académico se clasifica en estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Estos pueden conducir a la homeostasis o, por el contrario, a un desequilibrio que afecte las habilidades del individuo. Barraza (2008) identifica síntomas comunes en estudiantes como fatiga crónica, somnolencia, insomnio, ansiedad, depresión y desajustes en la conducta.

Desde el enfoque psicobiológico unidimensional del estrés académico, se establece que las situaciones generadoras de estrés y los síntomas psicobiológicos se generan a partir de la incidencia o respuesta, es decir el estrés es debido a eventos estresores típicos en el proceso de enseñanza aprendizaje como la obtención de resultados no satisfactorios en exámenes o la falta de tiempo, entre otros (Román et al., 2011).

Seguidamente, en esta sección, se exploran las diversas teorías y estudios sobre la calidad de sueño:

La calidad de sueño, históricamente definida por varios filósofos como Sócrates definieron el sueño como “expresión de deseo”, o en su efecto Platón plantea que ni el sueño o el estado de vigilia están dentro de un marco consciente, sino un misticismo de las ideas. Según Platón en su teoría de los sueños, los sueños exploran los deseos más indebidos reprimidos manifestados de manera fantasiosa, definición más adelante perfeccionada por Freud. En cuanto a Hipócrates, el sueño es la manifestación del deterioro o enfermedad del organismo (Cappelletti, 1987).

El sueño es indispensable para los seres humanos, por ello se recomienda dormir un poco más del cuarto del día y dejando de realizar actividades conscientes como observar, escuchar, palpar, hablar y sentir lo que se suscita en el entorno. Es así como el sueño sirve como reparador de las funciones fisiológicas y psicológicas, es preciso indicar que es necesario se realice para el óptimo desarrollo a lo largo de la vida (Castillo et al., 2000).

Según Fairholme & Manber (2015), el sueño hace referencia al estado inconsciente que es sustancial para la vida, es así que se encarga de reponer los niveles de actividad cerebral de manera óptima y el “equilibrio natural” en el funcionamiento nervioso central. Al producirse un cambio abrupto o la limitación de dormir trastoca el correcto rendimiento mental y físico de la persona, lo cual impacta de manera significativa a su productividad.

En la misma línea de revisión, Charcas et al., (2016) plantea al sueño como una de las necesidades fisiológicas donde se halla el patrón sueño-descanso, donde según Maslow esta debe ser cubierta en su totalidad para lograr la autorrealización, en este caso sería lograr gozar de buena salud.

Guyton & Hall (2016) definen un panorama conciso de la tipología del sueño, proponen dos tipos: Primero, El sueño de ondas lentas es definido como un sueño reponedor que está relacionado con la disminución de tono muscular periférico y la funcionalidad corporal, en este tipo de sueño la persona tiende solo a percibir estímulos de fuerte percepción y al despertar suele hacerlo confundida. Segundo, Los movimientos oculares rápidos (o REM) refiriendo al sueño reponedor en episodios interrumpidos de 90 minutos, con la ausencia de somnolencia, no obstante, la duración se acrecienta cuando el individuo se encuentra descansando, los ojos hacen movimientos rápidos y las personas presentan consciencia de su entorno.

Padilla y Ojeda (2018) explican que el sueño se divide en varias fases. La primera fase incluye somnolencia y sacudidas breves llamadas mioclonías. En la segunda fase, aparecen husos de sueño y complejos K en el EEG, acompañados por una disminución en la temperatura corporal, frecuencia cardíaca y respiratoria. Las fases tres y cuatro, que incluyen ondas lentas, son las más profundas del sueño No MOR. La fase REM (MOR) es donde ocurren los sueños y puede incluir erecciones en clítoris y pene. En adultos jóvenes, se tarda aproximadamente una hora en alcanzar el sueño No MOR y de cinco a treinta minutos para llegar al sueño REM, con variaciones cada media hora.

La sobrecarga académica, responsabilidades tempranas y el contexto social y personal influyen significativamente en la calidad del sueño, provocando estrés, falta de sueño y horarios irregulares para dormir, lo que puede llevar a una mala calidad de sueño en la población (Padilla & Ojeda, 2018).

Miró et al. (2005) refiere que el sueño tiene un impacto significativo en el bienestar psicológico tanto a corto como a largo plazo. Se ha descubierto que una alta calidad de sueño es el mejor predictor de un buen estado de ánimo y de la reducción de síntomas cognitivos y físicos al día siguiente. Además, acostarse temprano es un mejor indicador del estado de ánimo y de la calidad de la experiencia social que la duración total del sueño. Por último, la presencia de síntomas físicos está relacionada con una mayor latencia para conciliar el sueño, un inicio del sueño más tardío y un aumento de los despertares nocturnos.

Según los hallazgos de Fauci et al. (2009), la calidad de sueño se refiere a la correlación entre el ritmo circadiano y de 24 horas con periodos de luz y oscuridad es medido a partir de la vista, el cual se percibe por el fascículo retino hipotalámico, la cual es un canal entre las neuronas ganglionares, retinianas, fotorreceptoras y especializadas, directamente a los núcleos supraquiasmáticos, denominado también reloj biológico. Las personas son perceptibles al reajuste de la luz en el ciclo de luz-oscuridad, es por esto por lo que biológicamente se afecta al transcurso normal del sueño.

Años más tarde, Oblitas (2010) aporta recomendaciones para facilitar una buena calidad de sueño, actividades como: realizar actividad física, dieta saludable (no consumir café, alcohol, tabaco, energizantes o medicinas para dormir), evitar concentrarse con conciliar el sueño porque puede resultar contraproducente. Del mismo modo, evitar aspectos como el sonido, siestas diurnas, condiciones como la humedad la ergonomía de colchón y cama que afecten la comodidad durante el ciclo de descanso nocturno.

En la investigación realizada por Luna et al. (2015), se refieren a la calidad de sueño como un aspecto subjetivo, es decir, va a depender de cada persona y se encuentra relacionada con la cantidad de horas de sueño y el ciclo sueño-vigilia. Cuando la cantidad de horas de sueño se reducen puede ocasionar deprivación parcial o general del sueño, este se puede dar cuando se reduce el tiempo de sueño o se interrumpe su curso.

Del mismo modo, en los trabajos realizados por Kasper et.al. (2016) con respecto a la calidad de sueño, aportan que al verse afectado el ciclo de sueño-vigilia repercutirá de manera negativamente significativa en el funcionamiento sistemático, es así como se afectan las funciones endocrinas, cardiacas, renales, en el control de enfermedades, gastrointestinales y reguladores de la temperatura.

En autoría de Pretty (2016), señala que para que se suscite una buena calidad de sueño se debe condicionar un tiempo de sueño aproximado entre 7 a 9 horas sin complicación y debe estar latente entre 10 minutos en adultos, subjetivamente, el sueño se presenta como reparador en función de cuán activo y descansado se siente el sujeto al despertar, lo que es esencial para un buen rendimiento durante el día.

Consecutivamente, en esta investigación se han considerado las siguientes teorías que sustentan la variable calidad de sueño:

El modelo cognitivo del insomnio propuesto por Harvey, el cual detalla cómo se genera la sintomatología que genera el insomnio, lo cual tiene que ver con la negatividad desmedida, atención selectiva elevada, distrés y la distorsión existente del déficit del sueño (disfunción diurna), lo cual genera conductas desarraigadas (Silva, 2020).

El modelo de microanálisis del sueño propuesto por Morín (1998), indica que la sobre activación de uno o varios estímulos que alteran el nivel de activación del umbral crítico causan insomnio, el cual va acompañado con la preocupación de horas dormido, pensamientos rumiantes sobre lo ocurrido en el día, tensión muscular e inquietud física resultan en fatiga, irritabilidad, estados de ánimo cambiantes, malestar social y académico.

El modelo comportamental interactivo de Buela-Casal & Sierra (1995), refiere que la calidad del sueño está compuesta por la duración del sueño, factores del sujeto (tales como la edad, el estado fisiológico y la necesidad por dormir), conductas que dificultan o facilitan el sueño y finalmente el ambiente donde se duerme (factores como la luz y el ruido), los cuales pueden perturbar el desarrollo normal del sueño.

En el modelo neuropsicológico del Mal dormir y Mala calidad de sueño propuesto por Morillo, muestra una perspectiva neurológica donde se relacionan indicadores subjetivos y objetivos en el sueño normal y anormal, es así que en el sueño anormal (insomnio) nos muestra indicadores como el demorar en dormir y poco satisfactorio y con mayor cantidad de despertares, y el sueño normal o calidad de sueño se define como la obtención de un sueño reparador, con una latencia menor de 30 minutos y el 80% de eficiencia que hace referencia a menos de 3 despertares por noche (Silva, 2020).

Por su parte, Luna et al., (2015) concluyen que la calidad del sueño es medida según 7 componentes: calidad subjetiva del sueño, latencia, duración, eficacia, perturbaciones, uso de medicamentos para conciliar el sueño y falta de funcionalidad durante el día, mediante el instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh.

Por consiguiente, este trabajo se sustentará en dos enfoques teóricos, el primero es el Modelo Cognitivista del estrés académico de Barraza (2007), y el segundo es el Modelo Mal dormir y Mala Calidad de Morillo, descritos anteriormente. Ambos modelos nos brindan factores que impiden el correcto dormir a causa de la saturación del individuo que afectan al correcto funcionamiento, es por esto que en este trabajo se buscará encontrar la relación de ambos factores que son estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes universitarios y cómo en conjunto afectan a aquellos estudiantes que trabajan medio tiempo.

A nivel internacional, se identificaron las siguientes investigaciones relacionadas con las variables de estudio:

Hangouche et al. (2018) realizaron un estudio para evaluar la prevalencia de la somnolencia diurna, la calidad del sueño y el malestar psicológico, además de su impacto en el rendimiento académico de estudiantes de medicina en la Facultad de Medicina y Farmacia de Rabat, Marruecos. Utilizaron un diseño transversal con 457 participantes y aplicaron la Escala de Malestar Psicológico de Kessler. Los resultados indicaron que el 58% de los estudiantes tenían problemas de sueño. El análisis multivariante mostró una relación significativa entre la mala calidad del sueño y un bajo rendimiento académico, concluyendo que la deficiente calidad del sueño se asocia con un rendimiento académico menor al final del año académico en estos estudiantes.

Zárate-Depraect et al. (2018) investigaron sobre los hábitos de estudio y su relación con el estrés académico en 741 estudiantes de primer año de medicina, utilizando el Inventario de Hábitos de Estudio de Vicuña y el Inventario de Estrés Académico de Barraza. Se halló que el 36,82% de los estudiantes presentaba hábitos de estudio, mientras que el 81,04% experimentaba estrés relacionado con la competencia con compañeros, la sobrecarga académica, el carácter del profesor, los exámenes, las tareas, el tiempo limitado para completarlas y la falta de comprensión de los temas. Los resultados concluyen que la falta de hábitos de estudio estaba vinculada a mayores niveles de estrés académico, afectando aspectos físicos, psicológicos y conductuales en los estudiantes.

Yan et al (2019) mediante el artículo de investigación, tuvo como objetivo investigar la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico en adolescentes, empleando como metodología cuestionarios relacionados con ambas variables, contando con un total de 757 adolescentes, los resultados indicaron, según un modelo de mediación múltiple, que el estrés académico en adolescentes afecta directamente la calidad del sueño, además de influir de manera indirecta a través del burnout escolar y la depresión. Se concluyó que, para alcanzar niveles de estrés académico, los adolescentes deben estar sometidos a múltiples factores que conllevan a que el adolescente busque escapatorias ante situaciones latentes de estrés.

Arguello et al. (2019) realizaron en el vecino país de Ecuador, en donde fijaron como objetivo determinar cómo es considerado el estrés académico en la sociedad, empleando como metodología una encuesta hacia 500 estudiantes de 3 universidades ecuatorianas, obteniendo como resultado que, el 93.5% de la población ha alcanzado altos índices de estrés y un 31.70% relacionando así la sobrecarga académica. Se concluye que el estrés en estudiantes universitarios está vinculado a factores externos percibidos como amenazantes y desafiantes, siendo la sobrecarga académica uno de los principales, lo cual afecta negativamente su bienestar general.

Alotaibi et al. (2020) llevaron a cabo un estudio en Arabia Saudita con el objetivo de evaluar la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de medicina, además de investigar la relación entre estos factores y el rendimiento académico. Fue un estudio transversal, se enfocaron en todos los estudiantes de la etapa preclínica de la facultad de medicina durante el año 2019. Se emplearon el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Índice Psicológico de Kessler. Los resultados indicaron que el 77% de los estudiantes presentaban una mala calidad de sueño, y el 63% experimentaba algún nivel de estrés psicológico. En conclusión, se observó una relación entre la mala calidad del sueño y los altos niveles de estrés.

Restrepo et al. (2020) investigaron el estrés académico en estudiantes universitarios de Colombia, el estudio fue cuantitativo, transversal y descriptivo. Se empleó el Inventario SISCO del Estrés Académico SV-21. Los resultados indicaron que la sobrecarga de tareas fue el principal estresor, con diferencias según la ocupación ($\chi^2 = 12,35$, $p = 0,015$). La inquietud fue la reacción física más común ($\chi^2 = 9,98$, $p = 0,041$), y la somnolencia predominó en las reacciones psicológicas ($\chi^2 = 12,54$, $p = 0,014$). Los cambios en el consumo de alimentos fueron las reacciones comportamentales más frecuentes ($\chi^2 = 11,63$, $p = 0,020$). La habilidad asertiva fue la estrategia de afrontamiento más destacada, mientras que el uso de psicofármacos fue el menor. Se concluyó que las reacciones varían y afectan tanto la capacidad intelectual como el desempeño académico, siendo el estrés académico una causa importante de fracaso y deserción.

Otero- Marrugo et al. (2020) tuvieron como objetivo comparar el nivel de estrés en estudiantes de Medicina ante exámenes de evaluación oral y escrita, empleando como metodología la evaluación del perfil de estrés en estudiantes a quienes se les ha tomado por lo menos 1 vez a la semana un examen oral y escrito. Apoyándose también con el inventario SISCO, obteniendo, así como resultado que los estudiantes si presentan niveles profundos de estrés en todos los semestres ante los exámenes orales o escritos, concluyendo en que los exámenes son una fuente importante que genera estrés por ende se debe adaptar un plan de acción para que esos niveles sean reducidos.

Corredor & Polania (2020) plantearon como objetivo determinar la calidad de sueño en estudiantes universitarios de Ciencias de la Salud de la Universidad de Boyacá (Colombia), empleando como metodología cuantitativa y empírico, con una muestra de 388 estudiantes universitarios, la información se recolectó a través del cuestionario de Índice de calidad de Sueño de Pittsburgh y se realizó análisis exploratorio para las variables cuantitativas. Obteniendo, así como resultado que la calidad de sueño es mala con un 58%. En conclusión, los estudiantes de la facultad de ciencias de la salud, en su mayoría, presentan una mala calidad de sueño, por lo tanto, son malos dormidores.

En la investigación realizada por Rojas (2019) tuvo como objetivo determinar el nivel de estrés académico en estudiantes, empleó el enfoque cuantitativo y descriptivo, contó con 163 estudiantes, se utilizó la técnica de la encuesta y el cuestionario SISCO de estrés (estandarizado por Barraza Macías Arturo, 2006), obteniendo así como resultado que los niveles de estrés académico contenidos son altos en un 59%, concluyendo así en que los factores relacionados con los estresores son: aspectos físicos, aspectos psicológicos y comportamentales.

En la investigación llevada a cabo por Zambrano et. al (2023) analizaron la evidencia científica sobre estrés académico en estudiantes universitarios durante pandemia COVID19, empleando como metodología la revisión sistemática (PRISMA), así como la búsqueda de fuentes en páginas autorizadas, obteniendo como resultado que se adaptaron 22 artículos y todos contribuyeron al estudio, concluyendo en que durante pandemia COVID19, los estudiantes no solo

presentaron incremento de estrés si no también trastornos mentales, acompañados de depresión y ansiedad.

Toapanta & Gavilanes (2023) en su estudio tuvo como objetivo determinar la relación entre la calidad de sueño y procrastinación académica, empleando el enfoque cuantitativo, con 141 estudiantes a quienes se les aplicó el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Procrastinación Académica (EPA). Obteniendo como resultado que el 73% de estudiantes universitarios presentan mala calidad de sueño. Se concluyó que estos resultados son influenciados principalmente por la postergación de actividades ($Rho=0.167$).

García & Yáñez (2023) en su artículo empleo como objetivo analizar la relación entre calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres mexicanas universitarias durante la COVID-19, empleo la metodología correlacional, se aplicó el instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh y un cuestionario ex profeso para evaluar el estrés, arrojando como resultado que existe una relación entre Se encontró que la calidad del sueño, en términos de duración y latencia, se relacionó estrechamente con el estrés y sus síntomas en mujeres durante la pandemia de COVID-19., concluyendo en que la pandemia COVID-19 si influyo en el desarrollo del bienestar de la persona (cambios fisiológicos, psicológicos y sociales).

Villagra (2024) determinó como objetivo identificar si hay asociación entre el estrés académico y la calidad de sueño, tuvo una metodología cuantitativa y correlacional, muestreo no probabilístico para 614 estudiantes, se perfecciono a través del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (Segunda versión de 21 ítems) y para medir la calidad de sueño el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh. Como resultado se obtuvo que, si existe una correlación significativa entre ambas variables (0.382^{***}), asimismo el 54% indica altos niveles de estrés académico y el 84% mala calidad de sueño, concluyendo en que es indispensable seguir realizando estos estudios, ya que las tasas obtenidas son considerables.

A nivel nacional, se identificaron las siguientes investigaciones relacionadas con las variables de estudio:

Ojeda & Padilla (2018) en su estudio empleo como objetivo determinar si existe relación entre calidad de sueño y los niveles de estrés académico en 226 estudiantes universitarios, empleó el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Inventario SISCO de Estrés Académico, obtuvo como resultado Los resultados indican que el 43.4% de los estudiantes presentan una calidad de sueño con alteraciones leves y, de estos, el 82.7% experimenta estrés académico moderado. Concluyendo, que se estableció una relación entre ambas variables y esta fue positiva.

Pajares (2019) en su estudio empleo como objetivo estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en 200 estudiantes, empleando el índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) validado por Escobar-Córdova y Eslava-Schmalbach (2005) para medir la calidad de sueño y se usó el Inventario SISCO de Barraza (2007) para evaluar el estrés académico, se obtuvo un 93% de intensidad en el estrés y un 76.5% de mala calidad de sueño, concluyendo en que los estudiantes de la ciudad de Lima, presentan peor calidad de sueño que aquellos estudiantes que provienen de provincia y que aquellos que trabajan, es decir ambas variables se relacionan significativamente.

Talavera et al. (2021) tuvieron como objetivo evaluar el nivel de estrés académico en estudiantes de gestión pública de una universidad en Juliaca durante la pandemia de Covid-19. Fue una investigación descriptiva y transversal, se utilizó el Inventario de Estrés Académico SISCO SV. Los resultados en la dimensión de estresores fueron moderados, destacando la sobrecarga de tareas (33,9%) y el nivel de exigencia de los profesores (33,8%) como los principales factores. En la dimensión de síntomas, también se observó un nivel moderado de estrés, con síntomas comunes como trastornos del sueño (25,8%). En cuanto a las estrategias de afrontamiento, los estudiantes utilizaron principalmente habilidades asertivas (34,4%). En resumen, los estudiantes presentaron un nivel moderado de estrés académico en todas las dimensiones evaluadas.

Vera (2021) tuvo como objetivo examinar la relación entre el estrés académico y la calidad de vida en estudiantes del Internado de Enfermería de la Universidad Nacional Mayor de San Marcos, se emplearon el Inventario SISCO SV-21 y la Escala WHOQOL-BREF como herramientas de medición. Los resultados mostraron que el 73% de los participantes reportaron una calidad de vida regular, mientras que el 67% experimentaron un nivel moderado de estrés académico. En conclusión, se halló una correlación negativa entre el estrés académico y la calidad de vida: a medida que el estrés académico disminuye, la percepción de la calidad de vida mejora entre los estudiantes.

Allende-Rayme et al. (2021) llevaron a cabo un estudio con el objetivo de evaluar la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño en estudiantes de medicina de una universidad en Lima durante la pandemia de COVID-19. Tuvo un enfoque transversal analítico y se empleó el Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh y el Inventario de Estrés Académico SISCO SV-21. Los hallazgos revelaron que el 98% de los estudiantes experimentaban estrés académico y el 90% tenían una mala calidad de sueño. Se concluyó que altos niveles de estrés académico, vivir de forma independiente y combinar estudios con trabajo estaban asociados con una disminución en la calidad del sueño durante la pandemia.

Legua (2021) llevó a cabo una investigación con el propósito de describir el nivel de estrés académico en estudiantes del último año de la carrera de psicología en una universidad privada en Breña durante el año 2020. La muestra estuvo conformada por 73 estudiantes, y el estudio adoptó un enfoque descriptivo con un diseño transversal no experimental. Se utilizó el Inventario SISCO SV-21 como herramienta de medición, revelando que el 75,3% de los participantes presentaban un nivel moderado de estrés académico. La investigación concluyó que los estudiantes exhiben niveles de estrés académico moderados.

Bellido (2022) en su estudio empleo como objetivo estudiar la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico, teniendo una muestra de 234 estudiantes de la carrera de psicología y carreras afines, fue cuantitativa, empleó 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 resultado alumnos de 17 y 21 años simbolizan un 81.6% de estudiantes con estrés, concluyendo así, ante algunas presiones emocionales alcanza a existir la necesidad de reparar la energía del estudiante como tal.

A nivel regional, se han encontrado las siguientes investigaciones con respecto a las variables de estudio:

Mendoza (2020) tuvo el propósito determinar los niveles de estrés académico entre los estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes. El estudio, de enfoque descriptivo y cuantitativo, involucró a 156 estudiantes seleccionados mediante muestreo estratificado. Se aplicó el Inventario SISCO de estrés académico de Barraza (2006) de forma virtual. Los hallazgos mostraron que el 81% de los estudiantes experimentaban un nivel moderado de estrés académico, el 17% un nivel profundo, y el 2% un nivel bajo. La principal fuente de estrés fue la sobrecarga de tareas (45%), con síntomas predominantes de somnolencia (21%) e inquietud (27%). En resumen, la mayoría de los estudiantes mostró niveles moderados de estrés académico.

Sandoval (2021) exploró la relación entre la calidad del sueño y las funciones cognitivas en jóvenes del centro poblado "Acapulco" en Tumbes, utilizando un diseño cuantitativo correlacional con 584 participantes. Se aplicaron el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) y el Test Breve de Evaluación Neuropsicológica NEUROPSI. Los resultados mostraron que el 61.7% presentó mala calidad de sueño, el 34.2% buena calidad, y solo el 4.2% una calidad bastante buena. Se concluye que la mala calidad del sueño, presente en la mayoría, se asocia con un deterioro cognitivo temprano y afecta su desempeño.

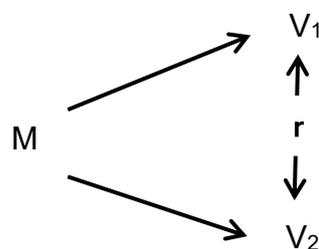
III. MATERIALES Y MÉTODOS

3.1. TIPO Y DISEÑO DE INVESTIGACIÓN

De acuerdo con Hernández-Sampieri & Mendoza (2018), existen dos tipos de investigación: básica y aplicada, la presente investigación fue de tipología básica, la cual se centra en la generación de conocimientos y teorías que amplíen la comprensión de diversos fenómenos. Este tipo de investigación tiene como principal objetivo el desarrollo de marcos teóricos que, aunque no necesariamente tienen aplicaciones prácticas inmediatas, contribuyen de manera significativa al avance del saber en diferentes disciplinas.

El enfoque de esta investigación fue cuantitativo, ya que los datos se recolectaron en forma numérica y se analizaron mediante técnicas estadísticas. El diseño fue no experimental transversal, no experimental ya que no hubo manipulación de variables; en su lugar, se observaron situaciones reales para luego ser analizadas, y transversal puesto que los datos se recogieron en un solo momento. Además, el estudio tuvo un nivel correlacional, dado que se estableció una relación entre dos variables, las cuales fueron medidas y, posteriormente, cuantificadas, analizadas y vinculadas para apoyar la hipótesis sometida a prueba (Hernández et al., 2014).

Cuya representación fue:



Donde:

M = Muestra constituida por los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

V₁ = Variable estrés académico en los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

V₂ = Variable calidad de sueño en los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

r = Relación entre las variables estrés académico y calidad de sueño en los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

3.2. HIPOTESIS Y DEFINICION DE VARIABLES

Hipótesis

H_i: Existe relación inversa significativa entre el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

H_o: No existe relación inversa significativa entre el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Definición de variables

V₁: Estrés académico

Definición conceptual: El estrés académico es una respuesta que se genera tras la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual tras la presencia de estímulos y eventos de carácter académico (García, 2011).

Definición operacional: Para su medición se aplicó el Inventario SISCO SV-21, cual se compone por 21 ítems y 3 dimensiones, siendo: Estresores académicos, Síntomas y Estrategias de afrontamiento. Su escala de medición es la Escala de Likert, donde cuenta con 6 (seis) alternativas de respuesta, donde el ítem "Nunca" =0, "Casi nunca" =1, "Rara vez" =2, "Algunas Veces" =3, "Casi siempre" =4 y "Siempre" = 5. Sus ítems están estructurados, como se menciona al inicio, por tres dimensiones: Los estresores se encuentran del ítem 1-7, Los síntomas se encuentran desde el ítem 8-14 y, finalmente, los ítems de estrategias de afrontamiento están agrupados desde el ítem 15-21, inversamente escritos.

V2: Calidad de Sueño

Definición conceptual: La calidad de sueño está definida como el acto de dormir de manera confortable y reparadora durante la noche, este acto es predominante en el bienestar físico y psicológico. En otras palabras, es conveniente indicar que la calidad de sueño hace referencia a dormir bien durante la noche para tener una buena funcionalidad diurna, asimismo, es un factor predominante para la salud y calidad de vida (Borquez, 2011).

Definición operacional: La calidad de sueño fue medida a través del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, este instrumento está constituido por 24 ítems, están divididos en siete componentes, siendo: Calidad de sueño subjetiva (preguntas basadas la cantidad de horas que el sujeto estima que duerme), latencia de sueño (tiempo estimado en conciliación del sueño, en minutos), la duración del sueño, la eficiencia habitual del sueño, las perturbaciones del sueño (alteraciones de temperatura, ruido, etc.), el uso de medicación hipnótica, y disfunción diurna (valoración con la dificultad en las actividades diurnas). Este Índice de calidad de sueño está en una escala de intervalo de: “Ninguna vez en el último mes”, “menos de una vez a la semana”, “una o dos veces a la semana” y “tres o más veces a la semana”

3.3. POBLACIÓN Y MUESTRA

Población

La población es definida como el conjunto completo de individuos o casos que comparten características o condiciones específicas definidas en un estudio. Este grupo es el foco de la investigación, ya que representa a todos los posibles sujetos que cumplen con los criterios establecidos por el investigador (Hernández et al., 2014).

En este sentido, la población de la investigación estuvo conformada por 5815 estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, distribuidos de la siguiente manera:

Tabla 1

Distribución de la población de estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Facultades	Escuelas	Varones	Mujeres	Total
Ciencias de la Salud	Medicina Humana	112	86	198
	Enfermería	70	214	284
	Obstetricia	57	267	324
	Nutrición y Dietética	62	170	232
Ciencias Económicas	Economía	263	200	463
	Contabilidad	298	239	537
	Administración	287	276	563
Ciencias Sociales	Psicología	83	218	301
	Turismo	85	135	220
	Educación Inicial	5	227	232
Derecho y Ciencias Políticas	Ciencias de la Comunicación	132	138	270
	Derecho	231	394	625
Ciencias Agrarias	Agronomía	126	58	184
	Ingeniería Agrícola	151	33	184
	Ingeniería forestal y Medio Ambiente	154	95	249
	Agroindustrias	103	65	168
	Medicina Veterinaria y Zootécnia	113	145	258
Ingeniería Pesquera y Ciencias del Mar	Ingeniería Pesquera	7	0	7
	Ingeniería Pesquera Acuícola	236	72	308
	Ingeniería Industrial Pesquera	151	57	208
Total		2726	3089	5815

Fuente: Oficina de Coordinación y Desarrollo Académico. (Elaboración propia)

Muestra

Está conceptualizada como una parte o porción de la población con la que se llevará a cabo la investigación. Si bien es cierto hay procedimientos para la obtención de la cantidad de la muestra, como formulas, lógica, entre otros. En otras palabras, la muestra hace referencia a una representación de la población (López, 2004).

Se empleó la muestra no probabilística por conveniencia, es una técnica que toma a personas accesibles y próximas a la investigación. No todas las personas pueden participar en este tipo de muestreo pues se toma a las personas que cumplen con el objetivo del estudio (López, 2004).

Muestreo

El tipo de muestreo que se empleó en la presente investigación es el muestreo no probabilístico de bola de nieve el cual se basa en localizar los sujetos de investigación, y estos puedan derivar con otros sujetos que cumplan con los criterios de la investigación, de esta manera hasta obtener una muestra suficiente. Esta muestra se utiliza cuando no se conocen o no se puede acceder a los sujetos de investigación. (Velasco & Martínez, 2017).

En esta investigación se tomó en cuenta evaluar a los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, durante el periodo 2023, evaluando a los participantes que cumplan los criterios de inclusión del estudio.

Tabla 2*Distribución de la muestra de estudio.*

Facultades	Escuelas	Varones	Mujeres	Total
Ciencias de la Salud	Medicina Humana	2	4	6
	Enfermería	9	2	11
	Obstetricia	2	1	3
	Nutrición y Dietética	4	1	5
Ciencias Económicas	Economía	1	3	4
	Contabilidad	4	6	10
	Administración	8	7	15
Ciencias Sociales	Psicología	33	8	41
	Turismo	2	3	5
	Educación Inicial	1	-	1
Derecho y Ciencias Políticas	Ciencias de la Comunicación	8	5	13
	Derecho	9	5	14
Ciencias Agrarias	Agronomía	1	1	2
	Ingeniería Agrícola	-	-	-
	Ingeniería forestal y Medio Ambiente	2	8	10
	Agroindustrias	-	2	2
	Medicina Veterinaria y Zootécnica	3	1	4
	Ingeniería Pesquera Acuícola	1	6	7
	Ingeniería Industrial Pesquera	1	6	7
Total		91	69	160

Fuente: Oficina de Coordinación y Desarrollo Académico. (Elaboración propia)

3.4. CRITERIOS DE SELECCIÓN

Criterios de inclusión:

- a. Estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes matriculados en el Semestre Académico 2023-I.
- b. Estudiantes de la Universidad Nacional de Tumbes que trabajen medio tiempo.
- c. Estudiantes que brinden su consentimiento y acepten participar voluntariamente en la investigación.

Criterios de exclusión:

- a. Estudiantes que no han completado el cuestionario aplicado en su totalidad.
- b. Estudiantes que no han brindado su consentimiento para la realización de esta investigación.

3.5. TÉCNICA E INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

En esta investigación, se utilizó la técnica de encuesta, la cual se define como un método para recopilar datos de los sujetos de estudio con el propósito de obtener información sistemática sobre la problemática previamente identificada. Se recolectaron datos a través de la aplicación de cuestionarios estructurados, el cual consiste en un conjunto de preguntas organizadas en un formato de registro y administradas a la muestra de participantes (López-Roldán & Fachelli, 2015).

Esta técnica permitió obtener resultados y porcentajes de manera rápida y sin requerir la presencia física del investigador, pudiendo llevarse a cabo de forma virtual o telefónica. Además, se garantizó el anonimato de los sujetos participantes (González, 2020).

Los instrumentos que se aplicaron son el Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) y el Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI):

Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21)

Arturo Barraza Macías desarrolló en 2007 un instrumento para medir el estrés académico, compuesto inicialmente por 37 ítems. Aunque la primera versión fue psicométricamente sólida, se reformuló dando lugar al SISCO SV-21, que cuenta con 21 ítems distribuidos en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento. Esta versión incluye seis ítems adicionales en la dimensión de estresores, la eliminación de tres ítems en síntomas, y siete ítems adicionales en afrontamiento. Además, las escalas de respuesta se ampliaron de cinco a seis valores, variando de Nunca (0) a Siempre (5). El cuestionario puede aplicarse individual o colectivamente. La confiabilidad de este instrumento es de .85 en alfa de Cronbach (Barraza, 2018).

Para efectos de esta investigación se realizó una prueba piloto en la cual participaron 30 sujetos de características similares obteniendo un Alfa de Cronbach de 0,969, indicando una excelente confiabilidad (George & Mallery, 2003) (*Ver anexo 5*).

Este instrumento cuenta con validez en el contexto regional en estudiantes universitarios en el estudio de Mendoza (2020), el cual señala que el instrumento posee validez de contenido por criterio de jueces una V Aiken de 100%. Asimismo, en la validez de constructo realizada por prueba piloto por Alfa de Cronbach, donde el valor se mantiene entre .969 y .971 al suprimir los ítems, lo cual indica una excelente consistencia interna. (George & Mallery, 2003) (*Ver anexo 6*).

Ficha técnica: (*Ver anexo 4*)

Índice de Calidad del sueño de Pittsburgh (PSQI)

Fue desarrollado inicialmente por Buysse y Col en EE. UU en 1989, con la finalidad de evaluar la calidad de sueño y las alteraciones clínicas previas relacionadas. Fue validada en Perú por Luna, Robles y Agüero en el año 2015 y está subdividido en 7 componentes de los cuales la suma de sus puntuaciones da una puntuación entre 0 y 21 puntos, donde la puntuación menor de 5 muestra “muy buena calidad de sueño”, la puntuación de 5 a 7 como “buena calidad de sueño”, entre 8 a 14 “mala calidad de sueño”, y finalmente e 15 a 21 como “muy mala calidad de sueño”, es así como a mayor puntuación peor calidad de sueño. Cuenta con consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0,54 y su validez es de 60.2%. (Luna et al., 2015).

Para efectos de esta investigación se realizó una prueba piloto en la cual participaron 30 sujetos de características similares obteniendo un Alfa de Cronbach de 0,884, indicando una confiabilidad buena (George y Mallery, 2003) (*Ver anexo 6*).

A nivel regional fue validado por Sandoval (2021), obteniendo una validez respectiva de 89.6%. En la prueba piloto de validez de constructo, los valores del Alfa de Cronbach varían entre 0.877 y 0.889. La escala evidencia buena validez de constructo, con alta correlación de los ítems al total y consistencia interna buena incluso al excluir cualquier ítem. (*Ver anexo 10*).

Ficha técnica: (*Ver anexo 7*)

3.6. PROCEDIMIENTO DE RECOLECCIÓN DE DATOS

Se coordinó con estudiantes conocidos de la Universidad Nacional de Tumbes, a quienes se les enviaron enlaces de Google Forms para administrar los instrumentos relacionados con las variables del estudio. Se explicó brevemente la finalidad de la investigación y las consideraciones éticas, asegurando la participación voluntaria mediante consentimiento informado. Estos estudiantes, a su vez, compartieron el formulario con compañeros que cumplieran con los requisitos, aplicando un muestreo de bola de nieve. Finalmente, los datos recolectados se organizaron en Excel para su posterior análisis.

3.7. PROCESAMIENTO Y ANÁLISIS DE DATOS

Se elaboró una base de datos, excluyendo a los participantes según los criterios de selección y utilizando el programa estadístico Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) Versión 27. Para el procesamiento y análisis de los datos, se utilizó la prueba de normalidad Kolmogorov-Smirnov donde los valores resultaron menores a 0,05, lo que permitió determinar que los datos fueron no paramétricos, por tanto, se estableció un análisis estadístico Rho de Spearman. De igual forma se utilizaron estadísticos descriptivos para establecer la correlación entre estrés académico y calidad de sueño.

3.8. ASPECTOS ÉTICOS

En esta investigación se cumplió con el reglamento y el Código de Ética de Psicólogos y se salvaguardó los datos de los participantes a través de la confidencialidad, consentimiento y la aplicación de instrumentos con validez científica impidiendo así la mala praxis profesional (Colegio de Psicólogos del Perú, 2018).

Se consideraron principios éticos como la beneficencia, protegiendo la integridad de los participantes, y la no maleficencia, evitando causar daño y buscando soluciones para la población. Se respetó la autonomía mediante el consentimiento informado, considerando los valores personales y culturales de los participantes. Además, se aplicó el principio de justicia, asegurando un trato equitativo y priorizando las necesidades de cada individuo, según los estándares establecidos desde su nacimiento hasta su fallecimiento (Estrada & Parra, 2016).

IV. RESULTADOS Y DISCUSION

4.1. RESULTADOS

Tabla 3

Relación entre estrés académico y calidad de sueño.

		Calidad de sueño
Rho de Spearman	Estrés académico	-.319**
	Coefficiente de correlación	
	Sig. (bilateral)	.001
	N	160

**La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral)

Nota: Base de datos de los resultados de Estrés Académico y Calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 (Elaboración propia).

Se observa en la tabla 3, que los resultados evidencian un índice de $-.319^{**}$ y una significancia bilateral de p valor $<0,01$, lo que indica que existe una relación moderada negativa significativa entre las dos variables evaluadas. Aunque la relación no es muy fuerte, la presencia de un nivel de significancia del 1% aumenta la confianza en la validez de esta relación en la población general (Cohen, 1988). Indicando así que mientras más estrés académico menor calidad de sueño en los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Admitiendo la hipótesis de investigación y refutando la hipótesis nula.

Tabla 4*Niveles de estrés académico.*

		<i>f</i>	%
Estrés Académico	Leve	0	0,0%
	Moderado	3	1,9%
	Profundo	157	98,1%

Nota: Base de datos de los resultados de niveles de Estrés Académico y Calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 (Elaboración propia).

En la tabla 4, se observa que en los resultados de las dimensiones de la variable estrés académico el más alto porcentaje está en el nivel de estrés académico profundo con un 98.1%, el porcentaje restante es decir 1,9% en la opción moderado. Evidenciando un alto nivel de estrés académico profundo en los estudiantes universitarios que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Tabla 5*Niveles de calidad de sueño.*

		<i>f</i>	%
Calidad de sueño	Bastante buena	4	2,5%
	Buena	27	16,9%
	Mala	116	72,5%
	Bastante mala	13	8,1%

Nota: Base de datos de los resultados de calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 (Elaboración propia)

Se evidencia en la tabla 5 los resultados de las dimensiones de la variable calidad de sueño, evidenciando que el 72,5 % de participantes presentan un nivel de calidad de sueño mala, mientras que el 16,9% de participantes denota tener calidad de sueño buena. Es así como se comprueba que existe una mala calidad de sueño en la mayoría de los estudiantes que trabaja medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Tabla 6

Relación entre la variable estrés académico y las dimensiones de la variable calidad de sueño.

		Estrés académico
Calidad subjetiva del sueño	Coeficiente de correlación	,271**
	Sig. (bilateral)	,001
	N	160
Latencia del sueño	Coeficiente de correlación	,325**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	160
Duración del sueño	Coeficiente de correlación	,047
	Sig. (bilateral)	,552
	N	160
Eficiencia del sueño habitual	Coeficiente de correlación	-,087
	Sig. (bilateral)	,274
	N	160
Perturbaciones del sueño	Coeficiente de correlación	,429**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	160
Uso de medicación hipnótica	Coeficiente de correlación	,072
	Sig. (bilateral)	,364
	N	160
Disfunción diurna	Coeficiente de correlación	,616**
	Sig. (bilateral)	,000
	N	160

Nota: Base de datos de los resultados de relación entre estrés académico y dimensiones de calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 (Elaboración propia).

La tabla 6 revela que el estrés académico tiene una relación significativa con varias dimensiones de la calidad del sueño. Es así que, el estrés académico se relaciona con un incremento en la latencia del sueño de forma moderada ($r=0.325$, $p=0.000$), lo cual sugiere que los estudiantes bajo mayor estrés académico tardan más tiempo en conciliar el sueño. También se encontró una correlación moderada con las perturbaciones del sueño ($r=0.429$, $p=0.000$), implicando que el estrés académico aumenta la frecuencia de interrupciones durante la noche. La relación más destacada se encontró en la disfunción diurna ($r=0.616$, $p=0.000$), indicando que el estrés académico afecta significativamente el desempeño en actividades diurnas.

Por otro lado, no se hallaron correlaciones significativas entre el estrés académico y la duración del sueño ($r=0.047$, $p=0.552$), la eficiencia del sueño habitual ($r=-0.087$, $p=0.274$), ni el uso de medicación hipnótica ($r=0.072$, $p=0.364$), lo que sugiere que estos aspectos no son considerablemente afectados por el estrés académico.

Tabla 7

Relación entre las dimensiones de la variable estrés académico y la variable calidad de sueño.

			Calidad de sueño
Rho de Spearman	Estresores	Coeficiente de correlación	-,116
		Sig. (bilateral)	,148
		N	160
	Síntomas	Coeficiente de correlación	-,386**
		Sig. (bilateral)	,000
		N	160
	Estrategias de afrontamiento	Coeficiente de correlación	-,078
		Sig. (bilateral)	,330
		N	160

** La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Nota: Base de datos de los resultados de calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 (Elaboración propia).

En la tabla 7, se encontraron diferentes niveles de correlación entre la dimensión de estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento con la calidad del sueño. La dimensión de síntomas mostró una correlación moderada negativa significativa ($\rho = -0.386$, $p = 0.000$), lo que sugiere que la presencia de síntomas se asocia con una disminución en la calidad del sueño. En contraste, tanto la dimensión de estresores ($\rho = -0.116$, $p = 0.148$) como la de estrategias de afrontamiento ($\rho = -0.078$, $p = 0.330$) exhibieron correlaciones débiles y no significativas con la calidad del sueño, lo que indica que la relación entre estas variables puede ser menos marcada o inexistente en la muestra analizada.

4.2. DISCUSION

A continuación, se presentan los resultados encontrados en el presente estudio comparándolos con otras investigaciones realizadas con anterioridad.

El objetivo general fue determinar la relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023; se evidencia un índice de $-.319^{**}$ y una significancia bilateral de p valor $<0,01$ donde se deduce la existencia de una correlación de carácter negativa moderada entre el estrés académico y calidad de sueño. Según el resultado obtenido se aprobó la hipótesis general y se refutó la hipótesis nula.

Estos resultados difieren con los hallazgos de Padilla & Ojeda (2018), en el cual se observa una diferencia en la interpretación de la relación entre el estrés académico y la calidad del sueño. Padilla & Ojeda, utilizando la prueba estadística Tau de Kendall (τ), reportaron que, existe relación significativa entre la calidad de sueño y el estrés académico en las facultades de Medicina Humana, Obstetricia y Puericultura, Odontología y Enfermería. Esto refleja que, a mayor estrés, menores alteraciones en la calidad del sueño se observarían. Esta discrepancia podría deberse a diferencias metodológicas. Estos autores presentan una dinámica diferente, relacionada con mecanismos de afrontamiento que moderan el impacto del estrés en el sueño.

Estos resultados se fundamentan en Arguellos et al. (2019) indican que el estrés académico y la calidad del sueño mantienen una relación bidireccional; es decir, las perturbaciones en el ciclo de sueño pueden causar estrés durante el día, dificultando que los estudiantes se relajen después de sus actividades académicas. Esto conduce a un sueño más superficial y menos reparador, lo que reduce la calidad y la satisfacción del mismo. En síntesis, el estrés académico influye significativamente en los patrones de sueño y descanso. Si no se satisface la necesidad de un sueño adecuado, nuestras funciones naturales se ven afectadas, lo que puede resultar en disfunciones diurnas.

Los resultados de la presente investigación muestran discordancia con Pajares (2019), que encontró una correlación positiva ($r=0.42^{**}$) entre ambas variables, se observa una aparente diferencia; sin embargo, Pajares aclara que un mayor puntaje en calidad del sueño refleja una peor calidad. Esto significa que, en ambos estudios, el aumento del estrés académico se asocia con una disminución en la calidad del sueño, aunque la dirección de la correlación numérica difiera debido a cómo se mide la calidad del sueño. Ambos estudios coinciden en que el estrés académico impacta negativamente en la calidad del sueño.

Resultados distintos a los encontrados son presentados por Bellido (2022), quien reportó una correlación positiva y significativa ($r=.513^{**}$) entre el estrés académico y la calidad del sueño, se evidencia una discrepancia. Bellido argumenta que esta correlación positiva indica que la presencia de estrés académico se asocia con una calidad del sueño, sugiriendo que el estrés influye en el sueño como un mecanismo de recuperación de energías y consolidación del aprendizaje. Aunque existen diferencias en la dirección de la correlación, ambos estudios coinciden en la existencia de una relación significativa entre el estrés académico y la calidad del sueño, resaltando la importancia de este vínculo en el bienestar estudiantil.

Asimismo, Villagra (2024) difiere de los resultados encontrados, habiendo obtenido una correlación positiva y estadísticamente significativa entre el nivel de estrés académico y la calidad del sueño, con un coeficiente de $Rho=0.382$ y un nivel de significancia de $p=0.000$, lo que indica una asociación moderada. Según estos resultados, altos niveles de estrés académico están asociados con una mala calidad del sueño. Se indica que esta correlación es bidireccional, es decir, una variable no causa la otra. Es importante indicar que, ambos estudios coinciden en que existe una relación significativa entre estas dos variables, aunque las direcciones de las correlaciones sean opuestas.

El primer objetivo específico buscó identificar los niveles de estrés académico en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023; habiendo obtenido el más alto porcentaje en la opción profundo con un 98.1%, el porcentaje restante es decir 1,9% en la opción moderado.

Los resultados obtenidos en este estudio sobre el estrés académico son consistentes con los hallazgos de Padilla & Ojeda (2018), quienes reportaron que el 82.7% de los estudiantes presentaban niveles moderados de estrés académico, con un impacto notable en aquellos de la facultad de Medicina. No obstante, su nivel de estrés académico no se vio significativamente afectado por la actividad laboral. Esto indica que, aunque la carga laboral adicional puede perjudicar el descanso, el estrés académico no está directamente relacionado con el trabajo en sí, sino con otros factores asociados al entorno académico.

De manera similar, los hallazgos encontrados coinciden con Pajares (2019) encontró que el 93% de los estudiantes experimentaba niveles de estrés académico de moderados a altos, atribuibles principalmente a la carga de tareas, las evaluaciones docentes y la falta de tiempo para completar trabajos. Además, las mujeres mostraron un mayor nivel de estrés académico en comparación con los varones. Estos altos niveles de estrés académico se relacionaron con un impacto negativo en la salud de los estudiantes de Derecho de una universidad privada en Lima.

Resultados similares fueron encontrados por Rojas (2019) donde los estudiantes de enfermería del último año de formación profesional experimentan altos niveles de estrés académico en diversas dimensiones (físicas, psicológicas y comportamentales), con un 59.7% de los estudiantes reportando niveles altos de estrés académico. En los resultados obtenidos en el presente estudio, la mayoría de los estudiantes clasificaron su experiencia como "profunda", lo que puede reflejar una respuesta a los elevados niveles de estrés académico similar a los encontrados por Rojas en Lambayeque, donde un significativo porcentaje de estudiantes experimentó estrés alto en el contexto de la pandemia de COVID-19.

Otero-Marrugo et al. (2020) refieren que los factores estresantes más significativos, como la sobrecarga de tareas y los exámenes, generan un alto nivel de estrés, lo que coincide con la percepción intensificada de las experiencias académicas. Además, los síntomas de estrés más frecuentes, como somnolencia, ansiedad y desesperación, los cuales contribuyen que los estudiantes perciban su experiencia académica como más intensa y profunda. Los altos niveles de estrés académico influyen en la percepción de la profundidad de la experiencia educativa, justificando la alta proporción de estudiantes que calificaron su experiencia como "profunda" en la presente investigación.

Allende-Rayme et al. (2021) reportaron resultados similares, indicando que el 97% de los estudiantes experimentó altos niveles de estrés académico, lo cual está asociado con una mayor prevalencia de mala calidad del sueño. Esto refuerza la noción de que un mayor nivel de estrés académico puede afectar la percepción de la experiencia educativa y, en consecuencia, deteriora la calidad del sueño. En resumen, estos hallazgos destacan que el estrés académico es un factor significativo en la mala calidad del sueño de los estudiantes universitarios, especialmente durante la pandemia de COVID-19.

En discordancia con los resultados encontrados, Serveleon (2022) muestra que el 36% de los estudiantes experimentaban estrés académico intenso, el 34% moderado y el 30% leve. Esta distribución sugiere que, aunque el estrés académico es significativo, no es tan extremo como el observado en el presente estudio. Mientras que en el estudio de Serveleon solo un poco más de un tercio de los estudiantes presentaban estrés intenso, los estudiantes de Tumbes muestran casi universalmente un estrés profundo, indicando una situación mucho más crítica.

En contraste, con los hallazgos de Zambrado et al. (2023), indicaron un aumento progresivo del estrés académico durante la pandemia debido a soledad, falta de control y necesidades económicas, y destacaron la resiliencia de los estudiantes al adoptar estrategias como el ejercicio y actividades recreativas. Los estudiantes del presente estudio denotan carecer de estas estrategias efectivas, lo cual podría explicar el alto porcentaje de estrés profundo observado. La combinación de responsabilidades laborales y académicas agrava su situación, pues carecen el tiempo y recursos para gestionar el estrés académico.

Estos resultados se sustentan bajo el modelo cognoscitivista sistémico del estrés académico propuesto por Barraza (2007) donde el alto porcentaje de estudiantes que calificaron la experiencia como profunda, podría atribuirse a la percepción individual de los eventos estresantes. Según este enfoque, los estudiantes interpretan y evalúan sus experiencias académicas de manera subjetiva, lo que influye en su nivel de estrés. En este caso, el elevado porcentaje en la opción profundo sugiere que la mayoría de los estudiantes perciben los desafíos académicos como significativos y potencialmente gratificantes, lo que puede ser una fuente de motivación y compromiso. No obstante, el bajo porcentaje de estudiantes ubicados en el nivel moderado podría indicar, en forma general, que existe sensibilidad mayor hacia los factores estresantes del entorno académico.

El segundo objetivo específico buscó identificar la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023; en la tabla 5 los resultados de los niveles de calidad de sueño revelan que, el 72,5 % de participantes presenta un nivel de calidad de sueño mala, mientras que el 2.5% de participantes denota tener calidad de sueño muy buena. Es así como se comprueba que existe una mala calidad de sueño en la mayoría de los estudiantes que trabaja medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.

Paquiyauri (2018) también encontró una prevalencia significativa de problemas de sueño en su estudio (70%). Este autor subraya que diversos factores, incluyendo el estrés académico, las presiones sociales y las cargas de trabajo, contribuyen a una mala calidad del sueño en la población estudiantil. En línea con estos hallazgos, los resultados actuales refuerzan la noción de que una proporción considerable de estudiantes experimenta problemas de sueño, probablemente debido a factores similares. La alta prevalencia de mala calidad de sueño en ambos estudios sugiere que este es un problema persistente y común entre los estudiantes.

Los resultados de esta investigación, contrastan con los hallazgos en Colombia de Corredor & Polania (2020) quienes reportaron un 58% de mala calidad de sueño en sus participantes, en una muestra mayoritariamente femenina, con una edad promedio de 22 años, y perteneciente en gran parte al programa de Medicina. La diferencia en los porcentajes sugiere que factores contextuales, el nivel de estrés académico y las características de las muestras estudiadas pueden influir en la calidad del sueño. La diferencia en la proporción de malos dormidores puede reflejar diferencias en las estrategias de afrontamiento y los recursos disponibles para manejar el estrés académico.

En Tumbes, Sandoval (2021) hace referencia a los resultados de su investigación siendo similares a los obtenidos en la presente investigación, lo que indica que la mayoría de estudiantes no tiene una buena calidad de sueño motivo que contribuye al estrés, obteniendo un 61.7% de participantes que tiene mala calidad de sueño en su investigación es decir no experimentan un descanso adecuado, generando la adquisición de muchos aspectos negativos como un mal desempeño, falta de concentración, haciendo hincapié que estos participantes son estudiantes de nivel superior.

Por otro lado, resultados de esta investigación son consistentes con los hallazgos de Toapanta y Gavilanes (2023) quienes encontraron que el 73,8% de los estudiantes experimentan una mala calidad de sueño, reflejando una prevalencia alta de problemas de sueño en la población estudiantil. Ambos estudios describen que los problemas de sueño incluyen dificultades para conciliar el sueño, despertares nocturnos, pesadillas, horas de sueño tardías y ronquidos fuertes, características que podrían estar presentes en los participantes de esta investigación, contribuyendo a la alta proporción de mala calidad de sueño observada.

Teóricamente, el Modelo Neuropsicológico de Morillo (citado por Silva, 2020), la mala calidad del sueño se debe a una combinación de factores objetivos y subjetivos. Los factores objetivos incluyen dificultades fisiológicas como problemas para conciliar el sueño, despertares nocturnos y ronquidos, mientras que los subjetivos se relacionan con la percepción individual del sueño, influenciada por el estrés académico y las responsabilidades laborales. Estos factores explican por qué el 72,5% de los estudiantes que trabajan medio tiempo en la Universidad Nacional de Tumbes reportan mala calidad de sueño, en contraste con el 2,5% que percibe su calidad como muy buena.

En el tercer objetivo específico se buscó determinar la relación entre el estrés académico y las dimensiones de la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Como se evidencia en la tabla 6, el estrés académico se relaciona con un incremento en la latencia del sueño de forma moderada ($r=0.325$, $p=0.000$), también se encontró una correlación moderada con las perturbaciones del sueño ($r=0.429$, $p=0.000$), la relación más destacada se encontró en la disfunción diurna, indicando que el estrés académico afecta significativamente el desempeño en actividades diurnas ($r=0.616$, $p=0.000$).

Estos resultados coinciden con los resultados de Bellido (2022), el cual coincide en la existencia de una correlación significativa entre el estrés académico y la disfunción diurna ($r=0.533^{**}$, $p<0.01$). Asimismo, encontró correlaciones significativas, aunque de diferente magnitud, entre el estrés académico con la latencia del sueño ($r = .382^{**}$, $p< .01$) y las perturbaciones del sueño ($r = .303^{**}$, $p< .01$). No obstante, se halló correlaciones significativas, aunque débiles con la duración del sueño y el uso de medicación. Ambos coinciden en que no existe una correlación significativa entre el estrés académico y la eficiencia del sueño. Estos hallazgos sugieren que, aunque el estrés académico influye en varias dimensiones de la calidad del sueño, su impacto puede variar según el contexto y la población estudiada.

Contrariamente a los resultados encontrados en esta investigación, en Mexico, García & Yañez (2023), refieren que la duración y latencia del sueño está relacionada con el estrés en estudiantes féminas durante la pandemia COVID 19, situación de incertidumbre que desbordó en el miedo a contraer el virus, junto la carencia de habilidades para afrontar situaciones estresantes conllevó a tener problemas para conciliar el sueño y dormir pocas horas. En cuanto al presente estudio estas dos variables no mostraron correlación fuertemente significativa, no obstante, en ambos estudios se encuentra relación entre la calidad de sueño y la disfunción diurna, donde las estudiantes mexicanas revelan padecerla al menos 2 veces por semana.

A continuación, al comparar los resultados encontrados en esta investigación con Yan et al. (2018) se determinó que el estrés académico tiene un impacto total del 36.4% en la calidad del sueño, y que niveles elevados de estrés académico están relacionados con diversas dificultades para dormir, como la disfunción diurna. El modelo de mediación múltiple de esta investigación sugiere que el impacto del estrés académico en la disfunción diurna puede estar mediado por el agotamiento escolar y, posteriormente, por la depresión.

Teóricamente, los resultados encontrados se alinean a lo propuesto por el modelo de microanálisis del sueño de Morín (1998), se observa que la sobre activación causada por estímulos estresantes puede desencadenar insomnio, acompañado de preocupaciones, tensión muscular y malestar lo cual dificulta el sueño y asimismo, al desempeño diurno lo que lleva a fatiga, irritabilidad y dificultades en el ámbito social y académico.

El cuarto objetivo específico buscó encontrar la relación entre la variable calidad sueño y las dimensiones de estrés académico, en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Según la tabla 7, la dimensión de síntomas mostró una correlación moderada negativa significativa ($\rho = -0.386$, $p = 0.000$), lo que sugiere que la presencia de síntomas se asocia con una disminución en la calidad del sueño. En contraste, tanto la dimensión de estresores ($\rho = -0.116$, $p = 0.148$) como la de estrategias de afrontamiento ($\rho = -0.078$, $p = 0.330$) exhibieron correlaciones débiles y no significativas con la calidad del sueño.

Por el contrario, Vásquez (2023) estableció que la relación entre la calidad del sueño y las dimensiones del estrés académico, encontrando que los síntomas del estrés académico y la calidad del sueño tienen una correlación moderada y directa ($\rho = .474$, $p < .001$). De manera similar, los estresores relacionados con la calidad del sueño muestran una correlación directa moderada ($\rho = .453$, $p < .001$). Por otro lado, las estrategias de afrontamiento presentan una correlación inversa moderada ($\rho = -.228$, $p < .001$), lo que sugiere que un mejor manejo del estrés podría estar relacionado con una menor afectación en la calidad del sueño. A diferencia del presente estudio que no mostró relaciones significativas entre las dimensiones estresores y estrategias de afrontamiento con la calidad de sueño.

Desde el marco teórico, Cannon (1935), indica que la exposición a estresores activa el sistema nervioso simpático, desencadenando la liberación de adrenalina y noradrenalina como respuesta adaptativa para enfrentar emergencias. Esta activación fisiológica puede afectar negativamente el sueño, lo que se refleja en la correlación negativa moderada y significativa encontrada entre los síntomas y la calidad del sueño ($\rho = -0.386$). En contraste, los estresores y las estrategias de afrontamiento mostraron correlaciones débiles y no significativas con la calidad del sueño, indicando que no todos los estresores generan una activación lo suficientemente intensa como para impactar el sueño de manera significativa.

V. CONCLUSIONES

1. Se determinó que existe relación moderada negativa significativa entre el estrés académico y calidad de sueño con un coeficiente de correlación de $-.319^{**}$.
2. Se identificó que el más alto porcentaje de la población presenta estrés académico profundo con un 98.1%, representando gran parte de los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes.
3. Se identificó que un 72,5% de estudiantes que trabajan medio tiempo tienen una mala calidad de sueño.
4. Se encontró que el estrés académico se relaciona con un aumento en la latencia del sueño ($r=0.325$, $p=0.000$) y las perturbaciones nocturnas ($r=0.429$, $p=0.000$), y afecta significativamente a la disfunción diurna ($r=0.616$, $p=0.000$). Sin embargo, no se encontraron correlaciones significativas con la duración del sueño, la eficiencia del sueño habitual, ni el uso de medicación hipnótica.
5. Se evidenció que en los estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, la calidad del sueño se relaciona negativamente con los síntomas del estrés académico ($\rho = -0.386$, $p = 0.000$). En cambio, los estresores y las estrategias de afrontamiento no mostraron correlaciones significativas con la calidad del sueño.

VI. RECOMENDACIONES

1. Se recomienda al director de la Dirección Regional de Salud, gestionar y apoyar la implementación de protocolos para el abordaje del estrés, especialmente del estrés académico profundo, y la mala calidad de sueño en la población estudiantil.
2. Se recomienda al rector de la Universidad Nacional de Tumbes, gestionar convenios con el Ministerio de Salud para la creación e implementación de un Centro de Salud Mental Comunitario, con la finalidad de que la comunidad universitaria reciba atención ambulatoria especializada.

Se recomienda al director de Bienestar Universitario de la Universidad Nacional de Tumbes implementar y fortalecer los servicios de apoyo psicológico mediante programas de intervención enfocados en el manejo del estrés académico y el cuidado del sueño, especialmente dirigidos a estudiantes que trabajan medio tiempo. Estos programas deben contemplar estrategias personalizadas de intervención, tales como técnicas de manejo del estrés, asesoría en hábitos de sueño saludables y grupos de apoyo. Además, se sugiere establecer un sistema de monitoreo continuo de dichos servicios.
3. Se recomienda a los directores de las escuelas profesionales de la Universidad Nacional de Tumbes, diseñar planes de estudios orientados a cubrir las necesidades académicas de los estudiantes que trabajan medio tiempo
4. Se recomienda a las sociedades de investigación en psicología y salud mental, llevar a cabo investigaciones sobre la salud mental de los estudiantes, incluyendo el estrés académico y los trastornos del sueño, y colaborar con el gobierno y otras organizaciones en el diseño y evaluación de programas de intervención basados en evidencia.
5. Se recomienda a los investigadores realizar estudios de las presentes variables en distintos momentos, durante y al finalizar el ciclo académico, ya que permitirá la profundización de conocimientos para la implementación de planes de intervención en dicha población. Asimismo, estudiar otras variables como la ansiedad y depresión con la finalidad de conocer cómo

están relacionadas con el estrés académico y la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

VII. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Allende-Rayme, F. R., Acuña-Vila, J. H., Correa-López, L. E. & De La Cruz-Vargas, J. A. (2021). Estrés académico y calidad del sueño en tiempos de pandemia por COVID-19 en estudiantes de medicina de una universidad del Perú. *Revista de la Facultad de Medicina*, 70(3), e93475. <https://doi.org/10.15446/revfacmed.v70n3.93475>
- Alotaibi, A. D., Alosaimi, F. M., Alajlan, A. A., & Bin Abdulrahman, K. A. (2020). The relationship between sleep quality, stress, and academic performance among medical students. *Journal of family & community medicine*, 27(1), 23–28. https://doi.org/10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Álvarez, M. A. (1989). *Estrés: Un enfoque psiconeuroendocrino* (2ª ed.). Editorial Científico-Técnica.
- Arellano, L. I. (2018) *Influencia de la adaptación universitaria sobre la calidad de sueño en estudiantes de primer año de una universidad privada de Lima Este* (Tesis para licenciatura). Universidad Peruana Unión, Lima.
- Arguello , E., Jimenez, L., Onofre, E., Ortiz, D., & Guillen, M. (2019). Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del sistema de Educación Superior (caso: Cantón Mllagro). *Obtenido de Anatomía Digital*, 2 (4), Art. 4 : <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1182>
- Barraza Macías, A. (2018). *Ecofan. org. Obtenido de Inventario sisémico cognoscitivista para el estudio del estrés académico, segunda versión* : https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio de estrés académico. *Revista electronica de Psicología Iztacala*, 9(3), 110-129.

- Barraza, A. (2007). El estrés académico en alumnos de educación media superior: un estudio comparativo. INED, 7,48-65
- Barraza, A. (2008). El estrés académico en alumnos de maestría y sus variables moduladoras: un diseño de diferencia de grupos. Avances en Psicología Latinoamericana, 26(2), 270-289.
- Barraza, A. (2018). INVENTARIO SISCO SV-21. Inventario SISTémico COgnoscitivista para el estudio del estrés académico. Segunda versión de 21 ítems. (M. Ramos, Ed.) ECORFAN. Recuperado el 3 de octubre de 2022, de https://www.ecorfan.org/libros/Inventario_SISCO_SV-21/Inventario_sist%C3%A9mico_cognoscitivista_para_el_estudio_del_estr%C3%A9s.pdf
- Beck, R., Taylor, C., & Robbins, M. (2003). Missing home: Sociology and autonomy and their relationship to psychological distress and homesickness in college freshmen. Anxiety, Stress, and Coping, 16(2), 155-166. <https://doi.org/10.1080/10615806.2003.10382970>
- Bellido, D. (2022). Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa. Obtenido de Repositorio de la Universidad Católica de Santa María: <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12173>
- Berrio, N. (2012). Revista de Psicología Universidad de Antioquia. Retrieved from Revista de Psicología Universidad de Antioquia: <https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>
- Borquez, P. (2011). «Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios». Scielo. http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext
- Caballero, L., Ramón, P., Vargas, J., Morales, G., Quivio, R., & Gutiérrez, S. (2016). estadística aplicada a la investigación científica con SPSS. Lima, Perú: IMAN Soluciones Gráficas EIRL.

- Cannon, W. B. (1935). Stresses and strains of homeostasis. *The American Journal of the Medical Sciences*, 189(1), 1-14. <https://doi.org/10.1097/00000441-193501000-00001>
- Cano-Lozano, M., Espinosa Fernandez, L., Miro, E., & Buela-Casal, G. (2003). Una revisión de las alteraciones del sueño en la depresión. *Rev Neurol*, 366-375.
- Cappelletti, A. (1987). Teorías del sueño en la filosofía antigua. BIBLIOTECA DIGITAL/ UNCUYO. https://bdigital.uncu.edu.ar/objetos_digitales/4166/proresenacuyo5.pdf
- Carrillo, P., Ramírez, J., y Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina UNAM (Mexico,.)*. <https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- Castillo Montoya, C. R., Venegas, A., & Haro, R. (2000). Estudio del sueño su historia. *Arch. neurociencias*, 5(3), 149-59.
- Charcas, M. A., Melchiori, B. S., & Ozán, D. R. (2016). Patrón descanso-sueño en el personal de enfermería (Tesis doctoral, Universidad Nacional de Cuyo, Facultad de Ciencias Médicas, Escuela de Enfermería).
- Cohen, J. (1988). *Statistical Power Analysis for the Behavioral Sciences*. New York : 2nd Edition.
- Colegio de Psicólogos del Perú. (2018). cpsp.pe. Obtenido de cpsp.pe: https://www.cpsp.pe/documentos/marco_legal/codigo_de_etica_y_deontologia.pdf
- Collazo, C. A., & Rodríguez, Y. H. (2011). EL ESTRÉS ACADÉMICO: UNA REVISIÓN CRÍTICA DEL CONCEPTO DESDE LAS CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN. Retrieved 10 4, 2022, from <http://revistas.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/26023>
- Colle, R. (2002). ¿Qué es la "teoría cognitivo sistémica de comunicación"?. Santiago de Chile. Centro de Estudios Mediales. <http://www.razonypalabra.org.mx/libros/libros/TCSCres.pdf>

- Cornejo, Z. V. (2018). Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Recuperado 14 de octubre de 2022, de <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/8411>
- Corredor, S. & Polanía, A. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), 8–18. <https://doi.org/10.56050/01205498.1483>
- De Rivera, L. (2010). Los síndromes de estrés. Síntesis.
- Dyson, R., & Kimberly, R. (29 de junio de 2006). Wiley Online Library. doi:<https://doi.org/10.1002/jclp.20295>
- El Hangouche, A. J., Jniene, A., Aboudrar, S., Errguig, L., Rkain, H., Cherti, M., & Dakka, T. (2018). Relationship between poor quality sleep, excessive daytime sleepiness and low academic performance in medical students. *Advances in medical education and practice*, 9, 631–638. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S162350>
- Escobar, E., Soria, B., López, G., & Peñafiel, D. (2018). Manejo del estrés académico; revisión crítica. *Atlante Cuadernos de Educación y Desarrollo*, (agosto).
- Escobar-Córdoba, F. (2011, 1 julio). Somnolencia diurna excesiva en estudiantes de noveno semestre de Medicina de la Universidad Nacional de Colombia | *Revista de la Facultad de Medicina*. Recuperado 14 de octubre de 2022, de <https://revistas.unal.edu.co/index.php/revfacmed/article/view/26453>
- Escurra, L. (1988). Cuantificación de la validez de contenido por criterio de jueces. *Revista de Psicología de la PUCP*, 6(2), 103 - 111.
- Estrada, G., & Parra, J. (2016). Las implicaciones éticas y bioéticas en la investigación científica. Obtenido de Scielo: http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1900-96072016000200010&lng=en&nrm=iso
- Fabres, L. & Moya, P. (2021). Sueño: conceptos generales y su relación con la calidad de vidaSleep: conceptos generales y su relación con la calidad de

vida.

ScienceDirect.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0716864021000894>

Fairholme, C. P., & Manber, R. (2015). Sleep, emotions, and emotion regulation: An overview. En K. A. Babson & M. T. Feldner (Eds.), *Sleep and affect: Assessment, theory, and clinical implications* (pp. 45–68). Elsevier.
<https://doi.org/10.1016/k.smr.2009.10.007>

Fauci, A., Braunwald, E., Kasper, D., Hauser, S., Longo, D., Jameson, J., y Loscalzo, J. (2009). *Harrison principios de medicina interna* (17 ed.). México D. F.: Mc Graw-Hill International S. A.

García, L., & Yañez, L. (2023). Calidad de sueño y síntomas de estrés en mujeres universitarias mexicanas durante la pandemia de covid 19. Obtenido de Revista *Habitus: Semillarosa de investigación*:
https://www.researchgate.net/publication/371811237_Calidad_de_sueno_y_sintomas_de_estres_en_mujeres_universitarias_mexicanas_durante_la_pandemia_de_covid-19

García, N. (2011). Estrés Académico | Revista de Psicología Universidad de Antioquia,
de
<https://revistas.udea.edu.co/index.php/psicologia/article/view/11369>

George, D., & Mallery, P. (2003). *SPSS for Windows step by step: A simple guide and reference* (4th ed.). Allyn & Bacon.

González, G. (2020). Recolección de datos: concepto y técnicas. *Lifeder*.
<https://www.lifeder.com/recoleccion-de-datos/>

Guadarrama, R., Márquez, O., Mendoza, S., Veytia, M., Serrano, J., & Ruíz, J. (2012). Acontecimientos estresantes, una cuestión de salud en universitarios. *Revista electrónica de psicología Iztacala*, 15(4), 1532-1547.

Gutiérrez-García, R., Amador, N., Sánchez, A., & Fernández, PL. (2021). Malestar psicológico, medidas sanitarias y estado de salud en estudiantes universitarios. *Nueva ciencia*.

Guyton, A., y Hall, J. (2016). *Tratado de fisiología médica* (decimotercera edición). España: Elsevier.

- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2014). Metodología de la investigación. 6ta Edición. McGraw-Hill Interamericana. [https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia de la investigacion - roberto hernandez sampieri.pdf](https://apiperiodico.jalisco.gob.mx/api/sites/periodicooficial.jalisco.gob.mx/files/metodologia%20de%20la%20investigacion%20-%20roberto%20hernandez%20sampieri.pdf)
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. Ciudad de México: McGRAWHILL INTERAMERICANA EDITORES
- Instituto Nacional de Estadística y Geografía - INEGI (2015). Encuesta Nacional de los Hogares (ENH) 2015. <https://www.inegi.org.mx/programas/enh/2015>
- Kasper, D., Fauci, A., Hauser, S., Longo, D., Jameson, J., y Loscalzo, J. (2016). Harrison Principios de Medicina Interna (19 ed.). México D. F.: McGRAW-HILL INTERAMERICANA, S. A.
- La República. (2023, 12 de febrero). En 5% crece el número de peruanos que trabajan y estudian, según Bumeran. La República. <https://larepublica.pe/economia/2023/02/12/en-5-crece-el-numero-de-peruanos-que-trabajan-estudian-segun-bumeran-1070328>
- Legua, D. A. (2021). Nivel de estrés académico en estudiantes universitarios del último año de estudios de la carrera de Psicología, de una universidad privada del distrito de Breña, año 2020 [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio de la Universidad Privada del Norte. <https://hdl.handle.net/11537/29354>
- Lema, L. S. (2009). Pensamiento psicológico. Retrieved from Pensamiento psicológico: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=3091310>
- Lin, X. J., Zhang, C. Y., Yang, S., Hsu, M. L., Cheng, H., Chen, J., & Yu, H. (2020). Stress and its association with academic performance among dental undergraduate students in Fujian, China: a cross-sectional online questionnaire survey. BMC medical education, 20(1), 181. <https://doi.org/10.1186/s12909-020-02095-4>

- López-Roldán, P., & Fachelli, S. (2015). Metodología de la investigación social cuantitativa. Obtenido de Dipòsit Digital de Documents: Universidad Autònoma de Barcelona.: <http://ddd.uab.cat/record/129382>
- Luna, Y., Robles, Y., & Agüero, Y. (2015). Validación del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. ANALES DE SALUD MENTAL, 31(2). <https://openjournal.inism.gob.pe/index.php/EESM/article/view/49>
- Maceo, O. (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. Medigraphic.com. <http://www.medigraphic.com/pdfs/multimed/mul2013/mul132q.pdf>
- Mendoza, B. (2020). Nivel de estrés académico en estudiantes de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes – 2020. REPOSITORIO DIGITAL UNTUMBES. <https://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2581>
- Miró, E., Lozano, M. & Casal, G. (2005). Sueño y calidad de vida. Revista colombiana de psicología, (14), 11-27.
- Morin, C. H. (1998). Insomnio: Asistencia y tratamiento psicológico. Ariel Psicología.
- Oblitas, A. (2010). Psicología de la salud y calidad de vida (Tercera ed.). Mexico D.F.: Cengage Learning Editores, S.A
- Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Tamara-Oliver, S., Lacayo-Lepesqueur, M. K., Torres-Barrios, G., & Pájaro Castro, N. P. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. CES Medicina, 34(1), 40–52. <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>
- Otero-Marrugo, G., Carriazo-Sampayo, G., Támara-Oliver, S., Lacayo-Lepesqueur, M., Torres-Barrios, G., & Pájaro-Castro, N. (2020). Nivel de estrés académico por evaluación oral y escrita en estudiantes de Medicina de una universidad del Departamento de Sucre. . Obtenido de Scielo: <https://doi.org/10.21615/cesmedicina.34.1.4>
- Padilla, E. & Ojeda, J. (2018). Calidad de Sueño y Estrés Académico en Estudiantes Universitarios. Universidad Católica de Santa María. <http://tesis.ucsm.edu.pe/repositorio/handle/UCSM/8411>

- Pajares, C. (2019). Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de derecho. Obtenido de Pontificia Universidad Católica del Perú: <http://hdl.handle.net/20.500.12404/16290>
- Paquiyauri, M. (2018). Estilos de vida de los estudiantes de la escuela de Obstetricia de la Universidad Nacional de Tumbes, 2018. REPOSITORIO DIGITAL UNTUMBES. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/237>
- Pretty, B. (2016). Calidad de sueño y adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios (tesis de pregrado). Pontificia Universidad Católica del Perú, Lima-Perú. http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY_SARCO_BENJAMIN_CALIDAD_DE_SUE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Prieto, B. (2017). El uso de los métodos deductivo e inductivo para aumentar la eficiencia del procesamiento de adquisición de evidencias digitales. Cuadernos de contabilidad, 18(46), 56-82.
- Restrepo, J., Sánchez, O. & Castañeda Quirama, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. Revista Psicoespacios, 14 (24): 23-47, DOI:<https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, A., Escobar, G., Ruiz, E., Maldonado, S. & Valero, C. (2014). Emociones, estrés y afrontamiento en adolescentes desde el modelo de Lazarus y Folkman. Revista Intercontinental de Psicología y Educación, 16(1), 37-57.
- Rojas Agip, E. (2019). NIVEL DE ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE ENFERMERÍA DEL ÚLTIMO AÑO DE FORMACIÓN PROFESIONAL EN UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE LAMBAYEQUE, 2019. Obtenido de REPOSITORIO DE LA UNIVERSIDAD SEÑOR DE SIPÁN: <https://hdl.handle.net/20.500.12802/7119>
- Román, C., y Hernández, Y. (2011). El estrés académico: Una revisión crítica del concepto desde las ciencias de la educación. Revista Electrónica de Psicología Iztacala., 14(2).

- Salazar-Torres, I. C., Varela-Arévalo, M. T., Lema-Soto, L. F., Tamayo-Cardona, J. A., & Duarte-Alarcón, C. (2010). Evaluación de las conductas de salud en jóvenes universitarios. *Revista de Salud Pública*, 12(4), 599-611. <https://www.redalyc.org/pdf/422/42217796007.pdf>
- Sánchez, D. (2008). Procesado y transmisión de señales biomédicas para el diagnóstico de trastornos y enfermedades del sueño.
- Sandoval, B. (2021). Calidad de Sueño y Funciones Cognitivas en Personas del Centro Poblado "Acapulco"-Tumbes 2020. REPOSITORIO DIGITAL UNTUMBES. <http://repositorio.untumbes.edu.pe/handle/20.500.12874/2597>
- Sarubbi, E., & Castaldo, R. (2013). Factores causales del estrés en los estudiantes universitarios [Ponencia]. In V Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, XX Jornadas de Investigación, IX Encuentro de Investigadores en Psicología del Mercosur. Facultad de Psicología, Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, Argentina.
- Selye, H. (1956). *El estrés de la vida*. New York: McGraw-Hill.
- Serveleon Quincho, F. (2021). Funcionamiento familiar, aprendizaje digital y estrés académico en estudiantes de V ciclo de San Juan de Lurigancho, 2021. Obtenido de Repositorio de la Universidad Cesar Vallejo: https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/77694/Serveleon_QF-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Silva, S. (2020). Relación entre las dimensiones de la personalidad y la calidad de sueño en estudiantes universitarios. Obtenido de Repositorio Universidad Peruana Cayetano Heredia: <https://hdl.handle.net/20.500.12866/8182>
- Talavera Salas, I., Zela Pacori, C., Calcina Cuevas, S., & Castillo Machaca, J. (2021). Impacto de la COVID-19 en el estrés académico en estudiantes universitarios. *Dominio de las Ciencias*, 7(4), 1673-1688. DOI:<http://dx.doi.org/10.23857/dc.v7i4.2193>
- Toapanta Viracocha, L. M., & Gavilanes Manzano, F. R. (2023). Calidad de sueño y procrastinación académica en estudiantes universitarios: Sleep quality and academic procrastination in university students. *LATAM Revista*

Latinoamericana de Ciencias Sociales y Humanidades, 4(1), 906–918.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.305>

Vásquez, D. (2020). Estilos de vida y hábitos de estudio en estudiantes de la Universidad Privada del Norte (Tesis de licenciatura). Universidad Privada del Norte.

<https://repositorio.upn.edu.pe/bitstream/handle/11537/35982/Vasquez%20Chiclla%20c%20Drusila%20Kitana%20Hkeopat.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vasquez, D. (2023). Calidad de vida, calidad del sueño y estrés académico en estudiantes universitarios de Lima, 2022. Obtenido de Repositorio Institucional Universidad Privada del Norte:
<https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35982>

Velasco, M. L. Y. P., & Martínez, M. (2017). Muestreo probabilístico y no probabilístico. Licenciatura en Ciencias Empresariales, 1-14.

Vera, R. (2021, 1 julio). Relación entre estrés académico y calidad de vida de los estudiantes del internado de enfermería en una universidad pública de Lima Metropolitana, 2021. Cybertesis UNMSM.
<https://cybertesis.unmsm.edu.pe/handle/20.500.12672/16717>

Villagra, N. (2024). Estrés académico y calidad del sueño. Universidad Católica Argentina.
<https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/17832/1/estres-academico-sueno.pdf>

Yan, Y., Lin, R., Su, Y., & Liu, M. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. Obtenido de Scientific Journal Publishers: <https://doi.org/10.2224/sbp.6530>

Zambrano, R., Londoño, K., Bolaños, W., Arocmena, K., & Estrada, C. (2023). ESTRÉS ACADÉMICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS EN SITUACIONES DE CRISIS Y EMERGENCIAS. Obtenido de UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO- ENFERMERÍA INVESTIGA:
<https://revistas.uta.edu.ec/erevista/index.php/enfi/article/view/2123/2525>

Zárate-Depraect, Nikell E, Soto-Decuir, María G, Martínez-Aguirre, Eunice G, Castro-Castro, María L, García-Jau, Rosa A, & López-Leyva, Nidia M. (2018). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de la salud. FEM: Revista de la Fundación Educación Médica, 21(3), 153-157. Epub 16 de agosto de 2021. <https://dx.doi.org/10.33588/fem.213.948>

Zuñiga-Vera et al., A. (2021). Correlación Entre Calidad de Sueño y Calidad de Vida en Estudiantes de Medicina. Revista Ecuatoriana de Neurología. de, http://revecuatneurol.com/magazine_issue_article/correlacion-calidad-sueno-calidad-vida-estudiantes-medicina-correlation-between-quality-sleep-quality-life-medical-students/

ANEXOS

Anexo 1: Matriz de Consistencia.

PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPÓTESIS	VARIABLES	INSTRUMENTO	METODOLOGÍA
¿Cuál es la relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes?	<p>Objetivo general:</p> <ul style="list-style-type: none"> Determinar la relación entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023 <p>Objetivos específicos:</p> <ul style="list-style-type: none"> Identificar los niveles de estrés académico en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Identificar la calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Determinar la relación entre la variable estrés académico y las dimensiones de la variable calidad de sueño, en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. Determinar la relación entre la variable calidad sueño y las dimensiones de estrés académico en estudiantes que trabajan medio tiempo de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023. 	<p>Hi: Existe relación significativa inversa entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p> <p>Ho: No existe relación significativa inversa entre el estrés académico y calidad de sueño en estudiantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023.</p>	<p>Variable I: Estrés académico</p> <p>Variable II: Calidad de sueño</p>	<p>Estrés académico: Inventario SISCO del Estrés Académico</p> <ul style="list-style-type: none"> Adaptado y validado por Barraza y Masías (2018) <p>Calidad de sueño: Índice de calidad de sueño de Pittsburgh.</p> <ul style="list-style-type: none"> Adaptado y validado por Luna et al. (2015) 	<p>Tipo básica, de diseño no experimental transversal, y alcance correlacional</p>

Anexo 2: Matriz de Operacionalización de Variables.

VARIABLES DE ESTUDIO	DEFINICION CONCEPTUAL	DEFINICION OPERACIONAL	DIMENSION	INDICADORES	ESCALA DE MEDICIÓN
Estrés académico	El estrés académico es una respuesta que se genera tras la activación fisiológica, emocional, cognitiva y conductual tras la presencia de estímulos y eventos de carácter académico García (2011).	Se medirá a través de 21 ítems, mediante una escala de valores que va desde N (Nunca), CN (Casi nunca), RV (Rara vez), AV (algunas veces), CS (Casi siempre) y S (Siempre).	Estresores	Hace referencia a las demandas de la vida diaria que son consideradas estresantes.	Escala ordinal
			Síntomas	Pueden ser físicas, psicológicas y comportamentales. Hace referencia a la frecuencia que se presentan.	
			Estrategias de afrontamiento	Hace referencia a la frecuencia en que se presentan las variables de afrontamiento.	
Calidad de sueño	La calidad de sueño está definida como el acto de dormir de manera confortable y reparadora durante la noche, este acto es predominante en el bienestar físico y psicológico. En otras palabras, es conveniente indicar que la calidad de sueño hace referencia a dormir bien durante la noche para tener una buena funcionalidad diurna, asimismo, es un factor predominante para la salud y calidad de vida Borquez (2011).	Se medirá a partir de 19 ítems de auto aplicación que se dividen en 7 componentes de puntuación La puntuación es de 0 a 3 puntos de la siguiente manera: la puntuación 0 refiere que no existe dificultad y 3 que existe una severa dificultad. Los 7 componentes son sumados y se obtiene una puntuación global.	Calidad subjetiva del sueño	Conocimiento que tiene el sujeto acerca de su calidad de sueño.	Escala ordinal
			Latencia del sueño	Intervalo de tiempo que demora el participante en quedarse dormido.	
			Duración del sueño	Total de horas que el individuo duerme durante la noche.	
			Eficiencia del sueño habitual	Correlación entre la cantidad de horas y el estado de sueño vigilia	
			Perturbaciones del sueño	Considerados distractores que interrumpen el sueño, reflejadas por causas de la vida cotidiana.	
			Uso de medicación hipnótica	Lo que ayuda a conciliar el sueño durante la noche.	
Disfunción diurna	Capacidad que tiene el participante en estar ubicado en tiempo y espacio y el desenvolvimiento cotidiano.				

Anexo 3: Cuestionario del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21).

CUESTIONARIO DE ESTRÉS ACADÉMICO SISCO SV-21

Este cuestionario tiene como finalidad reconocer las características del estrés en los estudiantes de nivel superior. La información proporcionada en este medio es confidencial. Por favor, responder con sinceridad este cuestionario pues será de gran ayuda a esta investigación.

1. En el transcurso de este ciclo académico ¿Ha tenido momentos de preocupación y nerviosismo? *

En el caso de responder "No", el cuestionario se da por finalizado. En el caso que su respuesta fuera "Sí", puede continuar respondiendo las siguientes interrogantes.

Elige

2. Con la finalidad de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1=poco * al 5 =mucho señala tu nivel de nerviosismo y preocupación.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>				

3. DIMENSIÓN ESTRESORES

*

En el siguiente cuadro, marque ¿Con qué frecuencia te inquietaron las siguientes situaciones?

	Nunca	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. La competencia con los compañeros del grupo.	<input type="radio"/>				
2. Sobrecarga de tareas y trabajos universitarios.	<input type="radio"/>				
3. La personalidad y carácter del profesor.	<input type="radio"/>				
4. Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)	<input type="radio"/>				
5. El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, organizadores visuales, etc.)	<input type="radio"/>				
6. No entender los temas que se abordan en clase.	<input type="radio"/>				
7. Participación en clase (responder preguntas en las exposiciones, etc.)	<input type="radio"/>				
8. Tiempo limitado para hacer el trabajo.	<input type="radio"/>				

4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS *

En el siguiente cuadro, marque ¿Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones?

Subdimensión: Reacciones físicas

	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Trastorno del sueño (insomnio o pesadillas).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Fatiga crónica (cansancio permanente).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Dolores de cabeza o migraña.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Problemas de indigestión, dolor abdominal o diarrea.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
6. Somnolencia, mayor necesidad de dormir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS

En el siguiente cuadro, marque ¿Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones?

Subdimensión: Reacciones psicológicas

	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
7. Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Sentimientos de depresión y tristeza (decaído).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
9. Ansiedad, angustia o desesperación.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
10. Problemas de concentración.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
11. Sentimiento de agresividad o aumento de irritabilidad.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. DIMENSIÓN SÍNTOMAS

En el siguiente cuadro, marque ¿Con qué frecuencia tuviste las siguientes reacciones?

Subdimensión: Reacciones comportamentales

	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
12. Conflictos o tendencia a polemizar o discutir.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
13. Aislamiento de los demás.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
14. Desgano para realizar labores académicas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
15. Aumento o reducción del consumo de alimentos.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. DIMENSIÓN ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO

*

En el siguiente cuadro, marque ¿Con qué frecuencia utilizaste las siguientes estrategias para enfrentar la situación que te causaba preocupación o nerviosismo?

	Rara vez	Algunas veces	Casi siempre	Siempre
1. Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias, ideas o sentimientos sin dañar a otros).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. Concentrarse en resolver la situación que me preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. Elogios a sí mismo	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
5. La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
.....				
6. Búsqueda de información sobre la situación	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
7. Fijarse o tratar de obtener lo positivo de la situación que preocupa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
8. Verbalización y confidencias (verbalización de la situación que preocupa)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Anexo 4: Ficha Técnica del Inventario SISCO SV-21.

Nombre:	Inventario SISCO del Estrés Académico
Autor:	Dr. Arturo Barraza-Macías
Procedencia y año:	Lima - Perú, 2016
Administración:	Individual o colectiva, con alternativas para marcar.
Duración:	Aproximadamente 10 minutos.
Objetivo:	Establecer los niveles e intensidad del estrés académico que sufren los estudiantes de niveles medio, medio superior, superior y posgrado.
Niveles de Aplicación:	Los estudiantes de niveles medio, medio superior y superior.
Estructura:	Cuenta con 3 componentes, el primero son los “estresores”, el cual consta de 9 ítems, luego están los “síntomas” el cual cuenta con 15 ítems y finalmente en “estrategias de afrontamiento”, está conformada por 8 ítems, teniendo un total de 32 ítems respectivamente. (Barraza Macías, 2018).
Validez:	Se obtuvo evidencia de validez basada en la estructura interna mediante validez de consistencia interna y análisis de grupos contrastados. Los resultados mostraron que todos los ítems presentaron correlaciones positivas significativas ($p < .01$) con el puntaje global de cada participante. Además, los ítems lograron discriminar significativamente ($p < .01$) entre grupos con altos y bajos niveles de estrés académico.
Confiabilidad:	La confiabilidad del Inventario SISCO del Estrés Académico “con el Alfa de Cronbach de .90 y la de confiabilidad por mitades de .87” (Barraza Macías, 2018)

Fuente: Elaboración propia

Anexo 5: Proceso de Confiabilidad del Inventario SISCO SV-21
mediante prueba piloto

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados		
Alfa de Cronbach		N de elementos
,971	,969	30

Se observa en la tabla que los valores de la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach obtenido del instrumento Cuestionario del Inventario Sistemico Cognoscitivista para el estudio del estrés académico (SISCO SV-21) fue de 0,971, valor superior a 0.90 que según George & Mallery (2003) considera que el margen aceptable de coeficiente de fiabilidad es de 0.7 a 0.9 respectivamente, es así que, para la investigadora llega a ser una puntuación aceptable para considerar que el instrumento es confiable, por lo cual su aplicación es viable en este estudio.

Anexo 6: Proceso de Validez del Inventario SISCO SV-21 mediante prueba piloto.

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
EA D1 P1	93,12	676,860	,792	,969
EA D1 P2	92,52	678,133	,788	,969
EA D1 P3	93,18	685,966	,655	,970
EA D1 P4	92,55	675,693	,781	,969
EA D1 P5	92,64	672,926	,805	,969
EA D1 P6	93,03	676,405	,707	,970
EA D1 P7	92,97	684,155	,680	,970
EA D1 P8	92,58	670,439	,790	,969
EA D2 P1	92,73	687,955	,661	,970
EA D2 P2	92,48	673,258	,829	,969
EA D2 P3	92,79	684,172	,723	,970
EA D2 P4	93,12	687,860	,737	,970
EA D2 P5	92,85	697,508	,540	,971
EA D2 P6	92,36	669,864	,811	,969
EA D2 P7	92,61	678,371	,798	,969
EA D2 P8	92,55	672,943	,841	,969
EA D2 P9	92,45	671,318	,875	,969
EA D2 P10	92,45	678,381	,746	,969
EA D2 P11	92,88	676,735	,803	,969
EA D2 P12	93,06	684,059	,773	,969
EA D2 P13	92,94	677,246	,798	,969
EA D2 P14	92,70	671,593	,854	,969
EA D2 P15	92,76	681,439	,761	,969
EA D3 P1	92,45	696,506	,607	,970
EA D3 P2	92,48	694,883	,602	,970
EA D3 P3	92,33	701,604	,503	,971
EA D3 P4	92,85	697,258	,561	,970
EA D3 P5	93,24	708,002	,358	,971
EA D3 P6	92,70	700,343	,427	,971
EA D3 P7	92,48	693,195	,582	,970
EA D3 P8	92,70	690,093	,651	,970

En el anexo 6, el valor del Alfa de Cronbach se mantiene cercano a 0.969-0.971 al suprimir los ítems. Los datos sugieren que la escala tiene una buena validez de constructo, ya que los ítems mantienen una excelente consistencia interna, independientemente de la eliminación de ítems individuales.

Anexo 7: Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Índice de calidad de sueño de Pittsburgh

Instrucciones: Las siguientes preguntas se refieren a su forma habitual de dormir únicamente durante el último mes, en promedio. Sus respuestas intentarán ajustarse de la manera más exacta a lo ocurrido durante la mayoría de los días y noches del último mes. Para las respuestas de alternativa múltiple elija la que se encuentre más ajustada a su caso.

1. Durante las últimas 4 semanas: ¿Cuál ha sido su hora de irse a acostar? (utilice * el sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual en la que se acuesta:

Tu respuesta _____

2. Durante las últimas 4 semanas, normalmente: ¿Cuánto tiempo habrá tardado * en dormirse (conciliar el sueño) en las noches? (utilice el sistema de 24 horas)

Escriba el tiempo en minutos

Tu respuesta _____

3. Durante las últimas 4 semanas, habitualmente: ¿A qué hora se levantó de la * cama por la mañana y no ha vuelto a dormir? (utilice el sistema de 24 horas)

Escriba la hora habitual de levantarse

Tu respuesta _____

4. Durante las últimas 4 semanas, en promedio: ¿Cuántas horas calcula que ha * dormido verdaderamente por la noche?

Escriba las horas que crea que se durmió

Tu respuesta _____

5. Durante las últimas 4 semanas: ¿Cuántas veces a tenido problemas para dormir a causa de ...? *

	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
a. No poder quedarse dormido en la primera media hora.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
b. Despertarse durante la noche o de madrugada.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
c. Tener que levantarse para ir al baño.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
d. No poder respirar bien.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
e. Toser o roncar ruidosamente.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
f. Sentir frío.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
g. Sentir calor.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
h. Tener mal sueño o pesadillas.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
i. Tener dolores.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

5. Durante las últimas 4 semanas: ¿Cuántas veces a tenido problemas para dormir a causa de ...?

Otras razones por favor especificar en la línea de abajo

Tu respuesta _____

Según lo especificado en la pregunta anterior, detallar la intensidad. *

0	1	2	3
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir por su cuenta?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Cuántas veces habrá tomado medicinas para dormir recetadas por un médico?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

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

	Ninguna vez en las últimas 4 semanas	Menos de una vez a la semana	Una o dos veces a la semana	Tres a más veces a la semana
¿Cuántas veces ha sentido somnolencia (o mucho sueño), cuando conducía, comía o desarrollaba alguna otra actividad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
¿Ha representado para usted mucho problema el "mantenerse despierto (a)" cuando conducía, comía, o desarrollaba alguna otra actividad?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

8. ¿Qué tanto problema ha tenido para mantenerse animado (a) o entusiasmado (a) al llevar a cabo sus tareas o actividades? (acepte una respuesta) *

- Nada
- Poco
- Regular o moderado
- Mucho o bastante

9. ¿Cómo valoraría o calificaría la calidad del sueño? *

- Bastante bueno
- Bueno
- Malo
- Bastante malo

Anexo 8: Ficha Técnica del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Nombre:	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh PSQI.
Autor original:	Buysse, Reynolds, Monk, Berman & Kupfer
Autores y año de validación	Luna, Robles, & Agüero, en el año 2015
Validado nacionalmente por:	Instituto Nacional de Salud Mental "Honorio Delgado - Hideyo Noguchi"
Administración:	Individual o colectiva, con alternativas para marcar.
Duración:	Aproximadamente 10 minutos.
Dimensiones:	Este instrumento está conformado por 20 ítems que tienen por finalidad evaluar 7 dimensiones del sueño que son: "Calidad subjetiva de sueño", "latencia", "duración", "eficiencia", "perturbaciones", "uso de medicación para conciliar el sueño" y "disfunción diurna".
Niveles de Aplicación:	Se aplica desde los 16 años a los 98 años.
Validez y confiabilidad:	Cuenta con consistencia interna con un alfa de Cronbach de 0,54 y su validez es de 60.2%. (Luna et al., 2015).

Fuente: Elaboración propia

Anexo 9: Proceso de Confiabilidad del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI) .

Estadísticas de fiabilidad

Alfa de Cronbach basada en elementos estandarizados		
Alfa de Cronbach		N de elementos
,885	,884	15

Se observa en la tabla que los valores de la consistencia interna mediante el Alfa de Cronbach obtenido del instrumento Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) fue de 0,884 valor superior a 0.90, lo cual según (Carvajal A. et al., 2011), se considera que el margen aceptable de coeficiente de fiabilidad es de 0.7 a 0.9 respectivamente, mientras más cerca del 1 se encuentre el coeficiente mayor es la consistencia interna tienen los ítems. Es así que para la investigadora llega a ser una puntuación aceptable para considerar que el instrumento es confiable, por lo cual su aplicación es viable en este estudio.

Anexo 10. Proceso de validez del Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Estadísticas de total de elemento

	Media de escala si el elemento se ha suprimido	Varianza de escala si el elemento se ha suprimido	Correlación total de elementos corregida	Alfa de Cronbach si el elemento se ha suprimido
CS 2	16,24	80,939	,514	,883
CS 5.1	16,27	79,392	,592	,880
CS 5.2	16,39	82,059	,552	,881
CS 5.3	16,82	82,716	,481	,884
CS 5.4	17,45	86,693	,448	,885
CS 5.5	17,48	83,070	,656	,879
CS 5.6	16,67	80,917	,628	,878
CS 5.7	16,55	82,131	,485	,884
CS 5.8	16,94	80,809	,587	,880
CS 5.9	16,94	79,371	,648	,877
CS 6.1	17,45	85,693	,415	,886
CS 6.2	17,73	89,392	,318	,889
CS 7.1	16,09	77,398	,719	,874
CS 7.2	16,45	76,631	,698	,875
CS 8	16,15	85,508	,499	,884
CS 9	16,55	86,381	,424	,886

En el anexo 10, los valores del Alfa de Cronbach si el ítem se suprime oscilan entre 0.877 y 0.889, lo que indica una alta fiabilidad interna de la escala. La escala muestra una buena validez de constructo, ya que la mayoría de los ítems tienen una alta correlación con el total y la consistencia interna de la escala se mantiene alta con la exclusión de cualquier ítem.

Anexo 11: Prueba de Normalidad de datos.

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Estrés académico	,071	160	,045
Calidad de sueño	,125	160	,000

Nota: Resultados de la base de datos de las variables

Anexo 12: Consentimiento Informado.

ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO, DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES, 2023.

¡Hola! Mi nombre es Katherin Xiomara Saavedra Zarate, estudiante de Psicología del IX ciclo, en esta oportunidad estoy realizando una investigación titulada: **"Estrés académico y calidad de sueño en estuantes que trabajan medio tiempo, de la Universidad Nacional de Tumbes, 2023"**. Para ello necesito tu apoyo, la participación de este estudio es anónima y la información obtenida será confidencial y utilizada para fines académicos, no será utilizada para otro propósito. Si tienes alguna duda al respecto no dudes en consultarme mediante la plataforma donde se te fue brindado el link del cuestionario o al correo Katherinsaavedra07@gmail.com. Agradezco tu apoyo .



160017191@untumbes.edu.pe (no compartidos)

[Cambiar de cuenta](#)



*Obligatorio

¿Deseas participar de esta investigación? *

Sí

No

Anexo . 13: Resolución de designación de jurado.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

* AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ, Y EL DESARROLLO *

RESOLUCIÓN N°052-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 25 de abril de 2023.

VISTO: El expediente virtual N° 1103, del 24 de abril del 2023, correspondiente al OFICIO N°025-2023/UNTUMBES- FACSO -DUNIV., mediante el cual el director de la Unidad de Investigación de la Facultad de Ciencias Sociales, alcanza, para su reconocimiento, el proyecto de tesis titulado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023”**, que para optar el título profesional de licenciada en Psicología, ha presentado la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KATHERIN XIOMARA SAAVEDRA ZARATE**, documento con el que también se propone a los docentes que deben conformar el jurado calificador que tendrá a su cargo la evaluación de dicho documento académico; y

CONSIDERANDO:

Que en conformidad con lo establecido en el numeral 45.2 del artículo 45. de la Ley Universitaria N°30220 y en el artículo 90. del Estatuto de esta Universidad, para optar el título profesional se requiere la presentación y sustentación de una tesis;

Que en conformidad con lo expuesto, deviene procedente el reconocimiento del proyecto de tesis titulado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023”**, para efectos de su evaluación, como tal, por el jurado calificador que también se constituye con esta Resolución, en virtud de la propuesta formulada, al efecto, con el documento señalado en la referencia;

Que complementariamente a lo señalado en el considerando precedente, se impone la necesidad de efectuar, como corresponde, la designación del docente asesor de dicho documento académico;

Que en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte resolutive;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTICULO PRIMERO.- RECONOCER a la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KATHERIN XIOMARA SAAVEDRA ZARATE**, como autora del proyecto de tesis titulado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023”**, presentado por dicha estudiante.

ARTICULO SEGUNDO.- CONSTITUIR el Jurado Calificador del proyecto de tesis titulado **“ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023”**, con la siguiente conformación:

RESOLUCIÓN N°052-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Presidente : Dra. Miguel Ángel Saavedra López
Secretario : Dr. Alexander Ordinola Luna
Vocal : Mg. Pedro Fre Infante Sanjinez
Accesitario : Dra. Marilú Elena Barreto Espinoza

ARTÍCULO TERCERO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 60. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el incumplimiento de las funciones del jurado, estipuladas en el artículo 41. del mismo Reglamento, es comunicado en forma escrita por el Presidente u otro miembro del Jurado, al Decano de la Facultad, para la llamada de atención correspondiente.

ARTICULO CUARTO.- DESIGNAR al Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora del proyecto de tesis titulado “**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023**”, lo que se dispone en razón de lo señalado en la parte considerativa.

ARTÍCULO QUINTO.- DEJAR expresamente indicado que, en conformidad con el artículo 49. del Reglamento de tesis para pregrado y posgrado de esta Universidad, el tesista puede cambiar de asesor o co-asesor si no cumplen con sus funciones según el artículo 46. del mismo Reglamento.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veinticinco de abril del dos mil veintitrés.

REGÍSTRASE Y COMUNÍCASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDIVIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
- RECTOR-VRACAD-OGCDA
- FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
- DEED-DDPS-DEPS-DECC
- REG.TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D.
JSVP/Sec. Acad.


UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES

Dra. Jessica Sara Valdiviezo Palacios
SECRETARIA ACADÉMICA

Anexo 14: Aprobación de proyecto de tesis.



UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES
FACULTAD DE CIENCIAS SOCIALES
Ciudad Universitaria - Pampa Grande - Tumbes - Perú

"AÑO DE LA UNIDAD, LA PAZ Y EL DESARROLLO"

RESOLUCIÓN N°495-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

Tumbes, 29 de diciembre de 2023.

VISTO: El expediente virtual N°3173, del 29 de diciembre del 2023, correspondiente al El OFICIO N°009-2023/UNTUMBES-FACSO-JE., mediante el cual, el presidente del Jurado constituido con la Resolución N°052-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 25 de abril del 2023, alcanza el acta de aprobación del proyecto de tesis titulado "**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023**", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KATHERIN XIOMARA SAAVEDRA ZARATE**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología; y

CONSIDERANDO:

Que con la Resolución N°052-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 25 de abril del 2023, se reconoce a la estudiante **KATHERIN XIOMARA SAAVEDRA ZARATE**, como autora del proyecto de tesis titulado "**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023**", se constituye el Jurado Calificador y se designa el asesor de dicho documento académico;

Que, con el Reglamento de Grados y Títulos en su artículo 61°, establece que, la Facultad emitirá la Resolución de aprobación del Proyecto de Tesis y la autorización para su ejecución;

Que, de lo consignado en el acta suscrita por los integrantes del indicado jurado, el 27 de diciembre del 2023, y que obra en el expediente señalado en la referencia, se desprende que el mencionado proyecto de tesis ha sido debidamente corregido por la mencionada estudiante y favorablemente evaluado para efectos de su correspondiente aprobación como proyecto de tesis;

Que teniendo en cuenta lo expuesto, deviene procedente la aprobación del indicado documento, con el carácter de proyecto de tesis y cuya evaluación debe continuar a cargo de los docentes miembros de ese mismo jurado calificador;

Que, en razón de lo anterior, es conveniente disponer lo pertinente, en relación con lo aquí expuesto, en los términos que se consignan en la parte Resolutiva;

En uso de las atribuciones conferidas a la señora Decana de la Facultad de Ciencias Sociales;

SE RESUELVE:

ARTÍCULO PRIMERO.- APROBAR el proyecto de tesis titulado "**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023**", presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KATHERIN XIOMARA SAAVEDRA ZARATE**, para optar el título profesional de Licenciada en Psicología.

RESOLUCIÓN N°495-2023/UNTUMBES-FACSO-D.

ARTÍCULO SEGUNDO.- AUTORIZAR, la ejecución del Proyecto de Tesis denominado: “**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023**”, presentado por la estudiante de la Escuela Profesional de Psicología, **KATHERIN XIOMARA SAAVEDRA ZARATE**.

ARTÍCULO TERCERO.- ENCOMENDAR al Jurado Calificador constituido con la Resolución N°052-2023/UNTUMBES-FACSO-D, del 25 de abril del 2023, la evaluación del proyecto de tesis titulado “**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023**”. Dicho Jurado tiene la siguiente conformación:

Presidente : Dr. Miguel Ángel Saavedra López.

Secretario : Dr. Alexander Ordinola Luna.

Vocal : Dr. Pedro Free Infante Sanjinez.

Accesitario : Dra. Marilú Elena Barreto Espinoza.

ARTÍCULO CUARTO.- RATIFICAR a la Dra. Wendy Jesús Catherin Cedillo Lozada como asesora del proyecto de tesis “**ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES QUE TRABAJAN MEDIO TIEMPO DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE TUMBES 2023**”.

ARTÍCULO QUINTO.- COMUNICAR la presente Resolución a los docentes aquí nominados, para que actúen en consecuencia.

Dada en la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes, el veintinueve de diciembre del dos mil veintitrés.

REGÍSTRASE Y COMUNICASE: (Fdo.) Dra. DIANA MILAGRO MIRANDA YNGA, Decana de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes; (Fdo.) Dra. JESSICA SARA VALDIVIEZO PALACIOS, Secretaria Académica de la Facultad de Ciencias Sociales de la Universidad Nacional de Tumbes.

C. c.
-RECTOR-VRACAD-OGCDA
-FACSO-DDH-DDT-DET-DDED
-DEED-DDPS-DEPS-DECC
-REG. TEC-Interesado-Archivo
DMMY/D
JSVP/Sec. Acad.


Dr. Jessica Sara Valdiviezo Palacios
SECRETARIA ACADÉMICA

Anexo 15: Interpretación de Coeficientes de correlación según Cohen (1988).

Rango de ρ	Interpretación	Descripción
$0.10 \leq \rho < 0.30$	Correlación pequeña o débil.	Indica una relación leve entre las dos variables, aunque está presente.
$0.30 \leq \rho < 0.50$	Correlación moderada	Sugiere una relación media en la que, aunque no es muy fuerte, hay una tendencia significativa.
$ \rho \geq 0.50$	Correlación grade o fuerte	Muestra una relación fuerte y evidente entre las variables.

Anexo 16: Niveles de Fiabilidad de Consistencia Interna en Alfa de Cronbach según George & Mallery (2003).

Rango de Alfa de Cronbach	Nivel de Fiabilidad
< 0.5	No Aceptable
0.5 – 0.6	Pobre
0.6 – 0.7	Débil
0.7 – 0.8	Aceptable
0.8 – 0.9	Bueno
>0.9	Excelente