

NOMBRE DEL TRABAJO

Tesis_Max_Carmen.docx

AUTOR

Max Pardo

RECuento DE PALABRAS

5587 Words

RECuento DE CARACTERES

31460 Characters

RECuento DE PÁGINAS

17 Pages

TAMAÑO DEL ARCHIVO

69.9KB

FECHA DE ENTREGA

Oct 15, 2024 8:55 AM GMT-5

FECHA DEL INFORME

Oct 15, 2024 8:56 AM GMT-5

● 12% de similitud general

El total combinado de todas las coincidencias, incluidas las fuentes superpuestas, para cada base de datos.

- 1% Base de datos de publicaciones
- 12% Base de datos de trabajos entregados

● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de Internet
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Base de datos de Crossref
- Material bibliográfico
- Bloques de texto excluidos manualmente

Problemas de sueño y su influencia en el estrés general en jóvenes de Lima

Vanessa García Malmaceda¹, Max Fernando Pardo Veliz¹, Carmen Espinoza Ríos¹, Isaac Conde

Rodríguez¹, Mérida Emma Neira Suaña¹

¹Escuela Profesional de Psicología, Universidad Peruana Unión, Lima, Perú

Resumen

El estudio investiga la influencia de los problemas de sueño en el estrés general en jóvenes universitarios de Lima, buscando entender cómo las demandas académicas y sociales influyen en su salud mental. Se utilizó un enfoque cuantitativo, no experimental y de corte transversal con una muestra de 441 estudiantes de los cuales 54.2% fueron del sexo femenino. Se administraron la Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-14) y la Jenkins Sleep Scale (JSS-4). El análisis de datos se realizó mediante modelamiento de ecuaciones estructurales (SEM). Los resultados indican correlación positiva significativa entre el estrés general y los problemas de sueño ($r = 0.30$), siendo más fuerte con el distrés ($r = 0.42$). El SEM mostró que los problemas de sueño influyen significativamente el distrés ($\beta = 0.45$, $p < 0.01$) y el eustrés ($\beta = 0.12$, $p < 0.01$). Los índices de ajuste del modelo fueron adecuados (CFI = 0.924, TLI = 0.912, RMSEA = 0.074). Se concluye que, a mayores niveles de estrés, en particular el distrés, están vinculados con más problemas de sueño. Se discute importancia de abordar el estrés para mejorar la calidad del sueño.

Palabras clave: Estrés, problemas de sueño, jóvenes universitarios, eustrés, distrés.

Introducción

¹³ La relación entre el estrés percibido y los problemas de sueño en jóvenes universitarios ha captado la atención de diversos autores en el campo de la salud mental (Suardiaz Muro et al., 2020; Hasler et al., 2023). El estrés percibido se entiende como un proceso de evaluación cognitiva en el que la percepción de las demandas del entorno se contrasta con los recursos disponibles. Esta perspectiva es particularmente relevante al analizar cómo las exigencias académicas y sociales en el entorno universitario puede contribuir al estrés percibido por los estudiantes (Lazarus y Folkman, 1984; Elfering & Lüthy, 2022).

Respecto a los problemas de sueño, la importancia de una adecuada calidad del sueño favorece ⁶ la consolidación de la memoria y la regulación emocional (Walker, 2017; Vgontzas et al., 2023). A su vez, se ha demostrado que los trastornos del sueño influyen negativamente tanto la función cognitiva como el bienestar psicológico (Dewald et al., 2010; Lund et al., 2010; Roberts et al., 2022).

Estudios internacionales han establecido ²⁰ una relación entre los problemas de sueño y el estrés percibido en estudiantes universitarios. Se ha encontrado que los estudiantes con mala calidad del sueño o insomnio presentan niveles más altos de estrés percibido y puntuaciones más bajas ¹⁸ en la calidad de vida relacionada con la salud física y mental (Carpi et al., 2022). Otro estudio reveló que las dificultades para dormir están asociadas de manera positiva con el estrés percibido, el afecto negativo, el pensamiento negativo repetitivo y estrategias emocionales cognitivas como la rumiación, la autoculpabilización, el catastrofismo y la aceptación (Amaral et al., 2018). Adicionalmente, el estrés percibido ha mostrado una correlación negativa con la calidad del sueño (Tan & Greenwood, 2021), y se ha hallado que el estrés y la ansiedad percibidos se relacionan negativamente con la calidad del sueño a través de la mediación de la rumiación. Por el contrario, el aumento de la resiliencia psicológica ha demostrado ²⁷ atenuar la relación entre el estrés percibido

y la ansiedad sobre la calidad del sueño (Du et al., 2020; Sánchez et al., 2023).

En el contexto peruano, se ha evidenciado que los trastornos del sueño son un problema común entre los estudiantes de medicina y se asocian con síntomas de ansiedad, depresión y nomofobia (Copaja-Corzo et al., 2022). Además, se han encontrado asociaciones significativas entre los trastornos del sueño y los trastornos mentales comunes, que incluyen problemas de sueño y apetito, experiencias subjetivas de estrés, tensión, tristeza, dificultades en la toma de decisiones y baja autoestima (Rose et al., 2015; Vargas et al., 2023).

Dado que los problemas de sueño son uno de los indicadores clave de salud en la sociedad actual, se recomienda evaluar tanto el tipo como la intensidad con la que se presentan (Jenkins et al., 1988; Zhu et al., 2023). Por su parte, el estrés percibido es una respuesta adaptativa que el organismo manifiesta ante la necesidad de ajustarse a nuevas situaciones o entornos (Selye, 1978). El adecuado manejo de esta transacción determina si el estrés será positivo (eustrés) o negativo (distrés). El eustrés ocurre cuando los recursos físicos y psicológicos son adecuados para enfrentar las demandas, mientras que el distrés surge cuando las respuestas resultan insuficientes en relación con las demandas del entorno (Berrio & Mazo, 2011; Ruiz & Cortés, 2023). El objetivo de este estudio es identificar la influencia de los problemas de sueño sobre el estrés de jóvenes universitarios de Lima

Metodología

Diseño.

El enfoque de la presente investigación es cuantitativo porque se midió y se analizó las variables numéricas para obtener los resultados, diseño no experimental porque no se manipularon deliberadamente las variables, sino que se observaron y se recopilaron datos en un momento

determinado, de corte transversal ya que los datos se recopilan en un solo periodo de tiempo, y de alcance explicativo porque se busca identificar y comprender las relaciones causales o predictivas entre estrés percibido y problemas de sueño mediante ecuaciones estructurales (Ato et al., 2013).

Participantes.

La población objetivo del presente estudio son jóvenes universitarios de primer año a quinto año de la Universidad Peruana Unión de la Ciudad de Lima este. La población total fue de 441 participantes. Asimismo, ¹ la muestra fue elegida a través de un muestreo no probabilístico de tipo accidental puesto que participaron personas que tengan la disponibilidad y el alcance de rellenar el cuestionario (Otzen & Manterola, 2017).

²² En la tabla 1 se presentan los datos sociodemográficos de la población de estudio. ¹⁶ La edad promedio de los participantes es de 20.83 años (desviación estándar de 9.57), indicando una amplia distribución de edades. El 45.8% son hombres y el 54.2% mujeres. En cuanto al estado civil, el 92.97% son solteros, mientras que convivientes, casados, divorciados y viudos representan proporciones menores. La mayoría de los participantes son adventistas (75.51%), seguidos de católicos (11.56%) y otros grupos religiosos, incluidos agnósticos y evangélicos. En términos de ocupación, el 72.56% son estudiantes, el 26.08% estudian y trabajan, y una minoría trabaja o no realiza ninguna actividad.

Tabla 1

Datos sociodemográficos de los participantes

Variable	f	%
Edad (Media = 20.83; Desv. Est.= 9.57)		
Sexo		
Masculino	202	45.8
Femenino	239	54.2
Estado Civil		
Soltero(a)	410	92.97
Conviviente	7	1.59
Casado(a)	18	4.08

Divorciado(a)	3	0.68
Viudo(a)	3	0.68
Religión		
Adventista	333	75.51
Agnóstico	6	1.36
Católica	51	11.56
Evangélico	21	4.76
Mormón	1	0.23
Musulmán	1	0.23
Ninguna	11	2.49
Otros	17	1.36
Ocupación		
Estudia y Trabaja	115	26.08
No estudia, ni trabaja	2	0.45
Solo estudia	320	72.56
Solo trabaja	3	0.68
No responde	1	0.23

Instrumentos

¹² La Escala de Percepción Global de Estrés (EPGE-14), fue inicialmente creado por Cohen et al. en 1983 y fue adaptado en Perú para una muestra de estudiantes universitarios (Guzmán y Reyes, 2018). Este instrumento se centra en medir los niveles de estrés vivenciados en los últimos meses. Se organiza en 2 dimensiones principales: eustrés y distrés.¹ La Escala está conformada por 14 ítems, de los cuales los ítems 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13 corresponden a la dimensión positiva o de eustrés y los ítems 1, 2, 3, 8, 11, 12 y 14 a la dimensión negativa o de distrés. En términos de puntuación, se utiliza una suma combinada de los puntajes de ítems negativos y los invertidos de ítems positivos para obtener un puntaje global. Cuenta con un tipo de respuesta Likert de 5 puntos:¹¹ 1 (Nunca), 2 (Casi nunca), 3 (De vez en cuando), 4 (Frecuentemente), 5 (Casi siempre) (Cohen et al., 1983). La estructura de respuesta sigue un modelo bifactorial, confirmado mediante un Análisis Factorial Confirmatorio. Los coeficientes de confiabilidad Alfa de Cronbach para los factores de eustrés y distrés fueron satisfactorios, con valores de 0.79 y 0.77, respectivamente. Este

instrumento fue sometido a un riguroso proceso de adaptación, que incluyó la doble traducción, revisión por expertos y comparaciones lingüísticas con adaptaciones anteriores en Chile y México. La validez del instrumento fue corroborada a través de un análisis de validez divergente y convergente utilizando el SPANAS. El análisis demográfico de la muestra, compuesta por 332 estudiantes universitarios becarios, mostró una mayor prevalencia de estrés percibido en mujeres en comparación con hombres. Sin embargo, no se encontraron diferencias significativas en relación con el lugar de origen de los participantes. El estudio cumple con los requisitos de adaptación y validación, haciendo del EPGE-14 una herramienta robusta para la medición del estrés percibido en la población universitaria de Perú (Guzmán y Reyes, 2018).

El Jenkins Sleep Scale (JSS-4), fue creado por Jenkins et al. (1988), fue objeto de un estudio para evaluar sus propiedades psicométricas en el contexto del Sistema de Salud Peruano, fue adaptado por Villarreal et al. (2022), y está conformado por 4 ítems que miden la frecuencia e intensidad de los problemas de sueño en un periodo de cuatro semanas. Los ítems se valoran en una escala Likert de cinco opciones: Nunca (0), 1-3 días (1), 4-7 días (2), 8-14 días (3), 15-21 días (4) y 22-31 días (5). En cuanto a la validez de constructo, se llevó a cabo un análisis en una muestra representativa a nivel nacional, confirmando su estructura unidimensional. Los coeficientes de confiabilidad fueron satisfactorios ($\alpha = 0.82$ y $\omega = 0.83$). El cuestionario también mostró invarianza de medida a través de diferentes grupos demográficos, como género y nivel de ingreso (Villarreal et al., 2022).

Procedimientos

La presente investigación se llevó a cabo siguiendo principios éticos fundamentales, incluyendo el respeto a la autonomía, justicia y confidencialidad. En cuanto a la autonomía, se obtuvo el consentimiento informado de los participantes al inicio de la encuesta. Asimismo, el

principio de justicia asegura a los participantes que la investigación no les causará repercusiones negativas, sino que contribuirá al avance científico (Alonso & Valero, 2006). En relación con la confidencialidad, se garantiza a los participantes que sus datos se mantendrán anónimos y solo se utilizarán para los fines de la investigación (ONU, 2019). Finalmente, este estudio cuenta con la aprobación del comité de Ética de la Universidad Peruana Unión.

Análisis de los datos

El análisis de datos se realizó con el software “R” en versión 4.0.5 (R Core Team, 2020) y se hizo uso de la librería *lavaan* en su versión 0.6-9 (Rosseel, 2012). El modelo hipotético se estudió mediante el modelamiento de ecuaciones estructurales (Muthen & Muthen, 2017) con el estimador WLSMV. La prueba de normalidad se realizó por medio de la asimetría y la curtosis. La evaluación del ajuste se realizó con el índice de ajuste comparativo (CFI), el error cuadrático medio de aproximación (RMSEA) y la raíz media cuadrática residual estandarizada (SRMR). Se usó los valores de CFI > .90 (Bentler, 1990), RMSEA < .080 y SRMR < .080 (Browne & Cudeck, 1992). Para el análisis de confiabilidad, se usaron el método de consistencia interna alfa (α) y omega (ω).

Resultados

Estadísticos descriptivos de las dimensiones de estrés percibido y problemas de sueño

En la tabla 2 se observan los datos descriptivos para “Estrés percibido” con una media de 46.76. Tanto la asimetría como la curtosis se encuentran dentro del rango de ± 1.5 , indicando una distribución normal de los datos. De igual forma, la dimensión Eustrés muestra una media de 24.25 y una distribución normal basada en la asimetría y la curtosis dentro del rango establecido. Para el componente Distrés, con una media de 22.51, se confirma también una distribución normal pues sus valores de asimetría y curtosis están dentro del rango establecido. La variable Problemas de sueño, con una media de 9.21, presenta una distribución normal, ya que sus valores de asimetría y curtosis no superan el rango de ± 1.5 .

Tabla 2*Estadísticos descriptivos de estrés percibido con sus componentes y problemas de sueño*

Variables	Media	Desv. Est.	Asimetría	Curtosis
Estrés general	40.78	4.96	-0.19	-0.13
Eustrés	18.82	4.99	-0.22	-0.13
Distrés	21.96	4.62	0.10	-0.01
Problemas de sueño	4.65	4.41	1.06	0.04

Correlación entre el estrés percibido y sus dimensiones y los problemas de sueño

La tabla 3 presenta las correlaciones entre los problemas de sueño, el estrés general, el distrés y el eustrés, con sus respectivos intervalos de confianza al 95%. Se observa que hay una correlación positiva y significativa entre los problemas de sueño y el estrés general ($r = 0.30$, IC [0.21, 0.38]). Esto sugiere que los participantes que reportan mayores niveles de estrés general también tienden a experimentar más problemas de sueño. En segundo lugar, la correlación entre los problemas de sueño y el distrés es aún más fuerte ($r = 0.42$, IC [0.34, 0.49]). Este resultado indica que los niveles elevados de distrés están asociados con una mayor cantidad de problemas de sueño. La relación es más intensa que la observada entre los problemas de sueño y el estrés general. Por otro lado, el eustrés tiene una correlación negativa y no significativa con los problemas de sueño ($r = -0.09$, IC [-0.18, 0.00]), sugiriendo que el eustrés no está relacionado de manera significativa con los problemas de sueño en esta muestra. El eustrés tiene una correlación negativa y significativa con el distrés ($r = -0.47$, IC [-0.54, -0.39]), lo que sugiere que a medida que aumenta el eustrés, disminuye el distrés.

Tabla 3*Correlación de las variables de estudio*

	Problemas de sueño	Estrés General	Distrés
Estrés General	.30** [.21, .38]		
Distrés	.42**	.46**	

	[.34, .49]	[.38,.53]	
Eustrés	-0.09	.57**	-.47**
	[-.18, .00]	[.50, .63]	[-.54, -.39]

Nota: ** p<0.01

La Tabla 4 presenta los índices de confiabilidad de las escalas utilizadas en el estudio, evaluados mediante dos coeficientes: Alfa de Cronbach (α) y Omega (ω). Para los Problemas de Sueño, el Alfa de Cronbach es 0.87 y el Omega es 0.90. Estos valores son muy altos, indicando una excelente consistencia interna. Esto significa que los ítems de la escala de problemas de sueño ²¹están altamente correlacionados y miden de manera consistente el mismo constructo. En cuanto al Estrés General, el Alfa de Cronbach es 0.85 y el Omega es 0.87, lo cual también indica una muy buena confiabilidad. Estos resultados sugieren que la escala de estrés general es fiable y los ítems que la componen están bien alineados para medir el estrés general. La escala de Eustrés presenta un Alfa de Cronbach de 0.83 y un Omega de 0.84. Estos valores indican una buena consistencia interna, aunque ligeramente inferior a las escalas de problemas de sueño y estrés general. No obstante, sigue siendo suficientemente alta para considerar la escala como fiable. La escala de Distrés tiene un Alfa de Cronbach de 0.76 y un Omega de 0.80. Aunque estos valores son más bajos en comparación con las otras escalas, aún se consideran aceptables.

Tabla 4
Confiabilidad de las escalas

Variables	α	ω
Problemas de Sueño	.87	.90
Estrés General	.85	.87
Eustrés	.83	.84
Distrés	.76	.80

La Tabla 5 presenta los índices de ajuste para el modelo de ecuaciones estructurales que examina los problemas de sueño como predictor del estrés y distrés. Estos índices evalúan si el modelo propuesto se ajusta a los datos observados. El valor de χ^2 es 452.61 con 132 grados de

libertad (gl) y un valor de significancia de 0.000. Sin embargo, el chi-cuadrado es sensible al tamaño de la muestra y puede resultar significativo en muestras grandes incluso si el ajuste es razonable. El CFI (Índice de Ajuste Comparativo) es 0.924 que sugiere que el modelo tiene un buen ajuste comparado con un modelo nulo. El TLI (Índice Tucker-Lewis) es 0.912, que sugiere que el modelo ajusta bien a los datos. El RMSEA (Raíz del Error Cuadrático Medio de Aproximación) es 0.074 con un intervalo de confianza del 90% de [0.067, 0.082] que sugiere un ajuste aceptable. El SRMR (Raíz del Residual Cuadrático Medio Estandarizado) es 0.084 el valor está ligeramente por encima del umbral, lo que sugiere que hay un pequeño margen para mejorar el ajuste del modelo.

Tabla 5

Indices de ajuste del modelo de ecuaciones estructurales

Modelo	χ^2	gl	p	CFI	TLI	RMSEA	SRMR
Problemas de Sueño como predictor del Eustrés y Distrés	452.61	132	0.000	.924	.912	.074 [.067, 0.082]	0.084

La Tabla 6 presenta los resultados de las regresiones del modelo de ecuaciones estructurales, específicamente examinando las relaciones entre los problemas de sueño (PS), el eustrés (EU) y el distrés (DI). En la influencia entre Problemas de Sueño (PS) y Eustrés (EU) se observa que el coeficiente de regresión estandarizado (β) es -0.102, con un error estándar (ES) de 0.012 y un valor de p de 0.000, indica que esta relación es altamente significativa, el coeficiente de regresión negativo sugiere que a medida que aumentan los problemas de sueño, el nivel de eustrés disminuye. Sin embargo, el coeficiente de determinación (R^2) es 0.010, lo que significa que solo el 1% de la variabilidad en el eustrés se explica por los problemas de sueño, indicando una influencia relativamente débil. Se evalúa la influencia entre Problemas de Sueño (PS) y Distrés (DI) donde el coeficiente de regresión estandarizado (β) es 0.525, con un error estándar (ES) de 0.024 y un valor de p de 0.000, altamente significativo. El coeficiente de regresión positivo sugiere que a medida que aumentan los problemas de sueño, también aumenta el nivel de distrés. El coeficiente de

determinación (R^2) es 0.276, lo que indica que el 27.6% de la variabilidad en el distrés se explica por los problemas de sueño.

Tabla 6

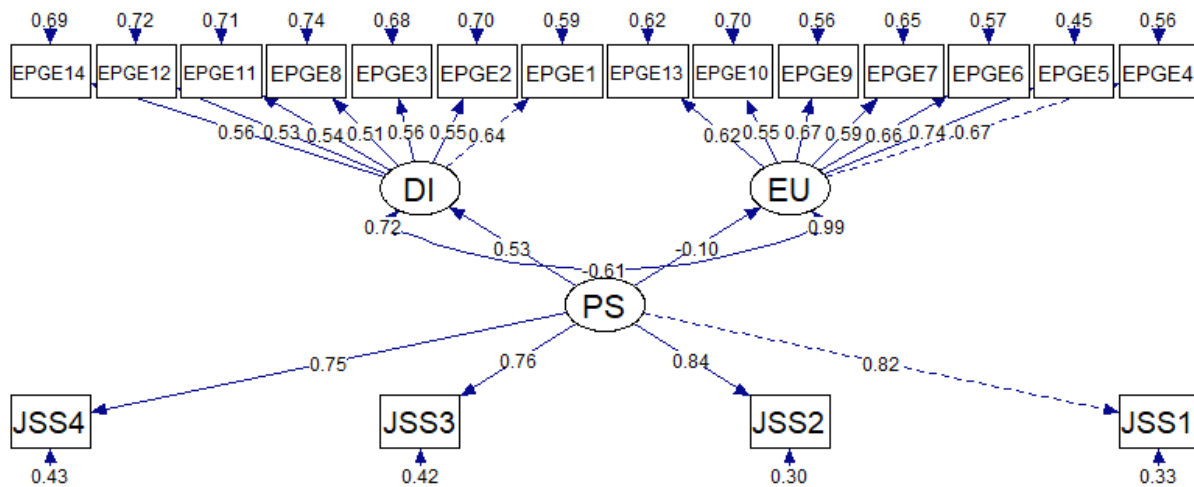
Regresiones del modelo de ecuaciones estructurales

	β	ES	p	R^2
PS $\rightarrow$ EU	-0.102	0.012	0.000	0.010
PS $\rightarrow$ DI	0.525	0.024	0.000	0.276

Nota: PS: Problemas de Sueño; EU: Eustrés; DI: Distrés

Figura 1

Modelo de ecuaciones estructurales



Discusión

La presente investigación buscó determinar la influencia los problemas de sueño sobre el estrés general de los jóvenes universitarios de Lima-Este, donde se halló que tanto el eustrés y el distrés son influenciados por los problemas de sueño con buenos índices de ajuste (CFI = .924, TLI = .912, RMSEA = .074, SRMR = 0.084). Reafirmando que lo encontrado en investigaciones internacionales también se puede estar dando en el contexto peruano.

Se encontró que los problemas de sueño tienen un impacto negativo en el eustrés ($\beta = -0.102$), este hallazgo se alinea con investigaciones previas que subrayan la importancia un sueño adecuado es crucial para funciones cognitivas como el estado de ánimo, la memoria y la atención, mientras que la privación de sueño puede alterar el equilibrio emocional y fomentar el distrés (Guadiana & Okashima, 2021; Pavoni et al., 2022; Dinges et al., 2019). Intervenciones enfocadas en mejorar el sueño han demostrado ser eficaces, incrementando tanto la duración como la calidad del sueño, lo que contribuye a reducir el estrés percibido y mejorar la función cognitiva y emocional (Spaeth & Glavin, 2022; Walker, 2017). Además, un sueño insuficiente reduce la resiliencia ante eventos estresantes y aumenta el malestar psicológico, mientras que una mejora en la calidad del sueño está asociada con una mayor percepción de bienestar y una disminución del estrés (Vargas et al., 2023; Kalmbach et al., 2021; Goldstein & Walker, 2020).

Se encontró que los problemas de sueño influyen positivamente en el distrés ($\beta = 0.525$), lo que refleja un aumento en síntomas depresivos, ansiedad y trastornos del sueño, especialmente tras la pandemia (Deng et al., 2021). La salud mental es clave para el bienestar general y la calidad del sueño, siendo fundamental una detección temprana y tratamiento del distrés en estudiantes universitarios (Watson, 2023). Eventos traumáticos elevan significativamente la probabilidad de distrés psicológico, aunque un sueño adecuado puede mitigar sus efectos (Berg et al., 2020). Investigaciones muestran que la privación de sueño agrava los síntomas depresivos, ansiedad y eleva el cortisol, perpetuando un ciclo de estrés y deterioro de la salud mental (Zhai et al., 2022; Scott et al., 2022). Sin embargo, intervenciones enfocadas en mejorar la higiene del sueño y el manejo del estrés han demostrado reducir el distrés, subrayando el papel protector del sueño frente a problemas de salud mental (Alvaro et al., 2021).

Los hallazgos de este estudio resaltan la necesidad urgente de abordar los problemas de sueño en los jóvenes universitarios para mejorar su bienestar físico y mental, y fortalecer su capacidad para enfrentar el eustrés y reducir el distrés. Esto tiene implicaciones clave para las políticas de salud pública y las estrategias de intervención en universidades, que deben priorizar programas integrales centrados en la

promoción de la higiene del sueño. Intervenciones que incluyan concienciación sobre la importancia del sueño, técnicas de relajación, manejo del tiempo y el uso responsable de la tecnología pueden ser herramientas efectivas para mejorar la calidad del sueño. Un enfoque integrado debería incluir la flexibilización de los horarios académicos, espacios adecuados para el descanso y servicios de asesoramiento continuo, capacitando al personal académico para identificar señales tempranas de problemas de sueño y distrés, derivando a los estudiantes a los recursos especializados necesarios.

Este estudio tiene algunas limitaciones. En primer lugar, la muestra está limitada a jóvenes universitarios de una región específica de Lima, lo que podría afectar la generalización de los resultados a otras poblaciones. Además, el diseño transversal del estudio impide establecer relaciones causales definitivas entre las variables. Se recomienda realizar estudios longitudinales y en diferentes contextos geográficos para validar estos hallazgos y explorar las relaciones causales entre los problemas de sueño, el eustrés y el distrés. Asimismo, es importante desarrollar e implementar programas de intervención enfocados en mejorar la calidad del sueño y gestionar el estrés en estudiantes universitarios.

En conclusión, esta investigación confirma que los problemas de sueño tienen un impacto significativo en el eustrés y el distrés de los jóvenes universitarios de Lima-Este. Estos hallazgos resaltan la importancia de abordar los problemas de sueño para mejorar el bienestar general de los estudiantes. Las universidades y las autoridades de salud deben considerar estos resultados al diseñar programas y políticas que promuevan una mejor calidad del sueño y la salud mental en los jóvenes.

Referencias

- Amaral, A., Soares, M., Pinto, A., Pereira, A., Madeira, N., Bos, S., Marques, M., Roque, C., & Macedo, A. (2018). Sleep difficulties in college students: The role of stress, affect and cognitive processes. *Psychiatry Research*, 260, 331-337. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2017.11.072>.
- Alvaro, P., Roberts, R., & Harris, J. (2021). Sleep, stress, and mental health in college students: A randomized trial of sleep hygiene intervention. *Journal of Sleep Research*, 30(4), e13204. <https://doi.org/10.1111/jsr.13204>

- Armas, F., Talavera, J. E., Cárdenas, M. M., & de la Cruz-Vargas, J. A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *FEM: Revista de la Fundación Educación Médica*, 24(3), 133-138.
- Ato, M., López-García, J. J., & Benavente, A. (2013). Un sistema de clasificación de los diseños de investigación en psicología. *Anales de Psicología*, 29(3).
<https://doi.org/10.6018/analesps.29.3.178511>
- Berg, S., Rosenau, P., & Prichard, J. (2020). Sleep quality mediates the relationship between traumatic events, psychological distress, and suicidality in college undergraduates. *Journal of American College Health*, 70, 1611 - 1614.
<https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1826493>.
- Berrio García, N., & Mazo Zea, R. (2012). Estrés Académico. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 3(2), 55–82. <https://doi.org/10.17533/udea.rp.11369>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., y Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatry Research*, 28, 193-213.
- Calabrese, E. J. (2008). Neuroscience and hormesis: Overview and general findings. *Critical Reviews in Toxicology*, 38(4), 249-252.
- Campo, A., Oviedo, H. C., y Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia. *Revista de la Facultad de Medicina*, 62(3), 1-24.
- Carpi, M., Cianfarani, C., & Vestri, A. (2022). Sleep Quality and Its Associations with Physical and Mental Health-Related Quality of Life among University Students: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19.
<https://doi.org/10.3390/ijerph19052874>.
- Cohen, S., Kamarck, T., y Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24, 385-396.
- Coico, A. H., Diaz-Chingay, L. L., Castro-Diaz, S. D., Céspedes-Ramirez, S. T., Segura-Chavez, L. F., y Soriano-Moreno, A. N. (2022). Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19. *Educación Médica*, 23(3), 100744.
- Copaja-Corzo, C., Miranda-Chavez, B., Vizcarra-Jiménez, D., Hueda-Zavaleta, M., Rivarola-Hidalgo, M., Parihuana-Travezaño, E., & Taype-Rondan, Á. (2022). Sleep Disorders and Their Associated Factors during the COVID-19 Pandemic: Data from Peruvian Medical Students. *Medicina*, 58. <https://doi.org/10.3390/medicina58101325>.
- Deng, J., Zhou, F., & Huang, E. (2021). The prevalence of depressive symptoms, anxiety symptoms and sleep disturbance in higher education students during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 301, 113863 - 113863. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113863>.
- Dinges, D. F., Banks, S., & Van Dongen, H. P. (2019). Sleep deprivation and human performance: Vulnerability to stress, errors and accidents. *Sleep Medicine Clinics*, 14(2), 207-214. <https://doi.org/10.1016/j.jsmc.2019.02.002>
- Du, C., Zan, M., Cho, M., Fenton, J., Hsiao, P., Hsiao, R., Keaver, L., Lai, C., Lee, H., Ludy, M., Shen, W., Swee, W., Thrivikraman, J., Tseng, K., Tseng, W., & Tucker, R. (2020). Increased Resilience Weakens the Relationship between Perceived Stress and Anxiety on Sleep Quality: A Moderated Mediation Analysis of Higher Education Students from 7 Countries. *Clocks & Sleep*, 2, 334 - 353. <https://doi.org/10.3390/clockssleep2030025>.
- Elfering, A., & Lüthy, S. M. (2022). Academic stress and sleep quality among university

- students: A systematic review. *Journal of Health Psychology*, 27(6), 1225-1240.
<https://doi.org/10.1177/13591053211065745>
- Espie, C. A., Kyle, S. D., Williams, C., Ong, J. C., Douglas, N. J., Hames, P., y Brown, J. S. (2006). A randomized, placebo-controlled trial of online cognitive behavioral therapy for chronic insomnia disorder delivered via an automated media-rich web application. *Sleep*, 35, 769-781.
- García, L. A. R., Rojas, S. E. A., Mendoza, Á. B., Pinilla, É. A. I., Jimenez, V. C., y Delgado, A. M. (2020). Calidad del sueño y su asociación con el rendimiento académico de los programas de pregrado de la Institución Universitaria Colegios de Colombia-UNICOC, Sede Bogotá. *RESPYN Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(2), 26-35.
- Goldstein, A. N., & Walker, M. P. (2020). The role of sleep in emotional brain function. *Annual Review of Clinical Psychology*, 16(1), 465-498. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-032816-045049>
- Guadiana, N., & Okashima, T. (2021). The effects of sleep deprivation on college students.
<https://doi.org/10.33015/dominican.edu/2021.nurs.st.09>
- Güilgüiruca, M., Meza Godoy, K., Góngora Cabrera, R., y Moya Cañas, C. (2015). Factores de riesgo psicosocial y estrés percibido en trabajadores de una empresa eléctrica en Chile. *Medicina y seguridad del trabajo*, 61(238), 57-67.
- Guzmán, J. E., y Reyes, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología (PUCP)*, 36(2), 719-750.
- Gómez Campos R, Lazari E, de Arruda M, Pacheco Carrillo J, et al. (2019). Evaluación de los trastornos del sueño y propuesta de percentiles para los adolescentes. *Arch Argent Pediatr* 2019;117(2):73-80.
- Hasler, B. P., Clark, J. C., & Germain, A. (2023). Sleep, stress, and mental health in the transition to university: A longitudinal study. *Sleep Health*, 9(3), 202-210.
<https://doi.org/10.1016/j.sleh.2023.01.010>
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., Hazen, N., Herman, J., Adams Hillard, P. J., Katz, E. S., y others. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: Methodology and results summary. *Sleep Health*, 1, 40-43.
- Huamán, F. G. V., Pozo, M. V., Maldonado, H. H., de Castro, E. G. L., Mattos, M. C., y Rutti, Y. G. (2021). Hábitos alimentarios y calidad de sueño en universitarios en tiempos de COVID-19, Lima-Perú. *Nutrición clínica y dietética hospitalaria*, 41(4).
- Jenkins, C. D., Stanton, B.-A., Niemcryk, S. J., & Rose, R. M. (1988). A scale for the estimation of sleep problems in clinical research. *Journal of Clinical Epidemiology*, 41(4), 313-321.
[https://doi.org/10.1016/0895-4356\(88\)90138-2](https://doi.org/10.1016/0895-4356(88)90138-2)
- Kalmbach, D. A., Anderson, J. R., & Drake, C. L. (2021). The impact of sleep disorders on stress and well-being: A longitudinal perspective. *Journal of Sleep Research*, 30(2), e13028.
<https://doi.org/10.1111/jsr.13028>
- Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24, 285-308.
- Krakov, B., Melendrez, D., Pedersen, B., Johnston, L., Hollifield, M., Germain, A., Koss, M., Warner, T. D., y Schrader, R. (2000). Sleep-disordered breathing, psychiatric distress, and quality of life impairment in sexual assault survivors. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 399-406.
- Kripke, D. F. (2012). Hypnotics' association with mortality or cancer: A matched cohort study. *BMJ open*, 2, e000850.
- Kyle, S. D., Morgan, K., y Espie, C. A. (2010). Sleep complaints, subjective and objective sleep

- patterns, health, psychological adjustment, and daytime functioning in community-dwelling older adults. *Journal of the American Geriatrics Society*, 58, 1399-1407.
- Lazarus, R. S., y Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing Company.
- LeMoult, J., Humphreys, K. L., & Gotlib, I. H. (2023). Stress, sleep, and emotional regulation in college students: The role of stress reactivity in predicting mental health outcomes. *Emotion*, 23(1), 142-152. <https://doi.org/10.1037/emo0001032>
- Mancero, E. T. S., Cáceres, S. M. S., y Pérez, V. S. S. (2020). Relación de la duración del sueño y rendimiento académico en alumnos de la Unidad de Admisión y Nivelación. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición*, 11(1), 16-24.
- Moral, J., González, M. T., y Landero, R. (2011). Estrés percibido, ira y burnout en amas de casa mexicanas. *Revista iberoamericana de psicología y salud*, 2(2), 123-143.
- Ortíz, B. M. (2021). *Asociación entre calidad del sueño y el rendimiento académico de los estudiantes de medicina de cursos clínicos de forma virtual durante la pandemia por Covid-19* [Tesis de grado, Universidad Nacional de Piura]. <https://repositorio.unp.edu.pe/handle/20.500.12676/3021>
- Pavoni, M., Lopes, M., Cysneiros, L., Gutierrez, G., Silva, E., Braga, V., & Salmazo, H. (2022). 0422 Insufficient sleep in undergraduate students: an intervention based on a systematic literature review. *Sleep*. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac079.419>.
- Reyna, C., Mola, D. J., y Correa, P. S. (2019). Escala de estrés percibido: Análisis psicométrico desde la TCT y la TRI. *Ansiedad y Estrés*, 25(2), 138-147.
- Roberts, J. M., Turner, A. I., & Butler, H. (2022). The relationship between sleep and mental health in university students: A cross-sectional study. *Journal of Mental Health*, 31(1), 42-49. <https://doi.org/10.1080/09638237.2021.1899083>
- Rose, D., Gelaye, B., Sanchez, S., Castañeda, B., Sánchez, E., Yanez, N., Williams, M., & Porres, M. (2015). Morningness/eveningness chronotype, poor sleep quality, and daytime sleepiness in relation to common mental disorders among Peruvian college students. *Psychology, Health & Medicine*, 20, 345 - 352. <https://doi.org/10.1080/13548506.2014.951367>.
- Ruiz, A. M., & Cortés, J. A. (2023). Eustrés, distrés y la gestión del estrés en entornos académicos: Un enfoque integrador. *Psicología Educativa*, 29(1), 45-58. <https://doi.org/10.1016/j.pse.2022.12.003>
- Sánchez, M. D. P., Pareja, F. J. P., y García-Pazo, P. (2020). Estrés y control percibido en trabajadores de emergencias. *Ansiedad y estrés*, 26(1), 52-58.
- Sánchez, R. C., López, M. J., & Martínez, S. A. (2023). Estrategias de afrontamiento y resiliencia ante el estrés percibido: Relación con la calidad del sueño. *Revista Española de Salud Pública*, 97, e202309032. <https://doi.org/10.20960/resp.2023.097>
- Scott, H., Biello, S. M., & Woods, H. C. (2022). Sleep and stress in university students: The role of cortisol as a mediator between sleep quality and mental health outcomes. *Journal of Psychosomatic Research*, 150, 110638. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2021.110638>
- Selye, H. (1978). *The stress of life* (2nd ed.). McGraw-Hill.
- Spaeth, A., & Glavin, E. (2022). 0302 recovery sleep in university students. *Sleep*, 45(Supplement_1), A135–A136. <https://doi.org/10.1093/sleep/zsac079.300>
- Suardiaz Muro, M., Morante Ruiz, M., Ortega Moreno, M., Ruiz, M. A., Martín Plasencia, P., & Vela Bueno, A. (2020). Sueño y rendimiento académico en estudiantes universitarios: revisión sistemática. *Revista de neurología*, 71(02), 43. <https://doi.org/10.33588/rn.7102.2020015>

- Tan, C., & Greenwood, K. (2021). Stress, Sleep and Performance in International and Domestic University Students. *Journal of International Students*.
<https://doi.org/10.32674/JIS.V12I1.3299>.
- Terrazas, D. O. M. (2021). Influencia del estrés en el rendimiento académico: Una Revisión Bibliográfica. *Revista de Investigación e Información en Salud*, 16(41), 68-79.
- Vargas, R. M., Fernández, C. J., & Torres, L. P. (2023). Trastornos del sueño y su impacto en la salud mental de los estudiantes universitarios peruanos: Un análisis comparativo. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 55(1), 125-138. <https://doi.org/10.1016/j.rlp.2022.10.004>
- Villarreal-Zegarra, D., Torres-Puente, R., Otazú-Alfaro, S., Al-kassab-Córdova, A., Rey de Castro, J., & Mezones-Holguín, E. (2022). Spanish version of Jenkins Sleep Scale in physicians and nurses: psychometric properties from a Peruvian nationally representative sample. *Journal of Psychosomatic Research*, 157(110759), 110759.
<https://doi.org/10.1016/j.jpsychores.2022.110759>
- Walker, M. P. (2017). *Why we sleep: Unlocking the power of sleep and dreams*. Scribner.
- Watson, K., Ji, X., Covington, L., & Brownlow, J. (2023). 0646 Psychological distress as predictors of disturbed sleep among college students. *SLEEP*.
<https://doi.org/10.1093/sleep/zsad077.0646>.
- Watson, N. F. (2023). Sleep, stress, and mental health: The intersection of sleep disorders and psychological distress in young adults. *Sleep Medicine Reviews*, 67, 101766.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2022.101766>
- Vgontzas, A. N., Fernandez-Mendoza, J., Liao, D., & Bixler, E. O. (2023). Sleep, inflammation, and stress: Clinical and public health implications. *Sleep Medicine Reviews*, 65, 101698.
<https://doi.org/10.1016/j.smr.2023.101698>
- Zhai, X., Zhang, Y., & Zhang, H. (2022). The role of sleep quality in the association between stress and depression during COVID-19 pandemic: A meta-analysis. *Journal of Affective Disorders*, 303, 35-45. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.02.056>
- Zhou, Y., Yang, Y., Shi, T., Zhang, L., & Zhang, F. (2021). Insomnia and stress regulation in young adults: Effects on emotional processing and trauma exposure. *Psychiatry Research*, 297, 113666. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2021.113666>
- Zhu, Y., Li, L., & Wang, H. (2023). Impact of sleep disturbances on academic performance and mental health in college students: A multi-country study. *Journal of Sleep Research*, 32(2), e13786. <https://doi.org/10.1111/jsr.13786>
- Zúñiga, A., Coronel-Coronel, M., Naranjo-Salazar, C., y Vaca-Maridueña, R. (2021). Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, 30(1), 77-80

● 12% de similitud general

Principales fuentes encontradas en las siguientes bases de datos:

- 1% Base de datos de publicaciones
- 12% Base de datos de trabajos entregados

FUENTES PRINCIPALES

Las fuentes con el mayor número de coincidencias dentro de la entrega. Las fuentes superpuestas no se mostrarán.

1	Universidad Peruana Union on 2023-10-12	2%
	Submitted works	
2	Universidad Peruana Cayetano Heredia on 2023-12-06	1%
	Submitted works	
3	Universidad Miguel Hernandez Servicios Informaticos on 2024-02-03	<1%
	Submitted works	
4	Universidad Peruana Union on 2023-09-25	<1%
	Submitted works	
5	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2024-08-20	<1%
	Submitted works	
6	Universidad de Celaya on 2024-01-29	<1%
	Submitted works	
7	Universidad de Cádiz on 2023-05-15	<1%
	Submitted works	
8	Universidad Católica San Pablo on 2024-06-27	<1%
	Submitted works	
9	Universidad Científica del Sur on 2022-12-20	<1%
	Submitted works	

10	Universidad Popular del César,UPC on 2024-09-19 Submitted works	<1%
11	Universidad Catolica Cardenal Raul Silva Henriquez on 2022-12-14 Submitted works	<1%
12	Universidad San Ignacio de Loyola on 2019-09-18 Submitted works	<1%
13	Ponce Health Sciences University on 2024-10-13 Submitted works	<1%
14	ULACIT Universidad Latinoamericana de Ciencia y Tecnología on 2024... Submitted works	<1%
15	Universidad Hispanoamericana on 2024-07-30 Submitted works	<1%
16	Universidad Católica de Santa María on 2024-01-29 Submitted works	<1%
17	Universidad Cesar Vallejo on 2024-02-06 Submitted works	<1%
18	Universidad Ricardo Palma on 2024-09-24 Submitted works	<1%
19	Universidad Santo Tomas on 2023-11-23 Submitted works	<1%
20	Universidad Tecnológica Centroamericana UNITEC on 2024-02-20 Submitted works	<1%
21	Submitted works	<1%

22	Universidad Manuela Beltrán on 2023-03-17 Submitted works	<1%
23	Universidad Politecnica Salesiana del Ecuador on 2024-02-16 Submitted works	<1%
24	Universidad de Santiago de Chile on 2019-03-22 Submitted works	<1%
25	uaq on 2024-02-15 Submitted works	<1%
26	ueb on 2024-07-21 Submitted works	<1%
27	uny on 2024-08-04 Submitted works	<1%

● Excluir del Reporte de Similitud

- Base de datos de Internet
- Base de datos de contenido publicado de Crossref
- Coincidencia baja (menos de 10 palabras)
- Base de datos de Crossref
- Material bibliográfico
- Bloques de texto excluidos manualmente

BLOQUES DE TEXTO EXCLUIDOS

Escala de Percepción Global de Estrés(EPGE-14

Universidad Peruana Union on 2023-10-12