



**UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD
CARRERA PSICOLOGÍA CLÍNICA**

Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios

**Trabajo de Titulación para optar al título de Licenciado en
Psicología Clínica**

Autor:

Duchicela Nuñez Anthony Israel
Sangacha Gaibor Leyber Ufredo

Tutor:

Mgs. Juan Pablo Mazón Naranjo

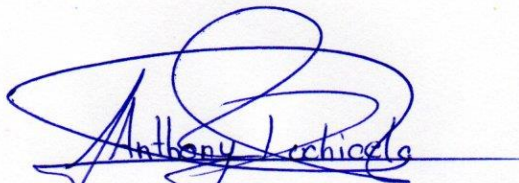
Riobamba, Ecuador. 2024

DECLARATORIA DE AUTORÍA

Nosotros, Anthony Israel Duchicela Nuñez y Leyber Ufredo Sangacha Gaibor con cédula de ciudadanía 0604701920, 2200558878, autoras del trabajo de investigación titulado: Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios, certifico que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de mí exclusiva responsabilidad.


Asimismo, cedo a la Universidad Nacional de Chimborazo, en forma no exclusiva, los derechos para su uso, comunicación pública, distribución, divulgación y/o reproducción total o parcial, por medio físico o digital; en esta cesión se entiende que el cesionario no podrá obtener beneficios económicos. La posible reclamación de terceros respecto de los derechos de autor (a) de la obra referida, será de mi entera responsabilidad; librando a la Universidad Nacional de Chimborazo de posibles obligaciones.

En Riobamba, 13 de mayo de 2024



Anthony Israel Duchicela Nuñez

C.I: 0604701920



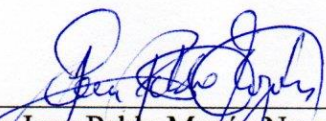
Leyber Ufredo Sangacha Gaibor

C.I: 2200558878

DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR

Quien suscribe, Juan Pablo Mazón Naranjo catedrático adscrito a la Facultad de Ciencias de la Salud, por medio del presente documento certifico haber asesorado y revisado el desarrollo del trabajo de investigación titulado: Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios, bajo la autoría de Anthony Israel Duchicela Nuñez y Leyber Ufredo Sangacha Gaibor; por lo que se autoriza ejecutar los trámites legales para su sustentación.

Es todo cuanto informar en honor a la verdad; en Riobamba, a los 7 días del mes de marzo de 2024

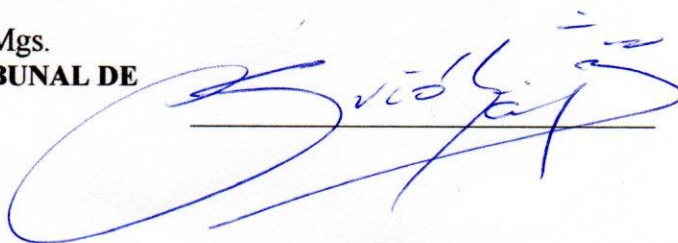

Mgs Juan Pablo Mazón Naranjo
C.I: 0603051715

CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios, presentado por Anthony Israel Duchicela Nuñez con cédula de identidad número 0604701920 y Leyber Ufredo Sangacha Gaibor, con cédula de identidad número 2200558878, bajo la tutoría de Mgs. Juan Pablo Mazón Naranjo; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 24 de abril de 2024

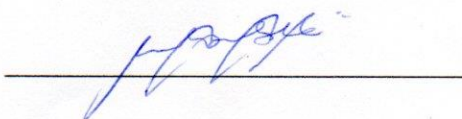
Sridam Arévalo, Mgs.
**PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE
GRADO**

A large, stylized handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line.

Lilián Granizo, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line.

Alejandra Sarmiento, Mgs.
MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

A handwritten signature in blue ink, written over a horizontal line.



CERTIFICACIÓN

Que, **DUCHICELA NUÑEZ ANTHONY ISRAEL** con CC: **0604701920**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**CALIDAD DE SUEÑO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", cumple con el **7 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de abril de 2024



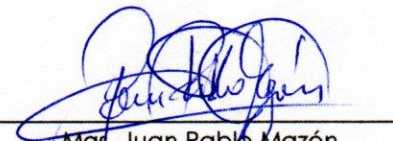
Mg. Juan Pablo Mazón
TUTOR(A) TRABAJO DE INVESTIGACIÓN



CERTIFICACIÓN

Que, **SANGACHA GAIBOR LEYBER UFREDO** con CC: **2200558878**, estudiante de la Carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA**, Facultad de **CIENCIAS DE LA SALUD**; ha trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**CALIDAD DE SUEÑO Y ANSIEDAD EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", cumple con el **7 %**, de acuerdo al reporte del sistema Anti plagio **TURNITIN**, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente autorizo continuar con el proceso.

Riobamba, 30 de abril de 2024


Mgs. Juan Pablo Mazón
TUTOR(A) TRABAJO DE INVESTIGACIÓN

DEDICATORIA

Este trabajo de investigación va dedicado a mis padres **Myriam del Rocío Nuñez Dumancela** y **José Cristóbal Duchicela Hernández** por todo el apoyo incondicional desde el inicio, valorando su responsabilidad y su sacrificio para convertirme en un profesional y un hombre de bien, Estas palabras son mínimas para expresar el deber moral que tengo hacia ellos, sin duda todo esto no sería posible sin su esfuerzo. Por esto dedico este trabajo a mi familia, por ser las bases para ser el hombre y el profesional que necesita la sociedad. Teniendo en cuenta siempre la frase “Ser más para servir mejor”.

Anthony Israel Duchicela Nuñez

Quiero dedicar esta tesis a mi madre **Dolores María Gaibor Espinoza** por estar siempre apoyándome incondicionalmente en todo, por su sacrificio, guía y entrega en la crianza de mi persona y mis hermanos. Que estas palabras sean un pequeño reflejo de la inmensidad de mi gratitud hacia ti. Te quiero hoy, mañana y siempre, a mi abuelita **Blanca América Moyano Aldaz**, por estar siempre apoyándome en el transcurso de mi vida y brindándome todo su amor y comprensión.

Leyber Ufredo Sangacha Gaibor

AGRADECIMIENTO

Las palabras de agradecimiento son muy especiales cuando se ven reflejadas a las personas que fueron el apoyo incondicional para que esto se logre.

A **mi madre** agradecer por el apoyo emocional, resaltando su cariño y amor, y siempre ser mi soporte para lograr todo lo que me proponga

A **mi padre** por lo antes mencionado, y por poner los valores de la responsabilidad, el respeto, y la humildad que necesita un profesional.

A mi hermano **Paul Cristóbal Duchicela Nuñez**, por ser un ejemplo de superación, valentía y humildad, demostrando que todo es posible si en tu cabeza te lo propones.

A mi hermana **Yessenia Angelita Duchicela Nuñez**, por permitirme demostrar en el campo laboral y personal cuanta valía se necesita para ser un profesional de bien.

A mi hija **Danna Estefanía Duchicela M.**, por ser el motor de mi vida que me ha impulsado ser mejor día tras día, demostrando que con esfuerzo y dedicación todo se puede cumplir, agradecerte por tus palabras y tus acciones, y con este trabajo te sientas orgullosa de quien es tu padre.

Anthony Israel Duchicela Nuñez

En primer lugar, quiero agradecer a Dios, por permitirme llegar al lugar en donde estoy, a mi madre **Dolores María Gaibor Espinoza**, por estar siempre presente en mi vida, a mi padre **Walter Ufredo Sangacha Moyano**, por enseñarme el valor de la puntualidad, a mi tío, **Victor Alfonso Sangacha Moyano**, por estar presente en todo y apoyándome siempre a pesar de las adversidades y enseñarme el valor de la perseverancia, a mi hermana, **Vanesa Nataly Sangacha Gaibor**, por confiar en mí y darme ánimos cuando lo necesito, a mi hermano, **Taylor Adrian Sangacha Gaibor**, por enseñarme el valor de la lealtad, a mi sobrina, **Alaiha Scarlet Hidalgo Sangacha**, por ser ahora mi impulso, a mi compañera, **Cisne**, por acompañarme en el transcurso de aprendizaje, a mis tías, **Silvia, Carmen, Karina y Diana Sangacha Moyano**, por todo su apoyo en mi vida, a mis amigos **Danny, Anthony, Paul, Alex, Adolfo, Milton y Domenica**, por ser unos grandes amigos. Y a toda mi familia y amigos en general.

Leyber Ufredo Sangacha Gaibor

ÍNDICE GENERAL

DECLARATORIA DE AUTORÍA.....	
DICTAMEN FAVORABLE DEL PROFESOR TUTOR.....	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL.....	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO.....	
DEDICATORIA.....	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS.....	
INDICE DE FIGURAS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
1. CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.....	15
1.1. Objetivos.....	19
1.1.1. <i>General</i>	19
1.1.2. <i>Específicos</i>	19
2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.....	20
2.1. Sueño.....	21
2.1.1. <i>Etapas del sueño</i>	21
2.1.2. <i>Etapas del sueño Fase No MOR</i>	22
2.2. Dimensiones del sueño	23
2.3. Trastornos del sueño	23
2.4. Calidad del sueño.....	24
2.5. Hábitos del sueño.....	25
2.6. Ansiedad	26
2.6.1. <i>Ansiedad Estado y Rasgo</i>	26
2.6.2. Niveles de Ansiedad.....	27
2.7. Trastornos de ansiedad.....	27
2.7.1. <i>Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)</i>	28
2.7.2. <i>Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)</i>	28
2.7.3. <i>Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)</i>	28
3. CAPÍTULO III. METODOLOGIA.....	29
3.1. Tipo de investigación.....	29
3.2. Nivel de investigación.....	29
3.3. Población y Muestra	29

3.3.1.	<i>Población</i>	29
3.3.2.	<i>Muestra</i>	29
3.4.	Criterios de selección.....	29
3.5.	Técnicas e Instrumentos.....	32
3.5.1.	<i>Revisión Bibliográfica</i>	32
3.5.2.	<i>Ficha De Contenido; Revisión Bibliográfica</i>	32
3.5.3.	<i>Revisión De Calidad De Documentos</i>	32
3.5.4.	<i>Matriz De Calidad Metodológica</i>	32
3.6.	Métodos.....	49
3.7.	Procedimientos.....	49
3.7.1.	<i>Búsqueda de información</i>	49
3.7.2.	<i>Selección</i>	49
3.7.3.	<i>Filtración de información y datos</i>	49
3.7.4.	<i>Evaluación y comparación de resultados</i>	49
3.8.	Consideraciones éticas	49
4.	CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN	51
5.	CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	79
6.	BIBLIOGRAFÍA	81
7.	CAPITULO 7. ANEXOS	94

ÍNDICE DE TABLAS.

Tabla 1. Criterios de selección de los artículos científicos.....	29
Tabla 2. Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metológica	32
Tabla 3. Calificación de los artículos científicos según metodología CRF-QS	34
Tabla 6. Triangulación de los resultados de la calidad de sueño en estudiantes universitarios	51
Tabla 7. Triangulación de los niveles de ansiedad en población estudiantil universitaria .	61
Tabla 8. Triangulación de la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios	72
Tabla 9. Artículos usados para la investigación	94

INDICE DE FIGURAS

Figura 1. Algoritmo de búsqueda 31

RESUMEN

Esta investigación se realizó con el objetivo de analizar la calidad de sueño y la ansiedad en estudiantes universitarios, para identificar la calidad de sueño, determinar los niveles de ansiedad y describir la relación entre la calidad de sueño y ansiedad, porque existe la relación de las dos variables es bidireccional y afectando el estilo de vida de los estudiantes universitarios. De nivel descriptivo porque pretende especificar conceptos y cualidades, y por la existencia de la influencia de las dos variables, y de tipo bibliográfica que permite buscar, escoger y evaluar las diversas fuentes literarias, en las que se recolecto artículos de los últimos 10 años con la calidad metodológica correcta mediante el algoritmo de búsqueda, mediante la base de datos como; Google Académico, Redalyc, Refseek, Scielo, Dialnet, Academia. Edu, y Elsevier. Conformado por 259 artículos científicos y después del proceso de selección y evaluación de calidad metodológica (Critical Review Form-Quantitative Studies CRF-QS) se obtuvo 62 artículos de estudio los cuales fueron analizados mediante una matriz de triangulación que hizo factible conectar las variables. Indicaron que más de la mitad de los estudiantes universitarios tienen mala calidad de sueño, y en algunos incluso toda la población de estudio, este hecho se registra, por poco conocimiento en la higiene del sueño y el poco tiempo que le dedican los estudiantes al descansar de manera correcta, en algunos casos el uso de dispositivos móviles perjudica el correcto ciclo del sueño durante la noche. Del mismo modo, hay estudiantes universitarios que presentan nivel de ansiedad moderada y más frecuente grave. Finalmente, la mala calidad de sueño tiene una relación compleja y bidireccional con la ansiedad, destacando que la sola existencia de alguna de estas variables puede generar dificultades en el buen desarrollo académico, social y laboral de los estudiantes universitarios. Se demuestra que si existe mala calidad de sueño y también ciertos niveles de ansiedad en los estudiantes universitarios, además se identifica que muchos de la población de estudio tiene mala calidad de sueño por falta de conocimiento sobre los hábitos de sueño, estrés, trabajo o ingesta de café o alcohol, también se determinó que los niveles de ansiedad pueden ser provocados por la falta de sueño y estrés académico de los estudiantes y por último, se describe la relación entre variables y que influye en la capacidad de afrontamiento frente al estrés y la regulación emocional.

Palabras claves: Sueño, Ansiedad, Estudiantes, Universitarios, Emocionalidad.

ABSTRACT

This research was carried out with the aim of analyzing sleep quality and anxiety in university students, to identify sleep quality, determine anxiety levels and describe the relationship between sleep quality and anxiety because the relationship between two variables is bidirectional and effecting the lifestyle of university students. Descriptive level, because it aims to specify concepts and qualities, and the existence of the influence of the two variables, and bibliographic type that allows to search, choose and evaluate the various literary sources, in which articles were collected in the last 10 years with the correct methodological quality through the search algorithm, using the database as; Google Scholar, Redalyc, Refseek, Scielo, Dialnet, and Academia. Edu, and Elsevier. This consisted of 259 scientific articles, and after selecting and evaluating methodological quality (Critical Review Form-Quantitative Studies CRF-QS), 62 study articles were obtained and analyzed using a triangulation matrix that made it feasible to connect the variables. They indicated that more than half of university students have a poor quality of sleep, and in some cases, even the entire study population; this fact is recorded due to little knowledge of sleep hygiene and the little time that students dedicate to resting. Sometimes, using mobile devices harms the correct sleep cycle during the night. Similarly, there are university students who present a moderate level of anxiety and, more frequently, severe ones. Finally, poor sleep quality has a complex and bidirectional relationship with anxiety, highlighting that the mere existence of any of these variables can generate difficulties in the good academic, social, and work development of university students. It is shown that there is a poor quality of sleep and certain levels of anxiety in university students, and it is also identified that many of the study population have a poor quality of sleep due to a lack of knowledge about sleeping, stress, work or drinking coffee or alcohol, it was also determined that anxiety levels could be caused by lack of sleep and academic stress of students and finally, the relationship between variables is described which influences the ability to cope with stress and emotional regulation.

Keywords: Sleep, Anxiety, Students, University students, Emotionality.



Revisado electrónicamente por:
GABRIELA MARIA DE
LA CRUZ FERNANDEZ

Reviewed by:

Msc. Gabriela de la Cruz Fernández
ENGLISH PROFESSOR
C.C. 0603467929

1. CAPÍTULO I. INTRODUCCIÓN.

La calidad de sueño comprende la necesidad del organismo de entrar en un estado natural de reposo para restaurar las capacidades tanto físicas como mentales, que son muy importantes durante nuestro rendimiento diario, el sueño nocturno comprende resultados que contribuyen a que procesos ligados a la reparación y mantenimiento del organismo, es decir, desarrolla las funciones mentales, como la memoria, el aprendizaje, la atención; y en funciones orgánicas, tales como el metabolismo, la liberación de ciertas hormonas, la termorregulación corporal, como otros componentes más del individuo (Flores et al., 2021).

La ansiedad es un sentimiento natural que experimentan todas las personas por cierta situación, se activa a manera de respuesta ante una situación amenazante, estresante o que nos preocupa, pero la presencia excesiva o persistente dificultará nuestro desarrollo personal, emocional, incluso físico, por esto, los rasgos pueden llegar a generar diferentes tipos de trastornos de ansiedad, como por ejemplo, los trastornos de ansiedad generalizados, trastornos de pánico, fobias sociales, obsesivos compulsivos, describiendo los más importantes, que se presentan en cualquier tipo de personas estos no reconocen sexo, edad, genero, etnia, además se pueden originar por miedos o preocupaciones periódicas, y el sentimiento de ansiedad que en un principio es difícil de reconocer, sin embargo, estos sentimientos afectan en el desarrollo de las tareas diarias de la persona (American psychological Association, 2010).

Como punto de partida la calidad del sueño es un aspecto importante en el bienestar general, porque tiene efectos negativos en la salud física y mental, hace referencia al rendimiento de las horas al dormir durante la noche y el hecho de dormir correctamente y bien (Vilchez-Cornejo et al., 2016).

En relación a lo anterior, la calidad de sueño son las horas adecuadas que se duerme durante la noche, una mala calidad de sueño dependen de una serie de factores que interrumpen o afectan directamente en el sueño, como por ejemplo; las rutinas de sueño, mala alimentación, poca actividad física, estrés, edad, alcohol, drogas, ruido, horario de trabajo y dispositivos electrónicos esto afecta principalmente a estudiantes universitarios, en el desarrollo de problemas mentales como ansiedad y estrés, cambios de humor, irritabilidad, trastornos del sueño y poca energía durante el día, porque el cerebro no funciona correctamente ante las situaciones o actividades diarias afectando su vida.

Además, Fernández et al. (2021) en Europa - España se encontró que los niveles de ansiedad-estado en estudiantes universitarios de la facultad de salud tiene relación según el sexo, con más presencia en mujeres y que los estudiantes que perciben de mejor manera la calidad de sueño tienen menos ansiedad. Así mismo, en médicos residentes en Zaragoza con mala calidad de sueño, se encontró que el 17% del 100% de participantes presentan ansiedad leve, el 5% de ellos, ansiedad moderada y el 10% con un nivel de ansiedad grave (Juarez et al., 2020).

También en Jordania se encontró que dos tercios de la muestra de estudiantes universitarios afirmaron que su calidad de sueño es bastante mala y que la latencia del sueño difiere dependiendo las actividades, ingresos y el uso de dispositivos multimedia, además que hay significancia entre la duración del sueño y el rendimiento académico (Albqoor & Shaheen, 2021).

En centro América, en México, se encontró en la población médica al finalizar el internado, que sus niveles de ansiedad y depresión se elevaron, al igual que el incremento la mala calidad de sueño por los niveles estresores a los que estaban expuestos (Gómez et al., 2018).

En cuanto América-latina: un estudio hecho en Brasil y Argentina en estudiantes universitarios demuestra que el 86,74% tiene ansiedad generalizada, el 75% ansiedad rasgo y el 80,22% ansiedad estado y que se prioriza medidas de prevención para minimizar la ansiedad (Dias et al., 2020). En Argentina, se obtuvo como resultado la relación entre la ansiedad y la calidad de sueño en grupos de personas normales y médicos o personas estudiadas de la universidad, por lo tanto, las personas normales tienen un grado más elevado referente a la mala calidad de sueño y las mujeres son las más afectadas sobre los trastornos de ansiedad (Massobrio y Vizioli, 2021).

De manera similar en Perú, en ocho facultades de medicina se evidencio que 693 estudiantes son malos dormidores y con respecto a los problemas de salud mental, se observó problemas en ansiedad y en depresión por el hecho de tener una mala calidad del sueño, la ansiedad predomina en más de la mitad de la población y en el estudio si existe relación entre la mala calidad de sueño, depresión, ansiedad, estrés y el sexo (Vilchez-Cornejo et al., 2016).

Siguiendo en el mismo país, en la Universidad Nacional José Faustino Sánchez Carrión, respectivamente en la escuela profesional de enfermería, se determinó que 176 estudiantes presentan una calidad de sueño poco saludable, es decir, que los estudiantes

tienen componentes del sueño están influyendo negativamente en su desarrollo personal y social (Ríos, 2019).

Adicionalmente en Ecuador, en la provincia de Pichincha en la universidad Central del Ecuador, se demuestra que los estudiantes de primer semestre tienen mala calidad de sueño al igual que los del último semestre, siendo mayor el porcentaje al final de la carrera de medicina, así mismo, que al tener una mala calidad de sueño provoca tener somnolencia durante el día (Zapata-Mora et al., 2018). Este problema del sueño podría afectar de manera directa el rendimiento académico siendo un problema en la comunidad universitaria.

En la provincia de Loja se registró una investigación en la Universidad Técnica Particular de Loja, dando como evidencia que los estudiantes de las carreras de psicología y enfermería, durante la pandemia se encontró que los niveles de ansiedad incrementaron en postpandemia a diferencia de los niveles encontrados prepandemia, entendiéndolo como el encierro genero situaciones preocupantes y estresantes en su diario vivir y en las actividades las cuales desarrolla (Sigüenza y Vilchez, 2021).

De igual forma, en la provincia de Tungurahua se encontró que existe una correlación entre la mala calidad de sueño y la ansiedad estado y rasgo, con nivel moderado de la ansiedad, siendo un problema en los estudiantes universitarios (Sánchez, 2021). Estas cifras son alarmantes en los estudiantes y personas en general con problemas de sueño y afectando su vida. En la provincia de Chimborazo no existen precedentes de estudio que unan estas dos variables o referidas a la problemática, en consecuencia, es oportuno su investigación.

El problema de la mala calidad de sueño, al no estudiarse adecuadamente, tiene consecuencias negativas en la salud y bienestar de las personas a nivel físico, mental y emocional, principalmente en estudiantes universitarios que son los más propensos a aumentar su ansiedad o algún trastorno mental de ansiedad y afectar su vida.

Este trabajo se desarrolla entre dos estudiantes para aportar a la investigación, porque es un tema de interés social que necesita abordarse a profundidad, por eso se contará con la aportación y habilidades para investigar de cada estudiante. El problema de la mala calidad de sueño, al no estudiarse adecuadamente, tiene consecuencias negativas en la salud y bienestar de las personas a nivel físico, mental y emocional, principalmente en estudiantes universitarios, los más propensos a aumentar su ansiedad y afectar su vida.

Por lo tanto, se llegó a formular la siguiente pregunta de investigación: ¿Cómo la calidad de sueño afecta a la ansiedad en estudiantes universitarios?

La calidad de sueño en relación con la ansiedad en estudiantes universitarios es un tema de investigación importante; hoy las personas llevan un ritmo de vida muy acelerado, por lo que los individuos no descansan adecuadamente lo que afecta a la salud mental. Como menciona Armas-Elguera et al. (2021) que es importante estudiar la falta de sueño en estudiantes de medicina para mejorar la calidad de vida y el rendimiento académico, porque se encontró que los trastornos de sueño tienen una relación bidireccional con la ansiedad, es decir, la ansiedad afecta al sueño y la falta de sueño afecta a la ansiedad.

En este proyecto se trata de indagar en la calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios, vale la pena realizar una revisión bibliográfica que permitirá identificar los resultados de investigaciones ya realizadas, para que los responsables de la salud mental y calidad de vida del país, tomen medidas acertadas sobre estas variables que afectan a la sociedad, principalmente a estudiantes y trabajadores en el ámbito de la salud.

Los principales beneficiarios de esta investigación serán los estudiantes universitarios, porque muchos de los factores negativos como el poco conocimiento de la higiene del sueño o la carga académica puede provocar ansiedad, por no implementar un correcto horario sobre el sueño y afectar la vida del estudiante.

Por lo tanto, es valioso prestar atención a la calidad del sueño y la ansiedad para tomar medidas y mejorar este aspecto negativo que afecta a estudiantes universitarios. Esto puede incluir a mantener una rutina de sueño regular, crear un ambiente propicio para dormir y abordar posibles trastornos del sueño que influyan en otros problemas de salud mental como la ansiedad.

En cuanto a la factibilidad de esta investigación, hay varias fuentes de indagación que aportan información, dentro de los materiales necesarios para obtener datos y que se han ido repitiendo en los artículos encontrados que dan la información adecuada, se encuentra el test PITTSBURG de Calidad de sueño y el Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), que aportan a la investigación en cuanto a variables. Además, que existe varias fuentes bibliográficas como Google academic, Scopus, Scielo u otras, que brinden la información adecuada sobre las variables de estudio y mediante la triangulación de los artículos científicos detallar adecuadamente cada uno de los aspectos más relevantes de los artículos que permite alcanzar los objetivos de la presente investigación. También que esta investigación comienza en un periodo de noviembre del 2023 a mayo del 2024.

En consecuencia, resulta evidente estudiar la calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios, por el rendimiento académico y la afectación de las dos variables

mutuamente, y por la presencia de mala calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios, por esta problemática el objetivo de investigación es analizar la calidad de sueño y la ansiedad en estudiantes universitarios a través de la revisión bibliográfica.

1.1. Objetivos

1.1.1. General

Analizar la calidad de sueño y la ansiedad en estudiantes universitarios a través de la revisión bibliográfica.

1.1.2. Específicos

Identificar la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

Determinar los niveles de ansiedad en población estudiantil universitaria.

Describir la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios.

2. CAPÍTULO II. MARCO TEÓRICO.

Martínez et al. en el (2022) se llevó a cabo un estudio titulado Ansiedad, depresión y calidad de sueño en los estudiantes de medicina, UNAN-Managua, junio – agosto, 2021. con enfoque cuantitativo, correlacional, de corte transversal, su objetivo general es relacionar la ansiedad, depresión con la calidad de sueño en estudiantes de medicina de la UNAM, los instrumentos aplicados son la escala de Pittsburgh de calidad de sueño y los inventarios de depresión ansiedad de Beck, fueron 76 los estudiantes que participaron de los cuales la frecuencia en ansiedad es de 92% demuestran tener una frecuencia en ansiedad el 81% en depresión y el 98% tiene una mala calidad de sueño, los resultados del estudio se obtuvieron a partir de la prueba de Pearson, donde se encontró correlación positiva entre el sueño y la ansiedad, los investigadores llegaron a la conclusión que la mayoría de los estudiantes que presentan trastornos afectivos y del humor sufren también de otros trastornos y problemas.

Un estudio realizado en Italia, por Tempesta et al. (2013) titulado Neuropsychological functioning in young subjects with generalized anxiety disorder with and without pharmacotherapy, y el objetivo general del estudio es examinar el funcionamiento neuropsicológico y el efecto de la ingesta de fármacos antidepresivos sobre el rendimiento cognitivo en un grupo de pacientes jóvenes con trastorno con ansiedad generalizada (TAG), es un estudio cuantitativo de tipo experimental por ello, se dividió a la población en dos grupos, los que seguían un tratamiento con antidepresivos y el otro que no, referente a los resultados el grupo sin tratamiento obtuvo una puntuación más alta sobre la calidad de sueño a diferencia del grupo de control, por esto los pacientes sin medicación tienen un problema de la calidad subjetiva del sueño.

Sánchez y Villegas (2021) en Ecuador se realizó un estudio titulado Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes universitarios del cantón Ambato, Ecuador, con enfoque cuantitativo, correlacional, descriptivo de corte transversal. En esta investigación el objetivo general es la relación entre la ansiedad y calidad de sueño en estudiantes universitarios del cantón Ambato, los instrumentos utilizados en este estudio fueron el Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (PSQI), la muestra utilizada fueron 337 estudiantes de las diferentes universidades, donde se encontró una correlación positiva moderada y estadísticamente significativa entre estas dos variables con una disposición a la ansiedad moderada.

En una investigación titulada Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México,

es un estudio con enfoque cuantitativo, correlacional, descriptivo de corte transversal, el objetivo general del estudio es conocer los efectos en la somnolencia diurna en estudiantes con respecto a la calidad de sueño, y los niveles de ansiedad presentados en estudiantes universitarios de octavo semestre de la carrera de médico cirujano de la universidad Montemorelos, en Nuevo León, México, donde se encontró una relación entre la calidad de sueño y los niveles de ansiedad, en una muestra de 83 estudiantes de manera voluntaria, implementando los instrumentos del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh, la Escala de Somnolencia de Epworth y el Inventario de Ansiedad de Beck, siendo 40 hombres y 43 mujeres estudiados (Ramón, et al., 2020).

2.1. Sueño

Según Pielago Meoño et al. (2013) menciona que “El sueño es un estado fisiológico activo y rítmico que aparece cada 24 horas; una mala calidad de sueño conlleva a una disminución de las actividades cognitivas” (p.63).

Así mismo, el sueño es un desarrollo fisiológico que está asociado con el ritmo circadiano, en el que la persona está en un estado de conciencia alterado, por tanto, se reduce la respuesta a reaccionar ante estímulos, durante el sueño las personas recuperan energía, y tiene una regulación endocrina, por ello, se consolida la memoria y la actividad de linfocitos (Díaz-Ramiro, 2020). El sueño desempeña un papel crucial en muchas funciones fisiológicas y cognitivas, incluyendo la restauración del cuerpo por medio de la recuperación de la energía, la regulación del estado de ánimo, además, la falta de sueño crónico o la mala calidad del sueño pueden tener efectos negativos en la salud y el rendimiento.

La cantidad de sueño necesaria varía según la edad y las necesidades individuales, pero en general, los adultos suelen necesitar de 7 a 9 horas de sueño por noche para funcionar de manera óptima, el sueño no tiene una definición como tal, pero se la puede enumerar referido a sus características como la disminución de la conciencia, no es patológico como el estupor o coma, relacionada a la relajación muscular, posturas diferentes y a veces raras, la falta de sueño crea una deuda y daño irreversible en la salud de las personas (Carrillo-Mora et al., 2013).

2.1.1. Etapas del sueño

El sueño se divide en varias etapas, que se repiten en un ciclo aproximadamente cada 90 minutos y en total se cumple de 4 a 6 ciclos en toda la noche, estas etapas son dos estados el No MOR que se divide en cuatro etapas y el sueño REM o MOR (movimientos rápidos de los ojos), durante el sueño REM, que ocurre principalmente en la segunda mitad de la

noche, se producen sueños vividos y la actividad cerebral es similar a la vigilia en términos de actividad cerebral rápida y movimiento rápido de los ojos (Perla 2008, como se citó en Benavides-Endara y Ramos-Galarza, 2019).

2.1.2. Etapas del sueño Fase No MOR

2.1.2.1. Etapa I: Sueño de transición. En esta etapa se produce la transición del estado de vigilia al sueño, aquí la actividad cerebral disminuye y los músculos se relajan, entrando a un estado de somnolencia o el inicio del sueño, el despertar es fácil e incluso se observan sacudidas o movimientos musculares, en el electrocardiograma (EEG) las frecuencias de las ondas son mezcladas, pero bajas o agudas (Carrillo-Mora et al., 2013).

2.1.2.2. Etapa II: Sueño ligero. Existen patrones específicos llamados husos de sueños y complejos K, en el cual, la respiración baja y disminuye, relajación muscular progresiva, reducción del índice metabólico, se puede despertar por medio de un estímulo fuerte o de interés para las personas (Benavides-Endara y Ramos-Galarza, 2019).

2.1.2.3. Etapa III.IV: Sueño profundo u ondas lentas. En esta etapa la persona puede descansar como tal, el índice metabólico disminuye al igual como su reacción al medio y la conectividad, la persona si despierta, lo hace con un gran estado de confusión, en esta etapa las ondas son delta (Benavides-Endara y Ramos-Galarza, 2019). En esta etapa se puede producir el fenómeno del sonambulismo.

2.1.3. Fase de sueño MOR

Como menciona Carrillo-Mora et al. (2013) el sueño MOR se caracteriza por movimientos oculares rápidos, aumento de la actividad cerebral y la relajación completa de los músculos esqueléticos, se han ocupado en la etapa III y IV entre unos 70 minutos de sueño, la persona trata de volver al estado de vigilia, pero no vuelve a la etapa I, sino que entra a otro trance, por lo tanto, tiene un patrón similar al de la etapa I, porque el patrón del encefalograma es el mismo, pero está desincronizado, porque tiene mayor frecuencia y una amplia amplitud y existe dificultad para despertar a la persona, se aceleran las funciones del índice metabólico y los signos vitales, por ello, aparece los movimientos oculares y se denomina a esta etapa como sueño paradójico.

En esta fase es regular que dure un aproximado de 5 a 30 minutos repitiéndose cada 90 minutos durante toda la noche, además, hay que recalcar que las personas se demoran

entre 10 a 20 minutos en dormirse, entonces para tomar en cuenta los ciclos y tiempos del sueño, hay que agregarle estos minutos que se tarda en dormir.

2.2. Dimensiones del sueño

Se entiende que existen 4 tipos de dimensiones del sueño los cuales son: el tiempo circadiano, que trata de la hora del día en la que está transcurriendo, factores intrínsecos del organismo, donde influyen factores como la edad de la persona, el sexo, los patrones del sueño, las conductas que facilitan o inhiben el sueño, también son parte de las dimensiones, y finalmente el ambiente, las dos últimas mencionadas están muy relacionadas a la higiene del sueño, donde son necesarias para que exista la conservación del sueño en las noches y en la mañana exista una vigilancia normal (Muñoz, 2018).

2.3. Trastornos del sueño

Según Rubio (2015) menciona que al menos una de cada tres personas tiene o sufren de algún trastorno del sueño durante su vida y que el 50% de estos pacientes acudirán al médico, incluso llegando a afectar el rendimiento académico en estudiantes y laboral e incluso las relaciones personales por el cambio emocional que existe, además, que los trastornos pueden ocasionar accidentes laborales o de tráfico.

Estos trastornos se pueden clasificar en primarios que son relacionados a la neurobiología que regula el sueño, pero la causa no es específica o también pueden ser secundarias que son causadas por alguna enfermedad médica o mental, ingesta de fármacos o abuso de sustancias, por otro lado, la clasificación son sobre las parasomnias que son fenómenos que durante la noche aparecen, pero no afectan la calidad ni cantidad del sueño y las disomnias son las que afectan la calidad, cantidad, el ritmo y el horario de sueño (Rubio, 2015).

2.3.1. Trastornos del sueño que pueden afectar la mala calidad de sueño

Dentro de estas se encuentra el insomnio que se caracteriza por la interrupción del sueño durante la noche, que afecta la calidad y cantidad del descanso y que influye en funcionamiento laboral, académico y social, la narcolepsia es un trastorno que consiste en no sostener la vigilia durante el día y el sueño en la noche, el trastorno del sueño Jet – Lag se refiere a que el reloj biológico no está sincronizado con el reloj ambiental y la persona sufre de insomnio o hipersomnio, el trastorno del sueño asociado a turnos laborales, este problema se da principalmente en cambios de horario y que tienen que trabajar en la noche y en el día se padece de somnolencia y en la noche de insomnio (Benavides-Endara y Ramos-Galarza, 2019).

2.4. Calidad del sueño

Se refiere a la medida en que un individuo experimenta un sueño reparador y satisfactorio, es esencial para mantener la salud y el bienestar en general, la calidad del sueño implica aspectos cuantitativos destacando la duración, continuidad, profundidad, los ciclos del sueño, la satisfacción, la ausencia de trastornos del sueño y latencia del sueño, el número de despertares, también se toman en cuenta los aspectos cualitativos principalmente la profundidad del sueño y la capacidad de recuperación (Sierra et al., 2002). Una mala calidad de sueño puede llevar a problemas de salud física y mental, como fatiga, falta de concentración, irritabilidad, problemas de memoria y puede aumentar el riesgo de afecciones crónicas como la obesidad, diabetes y las enfermedades cardíacas.

La importancia de una buena calidad del sueño es fundamental, no solo como factor determinante de la salud, sino como elemento propiciador de una buena calidad de vida, la calidad del sueño no se refiere únicamente al hecho de dormir bien durante la noche, pues también incluye un buen funcionamiento diurno, es decir, un adecuado nivel de atención para realizar diferentes tareas (Sierra et al., 2002).

2.4.1. Causas y consecuencias de la mala calidad del sueño

Las causas de la mala calidad de sueño inician en la mala percepción de la salud, es decir, los factores de salud que ayudan a tener una buena calidad de vida, como la importancia del deporte y la buena dieta, el ser obeso o tener algún problema de salud mental como depresión y ansiedad, en mujeres son causas de la mala calidad de sueño y en hombres el alcoholismo y la dificultad para comprender lo que le explicaban sobre el sueño (Muñoz-Pareja, 2016). Así mismo, existen factores como el estrés emocional, preocupaciones laborales o problemas personales que dificultan de conciliar y mantener el sueño.

Se ha evidenciado como la mala calidad del sueño puede producir que la persona tenga una mala dieta, que exista una peor alimentación, se ha vinculado directamente con la obesidad y la diabetes, otra consecuencia es que la salud mental se ve afectada, donde se evidencian varios trastornos físicos y mentales del comportamiento, se evidencia como estas personas pueden llegar a tener problemas de depresión, ansiedad (British Broadcasting Corporation (BBC), 2016).

El riesgo a accidentes es otra consecuencia de tener una mala calidad del sueño, muchos de los accidentes automovilísticos están relacionados directamente con la falta de sueño, sin embargo, estos accidentes no solo son en carretera si no puede ponerte en riesgo en tu hogar, el rendimiento físico es menor al no tener una buena calidad de sueño, puesto

que no se tiene una correcta regeneración de los tejidos, además no existe una correcta recuperación (BBC, 2016).

2.5. Hábitos del sueño

La higiene del sueño se refiere a una serie de prácticas y hábitos que promueven un sueño saludable y reparador, porque es fundamental para mantener una buena salud física y mental, y asegura la obtención de la cantidad y calidad adecuada de descanso, dentro de los hábitos más comunes del sueño podemos encontrar que se debe dormir por lo menos 8 horas diarias, así también se tiene que dejar las redes sociales por lo menos una hora antes, evitar bebidas alcohólicas o bebidas excitantes energéticas, y no practicar ejercicio por la noche esto es recomendable, hacerlo por la mañana, puesto que si se lo realiza por la noche se activan áreas del cerebro las cuales no dejarán que el individuo tenga una calidad óptima del sueño, evitar el consumo de alcohol, bebidas con cafeína o energizantes, levantarse a una misma hora, dormir en una habitación con poco ruido y poca iluminación (Mastin et al., 2006, como se citó en Carrillo-Mora et al., 2013).

2.5.1. *Cuanto se tiene que dormir*

Como lo menciona (Benavides-Endara y Ramos-Galarza, 2019):

La conducta del sueño es la más evidente de nuestros ritmos biológicos internos, se manifiesta como un ciclo que varía entre el sueño y la vigilia, sin que esta división entre el sueño y el despertar se establezca de manera absoluta. Pese a los avances científicos que permiten estudiar el sueño, aún no está clara su naturaleza y su función, por eso es que resulta difícil determinar el número de horas de sueño y un patrón determinado de sueño, que sea fijo para el ser humano, ya que las horas que se emplean para dormir, son variables en las distintas fases del sueño y a lo largo de las distintas edades de la persona (p.73).

Según Andréu et al. (2010) para que el sueño sea saludable en adultos jóvenes “Se recomienda una duración de sueño diaria de 7-9 horas. Se ha encontrado relación entre un sueño de corta duración y la presencia de fatiga diurna, afectación psicomotora, accidentes, deterioro de la salud física y psicológica y bajo rendimiento académico o laboral” (p.57).

Según Benavides-Endara y Ramos-Galarza, (2019) Cuando una persona duerme un tiempo insuficiente “necesita más de 10 minutos para conciliar el sueño por la noche y al despertarse por la mañana, se vuelve a dormir a los pocos minutos. Éstos son signos claros de un descanso nocturno inadecuado” (p.73). Es muy importante mantener un horario del sueño adecuado puesto a que debido a este no solo se afectan los estados emocionales, sino

que también se pueden desarrollar diversos trastornos del sueño graves o leves los cuales pueden tener características de agotamiento y somnolencias diurnas.

2.5.2. Sueño y vida universitaria

El sueño y la vida estudiantil están estrechamente relacionadas, porque el sueño juega un papel fundamental en el bienestar físico y mental de los estudiantes afectando la concentración, la memoria, toma de decisiones y la atención. Según Carrillo-Mora et al. (2013) en el cual, menciona que existen artículos vinculados a detección de trastornos del sueño en niños y adolescentes, que están asociados a problemas de aprendizaje, bajo rendimiento escolar. De la misma forma, no se descarta, que los problemas al dormir con el desarrollo de los humanos se vea afectado, por el mismo hecho de las sobrecargas laborales o en el caso de estudiantes universitarios, la carga académica que conllevan durante todos los semestres.

2.6. Ansiedad

Según la Real Academia Española (RAE) la palabra ansiedad proviene del latín *anxietas* que hace referencia a un estado de agitación, inquietud o zozobra del ánimo, haciendo una emoción muy común dentro de todas las personas, además, la Asociación Americana de Psicología (APA) en (2017) nos relata que la ansiedad es una reacción humana normal ante situaciones estresantes, sin embargo, en el caso de personas con trastornos de ansiedad, esos temores y preocupaciones no son temporales.

La ansiedad se la puede considerar un problema cuando se presenta en demasía, en forma de conducta como una respuesta involuntaria ante una situación real o imaginaria, generando un trastorno mental, específicamente, los trastornos de ansiedad, que afectan el desarrollo normal de una persona y su vida, existe una diversa sintomatología que puede presentarse a la hora de sentir esta emoción, como lo es la preocupación constante, nerviosismo, tensión muscular, inquietud, sin embargo, la ansiedad puede ser tratada con psicoterapia impartida por un profesional de la salud mental, al igual con fármacos (Macías-Carballo et al., 2019).

2.6.1. Ansiedad Estado y Rasgo

2.6.1.1. Ansiedad Estado. La ansiedad estado es una tendencia individual a reaccionar ansiosa a una situación o evento particular, se da como una respuesta emocional y fisiológica ante eventos estresantes, por ejemplo, hablar en público, presentarse a una entrevista de trabajo o enfrentar una situación amenazante o preocuparse, además, este tipo de ansiedad tiende a ser transitoria o temporal, es decir,

que esta desaparece una vez que la situación estresante o de angustia ha pasado (Schmidt-Shoji, 2018).

2.6.1.2. Ansiedad Rasgo. Este tipo de ansiedad se puede describir de como una persona es más propensa a experimentar ansiedad a diferentes situaciones amenazadoras, estas personas tienden mayormente a preocuparse o angustiarse por situaciones cotidianas, pudiendo ser estas no amenazantes, la presencia de la ansiedad rasgo no indica el padecer un trastorno de ansiedad, más bien el alto índice de este tipo de ansiedad combinado con más factores genéticos o ambientales pueden generar trastornos de ansiedad, como el trastorno de ansiedad generalizada, fobias, trastorno de adaptación, entre otros (Del Río Olvera et al., 2018).

2.6.2. Niveles de Ansiedad

La ansiedad es una experiencia común que se presentan diferentes situaciones, esta se puede ser abrumadora o persistente interfiriendo en desarrollo normal, por esto la ansiedad se puede valorar dentro de tres niveles clasificados por su sintomatología y duración, la ansiedad leve: este nivel describe a la persona en un estado de alerta, siendo consciente de dar una salida o solución a un problema o situación estresante presentada diariamente, se manifiestan reacciones físicas como el insomnio, debilitamiento, irritabilidad, la ansiedad moderada: en este nivel existe un aumento en la sintomatología presentando inatención, aumento del ritmo cardiaco, sudoración y temblores en extremidades (Díaz y Rangel, 2019).

La ansiedad grave es un nivel que manifiesta un aumento considerable en su sintomatología y su duración, afectando su facultad mental generalmente se presenta en situaciones estresantes no controladas por el paciente, por diversos factores ya sea, la falta de habilidades sociales, inseguridades, dando como consecuencia sintomatología de un trastorno mental correspondiente a la ansiedad como lo es taquicardia, náuseas, cefaleas, indigestión e hipertensión (Clark y Beck, 2012).

2.7. Trastornos de ansiedad

Los trastornos de ansiedad son cuadros clínicos por el predominio de síntomas de ansiedad y miedo excesivo e intensos, que vienen acompañados de síntomas emocionales, cognitivos y físicos, estos síntomas se pueden presentar de manera persistente e irracional, que influyan en la calidad de vida de una persona afectando su desarrollo normal e interfiriendo en actividades diarias comunes, así mismo, en relaciones interpersonales, en su rendimiento personal, entre otros (Schlatter, 2003).

2.7.1. Trastorno de Ansiedad Generalizada (TAG)

Este trastorno se caracteriza por una preocupación crónica y excesiva sobre eventos, situaciones o actividades, incluso cuando no haya un origen probable para la preocupación, las personas con TAG tienden a anticipar lo peor de una situación de su vida, pudiendo ser real o imaginario, es decir, afectan en su funcionamiento psicosocial como su trabajo, su salud, las relaciones interpersonales, o en diferentes áreas de su vida, es por esto, a las personas les cuesta mucho controlar sus preocupaciones afectando directamente a al bienestar emocional y físico (Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (Manual diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM), 2014).

2.7.2. Trastorno obsesivo compulsivo (TOC)

El trastorno obsesivo compulsivo (TOC) este trastorno tiene como características principales la presencia de obsesiones y compulsiones, perteneciente al grupo de problemas psiquiátricos exactamente a los trastornos de ansiedad, en el TOC las obsesiones son pensamientos, impulsos no deseados, pero que son persistentes que producen ansiedad significativa, las compulsiones son respuestas tanto mentales como físicas, a las obsesiones, estas son persistentes que tratan de reducir la ansiedad provocada, además, según datos estadísticos, este trastorno se presenta más en hombre que en mujeres, esto dependerá la presencia de diversos síntomas que acompañan al TOC (Lapidus et al., 2014).

2.7.3. Trastorno de Estrés Postraumático (TEPT)

Es un trastorno más de ansiedad que se origina a partir de haber experimentado uno o más eventos traumáticos, este trastorno puede presentarse en diversos periodos de edad, las reacciones que se dan ante el evento traumático van a originar síntomas tanto emocionales del comportamiento y síntomas disociativos dentro de estos puede estar la anhedonia y las cogniciones negativas, generando un patrón de estos síntomas, estos eventos traumáticos no se limitan a situaciones de guerra o de conflicto, sino más bien a todo evento amenazante que incluya lesiones graves o muerte, puede ser accidentes laborales, automovilísticos, abusos sexuales robos, entre otras más (DSM, 2014).

3. CAPÍTULO III. METODOLOGIA.

3.1. Tipo de investigación

La investigación realizada es de tipo bibliográfica que consiste en buscar, escoger y evaluar las diversas fuentes literarias encontradas dentro de: libros, artículos, entre otros. Con el objetivo de brindar un soporte teórico profundo. Se efectuó una revisión y análisis de recursos científicos como lo son los artículos de investigación científica afines al tema de estudio, con el objetivo de estructurar los datos más relevantes obtenidos dentro de nuestro trabajo de investigación.

3.2. Nivel de investigación

Nivel descriptivo que pretende especificar conceptos y cualidades de las variables en un entorno determinado (Hernández-Sampieri y Mendoza, 2018). Es decir, se pretende especificar las cualidades de cada variable resolviendo los objetivos de estudio, referente a la mala calidad de sueño y los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios.

3.3. Población y Muestra

3.3.1. Población

Constituido por 259 artículos científicos sobre las dos variables de investigación, obtenidos de bases de datos y otros medios digitales como: Google académico, Redalyc, Refseek, Scielo, Dialnet, Academia.edu, Elsevier.

3.3.2. Muestra

Se obtuvo por medio del proceso de muestreo no probabilístico de tipo intencional, en relación a la selección de artículos científicos adecuados y destacados en las bases científicas. La selección de los datos dio como resultado 62 artículos científicos.

3.4. Criterios de selección

Tabla 1

Criterios de selección de los artículos científicos

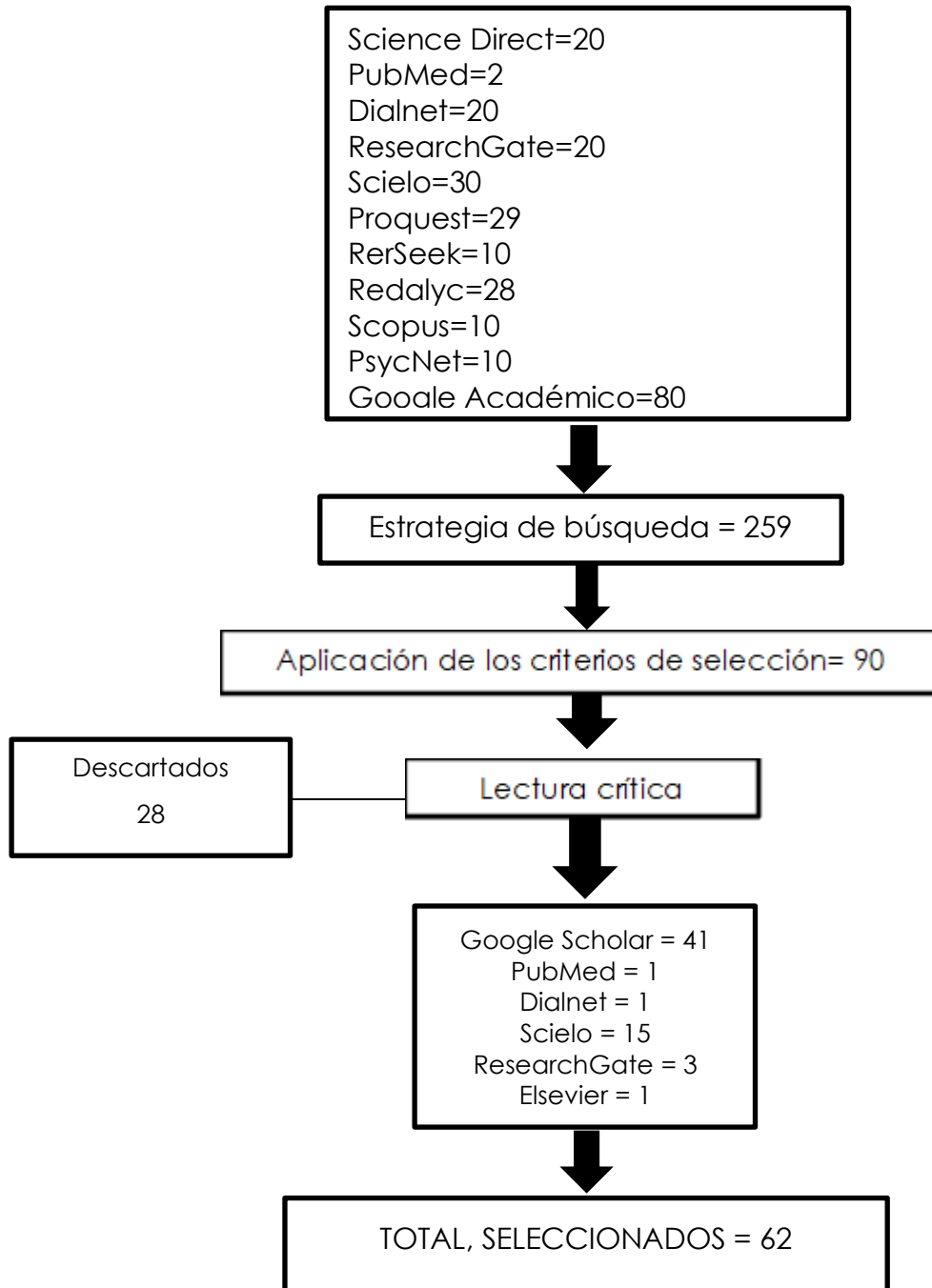
Criterios de selección	Justificación
Documentos científicos publicados en los últimos 10 años, entre los años 2014-2024.	Se utiliza información científica actual y relevante. También que el periodo elegido permite que las variables de estudio sean actuales.
Estudios cuantitativos y mixtos.	Los estudios son relevantes porque tienen una parte estadística y cuantificable, lo que permite la medición de las variables de estudio.
Idioma inglés, portugués y español	Al incluir varios idiomas la investigación tiene mayor relevancia e impacto. Además, que la información sobre el tema de investigación es limitada en español.

Base de indexación: Scopus, Science Direct, Google Académico, ProQuest, Gale, Scielo, ResearchGate, PubMed, Dialnet.	La búsqueda de bases de datos científicos para la información necesaria garantiza una investigación más confiable y relevante.
Calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios	Los artículos deben detallar las variables de estudio y la población.

3.5 Criterios de exclusión

- Documentos que requieren pago para poder acceder a su información.
- Documentos que solo mostraban las variables, pero no establecían la población.
- Documentos que no cumplían con los rangos de fechas.
- Población de estudio fuera del rango establecido.

Figura 1
Algoritmo de búsqueda



3.5. Técnicas e Instrumentos

3.5.1. Revisión Bibliográfica

Es un estudio de recopilación de información consistente que se encuentra publicada en las distintas bases de datos relacionadas a un tema o variables de estudio (Vilanova, 2012). Por lo mencionado este proceso contribuye al proyecto de investigación por medio de la búsqueda de información relacionada a las variables.

3.5.2. Ficha De Contenido; Revisión Bibliográfica

Es un recurso o herramienta para organizar, resumir y recopila información relevante sobre fuentes bibliográficas es variado y existen algunas fichas. Contienen datos claves de cada fuente como el autor, título, año de publicación, resumen del contenido, y cualquier información importante y relevante que sea útil en la investigación o estudio que se está realizando (Cid et al., 2011). Este modelo de ficha es adaptado a las necesidades de la investigación y del investigador.

3.5.3. Revisión De Calidad De Documentos

El objetivo para poder determinar los estándares de calidad mediante un procesamiento de información, se utilizó el instrumento Critical Review Form Quantitative Studies (CRF-QS) que es el más adecuado para determinar la calidad metodológica.

3.5.4. Matriz De Calidad Metodológica

Tabla 2

Criterios basados en el CRF-QS para determinar la calidad metodológica

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
Finalidad del estudio	1	Objetivos precisos, concisos, medibles y alcanzables
Literatura	2	Relevante para el estudio
Diseño	3	Adecuación al tipo de estudio
	4	No presencia de sesgos
Muestra	5	Descripción de la muestra
	6	Justificación del tamaño de la muestra
Medición	7	Consentimiento informado
	8	Validez de las medidas
	9	Fiabilidad de las medidas
Intervención	10	Descripción de la intervención
	11	Evitar contaminación
	12	Evitar co-intervención
Resultados	13	Exposición estadística de los resultados
	14	Método de análisis estadístico

Criterios	No ítems	Elementos a valorar
	15	Abandonos
	16	Importancia de los resultados para la clínica
Conclusión e implicación clínica de los resultados	17	Conclusiones coherentes
	18	Informe de la implicación clínica de los resultados obtenidos
	19	Limitaciones del estudio

Fuente: Los criterios e ítems fueron redactados de acuerdo con lo planteado por (Law et al., 1998).

- La calidad metodológica va a depender del puntaje que se obtenga por lo que:
- Igual o menor a 11 criterios: pobre calidad metodológica.
- Entre 12 y 13 criterios: aceptable calidad metodológica.
- Entre 14 y 15 criterios: buena calidad metodológica.
- Entre 16 y 17 criterios: muy buena calidad metodológica.
- Entre 18 y 19 criterios: excelente calidad metodológica.

Tabla 3*Calificación de los artículos científicos según metodología CRF-QS*

N	Título del artículo	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	Puntuación Obtenida	Nivel de calidad metodológica
1	Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
2	Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia)	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy Buena
3	Caracterización de la Calidad del sueño y de la somnolencia diurna Excesiva en una muestra estudiantes del Programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia)	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy Buena
4	Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy Buena

5	Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente
6	Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por covid-19	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
7	Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana	1	1	1	1	1	0	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	14	Buena
8	Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
9	Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
10	Calidad del sueño en universitarios de primer ciclo de Enfermería de una universidad estatal	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente

11	Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
12	Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
13	Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
14	Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
15	Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en la	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

16	contingencia por COVID-19 Asociación entre factores sociodemográficos y calidad del sueño en estudiantes universitarios de Brasil	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
17	Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	Muy buena
18	La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
19	Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
20	Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

21	Sleep Quality: A key Factor in the Physical and Mental Recovery of Medical Students	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena
22	Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	16	Muy buena
23	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.	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Excelente
24	Prevalencia de mala calidad del sueño y su relación con las funciones ejecutivas en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	16	Muy buena
25	Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad de	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente

31	Calidad del sueño en estudiantes de medicina en el contexto de la pandemia por COVID-19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
32	Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana de la universidad Ricardo Palma, julio-diciembre del 2017	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy bueno
33	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
34	El Nivel de Ansiedad y la Calidad de Sueño Están Afectados en Estudiantes de Ciencias Sociales	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
35	Relación entre calidad del sueño, ansiedad y depresión en estudiantes de la licenciatura en enfermería	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
36	Calidad de sueño, somnolencia diurna y	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	17	Muy buena

37	ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México Marcadores de estrés, calidad de sueño, ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	0	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	15	Muy buena
38	Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
39	Depresión, ansiedad y estrés asociados a calidad de sueño en estudiante de Medicina Humana Piura	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente
40	Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico con el desarrollo de depresión y ansiedad	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Excelente

44	Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia?	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
45	Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	16	Muy buena
46	Ansiedad y riesgo suicida en estudiantes universitarios: Anxiety and suicidal risk in university students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	17	Muy buena	

47	Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	1	17	Muy buena
48	Universitarios y confinamiento. Factores socio-personales que influyen en sus niveles de ansiedad y empatía	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente
49	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
50	Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	16	Muy buena

51	Relación entre conducta suicida y ansiedad en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	17	Muy buena
52	Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	1	1	0	1	1	0	1	16	Muy buena	
53	Estudio comparativo niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en estudiantes universitarios de Argentina-México	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	17	Muy buena	
54	Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	17	Muy buena	

55	Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente
56	Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	17	Muy buena
57	Confinamiento Y ansiedad En Estudiantes Universitarios Del Sureste Mexicano Durante La Epidemia De Covid-19.	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente

58	Habilidades Sociales Básicas Y Su Relación Con La Ansiedad Y Las Estrategias De Afrontamiento En Estudiantes De Medicina	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	0	17	Muy buena
59	Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina	1	1	1	1	1	0	0	1	1	1	1	1	1	1	0	1	0	1	0	15	Buena
60	Stressful life events, anxiety and depression in students of a private university in Bucaramanga	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente
61	Ansiedad y relación con el consumo de tabaco en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	18	Excelente

62	Asociación entre depresión, ansiedad, estrés y lugar de origen (migración interna-no migración) en estudiantes universitarios	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	1	1	1	1	18	Excelente
----	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	-----------

3.6. Métodos

El método es de tipo inductivo – deductivo y analítico – sintético. Porque la investigación se basa en la búsqueda de artículos y documentación científica, que se relacione con las variables a estudiar, calidad de sueño y ansiedad en la población de estudiantes universitarios.

3.7. Procedimientos

3.7.1. Búsqueda de información

La calidad de sueño esta evaluada por el índice de calidad de sueño de Pittsburg, un cuestionario que evalúa de forma general distintos componentes de la calidad de sueño y también de forma individual. Se utilizo las palabras claves calidad de sueño, sueño, índice de calidad de sueño de Pittsburg y estudiantes universitarios.

La segunda variable es ansiedad y dentro de esta existen muchos test que la evalúan, pero uno en especial, el inventario de ansiedad de Beck II, el cual, evalúa distintos niveles de ansiedad en las personas. Las palabras claves utilizadas son; ansiedad, Beck, niveles de ansiedad y estudiantes universitarios.

3.7.2. Selección

Las palabras claves y el análisis de los títulos y resúmenes de los resultados, con distintos criterios de inclusión y exclusión, permitió determinar los documentos bibliográficos más relacionados y relevantes con las variables de estudio y los objetivos de investigación.

Además, que se realizó la búsqueda en varias plataformas digitales con bases de datos científicas utilizando operadores de exploración que incluían las palabras; “o”, “or”, “y”, “and”, “con” y los instrumentos de valoración o palabras referentes al tema de investigación, por ejemplo; calidad de sueño, sueño, ansiedad, niveles de ansiedad, estudiantes, universitarios.

3.7.3. Filtración de información y datos

Mediante los criterios de inclusión y exclusión y el debido filtraje de los mejores artículos científicos y una buena calidad metodológica. Permite identificar cuales artículos con los adecuados para la propuesta de la investigación bibliográfica.

3.7.4. Evaluación y comparación de resultados

Se la realizo mediante tablas de triangulación que cumplen con los parámetros establecidos para responder de forma adecuada los objetivos de estudio.

3.8. Consideraciones éticas

Dentro del estudio los resultados fueron alcanzados gracias a las consideraciones éticas, utilizando documentos científicos y validados, otorgando el debido reconocimiento a los autores de los artículos y al citarlos de manera correcta. Además de los derechos de confidencialidad.

4. CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Los resultados del primer objetivo de investigación: Identificar la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

Tabla 6

Triangulación de los resultados de la calidad de sueño en estudiantes universitarios

N°	Autor	Tema	Resultados	Aporte	Muestra	Instrumentos
1	Martínez et al. (2023)	Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería	Los resultados obtenidos demuestran que si existe mala calidad de sueño en los estudiantes universitarios y que el 35% necesita atención médica y solo el 2 % necesita atención médica a profundidad sobre problemas graves del sueño.	La mala calidad de sueño es evidente en muchos de los estudiantes universitarios en su mayoría no requieren tratamiento o consultar con el médico, pero hay un porcentaje que si requiere atención médica urgente.	Se utilizó una muestra aleatoria de 930 estudiantes, incluyendo estudiantes de ingeniería eléctrica (124), mecánica (184), industrial (164), y química (177).	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg.
2	Corredor y Polanía (2020)	Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia)	En este artículo se encontró que la edad promedio de los estudiantes es de 22 años y la mayoría son mujeres (82,5). El 58% de la muestra tiene mala calidad de sueño y el 42 % con buena calidad de sueño.	Los estudiantes en la parte subjetiva de la calidad de sueño mencionan no tener problemas, pero existe una presencia en un alto porcentaje de tener problemas en relación a la calidad de sueño.	La muestra está conformada por 388 estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de la salud.	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg.
3	Portilla et al. (2017)	Caracterización de la calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una	De todos los estudiantes que participaron en la investigación el 91,9% necesita atención y	La mayoría de los estudiantes universitarios de este estudio tienen una pobre calidad del	La muestra del estudio son 259 universitarios de entre 16 y 30 años.	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg y Escala

		muestra estudiantes del programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia).	tratamiento médico, referido a calidad de sueño. De igual forma que el 68.7% tiene un trastorno del sueño como la somnolencia diurna.	sueño y en su mayoría necesitan atención médica.		de Somnolencia de Epworth.
4	Fontana et al. (2014)	Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal.	Dentro de los resultados el 51,9% tiene mala calidad de sueño.	De los 52 estudiantes universitarios 27 de ellos tienen mala calidad de sueño y que esto afecta al proceso de atención selectiva y dividida.	La muestra de estudio es de 52 estudiantes universitarios.	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg, el Continuous Performance Test y el Trail Making Test.
5	Granados-Carrasco et al. (2013)	Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque.	Dentro de los resultados se evidencio que el 85% de los estudiantes de este estudio tienen mala calidad de sueño.	Los estudiantes de medicina son los que más altos niveles de mala calidad de sueño tienen con un 89,5% de su población.	La población de estudio es de 247 estudiantes universitarios.	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg.
6	Chipia et al. (2021)	Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por COVID-19.	Referente a los resultados se obtuvo que en la parte de uso de dispositivos móviles todos los encuestados utilizan el móvil antes de dormir más de 4 horas el 55,2%. Referente a la calidad de sueño por medio del cuestionario de Oviedo reflejo que el 52,7% tienen mala calidad de sueño en un rango moderado y grave un 5,5%.	Entre los encuestados se observa que tienen mala calidad de sueño, predominando más en mujeres que hombres.	La muestra está conformada por 437 estudiantes universitarios de distintas universidades en de Venezuela.	Cuestionario de calidad de sueño de Oviedo.
7	Silva-Cornejo (2021)	Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una	La calidad de sueño de los estudiantes universitarios es de 42,5% referente a lo malo y buena es de 47,1%. Además,	La mitad de los estudiantes tiene mala calidad del sueño de forma subjetiva y que la mayoría necesita tratamiento, es decir, los estudiantes	La muestra es de 153 estudiantes de una universidad pública de Perú.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.

8	Vàzquez-Chacòn et al. (2016)	universidad pública peruana. Adicción al internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016.	que el 81,7% necesita atención médica y tratamiento. El porcentaje de mala calidad de sueño en estudiantes universitarios es de 72,4% y en referencia a la adicción a internet el porcentaje es del 10,4%. Además, que sí existe relación entre las variables estudiadas.	universitarios si tienen mala calidad de sueño. La mala calidad de sueño está presente en los estudiantes de algunas universidades de Perú.	La muestra del estudio es de 297 estudiantes universitarios.	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y el Test de Adicción a Internet (AI).
9	Flores-Flores et al. (2021)	Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile.	Se obtuvo que el 91,8 % de los estudiantes universitarios tienen mala calidad de sueño y que los alumnos que trabajan tienen más problemas en la calidad del sueño en comparación a los estudiantes que solo estudian.	La mayoría de los estudiantes universitarios de la carrera de medicina de la universidad Andrés Bello de Chile tienen problemas en la calidad de sueño.	La muestra está conformada de 147 estudiantes.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.
10	Vega (2019)	Calidad del sueño en estudiantes universitarios de primer ciclo de enfermería de una universidad estatal.	Referente a los resultados del artículo, manifiesta que el 66.1% de los encuestados presentan mala calidad de sueño de forma subjetiva y referente a las cifras de alteración de leve un 35.7%, moderado un 24,3% y en severo un 6,1%.	La mayoría de los estudiantes universitarios si presentan mala calidad de sueño y con alguna alteración en su sueño.	La población de estudio es de 230 estudiantes universitarios.	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg.
11	Del Pielago et al. (2013)	Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo.	Los resultados del estudio son que el 79,9% de los estudiantes tienen mala calidad de sueño y referente al estilo de aprendizaje se encuentra un predominio en la parte de asimilador.	La mala calidad de sueño se encuentra presente en la mayoría de los estudiantes universitarios y que se relaciona con el deporte o actividades académicas para	La muestra del estudio es de 174 estudiantes universitarios de la Universidad Nacional Ruiz Gallo.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg y el cuestionario de estilos de aprendizaje de Honey-Alonso.

			disminuir la mala calidad de sueño.			
12	Machado-Duque et al. (2015)	Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina.	En términos generales el 79,3% de los estudiantes son malos dormidores, es decir, mala calidad de sueño.	La baja calidad de sueño en estudiantes universitarios es notoria al punto de afectar el rendimiento académico y más de la mitad de la población tiene mala calidad de sueño.	La muestra está conformada por 217 estudiantes de medicina.	El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) y la escala de somnolencia de Epworth. Variables sociodemográficas, clínicas y académicas.
13	Miniguan y Fiallos (2022)	Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato.	De acuerdo a los resultados se evidencio que el 98,3% tiene problemas de calidad de sueño y que necesitan tratamiento médico.	La mayoría de los estudiantes universitarios tienen problemas en la calidad de sueño y que podría ocasionar trastornos del sueño.	En este estudio la muestra es de 460 estudiantes universitarios.	Escala de Somnolencia de Epworth (ESS) y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQ).
14	López et al. (2020)	Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia.	Los resultados del estudio son que según la progresión de curso desde primero a cuarto tienen una mala calidad de sueño y estos últimos son los peores dormidores y referente a la calidad subjetiva del sueño el 57,4% tiene una baja calidad de sueño.	Los estudiantes universitarios sean de primer semestre o quinto semestre presentan mala calidad de sueño.	La muestra es de 332 estudiantes universitarios de obstetricia.	Pittsburg de calidad de sueño (Pittsburgh Sleep Quality Index, PSQI).
15	Delgadillo-Arteaga et al. (2021)	Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en la	Dentro de los resultados del estudio se encuentro que el 87,7% tiene mala calidad de sueño y que los malos dormidores tienden a una mala alimentación.	La mayoría de los estudiantes universitarios tiene mala calidad de sueño en este estudio independientemente de la alimentación.	La muestra de esta investigación es de 821 estudiantes universitarios.	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburg validado en español y el Cuestionario de comportamiento

		contingencia por Covid-19.				alimentario validado.
16	Moura et al. (2014)	Association of sociodemographic factors and sleep quality in brazilian university students	De acuerdo a los resultados del estudio hubo el 95,3% con mala calidad del sueño que declara que el estudio quería demostrar.	Casi en su totalidad los estudiantes tienen una mala calidad de sueño.	La muestra del estudio es de 701 estudiantes.	Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh.
17	Peña et al. (2018)	Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios.	Los resultados demostraron que el 61,53% de la población presenta mala calidad de sueño, y que la somnolencia diurna es la que afecta al agotamiento emocional.	La mala calidad de sueño se presenta en más de la mitad de los encuestado y tienen relación con la somnolencia diurna.	La muestra es de 26 sujetos que trabajan en la universidad.	Índice de calidad de sueño de Pittsburg y la escala de somnolencia de Epworth.
18	Álvarez et al. (2020)	La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios	Se evidencia en los resultados que el 55% de la población estudiada tiene mala calidad de sueño de forma subjetiva y el 20% de una muy mala calidad de sueño y que solo el 5% tiene buena calidad de sueño. Así mismo, el 40% tiene la latencia del sueño y el 15% una buena conciliación del sueño. Además, que el 15% tiene un buen funcionamiento de la memoria el 60% buen funcionamiento, pero con fallas poca significativa en la memoria y el 10% presenta un deterioro severo de amnesia.	La mayoría de los estudiantes universitarios cuentan con mala o muy mala calidad de sueño y no existe relación directa con la memoria.	La muestra es de 20 estudiantes de la carrera de Psicología.	Índice de calidad de sueño de Pittsburg (ICSP). Cuestionario de Fallos de Memoria en la Vida Cotidiana (MFE).
19	Amaral et al. (2021)	Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de	Se encontró que la mala calidad de sueño se presenta en un 58,7% de la población y	Más de la mitad de la población estudiantil tiene mala calidad de sueño y que	La muestra está conformada por 213 estudiantes de	Maslach Burnout Inventory - Student

	enfermería de nivel técnico.	el síndrome de burnout en un 4,7%, la somnolencia diurna en un 34,7%.	este factor influye en el síndrome de burnout.	enfermería de nivel técnico.	Survey, la Escala de Somnolencia de Epworth y el Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.	
20	Sánchez-Oviedo et al. (2021)	Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano.	Se encontró que la 89,1% de la población son malos dormidores, es decir, tienen mala calidad de sueño y que el 84,3% tienen somnolencia diurna. Además, que se encontró que los estudiantes utilizan sustancias para no dormir.	Se evidencia que la mayoría de la población presenta mala calidad de sueño y se relaciona con la somnolencia diurna.	La muestra de estudio es de 313 estudiantes universitarios del área de salud.	Escala de somnolencia diurna de Epworth y el Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.
21	Gonzalez-Argote et al. (2022)	Sleep Quality: A key Factor in the Physical and Mental Recovery of Medical Students.	Se encontró que el 1,92% menciona tener mala calidad de sueño y el 17,31% de eficacia en el sueño. Además, que el 60,33% mencionan que son malos durmientes y el 39,66% como buenos. Se reporta que el 70% de los estudiantes experimentan mala calidad de sueño según los resultados del estudio y que se intensifica con el consumo de café, tabaco y alcohol.	Se evidencia que más de la mitad de la población tiene mala calidad del sueño y que se incrementa con el consumo de alcohol, café y tabaco.	La muestra es de 312 estudiantes universitarios de la facultad de ciencias de salud.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.
22	Nieto (2021)	Calidad de sueño en estudiantes de la carrera de medicina de	Según el estudio en su totalidad el 100% los estudiantes si presentan mala	Todos los estudiantes de la universidad presentan mala calidad de sueño, por el poco	La muestra del estudio es de 81 estudiantes	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.

		quinto semestre de una universidad oficial de Panamá	calidad de sueño y que a futuro podrían presentar trastornos del sueño.	incumplimiento de las horas y descanso en el sueño.	universitarios de una universidad oficial de Panamá.	
23	Aguilera et al. (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.	En los resultados del estudio se demuestra que existe relación entre la calidad de sueño y la somnolencia, y el 85% de la población tiene mala calidad sueño.	Los estudiantes si presentan mala calidad de sueño, pero es mucho más notorio o mayor disposición si cuentan con un trastorno del sueño como la somnolencia.	La muestra está compuesta por 266 estudiantes universitarios.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg y la escala de somnolencia Epworth (ESE).
24	Ayelen y Arán (2023)	Prevalencia de mala calidad del sueño y su relación con las funciones ejecutivas en estudiantes universitarios.	En los resultados destaca que el 79,2% presenta mala calidad de sueño. También que ubo una correlación positiva entre la memoria de trabajo, control inhibitorio y flexibilidad cognitiva.	La mayoría de los estudiantes universitarios si presenta mala calidad de sueño en este estudio además que se correlaciona con las funciones ejecutivas.	La muestra está conformada de 190 estudiantes de 17 a 40 años.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg, el Inventario de funcionamiento ejecutivo de adultos (ADEXI), la escala de flexibilidad cognitiva.
25	Sabillón et al. (2020)	Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad de san pedro sula, Honduras.	En los resultados se evidencio que, de los cuatro grupos, el más alto tiene un valor del 45,7% referente a la mala calidad de sueño y que necesita atención y tratamiento médico, el 22.1% merece atención médica y el 2,5% presentan problemas graves del sueño. Referente a la somnolencia diurna el grupo más elevado	Cerca de la mitad de la población de estudio presenta mala calidad de sueño y que necesitan atención médica y tratamiento.	Se trabajo con una muestra de 317 estudiantes de los cuales 195 son mujeres y 122 hombres.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg Escala de Somnolencia de Epworth.

			de 40.4% tiene somnolencia moderada y el 10.1% tiene somnolencia grave lo que indica problemas serios del sueño.			
26	Naranjo et al. (2014)	Calidad del sueño de los estudiantes universitarios de la Facultad de Salud Universitaria Santiago de Cali, Colombia. 2023.	Los resultados de este estudio revelan que el 48.8% de los estudiantes presenta mala calidad de sueño.	En los estudiantes universitarios existe mala calidad de sueño, en un alto porcentaje en estudiantes de sexto semestre con un 56.6%, mucho mayor que los estudiantes de menor nivel.	La muestra está conformada por 117 estudiantes de segundo semestre y 53 de sexto semestre.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.
27	Mery y Gavilanes – Gómez (2023)	Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios.	Dentro de los resultados se destacó la mala calidad de sueño en un porcentaje del 74.4% y del bienestar psicológico en un nivel moderado del 45.3%. y que no existe correlación entre estas dos variables.	Se encontró que la mayoría de los estudiantes universitarios si presentan mala calidad de sueño.	La muestra es de 234 estudiantes universitarios en una universidad de Ambato.	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg. Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

Discusión

Dentro de la tabla 6 muestra que la calidad de sueño es una variable muy utilizada en las distintas universidades a nivel mundial y latinoamericano, con estudios de enfoque transversal y un nivel de tipo descriptivo y correlacional, con distintas problemáticas. La mala calidad de sueño no permite un buen funcionamiento a nivel general del ser humano, afectando distintas áreas como; social, familiar, laboral y académica, principalmente por el hecho de ser una influencia en las habilidades de las personas.

Los resultados de los artículos evaluados demuestran que, en su mayoría, más de la mitad de los estudiantes universitarios tienen mala calidad de sueño, y en algunos incluso toda la población de estudio (Fontana et al., 2014; Flores-Flores et al., 2021; Vega, 2019; Delgadillo-Arteaga et al., 2021; Ayelen y Arán 2023; Moura et al., 2014). Este hecho se registra, por poco conocimiento en la higiene del sueño y el poco tiempo que le dedican los estudiantes al descansar de manera correcta, en algunos casos el uso de dispositivos móviles perjudica el correcto ciclo del sueño durante la noche (Chipia et al., 2021; Vázquez-Chacón et al., 2016; Flores-Flores et al., 2021; Nieto, 2021).

También que el ingerir ciertas sustancias como el alcohol, café o tabaco de cierta forma influye en el alto índice de mala calidad de sueño (Gonzalez-Argote et al., 2022).

El no dormir bien ataca al rendimiento escolar, porque perjudica el descanso físico y no permite que las funciones mentales tengan un buen funcionamiento o al menos el adecuado, para el esfuerzo mental que se necesita dentro de la universidad (Del Pielago et al., 2013; Machado-Duque et al 2015; Álvarez et al., 2020).

Además, que muchos de los estudiantes no realizan deporte físico por la carga académica y esto perjudica aún más la higiene del sueño y por ende el rendimiento académico (Del Pielago et al., 2013).

La mala calidad de sueño según los artículos clasificados demuestra que los estudiantes que se encuentren en un nivel o semestre más alto, tienden a tener mayores problemas en el correcto descanso (Naranjo et al., 2014; López et al., 2020). Y incluso muchos los estudiantes corren el riesgo de sufrir algún trastorno del sueño como la somnolencia diurna que afecta el cansancio físico (Aguilera et al., 2020; Sánchez-Oviedo et al., 2021; Amaral et al., 2021; Peña et al 2018; Portilla et al., 2017).

En su mayoría los estudiantes de la carrera de Medicina cuentan con el índice más alto de mala calidad de sueño, sobrepasando incluso a otras carreras por el doble de valor en porcentaje, y esto permite identificar que la problemática se presenta por la exigencia

académica que conlleva esta profesión (Granados-Carrasco et al., 2013; Flores-Flores et al., 2021; Machado-Duque et al., 2015).

Los resultados del segundo objetivo de investigación: Determinar los niveles de ansiedad en población estudiantil universitaria.

Tabla 7

Triangulación de los niveles de ansiedad en población estudiantil universitaria

N°	Autor	Tema	Categorías Resultados	Aporte	Muestra	Instrumentos
1	Espinoza y Díaz et al. (2019)	Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia?	Los resultados que se destacan es la existencia de mayor ansiedad en un porcentaje 65.5% y un 63.7% de una mala calidad de sueño. Con una presencia de mayor ansiedad en mujeres y en una edad comprendida entre los 19-22 años.	Se puede evidenciar la presencia de ansiedad relacionada con la calidad de sueño en los estudiantes de medicina evaluados.	Dentro de este estudio la muestra es de 80 estudiantes de la Escuela de Medicina Humana de la Universidad Nacional del Santa, Chimbote, Perú.	Inventario de Ansiedad de Beck (BAI) Índice de calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP).
2	Marquina-Luján et al. (2018)	Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios	Para este estudio los resultados de la primera variable aprecian un predominio en el nivel medio alto, teniendo una prevalencia mayor en varones con un 31.25 %. Y en la segunda variable dentro de la población estudiada se ubica una mayor frecuencia se ubica en niveles bajos en hombres con un 47.92%, sin embargo, en las mujeres se presenta niveles altos con un 36.54%.	Existe una correlación entre la procrastinación académica y ansiedad, destacando que a mayor procrastinación académica más ansiedad.	100 estudiantes universitarios del primer año de estudios generales de una universidad particular, cuyas edades fluctuaban entre los 18 y 23 años, 52 de los cuales fueron de sexo femenino y 48 del masculino.	La Escala de Procrastinación Académica (EPA) La Escala de Autoevaluación de ZUNG (EAA).

3	Carrera y Vargas (2023)	Ansiedad y riesgo suicida en estudiantes universitarios:	Los resultados mostraron una correlación positiva entre la ansiedad en estudiantes universitarios, el 56.6% de los estudiantes está en un nivel bajo siendo este porcentaje el más alto y en el rasgo suicida el 71.3% no tiene riesgo, es decir, entre más niveles de ansiedad mayor riesgo suicida.	Estos hallazgos demuestran que al presentar niveles altos de ansiedad corren el riesgo de tener ideas suicidas e incluso intentos autolíticos.	En este estudio se evaluó a 362 estudiantes de la universidad, siendo 282 son mujeres y 80 hombres.	La Escala de Ansiedad de Beck (BAI) La escala de Riesgo suicida de Plutchik (ERSP).
4	Ramón-Arbués et al. (2019)	Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students	Los hallazgos encontrados en este estudio destacan la prevalencia de estrés (33.9%), ansiedad (23.5%), depresión (18.6%) e insomnio (43.1%). El porcentaje ofrecido por el AIS de 82.3% de los participantes no tienen una alimentación saludable.	La alimentación saludable tiene una relación significativa con una sintomatología referente a enfermedades mentales como los son el estrés, ansiedad, depresión y insomnio, en otras palabras, la presencia de trastornos alimentarios casi siempre se da por la presencia de alguno de los trastornos de las variables mencionadas, tomando en cuenta que afecta directamente a la comunidad universitaria en su salud psicológica.	1055 estudiantes de la universidad San Jorge de España, siendo 744 mujer y 311 varones.	El Índice de Alimentación Saludable (IAS) El cuestionario DASS-21 El Índice de Severidad del Insomnio (ISI).
5	Íñiguez-Berrozpe et al. (2020)	Universitarios y confinamiento. Factores socio-personales que influyen en sus	Los resultados indican que niveles de ansiedad se deben a al tipo de convivencia y al sexo con un 18.1%. Sin embargo, los niveles de	La relación entre los niveles de ansiedad y confinamiento es evidente por los diversos factores que se presentan por el	124 estudiantes universitarios siendo las mujeres el	El Inventario de ansiedad de Beck (BAI) Escala de empatía cognitiva EQ Empaty Quotiente.

		niveles de ansiedad y empatía.	empatía vienen condicionados por el contexto familiar con un 13.5%, es decir, si los familiares están fuera del domicilio existe menores niveles de empatía.	consumo de la tecnología, a diferencia de los niveles de empatía aumenta a medida del confinamiento.	porcentaje mayor (84.7%).		
6	Estrada Mamani (2020)	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú	Los resultados muestran un alto porcentaje de procrastinación académica (48.2%), teniendo una relación directa entre estas dos variables por el alto porcentaje de estudiantes que poseen un nivel de ansiedad moderada (39%).	La procrastinación académica consiste en postergar actividades afectando su autorregulación y hábitos de estudio, este es factor predominante para que exista ansiedad, por lo tanto, tienen una relación directa. El postergar actividades o metas para el final generan niveles de ansiedad moderada que impiden a no cumplir con sus metas de corto y a largo plazo.	220 estudiantes de la carrera de educación de la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios correspondientes a tres especialidades: Inicial y especial, Primaria e informática y Matemática y Computación.	Escala de procrastinación Académica y La Escala de Autoevaluación de Ansiedad de Zung.	
7	Bojórquez y Moroyoqui (2020)	Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios	En este estudio se destaca los resultados con respecto a la inteligencia emocional, con referencia a la atención emocional (48% adecuada), claridad emocional (49% adecuada), reparación emocional (60%), con respecto a los niveles de ansiedad en la primera dimensión ansiedad estado	Los niveles de ansiedad dentro de esta población van en aumento en lo que corresponde a ansiedad estado con niveles altos, es decir, los estudiantes por factores que afectan su bienestar psicológico son propensos a tener sintomatología ansiosa.	100 estudiantes universitarios, siendo 62 mujeres y 38 varones.	El trait meta mood scale-24 (TMMS-24) El inventario de ansiedad rasgo y estado (IDARE).	

8	López et al. (2023)	Relación entre conducta suicida y ansiedad en estudiantes universitarios	(56% alto), la segunda dimensión ansiedad rasgo (61% alto). Los resultados se destacan por el porcentaje de estudiantes han tenido una ideación suicida (21.9%), un plan suicida (13.3%), y un intento suicida (2%) y el 17% de la población estudiada padecen un trastorno de ansiedad generalizada. Una mayor predominancia de estas dos variables es en el sexo femenino y en una edad de 16 a 24 años, pertenecientes a los programas de psicología, medicina y derecho.	Existe una relación directa entre la conducta suicida y la ansiedad, si embargo, esta relación es compleja debido a la variación en función de la gravedad de la ansiedad, además puede existir una comorbilidad con otros trastornos mentales que aumente el riesgo suicida.	2436 estudiantes matriculados en programas de pregrado de una Universidad privada de Colombia, en un rango de edad de 16 a 51 años.	Self injurious Thoughts and Behaviors Interview (SITBI) La Columbia-Suicide Severity Rating Scale (C-SSRS) La entrevista Diagnóstica Internacional Compuesta WMH-CIDI-OMS (2001).
9	Vinaccia y Ortega (2020)	VARIABLES asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios.	El análisis del estudio se puede identificar que de todos los participantes el 55.7% presentan síntomas de ansiedad entre niveles leves, moderados y severos, el 32.2% presentan síntomas de depresión entre niveles moderados y severos, y el 28.9% presentan una comorbilidad de ambas sintomatologías.	Dentro de la comunidad universitaria la depresión y ansiedad son problemas de la salud mental comunes, es decir, el entorno académico, las relaciones sociales son factores predeterminantes dentro del estudiante para padecer dicha sintomatología, por eso existe una relación directa.	Participaron 6224 estudiantes universitarios, siendo 3436 mujeres y 2778 hombres, en una edad comprendida de los 15 años y 41 años.	Cuestionario de información sociodemográfica La Escala PROMIS de ansiedad La Escala PROMIS de depresión.

10	Mendiburu et al. (2019)	Estudio comparativo niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en estudiantes universitarios de Argentina-México.	La relación que existe con los niveles de ansiedad con los participantes de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC) con el grado de disfunción temporomandibular (DTM), es decir, a mayores niveles de ansiedad mayor grado de DTM con 5% de significancia.	Se pudo identificar en el estudio que la relación entre el género y ansiedad, destacando que ambas universidades las mujeres sufren en mayor número de niveles moderada y alto de ansiedad a diferencia del sexo masculino. En una edad comprendida dentro de 20 a 25 años en niveles alto de ansiedad.	La muestra de 197 estudiantes de la Universidad Nacional de Córdoba (UNC) y de la universidad Autónoma de Yucatán.	Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (IDARE).
11	Santos et al. (2021)	Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador	Se pudo evidenciar que los niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de odontología en la Universidad Central del Ecuador El análisis de los niveles de ansiedad-rasgo, en estudiantes de la carrera de Odontología en la Universidad Central del Ecuador la mayoría de los estudiantes universitarios que la mayoría presentaba un nivel medio (58,02%) y otro 39,6% un nivel alto.	Se pudo observar con respecto a la ansiedad-rasgo y el semestre, con un corte promedio en nivel medio en los tres semestres, solo en el octavo semestre tuvo una incidencia poco superior.	Participaron 293 estudiantes universitarios de séptimo, octavo y noveno semestre de la carrera de odontología de la Universidad Central del Ecuador.	Escala de ansiedad-rasgo Estado (IDARE).
12	Huerta et al. (2020)	Efectos de un programa de Zumba sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y	El análisis del estudio indico no existen diferencias importantes con una significancia menor a 0.05 en cuanto los niveles de	Los niveles de Ansiedad Estado y Rasgo no se ven alterados al termino de las sesiones programadas de Zumba.	30 estudiantes mujeres de pregrado de la Universidad de las Américas.	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).

		condición física en estudiantes universitarias chilenas	ansiedad Estado y ansiedad Rasgo, antes y después de aplicar el programa Zumba.			
13	García-Muñoz y Trujillo-Camacho (2022)	Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano	En estudio presenta resultados con respecto a niveles de ansiedad en adolescentes (16-18 años) pertenecientes a la universidad se pudo evidenciar un nivel alto de ansiedad estado y ansiedad rasgo en el sexo masculino. Con respecto a los adultos (19 en adelante) se presentó un nivel alto de Ansiedad estado en el sexo femenino.	Los estudiantes de esta universidad presentan niveles altos de ansiedad con respecto a su rango de edad tanto adolescentes como adultos, al igual con el género (femenino y masculino), con una ligera superioridad en adolescentes.	La muestra del estudio fue de 371 estudiantes universitarios de las seis facultades de la Universidad Magdalena.	Cuestionario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI).
14	Pérez-Aranda et al. (2021)	Confinamiento y ansiedad en estudiantes universitarios del sureste mexicano durante la epidemia del covid-19	Se pudo encontrar que en la muestra de estudio fue representada por 442 (62.3%) mujeres y 267 (37.7%) hombres, pertenecientes a universidades públicas (73.1%) y universidades públicas (26,9%), teniendo las mujeres niveles altos de ansiedad.	Este estudio demostró el aumento de ansiedad con respecto al confinamiento del COVID-19, destacando que más de la comunidad universitaria se establecen en niveles moderados y altos de ansiedad.	La muestra de esta investigación fue de 709 estudiantes de las diferentes universidades de México.	El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).
15	Sánchez et al. (2019)	Habilidades sociales básicas y su relación con la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en	Los resultados indican un alto porcentaje en cuanto a los niveles de ansiedad siendo el 50 % con una ansiedad moderada y un 21% ansiedad severa.	Estos hallazgos demuestran los altos índices de ansiedad que presentan los estudiantes, es por falta de habilidades sociales básicas que no permiten que exista	Los participantes fueron 184 estudiantes de la carrera de médico cirujano (UNAM).	El inventario de ansiedad de Beck (BAI) El cuestionario de Modos de afrontamiento al estrés (MAE)

		estudiantes medicina.	de	Destacando la correlación que existe con las habilidades sociales básicas mostrando un porcentaje del 30% de que los estudiantes no son hábiles dentro del contexto académico y profesional. Siendo apoyado con el porcentaje del 74% de los estudiantes ante un factor problema lo afronta en alguna medida. Es decir, entre menos habilidades sociales mayores niveles de ansiedad y por ende escasas estrategias de afrontamientos del problema.	estrategias afrontamiento para una situación estresante.		La escala de evaluación de Habilidades Sociales para adolescentes (EEHSA).
16	Ordóñez (2020)	Depresión ansiedad estudiantes medicina.	y en de	La prevalencia de la ansiedad y depresión en este estudio es alarmante, destacando los porcentajes de las dos variables combinadas se encontró que el 81% de la población estudiada se encontró que el 57% manifiestan depresión moderada y el 30% ansiedad moderada, con respecto a niveles severos el 15% presento depresión y el 41% ansiedad severa.	En esta investigación se indago sobre la existencia de ansiedad y depresión, arrojando un resultado de que la mayoría de la comunidad universitaria posee una combinación de depresión y ansiedad, debido a los contextos en el cual los estudiantes se enfrentan con respecto a su educación superior, aspectos familiares, psicosociales.	La muestra presentada en el estudio es de 359 estudiantes universitarios del Centro Universitario de Oriente, pertenecientes a las carreras de médico y cirujano.	El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

17	Usuga et al. (2021)	Sucesos vitales estresantes, ansiedad y depresión en estudiantes de una universidad privada de Bucaramanga	Dentro de la muestra el 33.7% fueron hombres y el 66.3% mujeres. La existencia de mayores niveles de depresión y ansiedad se deben a ciertos sucesos vitales categorizados como negativos, al igual como la predictibilidad presenta una correlación significativa con los cuadros de ansiedad.	En este estudio determina que los participantes tienen una mayor sintomatología ansiosa que depresiva, sin embargo, existe una relación fuerte entre los niveles de ansiedad y depresión.	552 estudiantes universitarios de una universidad privada de Bucaramanga sien el 33.7% hombres y el 66.3% mujeres, con un rango de edad de 17 a 33 años.	El inventario de Ansiedad de Beck (BAI).
18	Hidalgo y Ponce (2023)	Ansiedad y relación con el consumo de tabaco en estudiantes universitarios.	Se encontró dentro de los niveles de ansiedad un porcentaje alto correspondiente a Ansiedad grave (35.7%) y ansiedad moderada (26.8%) con respecto a la primera variable, dentro del consumo de tabaco existe un consumo grave (52.7%) y un consumo dependiente (34.8%). Teniendo en cuenta estos porcentajes no existe una relación significativa, es decir, que no siempre el consumo de tabaco produce ansiedad y la ansiedad produce el consumo de tabaco.	Los niveles de ansiedad en este estudio se presentan con predominancia en un nivel grave, a diferencia de los demás niveles teniendo una relación bidireccional con el consumo de tabaco, es decir, el consumo de tabaco puede generar sintomatología de varias enfermedades mentales, incluidas la ansiedad.	331 estudiantes universitarios de la Facultad de Ciencias Humanas de la Universidad Técnica de Ambato de las carreras de Psicopedagogía, Idiomas, Cultura Física, Turismo, Educación inicial y básica. Los cuales se tomó 112 estudiantes fumadores en una edad correspondida de 18 a 50 años.	El Inventario de ansiedad de Beck.

19	Cabrera-Diaz et al. (2023)	Asociación entre depresión, ansiedad, estrés y lugar de origen (migración interna-no migración) en estudiantes universitarios.	El estudio indica resultados de la asociación entre variables, destacando los porcentajes de migrantes con ansiedad severa del 58% y estrés percibido alto del 57% con respecto a la población estudiada.	En este estudio existe una relación fuerte con los grados de depresión, ansiedad y estrés con el lugar de origen, debido a los factores o circunstancias que atraviesan los estudiantes que implican el tener que movilizarse generando sentimientos de intranquilidad y malestar.	102 estudiantes matriculados del primer semestre de los programas de la facultad de Educación de la Universidad Veracruzana, siendo el 58% estudiantes con migración interna y 42% no migrantes.	Inventario de Depresión de Beck (BDI-II).
----	----------------------------	--	---	--	--	---

Los estudios científicos indican la prevalencia de los niveles de ansiedad, identificados por diversas escalas validadas y con un alto nivel de confiabilidad, siendo la presencia mayormente de niveles moderados y severos. Estos niveles interfieren en el funcionamiento diario y actividades cotidianas, que afectan al nivel cognitivo, físico y emocional de la persona, presentando una sintomatología más intensa y persistente, llegando a generar trastornos de ansiedad a largo plazo

La ansiedad ha sido investigada con respecto a su presencia y el nivel al cual el sujeto estudiado se encuentra, es decir, la gravedad de sintomatología que presenta. Por esto los resultados encontrados dentro de los estudios han estudiados universitarios con nivel de ansiedad moderada en mayor frecuencia. En el contexto académico el estudiante está inmerso es el principal desencadenante de que exista una sintomatología y esta aflore más interviniendo con su diario vivir, los síntomas más presentes son sentimientos constantes de preocupación y aprensión, inquietud e irritabilidad, dificultad para conciliar el sueño o permanecer dormido, evitación de situaciones estresantes. Los diversos factores que pueden dar origen a la ansiedad son el rendimiento académico, enfermedades físicas, patologías mentales como lo es depresión, siendo esta un antecedente muy común para que una persona genere estos niveles de ansiedad.

La ansiedad grave se caracteriza principalmente por poseer pensamientos intrusivos y compulsivos, que dan paso a un miedo intenso a una situación en específico, objetos o actividades que el estudiante desarrolle. El impacto de que tiene la ansiedad puede generar dificultad extrema para conciliar el sueño y terrores nocturnos. También genera cambios en el comportamiento y el estado de ánimo de una persona, como lo es la irritabilidad extrema, cambios en los patrones alimentarios, todo esto debido a los pensamientos automáticos y negativos que surgen dentro de la mente del individuo, llegando a dar como consecuencia una ideación suicida o un intento autolítico como tal (Bojórquez y Moroyoqui, 2020; López et al., 2023; Mendiburu et al., 2019; Pérez-Aranda et al., 2021; Ordóñez, 2020; Hidalgo y Ponce, 2023; Cabrera-Díaz et al., 2023).

La presencia del nivel de ansiedad moderada es en menor escala a comparación del nivel severo, sin embargo, la sola presencia de este nivel es un indicador de que los estudiantes universitarios ya poseen algún trastorno ansioso, todo esto dependerá del cuadro clínico que esté presente y a que patología asocie más. La diferencia que existe con el nivel anterior es la intensidad y el tiempo de duración de la sintomatología en la vida de una persona, si no son controlados pueden formar parte del diario vivir. Los síntomas más

comunes son episodios repentinos e intensos de algún miedo o preocupación extrema acompañada de una sintomatología física como lo es la sudoración temblores motores y dificultades para respirar. (Carrera y Vargas, 2023; Marquina- Luján et al., 2018; Estrada y Mamani, 2020; Vinaccia y Ortega, 2020; Santos et al., 2021; García-Muñoz y Trujillo-Camacho, 2022; Sánchez et al., 2019).

Hay que tomar en cuenta la muestra común de todos los artículos seleccionados son estudiantes universitarios, respectivamente al área de salud en carreras con mayor demanda de tiempo y esfuerzo, por ejemplo, medicina, odontología. Y en carreras científicas como ingenierías, arquitectura o en carreras educativas como la docencia, filosofía, y licenciaturas. Por esto es preciso es identificar los signos y síntomas presentes, buscando estrategias de afrontamiento y poseer una buena red de apoyo.

Los resultados del tercer objetivo de investigación: Describir la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios.

Tabla 8

Triangulación de la relación entre la calidad de sueño y ansiedad en estudiantes universitarios

N°	Autor	Tema	Categorías Resultados	Aporte	Muestra	Instrumentos
1	Chui et al. (2023)	Ansiedad, depresión y uso excesivo de internet en calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia.	Los resultados del estudio demuestran que existe una predisposición directa con el uso de internet de los estudiantes universitarios y que la correlación es del 100%	Los estudiantes universitarios si tienen una mala calidad de sueño y estos datos independientemente de los componentes de la calidad de sueño se relacionan con la ansiedad y depresión, con el uso del internet en algunos incluido más de 6 horas al día.	La población de estudio es de 226 estudiantes universitarias.	Escala de valoración de Hamilton (HARS y HDRS). Índice de la calidad del sueño mediante el cuestionario de Pittsburgh.
2	Vilchez-Cornejo et al. (2016)	Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú.	Los resultados del estudio son que el 77,7% de los estudiantes tienen mala calidad del sueño. Además, que el 32,5% tiene depresión el 52,9% ansiedad y el 34,6% sufre de estrés. De los resultados expuestos en el primer semestre el 81,1% de los estudiantes tuvieron mala calidad de sueño y el valor más alto de depresión, estrés y ansiedad fue en tercer año, segundo año y primer año respectivamente.	De toda la población universitaria se observa una frecuencia elevada con problemas en la calidad de sueño e incluso se relaciona con la depresión, ansiedad y estrés, pero se presentó más en los estudiantes de tercer semestre.	La muestra es de 892 estudiantes universitarios.	La escala de Depresión, Ansiedad y Estrés (DASS-21) Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.
3	Zuñiga-Vera et al. (2021)	Correlación entre calidad de sueño y	Participaron del estudio 211 estudiantes, con una edad media	En este estudio la prevalencia de la mala	La muestra de 211 estudiantes de la	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.

		calidad de vida en estudiantes de Medicina	de 20,8. La puntuación media del PSQI alcanzada en la población de estudio 68,7% de mala calidad de sueño.	calidad de sueño en estudiantes universitarios es alta y que al estar vinculada a la calidad de vida resulta significativa en el estado físico. El factor de riesgo más común en los estudiantes universitarios son los ronquidos.	carrera de Medicina durante el mes de agosto de 2017.	La escala WHOQOL– BREF.
4	Zayas et al. (2022)	Calidad del sueño de medicina en el contexto de la pandemia por COVID-19.	Lo que se evidencia como resultados es en un predominio del 50% sobre la mala calidad de sueño y está en relación con los problemas emocionales como ansiedad y depresión.	Dentro del estudio no relata valores significativos sobre la calidad de sueño, pero si sobre la influencia de la mala calidad de sueño en la ansiedad y depresión.	La muestra es de 37 estudiantes de medicina.	Escala “Hospital” Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.
5	De La Cruz-Vargas et al. (2017)	Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana de la universidad Ricardo Palma, julio-diciembre del 2017.	Los resultados de este estudio son que el insomnio como trastorno del sueño está presente en el 31,8% de la muestra que la prevalencia es más alta en mujeres que en hombres. Además, que existe la presencia de ansiedad clínica moderada y severa en el 9.1% de los encuentra mayormente en mujeres. Hay una relación significativa entre las variables de estudio que son ansiedad e insomnio.	Se observa que en la población estudiantil universitaria si existe problema relacionados al sueño, en este caso incluso con la presencia de un trastorno del sueño que es el insomnio y que mayormente se presenta en mujeres. Y que si hay una relación entre las variables de estudio.	La muestra de estudio es de 132 estudiantes universitarios de la Universidad Ricardo Palma.	El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI), y el cuestionario de sueño de Oviedo ritmo sueño-vigilia del paciente.
6	Armas-Elguera et al. (2021)	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y	Los resultados de este estudio son que cerca de la mitad de los estudiantes tiene ansiedad leve	Los estudiantes universitarios si tienen problemas en relación a la	Son 217 estudiantes dentro de la muestra del estudio.	El inventario de ansiedad de Beck.

		último año en Lima, Perú.	con un 43,3%, así mismo, con un 16% de ansiedad moderada y grave un 6,5%. Además, que existe relación entre los trastornos del sueño como el insomnio y le hipersomnia con los diferentes niveles de ansiedad.	ansiedad y también con los trastornos del sueño, en específico dos, el insomnio y la hipersomnia.		El cuestionario de Oviedo.
7	González-Salinas et al. (2020)	Anxiety and Sleep Quality are Affected in Students from Social Sciences.	Los resultados del estudio reflejan que los estudiantes tienen el 71,43% problemas en relación con la calidad de sueño y que el 33.33% en referencia a la ansiedad y de los grupos investigados se presentó más en los estudiantes de administración que en los de Ingeniería y Medicina.	Los resultados demuestran que los estudiantes tienen problemas referentes a la mala calidad de sueño y también a la ansiedad, y que la ansiedad se manifiesta por el estrés y el poco sueño. El tipo de carrera en la universidad es un factor a tomar en cuenta.	La muestra es de 80 estudiantes mexicanos.	Depression, Anxiety, and Stress Scale-21 (DASS-21). El Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) El Eating Attitudes Test (EAT-26).
8	Salas et al. (2022)	Relación entre calidad del sueño, ansiedad y depresión en estudiantes de la licenciatura en enfermería.	Este estudio tiene como resultado que el 74% de los estudiantes tienen mala calidad de sueño y es existe relación con la ansiedad y depresión.	Los estudiantes tienen mala calidad de sueño y que esto puede estar relacionado a la ansiedad y depresión por el hecho de enfocarse en los estudios y no dormir bien, y afectar estas patologías.	La muestra del estudio es de 221 estudiantes universitarios.	Índice de calidad de sueño de Pittsburgh, Índice de depresión de Beck e Índice de ansiedad de Beck.
9	Ramón et al. (2020)	Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México.	Los resultados demuestran que los estudiantes tienen una mala calidad de sueño (44.6%), dentro de estas presentan somnolencia normal (61.4%) teniendo una relación directa	Este estudio tiene una relación directa y bidireccional entre ambas, la mala calidad de sueño contribuye al desarrollo anormal de ansiedad dentro del individuo.	La muestra está compuesta por 83 estudiantes de una universidad privada del norte de México, correspondientes a la carrera de médico	Índice de Calidad de sueño de Pittsburg. El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI).

			con los niveles de ansiedad leve (49.4%).		cirujano, del total de los participantes el 51.8% son mujeres y el 48.2% hombres.	La Escala de Somnolencia de Epworth.
10	Rebolledo et al. (2022)	Marcadores de estrés, calidad de sueño, ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios.	De la población estudiada los resultados indican problemas graves de sueño, existiendo factores estresores como lo es la privación del sueño, dando como consecuencia la procrastinación académica o actividades nocturnas que impliquen el mantenerse despierto, teniendo una asociación con el origen de estrés y ansiedad dando paso a trastornos del sueño.	La mala calidad del sueño será un factor determinante dentro de los niveles de ansiedad demostrando que, al no tener hábitos de sueño, afecta a la vida académica y por consecuencia presentar falencias a nivel cognitivo.	36 estudiantes universitarios en una edad comprendida de 18 y 35 años, inscritos en un nivel universitario superior.	El Inventario de Ansiedad de Beck (BAI). El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburg (ICSP) Estrés percibido de Cohen.
12	Coico-Lama et al. (2022)	Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de medicina durante la pandemia de la COVID-19.	La prevalencia de ansiedad es de 29,5%, depresión de 28,5% y de problemas al dormir como el insomnio de 60,1%.	En conclusión, la existencia de ansiedad se debe a que los estudiantes tienen un sueño corto, demostrando la relación bidireccional que puede tener estas dos variables. Por eso es importante intervenciones psicológicas a estudiantes con alteraciones del sueño y ansiedad.	La muestra estudiada es 431 estudiantes de Medicina de la Universidad Peruana Unión, Lima-Perú.	El Cuestionario de Salud del Paciente 9 (PHQ-9) La escala de 7 ítems del Trastorno de Ansiedad Generalizada (GAD-7) El Índice de Gravedad de Insomnio (ISI).
12	Carrasco (2023)	Depresión, ansiedad y estrés asociados a calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana Piura.	Los resultados encontrados en este estudio que aquellos que presentaron sintomatología depresiva (35%) con más riesgo de presentar mala calidad de	La mala calidad de sueño es un factor de riesgo para que pueda surgir sintomatología ansiosa, debido. Teniendo una	358 estudiantes pertenecientes a la Universidad Privada Antenor Orrego Piura de la facultad	El cuestionario DASS 21 El Índice de Calidad de sueño de Pittsburg.

		sueño, aquellos que presentaron sintomatología ansiosa (66%) más riesgo de presentar mala calidad de sueño, y aquellos que presentaron sintomatología de estrés tuvieron el doble de riesgo presentar mala calidad de sueño.	relación bidireccional, es decir, entre más sintomatología ansiosa mayor déficit en la calidad de sueño.	de Medicina Humana.		
13	Herrera et al. (2021)	Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico con el desarrollo de depresión y ansiedad en jóvenes en prácticas clínicas que asisten a la Universidad del Norte en la ciudad de Barranquilla – Atlántico 2020 – 2021.	La relación existente entre la calidad de sueño y el desarrollo de la ansiedad el 1.3% son malos dormidores, el 76.4% requieren un tratamiento para el sueño y el 22.7% existe un problema grave de sueño asociando con el riesgo de presentar ansiedad y depresión es de 53.7%.	La calidad de sueño puede ser un factor predominante para que no se desarrolle sintomatología ansiosa y depresiva, al igual que un buen rendimiento académico no va a desarrollar ansiedad o depresión a niveles alarmantes.	La muestra de este estudio de 229 estudiantes de la Universidad del Norte en la ciudad de Barranquilla.	La escala Pittsburg para la calidad de sueño. 12-item General Health Questionnaire.
14	Chust-Hernández y Toledano-Enriquez (2021)	Influencia de la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño en la satisfacción con la vida de los estudiantes de enfermería.	Dentro de los hallazgos encontrados en este estudio se destaca las diferencias estadísticas significativas entre la satisfacción con la vida (26.46%) y el género, destacando que las mujeres tienen niveles más altos de mala calidad de sueño (28,13%) al igual con la variable de ansiedad (20,43%) que determina la satisfacción de vida.	La calidad de sueño mantiene una relación con la satisfacción de vida, sin embargo, la ansiedad se puede presentarse en varias situaciones, se hace problemático en el contexto donde el estudiante afronta diversos factores estresantes y cómo se reacciona ante ellos.	La muestra estudiada fue de 494 estudiantes de enfermería de la Universidad Nacional Católica de Valencia, siendo el 77.7% mujeres y el 22.3% hombres.	Satisfaction With Life Scale (SWLS) El cuestionario Rosenberg de autoestima. State-Trait Anxiety Inventory (STAI) El Cuestionario Oviedo de Sueño.
15	Martinez et al. (2022)	Ansiedad, depresión y calidad del sueño en los estudiantes de medicina,	La prevalencia de sintomatología ansiosa, depresiva, al igual que la mala calidad de sueño indica que	La calidad de sueño es afectada por la disfunción diurna teniendo una relación con la ansiedad	76 estudiantes de medicina de la facultad de Ciencias Médicas, dentro de la	Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI)

	UNAM-Managua, junio – agosto, 2021.	existe un nivel más alto en mujeres (57%), generando ideación suicida a nivel depresivo y a nivel ansioso genera sensación de bloqueo e inquietud	produciendo sintomatología que afecta a los estudiantes para posterior producir diferentes trastornos mentales que presenten síntomas de ansiedad.	muestra el 57% fueron mujeres.	Inventario de Ansiedad de Beck.	
16	Menezes et al. (2020)	Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students.	Existe relación la calidad del sueño y ansiedad en la población estudiada. Los estudiantes de horario nocturno mostraron un mayor estado de ansiedad (35,8%) y una mala calidad del sueño (72%), respectivamente a las actividades que impidan el correcto horario de sueño a comparación con los estudiantes del horario matutino.	Es muy importante destacar el horario de estudio, porque esto sirve como factor para determinar la calidad de sueño, como en el estudio nos muestra que existe niveles altos de ansiedad con respecto a los estudiantes que estudian en un horario nocturno.	La muestra fue de 96 estudiantes de pregrado e la Universidad Federal do Recôncavo da Bahia, en la ciudad de Santo Antônio de Jesus, Bahía, Brasil. De la población estudiad el 59% eran mujeres y el 41% hombres con una edad media 23 años.	El cuestionario Morningness-Eveningness (MEQ) El Inventario de Ansiedad Estado-Rasgo (STAI) El Índice de Calidad del Sueño de Pittsburgh (PSQI).

Discusión

Se sugieren que la mala calidad de sueño tiene una relación compleja y bidireccional con la ansiedad, destacando que la sola existencia de alguna de estas variables puede generar dificultades en el buen desarrollo académico, social y laboral de los estudiantes universitarios (Ramón et al., 2020; Coico-Lama et al., 2022; Carrasco 2023).

La calidad de sueño es muy importante e influyente en la vida de los estudiantes universitarios, determinando la capacidad de afrontamiento ante situaciones estresantes y su regulación emocional, los factores que influyen de manera negativa a la calidad de sueño son el abuso de dispositivos móviles dando paso a la procrastinación académica, lo que conlleva a realizar sus actividades hasta altas horas de la noche afectando la higiene del sueño, la privación del sueño puede afectar el funcionamiento cognitivo y emocional, dando como consecuencia que el estudiante sea más propenso a experimentar ansiedad (Chui et al., 2023; Zayas et al., 2022; De La Cruz-Vargas et al., 2017; Salas et al., 2022; Rebolledo et al., 2022).

La preocupación y el estrés es muy frecuente en esta etapa de la vida, desde el inicio los primeros semestres comienzan con una menor dificultad académica, siendo determinada por la diferencia de la carrera escogida por el estudiante (Vilchez-Cornejo et al., 2016; González-Salinas et al., 2020). Es decir, a mayor tiempo de estudio mayor será la dificultad de las actividades académicas, lo que provoca alteraciones en el sueño como el insomnio y la hipersomnia generando una inestabilidad emocional, dificultad para manejar el estrés durante la jornada diurna (Armas-Elguera et al., 2021; Herrera et al., 2021).

En la mayoría de los artículos se encuentra varias particularidades en la población estudiada, como lo es el género femenino, que es un factor predominante para la presencia de sintomatología ansiosa que afecta la calidad de sueño (Chust-Hernández y Toledano-Enríquez 2021; Martínez et al., 2022). Además, el horario de estudio vespertino es una causa determinante en el estudiante, para que exista sintomatología ansiosa depresiva, por el hecho, de no poseer una buena higiene del sueño y llevar un horario de descanso irregular (Menezes et al., 2020). La particularidad más importante es la correlación entre estas dos variables, siendo la característica común la presencia de sintomatología ansiosa y alteraciones del sueño que afectan la vida universitaria.

Dentro de las limitaciones encontradas existieron artículos de pago de los cuales no se pudo acceder, por su alto costo. Los artículos presentados en esta investigación refieren hallazgos favorables.

5. CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

Conclusiones

- Basándose en los hallazgos presentados en los artículos científicos, se identificó que la calidad del sueño en estudiantes universitarios es un tema muy preocupante. La mala calidad del sueño se correlaciona con una serie de repercusiones negativas en varios aspectos de la vida, incluyendo el rendimiento académico, las relaciones familiares y laborales, así como la salud emocional en general. Es preocupante notar que existe un nivel relativamente bajo de conocimiento sobre la higiene del sueño en esta población de estudio. Además, el consumo de sustancias como el alcohol y el tabaco se identifica como un factor que contribuye a los problemas de sueño. Por último, es notable que los estudiantes con un nivel educativo más alto, es decir, semestre tienden a experimentar más dificultades en la calidad de sueño, es importante abordar este problema en los niveles de educación.
- Los estudios revelan una preocupante prevalencia de ansiedad entre estudiantes universitarios, principalmente en niveles moderados y severos, impactando negativamente en su funcionamiento diario y bienestar integral. El ámbito académico es un desencadenante significativo de la ansiedad, exacerbando la sintomatología de ansiedad o depresión. Es notable que a medida que avanza en los semestres, aumentan los problemas relacionados con la ansiedad. Estos hallazgos subrayan la importancia de implementar estrategias de apoyo psicológico y promover entornos académicos que fomenten la salud mental, para mitigar los efectos adversos en el desarrollo y el rendimiento de los estudiantes.
- La interacción entre la calidad del sueño y ansiedad revela una relación compleja y bidireccional, donde la presencia de una variable puede desencadenar la otra. Esta dinámica influye en la capacidad de afrontamiento frente al estrés y la regulación emocional. El estrés y la preocupación académica emergen como factores desencadenantes, generando un ciclo adverso: la exigencia académica conduce a noches de sueño insuficientes, lo que a su vez contribuye a la ansiedad. Estos hallazgos subrayan la importancia de abordar tanto la calidad del sueño como la ansiedad en entornos académicos, para promover el bienestar integral de los estudiantes.

Recomendaciones

- Es necesario realizar investigaciones de tipo cuasiexperimentales que permitan consolidar los hallazgos encontrados. Estas investigaciones servirían como una base sólida para concientizar a la población universitaria a tener una buena calidad de sueño y no poseer altos niveles de ansiedad por factores académicos.
- Se recomienda a las instituciones de educación superior en concientizar e implementar una psicoeducación basada en identificar las estrategias para poseer una calidad de sueño estable en la comunidad universitaria, con el fin de que los estudiantes posean estrategias de afrontamiento para no poseer sintomatología ansiosa que influya en su proceso de formación profesional, además sin alterar su salud mental y Física.
- Se motiva a los profesionales de la salud mental a generar más conocimiento acerca del tema investigado, porque permitirá implementar técnicas e instrumentos psicológicos dentro del proceso terapéutico, que ayudará al paciente a desarrollarse plenamente.

6. BIBLIOGRAFÍA

- Álvarez, Y. (2014). Relación del bienestar psicológico con los niveles de ansiedad: rasgo estado en adolescentes. *Revista de ciencias médicas de Mayabeque*, 20(1). <https://bit.ly/3pLSwCp>
- Albqoor , M. A., & Shaheen , S. M. (2021). Sleep quality, sleep latency, and sleep duration: a national comparative study of university students in Jordan. *Neurosciences & NeurologyRespiratory System*, 25(2), 1147-1154. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11325-020-02188-w>
- American Psychological Association [APA]. (2014). Manual de diagnóstico y estadístico de los trastornos mentales (DSM-5). Editorial Médica Panamericana. <https://www.federaciocatalanatdah.org/wp-content/uploads/2018/12/dsm5-manualdiagnosticoyestadisticodelostrastornosmentales-161006005112.pdf>
- American Psychological Association. (2010). Trastornos de la ansiedad: El papel de la psicoterapia en el tratamiento eficaz. <https://www.apa.org/topics/anxiety/tratamiento>
- American Psychological Association. (2017). Más allá de la preocupación. <https://www.apa.org/topics/anxiety/preocupacion>.
- Andréu, M., Madrid, J., Martínez, M., Javier, F., Cuesta, P., Romero, O., José, M., Luque, J., Isern, S., Sanz, T., Giménez, P., Santos, J., Luz, M., Álvarez, A., García, D., Díaz-Varela, B., y Barriuso, B. (2010). Sueño saludable: evidencias y guías de actuación. Documento oficial de la Sociedad Española de Sueño. *Viguera* 63 (2) <https://ses.org.es/wp-content/uploads/2016/12/rev-neurologia2016.pdf>
- Aguilera, S., Bicity, A., Ibáñez, E., Marentes, A., Cruz, V., y Ruiz , L. (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. *Revista Salud Pública y Nutrición*, 19(2), 26-35. <https://respyn.uanl.mx/index.php/respyn/article/view/495/365>
- Álvarez , S., González, G., Juárez , J., y Pérez , M. (2020). La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios. *PsicoEducativa: reflexiones y propuestas*, 6(12), 17-25. <https://psicoeducativa.edusol.info/index.php/rpsicoedu/article/view/122/355>
- Amaral, K., Galdino, M., y Martins, J. (2021). Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico. *Rev. Latino-Am.*

Enfermagem(29).

<https://www.scielo.br/j/rlae/a/xYqnKNyfyXNsHjDTWGV4yR/?format=pdf&lang=es>

Armas-Elguera, F., Talavera, J., Cárdenas, M., y De La Cruz- Vargas, J. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y último año en Lima, Perú. *Fundacioneducacionmedica.Org*, 24(3), 133-138. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v24n3/2014-9832-fem-24-3-133.pdf>

Ayelen , F., y Arán , V. (2023). Prevalencia de mala calidad del sueño y su relación con las funciones ejecutivas en estudiantes universitarios. *Acta Psiquiátr Psicol Am Lat.*, 69(1), 25-33. https://www.researchgate.net/profile/Vanessa-Filippetti/publication/370599569_Prevalencia_de_mala_calidad_del_sueno_y_su_relacion_con_las_funciones_ejecutivas_en_estudiantes_universitarios/links/6458f89d4af788735268a373/Prevalencia-de-mala-calidad-del-sue

BBC. (2016). 5 consecuencias de la falta de sueño. BBC News Mundo. https://www.bbc.com/mundo/noticias/2016/04/160404_salud_falta_sueno_no_dormir_consecuencias_lb

Benavides-Endara, P., y Ramos-Galarza, C. (2019). Fundamentos Neurobiológicos Del Sueño. *Revista ecuatoriana de neurología*, 28(3), 73–80. <https://revecuatneurol.com/wp-content/uploads/2020/01/2631-2581-rneuro-28-03-00073.pdf>

Bækø Ness, T., & Saksvik-Lehouillier, I. (2018). The Relationships between Life Satisfaction and Sleep Quality, Sleep Duration and Variability of Sleep in University Students. *Journal of European Psychology Student*, 9(1), 28-39. <https://storage.googleapis.com/jnl-up-j-jeps-files/journals/1/articles/434/submission/proof/434-1-3508-1-10-20181009.pdf>

Bojórquez, C. y Maoroqui, S. (2020). Relación entre la inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Revista ESPACIOS*, 41(13), 7-15. <https://www.revistaespacios.com/a20v41n13/20411307.html>

Cabrera-Díaz, E., Charry-Méndez, A., y Astaiza-Arias, G. (2023). Asociación entre depresión, ansiedad, estrés y lugar de origen (migración interna-no migración) en estudiantes universitarios. *Psicología y Salud Instituto de Investigaciones*

- Psicológicas - Universidad Veracruzana, 33(2), 477-489.
<https://doi.org/10.25009/pys.v33i2.2829>
- Carrera, D., y Vargas, A. (2023). Ansiedad y riesgo suicida en estudiantes universitarios: Anxiety and suicidal risk in university students. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(2), 2324–2334.
<https://doi.org/10.56712/latam.v4i2.760>
- Carrillo-Mora, P., Ramírez-Peris, J., y Magaña-Vázquez, K. (2013). Neurobiología del sueño importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 56(4), 5-15.
<https://www.medigraphic.com/pdfs/facmed/un-2013/un134b.pdf>
- Chipia, J., Camacho-Camargo, N., Omaña, P., y Márquez, R. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por covid-19. *Revista del Grupo de Investigación en Comunidad y Salud*, 6(3), 11-26.
<https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=8083614>
- Chui, H., Pérez, K., Roque, E., Castro, J., Jinez, E., y Salas, B. (2022). Salud mental y calidad de sueño en los docentes de educación básica regular. *Revista Vive*, 5(15), 865–873.
<https://doi.org/10.33996/revistavive.v5i15.194>
- Chust-Hernandez P., y Tóledano-Enríquez L., (2021). Influencia de la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño en la satisfacción con la vida de los estudiantes de Enfermería. *Metas Enferm sep 2021*; 24(7):26-32. Doi:
<https://doi.org/10.35667/MetasEnf.0000.24.1003081794>
- Cid, A., Méndez, R., y Sandoval, F. (2011). Investigación Fundamentos y Metodología (Segunda edición ed.). México: PEARSON EDUCACIÓN.
<https://josedominguezblog.files.wordpress.com/2015/06/investigacion-fundamentos-y-metodologia.pdf>
- Corredor, S. P., y Polanía, A. Y. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de boyacá (colombia). *Revistamedicina*, 42(1), 8-18.
<https://revistamedicina.net/index.php/Medicina/article/view/1483/1853>
- De La Cruz- Vargas, J., Armas-Elguera, F., Cardenas-Carranza, M., y Cedillo-Ramirez, L. (2018). Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana de la universidad ricardo palma, julio-diciembre del 2017. *Facultad de*

Medicina Humana URP, 18(3), 20-26.
<https://revistas.urp.edu.pe/index.php/RFMH/article/download/1587/1555?inline=1>

Del Pielago, A., Failoc , V., Plasencia , E., y Díaz , C. (2013). Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta Médica Peruana*, 30(4), 63-68.
<http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v30n4/a02v30n4.pdf>

Delgadillo-Arteaga, B., Garduño-García, J., Camarillo-Romero, M., Camarillo-Romero, E., Huitron-Bravo , G., y Montenegro , L. (2021). Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en la contingencia por COVID-19. *Revista Española de Nutrición Humana y Dietética*, 25(2), 1-19.
<https://www.renhyd.org/renhyd/article/view/1361/873>

Del Río Olvera, F., Cabello Santamaría, F., Cabello García, M., y Aragón Vela, J. (2018). Cuestionario de Ansiedad Estado Rasgo (STAI): análisis psicométrico y funcionamiento en una muestra de drogodependientes y controles. *Universitas psychologica*, 17(1), 80-89. <https://doi.org/10.11144/javeriana.upsy17-1.caer>

Dias Lopes, L., Chaves, B., Fabricio , A., Porto, A., Machado, D., Obregon, S., . . . Flores, V. (2020). Analysis of Well-Being and Anxiety among University Students. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 17(11). <https://www.mdpi.com/1660-4601/17/11/3874>

Díaz-Ramiro, E. (2020). Los hábitos de sueño como predictores de la salud psicológica en profesionales sanitarios. *Anales de psicología*, 2(36), 1695-2294.
<https://revistas.um.es/analesps/article/view/350301/281471>

Doğan, I., & Doğan, N. (2019). La prevalencia de la depresión, la ansiedad, el estrés y su asociación con la calidad del sueño entre estudiantes de medicina. *Revista médica de Ankara*, 19(3), 550-558. <https://dergipark.org.tr/en/pub/amj/issue/48948/624517>

Espinoza-Henriquez, R., Diaz-Mejia, E., Quincho-Estares, Á., y Toro-Huamanchumo, C. (2019). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia? *Revista habanera de ciencias médicas*, 18(6), 942–956.
http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1729-519X2019000600942

Estrada Araoz, E., y Mamani Uchasara, H. (2020). Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú. *Apuntes Universitarios*, 10(4), 322–337. <https://doi.org/10.17162/au.v10i4.517>

- Fontana, S., Ralmond, W., y Rizzo, M. (2014). Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal. *Estudios Originales*, 14(8). doi:10.5867/medwave.2014.08.6015
- Flores Flores, D., Boettcher Sáez B., Quijada Espinoza, J., Ojeda Barrientos, R., Matamala Anacona, I., y González Burboa, A. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile. *Médicas UIS*, 34(3), 29–38. <https://doi.org/10.18273/revmed.v34n3-2021003>
- García-Muñoz, M., y Trujillo-Camacho, A. (2022). Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano. *Psicogente*, 25(47), 1-22. Epub June 01, 2022. <https://doi.org/10.17081/psico.25.47.4421>
- Gómez F. (2015). Ansiedad y depresión en relación a la calidad de sueño en adultos, Arequipa 2014. [Tesis para obtener el título de médico cirujano, Universidad Nacional de San Agustín de Arequipa, Perú]. <https://repositorio.unsa.edu.pe/server/api/core/bitstreams/426ab041-5cde-42cb-a8b5-68d66f3d0b85/content>
- Gómez, O., Zúñiga, A., Granados, J., y Velasco, F. (2018). Cambios en la calidad de sueño, somnolencia diurna, ansiedad y depresión durante el internado médico de pregrado. *Investigación en educación médica*, 8(31), 48-54. <https://www.redalyc.org/jatsRepo/3497/349762620006/349762620006.pdf>
- Gonzalez-Argote, J. (2022). Sleep Quality: A Key Factor in the Physical and Mental Recovery of Medical Students. *Interdisciplinary Rehabilitation / Rehabilitación Interdisciplinaria*, 21(2), 1-9. <https://ri.saludcyt.ar/index.php/ri/article/view/21/115>
- González-Salinas, S., Cruz, R., Ferrer, L., Reyes, M., Gil, M., & Sánchez, S. (2020). Anxiety and Sleep Quality are Affected in Students from Social Sciences. *ACTA DE INVESTIGACIÓN PSICOLÓGICA*, 10(3), 33-43. https://www.revista-psicologia.unam.mx/revista_aip/index.php/aip/article/view/355/317
- Granados-Carrasco, Z., Bartra-Aguinaga, A., Bendezú-Barnuevo, D., Huamanchumo-Merino, J., Hurtado-Noblecilla, E., Jiménez-Flores, J., . . . Chang-Dávila, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311-314.

[http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832013000400008&script=sci_ar
ttext&tlng=pt](http://www.scielo.org.pe/scielo.php?pid=S102555832013000400008&script=sci_ar
ttext&tlng=pt)

- Gündoğmuş, İ., Taşdelen Kul, A., & Çoban, D. (2020). Investigation of the relationship between social network usage and sleep quality among university students. *Anadolu Psikiyatri Derg*, 21(2), 141-148. <https://www.alpha-psychiatry.com/Content/files/sayilar/52/141-148.pdf>
- Hernández-Sampieri, R., y Mendoza, C. (2018). Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. McGraw-Hill Education.
- Hei, H., Chun-Qing, Z., Phipps, D., Zhang, R., & Hamilton, K. (2020). Effects of anxiety and sleep on academic engagement among university students. *Australian Psychologist*, 57(1), 57-64. <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/00050067.2021.1965854>
- Hidalgo Guerrero, G., y Ponce Delgado, R. (2023). Ansiedad y relación con el consumo de tabaco en estudiantes universitarios. *LATAM Revista Latinoamericana De Ciencias Sociales Y Humanidades*, 4(1), 340–353. <https://doi.org/10.56712/latam.v4i1.248>
- Huerta, Á., Barahona-Fuentes, G., Galdames, S., Cáceres, P., y Ortiz, P. (2020). Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas: Programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 20(3), 1–14. <https://doi.org/10.6018/cpd.412371>
- Íñiguez-Berrozpe, T., Lozano-Blasco, R., Quílez-Robres, A., y Cortés, A. (2020). Universitarios y Confinamiento. Factores Socio-personales que Influyen en sus Niveles de Ansiedad y Empatía. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social (RIEJS)*, 9(3), 301–316. <https://doi.org/10.15366/riejs2020.9.3.016>
- Juarez, J., Momox, L., Pérez, N., y Gutiérrez, I. (2020). Calidad de sueño asociado a la ansiedad y depresión en los médicos residentes de la unidad de medicina familiar 57. Zaragoza. [Tesis Doctoral] [//repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/26352753-0abf-45da-b729-4bbe823d8478/content](https://repositorioinstitucional.buap.mx/server/api/core/bitstreams/26352753-0abf-45da-b729-4bbe823d8478/content)
- Lapidus, K. A., Stern, E. R., Berlin, H. A., y Goodman, W. K. (2014). Neuromodulation for obsessive-compulsive disorder. *Neurotherapeutics: the journal of the American*

- Society for Experimental NeuroTherapeutics*, 11(3), 485–495.
<https://doi.org/10.1007/s13311-014-0287-9>
- Law, M., Stewart, D., Pollock, N., Letts, L., Bosch, J., y Westmorland, M. (1998). Critical review form – quantitative studies. MacMaster University
- Liu, X., Lang, L., Wang, R., Chen, W., Ren, X., Lin, Y., & Gu, Y. (2021). Poor sleep quality and its related risk factors among university students. *Annals of Palliative Medicine*, 10(4), 4479-4485.
<https://cdn.amegroups.cn/journals/amepc/files/journals/8/articles/67919/public/67919-PB9-4631-R4.pdf>
- Lopez, E., Correa, T., & Carmona Parra, J. (2023). Relación entre conducta suicida y ansiedad en estudiantes universitarios. *Tempus Psicológico*. 7(1), 64-65.
<https://www.semanticscholar.org/paper/Relaci%C3%B3n-entre-conducta-suicida-y-ansiedad-en-Arias-Becerra/7c3b77d647e0a7c79f9d593553688d465cd57ec7>
- López, F., Oyanedel, J., y Rivera-López, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *Medisur*, 18(2), 211-222.
<http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v18n2/1727-897X-ms-18-02-211.pdf>
- Machado-Duque , M., Echeverri, J., y Machado-Alba, J. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 44(3), 137-142.
<http://www.scielo.org.co/pdf/rcp/v44n3/v44n3a03.pdf>
- Macías, M., Pérez, C., López-Meraz, L., Beltrán-Parrazal, L. y Morgado, C. (2019). Trastornos de ansiedad: revisión bibliográfica de la perspectiva actual. *Neurobiología* 10(24), 1–11.
<https://www.uv.mx/eneurobiologia/vols/2019/24/Mac%ADAs/HTML.html>
- Marquina, R., Horna, V. y Huairé, E. (2018). Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios. *Revista Con-Ciencia EPG*, 3(2), 89-97. doi: 10.32654/CONCIENCIAEPG.3-2.6
- Martínez, A., Sequeira, B., y Medina-Quiroz, I. (2022). Ansiedad, depresión y calidad del sueño en los estudiantes de medicina, UNAN-Managua, junio – agosto, 2021. *Revista Ciencias de la Salud y Educación Médica*, 4(6).
<https://revistacienciasmedicas.unan.edu.ni/index.php/rcsem/article/view/108/94>

- Martínez , C., Chacón , A., y Márquez, V. (2023). Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería. *Minerva Journal*, 9(10), 56-66.
<https://minerva.autanabooks.com/index.php/Minerva/article/view/96/280>
- Massobrio, M., y Vizioli, N. (2021). Ansiedad y calidad de sueño en población general y trabajadores sanitarios en situación de pandemia. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy*, 60, 269–290.
http://www.scielo.org.ar/scielo.php?pid=S166881042021000200010&script=sci_ar_text
- Mendiburu, C., Cárdenas, R., Peñaloza, R., Carrillo, E., y Basulto, L. (2020). Estudio comparativo niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en estudiantes universitarios de Argentina-México. *Revista Odontológica Mexicana Órgano Oficial De La Facultad De Odontología UNAM*, 23(2).
<https://doi.org/10.22201/fo.1870199xp.2019.23.2.75614>
- Menezes, V., Marcedo , J., & Lourenção , L. (2020). Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students. *PLOS ONE*, 15(9).
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0238514>
- Mery, B., y Gavilanes –Gómez, D. (2023). Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. *Revista Científica Arbitrada Multidisciplinaria PENTACIENCIAS*, 5(7), 108-115.
<https://editorialalema.org/index.php/pentaciencias/article/view/912/1274>
- Miniguano, D., y Fiallos, T. (2022). Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato. *Salud, Ciencia y Tecnología*, 80(2), 1-9.
<https://revista.saludcyt.ar/ojs/index.php/sct/article/view/80/187>
- Moura de Araújo, M., Soares, A., Freire de Freitas, R., Rodrigues, D., Zanetti, M., & Coelho, M. (2014). Health indicators associated with poor sleep quality among university students. *Revista de Escola de Enfermagem da UDP*, 48(6), 1082-1089.
<https://www.scielo.br/j/reusp/a/ZmQqcVsVhP64vbyXpLNjxhd/#>
- Moura, M., Soares , A., Moura, T., Saraiva, V., Zanetti, M., & Coelho, M. (2014). ASSOCIATION OF SOCIODEMOGRAPHIC FACTORS AND SLEEP QUALITY IN BRAZILIAN UNIVERSITY STUDENTS. *Text Context Nursing, Florianópolis*,

23(1), 176-184.
<https://www.scielo.br/j/tce/a/KQsRtqXxKHTBnP5vVZWdQdG/?format=pdf&lang=en>

Muñoz, K. (2018). ¿Conoces las cuatro dimensiones que determinan el sueño? Elsevier, 1(2), 1-3. <https://www.elsevier.com/es-es/connect/ciencia/conoces-las-cuatro-dimensiones-que-determinan-el-sueno>

Muñoz-Pareja, M., Loch, M., Dos Santos, H. G., Sakay, M. S., Durán, A., y Maffei de Andrade, S. (2016). Factores asociados a mala calidad de sueño en población brasilera a partir de los 40 años de edad: estudio VIGICARDIO. *Gaceta sanitaria*, 30(6), 444–450. <https://doi.org/10.1016/j.gaceta.2016.04.011>

Naranjo, A., Zapata, H., Día, A., Ramírez, N., y Montero, L. (2014). Calidad del sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud Universidad Santiago de Cali, Colombia. 2013. *Revista Investigación en Salud Universidad de Boyacá*, 1(2), 132-145. <https://revistasdigitales.uniboyaca.edu.co/index.php/rs/article/view/118/114>

Nieto, H. (2021). Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá. *REVISTA REDES 14*, 71-82. <https://revistas.udelas.ac.pa/index.php/redes/article/view/166/242>

Ordóñez, R. A. (2020). Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina. *Revista Ciencia Multidisciplinaria CUNORI*, 4(2), 15–21. <https://doi.org/10.36314/cunori.v4i2.123>

Orozco, W., y Baldares, M. (2012). Trastornos de ansiedad: revisión dirigida para atención primaria. *Revista médica de costa rica y Centroamérica*, 69(604), 497-507.

Ortiz, D., y Armoa, C. (2020). Relación entre calidad de sueño e indicadores de ansiedad y depresión. *ScientiAmericana. Revista Multidisciplinaria*, 7(2), 45–56. <https://doi.org/10.30545/scientiamericana.2020.jul-dic.1>

Pielago A., Failoc V., Plasencia E. A., y Díaz C. (2013). Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo. *Acta médica peruana*, 30(4), 63–68. http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1728-59172013000400002

Peña, C., Priego, S., Rendón, L., Martínez, B., y García, F. (2018). Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios. *Revista Médica de la*

- Pérez-Aranda, G., Estrada-Carmona, S., Catzin Lopez, E., (2021). Confinamiento y Ansiedad en estudiantes universitarios del sureste Mexicano durante la epidemia de COVID-19. *Comunidad y Salud*, 19(1) 25-32. <http://servicio.bc.uc.edu.ve/fcs/cysv19n1/art04.pdf>
- Portilla, S., Dussán, C., y Montoya, D. M. (2017). Caracterización de la Calidad del sueño y de la somnolencia diurna excesiva en una muestra estudiantes del programa de medicina de la universidad de manizales (Colombia). *Archivos de Medicina*, 17(1), 278-289. <https://revistasum.umanizales.edu.co/ojs/index.php/archivosmedicina/article/view/2036/3028>
- Ramón-Arhués, E., Martínez, B., Granada, J., Echániz, E., Pellicer, B., Juárez, R., Guerrero, S., y Saéz, M. (2019). Conducta alimentaria y su relación con el estrés, la ansiedad, la depresión y el insomnio en estudiantes universitarios [Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students.]. *Nutricion hospitalaria*, 36(6), 1339–1345. <https://doi.org/10.20960/nh.02641>
- Ramón Sotelo, L., Cahuich Cahuich, T., y López Calderón, S. (2020). Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México. *PsicoSophia*, 2(1), 12-19. <https://doi.org/10.37354/rpsiso.2020.2.1.007>
- REAL ACADEMIA ESPAÑOLA: Diccionario de la lengua española, 23.^a ed., [versión 23.6 en línea]. <https://dle.rae.es> [2023].
- Rosales, E., Egoavil, M., La Cruz, C., y Castro, J. (2008). Somnolencia y calidad de sueño en estudiantes de medicina durante las prácticas hospitalarias y vacaciones. *Acta Med Per*, 25(4). <http://www.scielo.org.pe/pdf/amp/v25n4/a03v25n4.pdf>
- Rubio, G. (2015). *Fundamentos de Psiquiatría Bases científicas para el manejo clínico*. Madrid, España: EDITORIAL MÉDICA PANAMERICANA. S. A.
- Sabillón, L., Peñalva, D., y Valle, E. (2020). Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una universidad de san pedro sula, honduras. *Revista médica de la universidad de costa rica*, 14(1), 51-60. <https://revistas.ucr.ac.cr/index.php/medica/article/view/42002/42309>

- Salas , J., Sánchez , S., Corrales, M., Pozos, W., Rodríguez, V., y González, S. (2022). Relación entre calidad del sueño, ansiedad y depresión en estudiantes de la licenciatura en enfermería. *Revista Mexicana de Enfermería*, 10(1). <https://www.imbiomed.com.mx/articulo.php?id=116017>
- Sanchez, P., y Villegas N. (2021). Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes universitarios del cantón Ambato, Ecuador [Proyecto de Investigación previo a la obtención del título de Psicólogo Clínico, Pontificia Universidad Católica del Ecuador]. Repositorio PUCESA <https://repositorio.pucesa.edu.ec/handle/123456789/3330>
- Sánchez-Oviedo, S., Solarte-Rodríguez, W., Correa-Carlosama, S., Imbachí-Quinayás, D., Anaya-Ramírez, M., Mera-Mamián, A., Zúñiga-Pino, A. (2021). Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano. *Duazary*, 18(3), 232-246. <https://revistas.unimagdalena.edu.co/index.php/duazary/article/view/4230/3133>
- Sánchez, A., Osornio, L., Ríos, M. (2019). Habilidades sociales Básicas y su Relación con la Ansiedad y la Estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina. *Revista Electrónica de Psicología Iztacala*. 22(2), 42-64. <https://www.iztacala.unam.mx/carreras/psicologia/psiclin/vol22num2/Vol22No2Art4.pdf>
- Santos, D., Ponce, César., Pazos, P., y Moya, T. (2021). Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador. *Revista Eugenio Espejo*, 15(3), 81-89. <https://doi.org/10.37135/ee.04.12.09>
- Silva-Cornejo, M. (2021). Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *Revista Médica Basadrina*, 25(3), 19-25. <https://revistas.unjbg.edu.pe/index.php/rmb/article/view/1152/1273>
- Schlarb, A., Friedrich, A., & Claben, M. (2017). sleep problems in university students – an intervention. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 13, 1989-2001. <https://www.tandfonline.com/doi/epdf/10.2147/NDT.S142067?needAccess=true>
- Seun-Fadipe, C., y Mosaku, K. (2017). Calidad del sueño y malestar psicológico entre estudiantes universitarios de una universidad nigeriana. *Salud delo sueño*, 3(3), 190-194. <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S2352721817300189>

- Schlatter, J. (2003). La ansiedad: un enemigo sin rostro (1a ed.). Navarra: EUNSA.
<https://ebookcentral.proquest.com/lib/utasp/detail.action?docID=3205363&query=Ansiedad>
- Schmidt, V., y Shoji, A. (2018). La ansiedad estado-rasgo y el rendimiento académico en adolescentes de 14 a 16 años [en línea]. Tesis de Licenciatura en Psicopedagogía, Universidad Católica Argentina, Facultad “Teresa de Ávila”, Paraná.
<http://bibliotecadigital.uca.edu.ar/greenstone/cgibin/library.cgi?a=d&c=tesis&d=ansiedadestado-rasgo-rendimiento>
- Sierra, J., Jiménez-Navarro, C., y Martín-Ortiz, J. D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud mental Medigraphic.com*. 25(6), 35-43 <https://www.medigraphic.com/pdfs/salmen/sam-2002/sam026e.pdf>
- Sigüenza C. W. G., y Vílchez T.J.L. (2021). Aumento de los niveles de ansiedad en estudiantes universitarios durante la época de pandemia de la COVID-19. *Revista Cubana de Medicina*, 50(1). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=105657>
- Tempesta, D., Mazza, M., Serroni, N., Moschetta, F., Di Giannantonio, M., Ferrara, M., & De Berardis, D. (2013). Neuropsychological functioning in young subjects with generalized anxiety disorder with and without pharmacotherapy. *Progress in Neuro-Psychopharmacology and Biological Psychiatry*, 45, 236–241.
<https://doi.org/10.1016/j.pnpbp.2013.06.006>
- Usuga, A., Lemos, N., Pinzón, J., Pérez, P., & Uribe, A. (2021). Stressful life events, anxiety and depression in students of a private university in Bucaramanga. *Informes Psicológicos*, 21(2), 61–74. <https://doi.org/10.18566/infpsic.v21n2a04>
- Vázquez-Chacón, M., Cabrejos-Llontop, S., Yrigoin-Pérez, Y., Robles-Alfaro, R., y Toro-Huamanchumo, C. (2019). Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016. *Revista Habanera de Ciencias Médicas*, 18(5), 817-830. http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1729-519X2019000500817&script=sci_arttext
- Vega , L. (2019). Calidad del sueño en estudiantes universitarios de primer ciclo de Enfermería de una universidad estatal. *Revista Uruguaya de Enfermería*, 14(2), 62-74.

<http://rue.fenf.edu.uy/index.php/rue/issue/view/34/9%20%20%20http://rue.fenf.edu.uy/index.php/rue/issue/view/34>

- Vilanova, J. (2012). Revisión bibliográfica del tema de estudio de un proyecto de investigación. *Radiología*, 54(2), 108–114. doi:10.1016/j.rx.2011.05.015
- Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J., Aquino-Núñez, P., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L., y Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 54(4), 272–281. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272016000400002>
- Vinaccia, S. y Ortega, A. (2020). Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios. *Universitas Psychologica*, 19, 1-13. <https://revistas.javeriana.edu.co/index.php/revPsycho/article/view/30572#:~:text=E1%20sexo%2C%20estado%20civil%2C%20grupo%20%20%20A9tnico%20y%20estrato,y%20la%20depresi%C3%B3n%20son%20frecuentes%20entre%20estudiantes%20universitarios>.
- Zapata-Mora, M., Curay, P., Palacios, F., Delgado, M., Palacios, D., Aguinaga-Romero, G., & Gonzalez-Andrade, F. (2018). Sleep quality and sleep hygiene in undergraduate students: a comparison between the first and the last year at medical school in Quito, Ecuador. *Rev. Fac Cien Med (Quito)*, 43(2), 37-43.
- Zayas, E., Jiménez, M., y Iglesias, G. (2022). Calidad del sueño en estudiantes de medicina en el contextode la pandemia por COVID-19. *Scielo Preprints*, 1-21. <https://preprints.scielo.org/index.php/scielo/preprint/view/4677/9045>
- Zúñiga-Vera, 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. <http://scielo.senescyt.gob.ec/pdf/rneuro/v30n1/2631-2581-rneuro-30-01-00077.pdf>

7. CAPITULO 7. ANEXOS

Tabla 9

Artículos usados para la investigación

N	Autor	Año	Título del artículo	Base de datos	Tipo de documento
1	Martínez et al. (2023)	2023	Calidad del sueño en estudiantes de ingeniería.	Google Académico	Artículo científico
2	Corredor y Polanía (2020)	2020	Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, universidad de Boyacá (Colombia)	Google Académico	Artículo científico
3	Portilla et al. (2017)	2017	Caracterización de la Calidad del sueño y de la somnolencia diurna Excesiva en una muestra estudiantes del Programa de medicina de la universidad de Manizales (Colombia)	Google Académico	Artículo científico
4	Fontana et al. (2014)	2014	Calidad de sueño y atención selectiva en estudiantes universitarios: estudio descriptivo transversal	Google Académico	Artículo científico
5	Granados-Carrasco et al. (2013)	2013	Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque	Scielo	Artículo científico
6	Chipia et al. (2021)	2021	Calidad del sueño en estudiantes de medicina durante la pandemia por covid-19	Dialnet	Artículo científico
7	Silvia-Cornejo (2021)	2021	Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana	Google Académico	Artículo científico
8	Vázquez-Chacón et al. (2019)	2019	Adicción a internet y calidad de sueño en estudiantes de medicina de una Universidad peruana, 2016	Scielo	Artículo científico
9	Flores-Flores et al. (2021)	2021	Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Andrés Bello, 2019, Chile	Scielo	Artículo científico
10	Vega (2019)	2019	Calidad del sueño en estudiantes universitarios de primer ciclo de Enfermería de una universidad estatal	Google Académico	Artículo científico
11	Del Pielago et al. (2013)	2013	Calidad de sueño y estilo de aprendizaje en estudiantes de Medicina Humana de la Universidad Nacional Pedro Ruiz Gallo	Scielo	Artículo científico
12	Machado-Duque et al. (2015)	2015	Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina	Scielo	Artículo científico

13	Miniguano y Fiallos (2022)	2022	Calidad de sueño y somnolencia en estudiantes universitarios de la carrera de enfermería de la Universidad Técnica de Ambato	Google Académico	Artículo científico
14	López et al. (2020)	2020	Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia	Scielo	Artículo científico
15	Delgadillo-Arteaga (2021)	2021	Asociación entre la calidad del sueño y el comportamiento alimentario en estudiantes universitarios en la contingencia por COVID-19	Google Académico	Artículo científico
16	Moura et al. (2014)	2014	Asociación entre factores sociodemográficos y calidad del sueño en estudiantes universitarios de Brasil	Scielo	Artículo científico
17	Peña et al. (2018)	2018	Calidad de sueño, índice de masa corporal y estrés en trabajadores universitarios	Google Académico	Artículo científico
18	Álvarez et al. (2020)	2020	La calidad del sueño y su relación con la memoria en estudiantes universitarios	Google Académico	Artículo científico
19	Amaral et al. (2021)	2021	Burnout, somnolencia diurna y calidad del sueño en estudiantes de enfermería de nivel técnico	Scielo	Artículo científico
20	Sánchez-Oviedo et al. (2021)	2021	Factores relacionados con la calidad del sueño y la somnolencia diurna en universitarios del suroccidente colombiano	Google Académico	Artículo científico
21	Gonzales-Argote (2022)	2022	Sleep Quality: A key Factor in the Physical and Mental Recovery of Medical Students	Google Académico	Artículo científico
22	Nieto (2021)	2021	Calidad del sueño en estudiantes de la carrera de medicina de quinto semestre de una universidad oficial de Panamá	Google Académico	Artículo científico
23	Aguilera et al. (2020)	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.	Google Académico	Artículo científico
24	Ayelen y Arán (2023)	2023	Prevalencia de mala calidad del sueño y su relación con las funciones ejecutivas en estudiantes universitarios	Google Académico	Artículo científico
25	Sabillón et al. (2020)	2020	Calidad de sueño y somnolencia diurna en estudiantes de medicina y cirugía de una Universidad de San Pedro Sula, Honduras	Google Académico	Artículo científico
26	Naranjo et al. (2014)	2014	Calidad del sueño de los estudiantes de la Facultad de Salud Universidad Santiago de Cali, Colombia. 2013	Google Académico	Artículo científico
27	Mery y Gavilanes.Gómez (2023)	2023	Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios	Google Académico	Artículo científico

28	Vilchez-Cornejo et al. (2016)	2016	Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú	Scielo	Artículo científico
29	Zúñiga-Vera et al. (2021)	2021	Correlación entre calidad de sueño y calidad de vida en estudiantes de Medicina	Google Académico	Artículo científico
30	Chui et al. (2023)	2023	Ansiedad, depresión y uso excesivo de Internet en la calidad de sueño de estudiantes de medicina veterinaria y zootecnia	Scielo	Artículo científico
31	Zayas et el. (2022)	2022	Calidad del sueño en estudiantes de medicina en el contexto de la pandemia por COVID-19	Scielo	Artículo científico
32	De La Cru- Vargas et al. (2017)	2017	Asociación entre ansiedad y trastornos del sueño en estudiantes de medicina humana de la universidad Ricardo Palma, julio-diciembre del 2017	Google Académico	Artículo científico
33	Espinoza-Henriquez et al. (2019)	2019	Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia?	Scielo	Artículo científico
34	Marquina-Luján et al. (2018)	2018	Ansiedad y procrastinación en estudiantes universitarios	ResearchGate	Artículo científico
35	Carrera y Vargas (2023)	2023	Ansiedad y riesgo suicida en estudiantes universitarios	ResearchGate	Artículo científico
36	Ramón-Arbués (2019)	2019	Eating behavior and relationships with stress, anxiety, depression and insomnia in university students	PubMed	Artículo científico
37	Iñiguez (2020)	2020	Universitarios y confinamiento. Factores socio-personales que influyen en sus niveles de ansiedad y empatía	Google Académico	Artículo científico
38	Estrada y Mamani (2020)	2020	Procrastinación académica y ansiedad en estudiantes universitarios de Madre de Dios, Perú	Google Académico	Artículo científico
39	Bojórquez y Moroyoqui (2020)	2020	Relación entre inteligencia emocional percibida y ansiedad en estudiantes universitarios	Google Académico	Artículo científico
40	López et al. (2023)	2023	Relación entre conducta suicida y ansiedad en estudiantes universitarios	ResearchGate	Artículo científico
41	Vinaccia y Ortega (2020)	2020	Variables asociadas a la ansiedad-depresión en estudiantes universitarios	ResearchGate	Artículo científico
42	Mendiburu Zavala et al. (2020)	2020	Estudio comparativo niveles de ansiedad y disfunción temporomandibular en estudiantes universitarios de Argentina-México	Google Académico	Artículo científico
43	Santos et al. (2021)	2021	Niveles de ansiedad-rasgo en estudiantes de la carrera de Odontología de la Universidad Central del Ecuador	Scielo	Artículo científico

44	Huerta et al. (2020)	2020	Efectos de un programa de Zumba® sobre niveles de ansiedad-rasgo, ansiedad-estado y condición física en estudiantes universitarias chilenas	Google Académico	Artículo científico
45	García-Muñoz y Trujillo-Camacho (2022)	2022	Niveles de ansiedad durante el confinamiento obligatorio por covid-19, en estudiantes de una Universidad Estatal del Caribe colombiano	Scielo	Artículo científico
46	Pérez-Aranda et al. (2021)	2021	Confinamiento y Ansiedad en estudiantes universitarios del sureste Mexicano durante la epidemia de COVID-19	Google Académico	Artículo científico
47	Sánchez et al. (2019)	2019	Habilidades sociales básicas y su relación con la ansiedad y las estrategias de afrontamiento en estudiantes de medicina	Google Académico	Artículo científico
48	Ordóñez (2020)	2020	Depresión y ansiedad en estudiantes de medicina	Google Académico	Artículo científico
49	Usuga et al. (2021)	2021	Stressful life events, anxiety and depression in students of a private university in Bucaramanga	Google Académico	Artículo científico
50	Hidalgo y Ponce (2023)	2023	Ansiedad y relación con el consumo de tabaco en estudiantes universitarios	Google Académico	Artículo científico
51	Cabrera-Díaz et al. (2023)	2023	Asociación entre depresión, ansiedad, estrés y lugar de origen (migración interna-migración) en estudiantes universitarios	Google Académico	Artículo científico
52	Armas-Elguera et al. (2021)	2021	Trastornos del sueño y ansiedad de estudiantes de Medicina del primer y Último año en Lima, Perú	Scielo	Artículo científico
53	González-Salinas et al. (2020)	2020	Anxiety and Sleep Quality are Affected in Students from Social Sciences	Google Académico	Artículo científico
54	Salas et al. (2022)	2022	Relación entre calidad del sueño, ansiedad y depresión en estudiantes de la licenciatura en enfermería	Google Académico	Artículo científico
55	Ramón et al. (2020)	2020	Calidad de sueño, somnolencia diurna y ansiedad en estudiantes de la carrera de médico cirujano en una universidad privada del norte de México	Google Académico	Artículo científico
56	Rebolledo et al. (2022)	2022	Marcadores de estrés, calidad de sueño, ansiedad y estrés percibido en estudiantes universitarios	Google Académico	Artículo científico
57	Coico-Lama et al. (2022)	2022	Asociación entre alteraciones en el sueño y problemas de salud mental en los estudiantes de Medicina durante la pandemia de la COVID-19	ELSEVIER	Artículo científico
58	Carrasco (2023)	2023	Depresión, ansiedad y estrés asociados a calidad de sueño en estudiantes de Medicina Humana Piura	Google Académico	Tesis de Maestría

59	Herrera et al. (2021)	2021	Relación entre la calidad del sueño y el rendimiento académico con el desarrollo de depresión y ansiedad en jóvenes en prácticas clínicas que asisten a la Universidad del Norte en la ciudad de Barranquilla - Atlántico 2020 - 2021	Google Académico	Tesis de Maestría
60	Chust-Hernandez y Toledano-Enríquez (2021)	2021	Influencia de la autoestima, la ansiedad-rasgo y la calidad del sueño en la satisfacción con la vida de los estudiantes de Enfermería	Google Académico	Artículo científico
61	Martínez et al. (2021)	2021	Ansiedad, depresión y calidad del sueño en los estudiantes de medicina, UNAN-Managua, junio – agosto, 2021	Google Académico	Artículo científico
62	Menezes et al. (2020)	2020	Quality of sleep and anxiety are related to circadian preference in university students	Google Académico	Artículo científico
