



PONTIFICIA
UNIVERSIDAD
CATÓLICA
DEL PERÚ

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTRÉS ACADÉMICO EN
ESTUDIANTES DE DERECHO**

Tesis para optar por el título de Licenciada en Psicología con mención en
Psicología Clínica que presenta la Bachiller:

CARMEN LUCÍA PAJARES CABELLO

ASESORA:

ROCIO SOTO BUSTAMANTE

LIMA-PERÚ

2019

Agradecimientos

A Rocio, mi asesora, por apoyarme en la realización de esta tesis desde el inicio y seguir en el proceso hasta la recta final a pesar de la distancia.

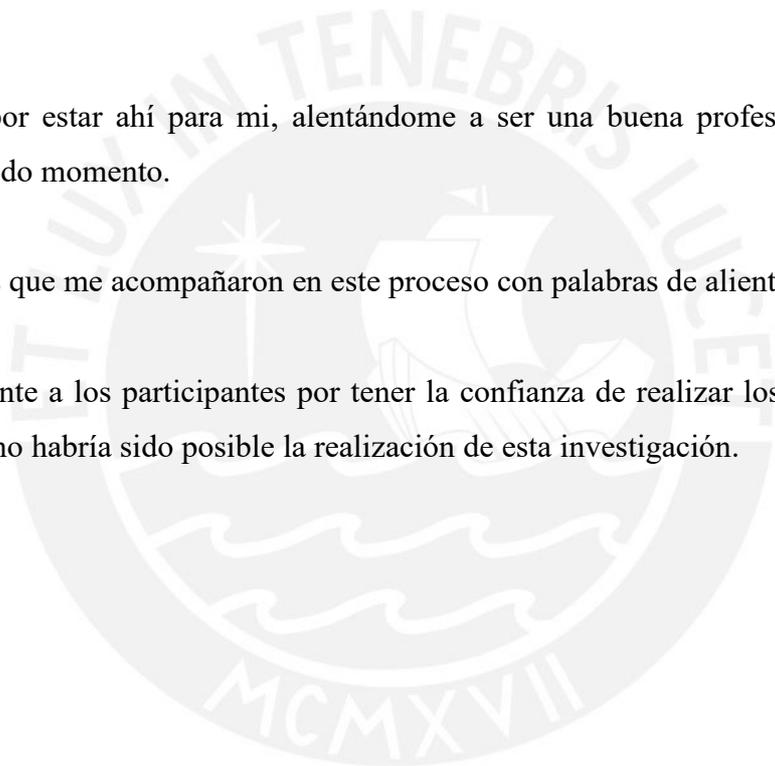
A mis padres, por todas las grandes oportunidades que me han brindado durante toda mi vida, por darme la fortaleza para cumplir todas mis metas y ser los mejores ejemplos a seguir en el camino que estoy tomando.

A mi hermano, amigo y confidente, que con sus charlas filosóficas amenizaba mis noches.

A mis tíos, por estar ahí para mí, alentándome a ser una buena profesional y seguir adelante en todo momento.

A mis amigos que me acompañaron en este proceso con palabras de aliento.

Y especialmente a los participantes por tener la confianza de realizar los cuestionarios que sin ellos no habría sido posible la realización de esta investigación.



Resumen

La presente investigación tiene como objetivo principal estudiar la relación entre la calidad de sueño y estrés académico en 200 estudiantes de ambos sexos de la Facultad de Derecho de una universidad privada de Lima. Se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) validado por Escobar-Córdova y Eslava-Schmalbach (2005) para medir la calidad de sueño y se usó el Inventario SISCO de Barraza (2007) para evaluar el estrés académico. Se obtuvo que el 93% de la población presentó una intensidad de estrés académico de media a alta, teniendo como fuente de estresores más comunes la sobrecarga de tareas, evaluaciones de profesores y tiempo limitado para hacer los trabajos. Se encontró también que el 76.5% presenta mala calidad de sueño. Con respecto a las diferencias en sexo, se tuvo como resultado que las mujeres presentaban mayor estrés académico y peor calidad de sueño. También se halló una relación directa entre la dimensión estresores y el tiempo en que tardan en llegar los estudiantes a la universidad; y una relación entre calidad de sueño y el uso de dispositivos electrónicos en la hora antes de dormir. Finalmente se encontró que los estudiantes limeños presentan peor calidad de sueño que los estudiantes de provincia y que los que no trabajan tienen mayores estresores académicos. Como resultado del objetivo principal, se encontró que la calidad de sueño correlacionó significativamente con el estrés académico y sus dimensiones. Aquello da cuenta de que la salud de los estudiantes de Derecho estaría viéndose perjudicada.

Palabras clave: Calidad de sueño, estrés académico, estudiantes universitarios, estudiantes de Derecho.

Abstract

The main objective of this research is to study the relationship between sleep quality and academic stress in 200 students of the Faculty of Law of a private university in Lima. The Pittsburgh Sleep Quality Index (ICSP) validated by Escobar-Córdova and Eslava-Schmalbach (2005) was used to measure sleep quality and the SISCO Inventory of Barraza (2007) was used to assess academic stress. It was obtained that 93% of the students presented an intensity of academic stress from medium to high, having that the more common stressors were the overload of tasks, teacher evaluations and limited time to do the tasks. It was also found that 76.5% have poor sleep quality. Regarding the differences in sex, the result was that women presented higher academic stress and worse quality of sleep. There was also a relationship between the dimension stressors and the time it takes students to get to university; and a relationship between sleep quality and the use of electronic devices in the hour before going to bed. Finally, it was found that students from Lima presented a worse quality of sleep than provincial students and that those who did not work had more academic stressors. Regarding the main objective, it was found that sleep quality correlated significantly with academic stress and its dimensions. That makes us realize that the health of law students is being harmed by the bad quality sleep and high academic stress.

Keywords: Sleep quality, academic stress, university students, law students

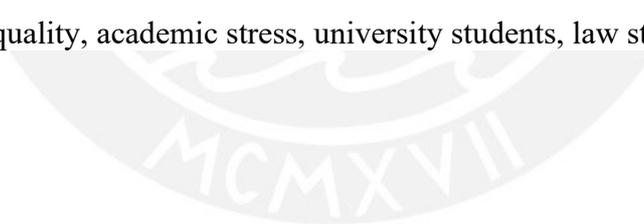


Tabla de Contenido

Introducción	1
Método	13
Participantes	13
Medición	14
Procedimiento	17
Análisis de datos	17
Resultados	19
Discusión	25
Referencias Bibliográficas	35
Apéndices	47
Apéndice A Consentimiento Informado	47
Apéndice B Ficha de Datos	48
Apéndice C Características de la muestra	50
Apéndice D Confiabilidad de Instrumentos	52
Apéndice E Análisis de normalidad de las variables de estudio	54
Apéndice F Descriptivos de las dimensiones de estrés académico	55
Apéndice G Resultados no significativos	58

El sueño es una función biológica presente en todos los seres vivos en la que la conciencia se ve alterada (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011), las principales funciones del sueño son restaurar la energía que se ha empleado a lo largo del día, procesar información aprendida y generar bienestar en la persona (Gómez, 2000). Estas funciones tienen vital importancia para un adecuado funcionamiento físico, psicológico, cognoscitivo e intelectual (Sandoval, 2012). El sueño se determina por cuatro dimensiones, siendo estas el tiempo circadiano, factores intrínsecos del organismo, conductas que facilitan o inhiben el sueño y el ambiente (Sierra et al., 2002).

Es importante precisar que la cantidad de horas de sueño necesarias puede variar según la persona y las etapas de desarrollo, sin embargo, en la adultez se requiere un promedio de 7 a 8 horas de sueño diarias (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013). Las personas precisan de un buen dormir para tener un funcionamiento adecuado durante el día ya que de esta manera van a poder pensar con claridad y reaccionar con rapidez; esto se debe a que mientras la persona está durmiendo, las rutas del cerebro que permiten aprender y recordar están muy activas (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013). Además, el sueño tiene efectos positivos en la memoria, especialmente en la memoria declarativa, la cual se encarga de expresar de forma verbal la información o hechos de la vida de la persona, también existen efectos positivos en la memoria procedimental, la cual se encarga de recordar habilidades y destrezas motoras (Carrillo, Ramírez, & Magaña, 2013).

Por otra parte, la falta de sueño tiene consecuencias negativas, como el verse afectado el estado de ánimo, provocando irritabilidad cuando no se logra el descanso adecuado; esto afectará el comportamiento del individuo, dificultando las relaciones con los demás (Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad, 2011). Es importante señalar que existen diversas formas de pérdida de sueño; una de ellas es la privación de sueño que quiere decir la suspensión total del sueño por un periodo de tiempo, también está la restricción de sueño que se refiere a una disminución del tiempo habitual de sueño, y la última es la fragmentación del sueño, que da cuenta de la interrupción repetida del sueño continuado (Carrillo et al., 2013). Esto trae consecuencias perjudiciales en la cognición, ya que el no dormir lo suficientemente bien afecta la atención, concentración, el pensamiento crítico y la memoria. (Alhola & Polo-Kantola, 2007).

En la sociedad actual los problemas del sueño son considerados una epidemia mundial que disminuye la calidad de vida. El 45% de la población mundial padece de

un problema del sueño, aunque muchos no llegan a ser conscientes de ello (World Sleep Society, 2018). Según una encuesta nacional del 2017, el 22,4% de los peruanos ha manifestado tener mucho sueño durante el día y el 21,3% refiere haber tenido problemas para poder dormir durante la noche en los últimos dos años; en cuanto a esta última manifestación, en Lima, la población en general presenta este problema en un 21,4% y un 18,2% en los jóvenes de 18 a 29 años (IOP, 2018).

Por lo que se observa líneas arriba, se puede decir que un porcentaje de los jóvenes en el Perú presentan problemas del sueño, aquello es relevante para la población universitaria ya que esta, en su mayoría, es joven. Por ello, es de vital importancia que las instituciones formativas promuevan una adecuada educación en materia de salud a través de programas, donde los jóvenes aprendan a responsabilizarse y tener un papel activo en el desempeño de la promoción de su propia salud (Becerra, 2016). Este ideal se acerca a lo que es el concepto de Universidad Saludable (OMS, 1986), es decir, construir una cultura saludable, a partir de que los estudiantes tengan un autocuidado, mediado por el acompañamiento de profesionales, con el objetivo de presentar una mejora del estilo y calidad de vida de las comunidades universitarias.

Para tener una buena calidad de vida, se requiere que la persona presente una adecuada calidad de sueño, el cual es considerado un determinante importante de la salud (Sierra et al., 2002). Es por ello que se asocia una mala calidad del sueño en las personas que tienen una regular o mala percepción de su salud (Muñoz-Pareja et al., 2016). Este constructo, según Dement & Kleitman (1957) es difícil de definir ya que se considera una dimensión amplia que comprende aspectos cuantitativos, subjetivos de bienestar y de funcionamiento diurno. Los aspectos cuantitativos vendrían a ser el número de horas que duerme la persona, la cantidad de veces que se despierta durante la noche y la latencia del sueño; y los aspectos subjetivos serían el bienestar, la profundidad del sueño, el grado de descanso que se obtuvo y el cansancio al despertar o durante el día (Buysee, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989).

La mala calidad del sueño puede afectar de manera negativa al organismo de diversas formas como presentar dificultad en la visión, sensación de ardor en los ojos al trabajar frente a la computadora, sensibilidad cuando la persona se expone a la luz, reducción de la capacidad de concentración y de lectura, sensación de cansancio constante, falta de energía e irritabilidad. (Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre, 2013).

Por otra parte, una buena calidad de sueño para los adultos implica dormir las

horas necesarias que se mencionaron previamente con la menor cantidad de interrupciones durante la noche (Akerstedt, Hume, Minors, & Waterhouse, 1994). En cuanto al aspecto subjetivo, lo que indica una buena calidad de sueño es que la persona se sienta descansada y pueda realizar sus actividades con normalidad (Harvey et al., 2008).

En la actualidad existen estudios que presentan la prevalencia de la mala calidad de sueño en estudiantes universitarios, especialmente destacan por utilizar población estudiantil de las carreras de ciencias de la salud. En México, el estudio de Tafoya et al. (2013) realizado con 573 alumnos de primer año de medicina de una universidad pública, demuestra que 138 estudiantes (24.1%) manifestaron tener por lo menos alguna dificultad grave del sueño.

En esa misma línea, en Paraguay se llevó a cabo un estudio en que se encontró que el 73,79% de 183 estudiantes de Medicina fueron calificados como malos soñadores (Adorno, et al. 2016). Asimismo, en la investigación de Villaroel (2014) en la que se emplea una muestra de 560 estudiantes de España de las carreras de medicina y enfermería, se demuestra que el 29.60% de los que tienen entre 18 a 20 años se presentan como malos dormidores, así como el 47,50% de los estudiantes mayores a 26 años también son malos dormidores.

En Colombia, otro estudio realizado por Machado-Duque et al. (2015) encontró que, de un total de 719 estudiantes de medicina de Colombia, el 79.3% tenían una mala calidad de sueño. Asimismo, se presenta un resultado similar en estudiantes de la facultad de Medicina en Cartagena, ya que de los 210 participantes el 88.1% tenían una mala calidad de sueño (Monterrosa, Ulloque, & Carriazo, 2014). También, en Chile, Fontana, Raimondi y Rizzo (2014) encontraron que el 51.9% de 52 estudiantes de las facultades de humanidades, educación, ciencias sociales y ciencias de la salud, tenían mala calidad de sueño.

En cuanto a los estudios en Perú, Granados et al. (2013) encontraron en un grupo de 247 alumnos estudiantes de Medicina que el 85% presentaba mala calidad de sueño. Asimismo, Del Pielago, Failoc, Plasencia y Díaz (2013) encontraron que, de 174 alumnos de la facultad de Medicina de una universidad peruana, el 79.9% presentaba una mala calidad de sueño. En el estudio de Succar (2014) con 123 estudiantes peruanos de los primeros años de estudio de la facultad de letras de una universidad privada, se demuestra que el 69.1% presentaba una mala calidad de sueño. Asimismo, en la investigación de Pretty (2017), los resultados dan cuenta que el 51.5% de 103

estudiantes de letras y ciencias tienen mala calidad de sueño; y en el estudio de Becerra (2018) se encuentra que el 67% de 224 estudiantes universitarios presenta una baja calidad de sueño. Entonces, como se puede apreciar según las investigaciones mencionadas, existe una alta prevalencia de mala calidad de sueño, la cual supera el 50% de estos estudiantes.

Por otra parte, la investigación de Becerra (2016), la cual utiliza una población de 155 alumnos en sus primeros años de estudios universitarios, demuestra que el 58% de aquella población duerme al menos 07 horas al día, sin embargo, solamente el 36.8% percibe que duerme bien. Por otra parte, un 85.2% presenta somnolencia durante el día, al 66.6% se le dificulta quedarse dormido y un 61,3% suele despertarse en varias ocasiones a lo largo de la noche.

Según las investigaciones, la calidad de sueño está relacionada con distintas variables psicológicas. En el estudio realizado por Cervelló, Peruyero, Montero, González-Cutre, Beltrán-Carrillo y Moreno-Murcia (2014), con una muestra de 120 estudiantes de bachillerato en España, se muestra que la calidad de sueño se correlaciona directamente con el bienestar psicológico, el cual incluye la vitalidad y estado afectivo positivo.

Siguiendo la línea de investigación, Brandolim, Neves, Marguilho, Viseu, Del Rio y Buena-Casal (2016) resaltan que la depresión, la ansiedad, la fatiga y la confusión van a tener un efecto en la calidad de sueño autopercebida. Asimismo, Galvão, Pinheiro, Gomez y Ala (2017) afirman que existe una relación significativa entre la calidad de sueño, la ansiedad y depresión. Es preciso mencionar que, en la sociedad peruana, los jóvenes adultos llegan a presentar síntomas ansiosos y depresivos. Esto se evidencia en el estudio epidemiológico del Instituto Nacional de Salud Mental "HD-HN" (2013) realizado con 4445 adultos mayores de 18 años, teniendo que el 0.7% de ellos presenta trastorno de ansiedad generalizada y el 6.2% algún trastorno depresivo en general. Entonces se aprecia que un porcentaje de la población joven, la cual es representativa de la población universitaria, presenta aquellos cuadros. Por ello, pueden perjudicar el bienestar psicológico y la calidad de vida del alumno; ya que teniendo en cuenta que estos últimos están relacionados con la calidad de sueño, la percepción de esta se estaría viendo influenciada por aquellos cuadros clínicos.

En el caso de las personas que tienen depresión, la manera más común de tener problemas en cuanto al sueño, es el insomnio tardío, el cual se presenta en la última

parte de la noche; la persona suele despertarse en la madrugada y no puede volverse a dormir (Riveros, Hernandez & Rivera, 2007).

Ahora bien, según el estudio de Garrett, Liu & Young (2016) realizado con 197 estudiantes universitarios, existe un vínculo entre la calidad de sueño y el uso de redes sociales, ya que los alumnos que utilizaron una red social con frecuencia en las noches de fin de semana, reportaron una calidad de sueño significativamente menor. Asimismo, en otro estudio realizado por Navarrete, Castel, Romanos y Bruna (2017) se encontró que los adolescentes y jóvenes adultos que usaron frecuentemente las redes sociales presentaron tres veces más probabilidades de padecer problemas para dormir. En general, se demuestra en un estudio de Colombia que los estudiantes que navegan en internet de manera moderada a grave presentan problemas del sueño como la somnolencia (Cañón et al., 2016).

En cuanto a la variable sociodemográfica sexo, la investigación de Yaqoot, Suhail, Najman y Al Mamun (2016) confirma una alta prevalencia de baja calidad de sueño en mujeres jóvenes estudiantes. En otras investigaciones se confirma que las mujeres presentan menor calidad de sueño que los varones (Adorno., et al., 2016; Muñoz-Pareja et al., 2016; Yan, Lin & Su, 2018). Lo que refiere a la edad, estudiantes reportan mayor frecuencia de insomnio cuando tienen mayor edad y se encuentran en ciclos avanzados de estudio (El Ansari, Khalil & Stock, 2014).

En relación a la variable trabajo, el estudio de Borquez (2011) realizado con una población de 103 estudiantes de psicología, presenta que 60 % de ellos trabajan y el resto no lo hace; de los que tienen trabajo, el 42.9% reporta dormir mal y el 20.5% presenta somnolencia. Por otra parte, de los que solamente estudian, el 22.3% se percibe como pobres dormidores y el 5.8% se describe somnoliento, por lo que a nivel descriptivo se puede decir que los estudiantes que trabajan presentan menor calidad de sueño que los estudiantes que solo se dedican al ámbito estudiantil (Borquez, 2011).

Por otra parte, los estudiantes que refieren tener una mala calidad de sueño reportan que un factor importante de ello es el incremento en la demanda académica que atraviesa aquella población; asimismo, se presentan mayores responsabilidades, tareas y actividades, y es importante mencionar también las circunstancias sociales y personales; por lo que los estudiantes podrían percibir que sus recursos internos están viéndose perjudicados, muchos casos llegando a experimentar estrés. Todos aquellos factores en conjunto con las conductas de privación de sueño, ayuno, horarios irregulares del sueño, consumo de sustancias, conllevan a que un gran porcentaje de estudiantes refiera una

mala calidad del sueño (Carrillo et al., 2013).

El estrés puede definirse como una amenaza real o ficticia a la integridad fisiológica o psicológica de la persona que va a tener como resultado una respuesta fisiológica y conductual (McEwen, 2000). Se le considera un estado que amenaza a la homeostasis del organismo, generando respuestas fisiológicas y comportamentales con el fin de que se restaure el balance homeostático (Chrousos & Gold, 1992). Según Lazarus y Folkman (1986), quienes fueron los que plantearon la teoría transaccional del estrés, presentan al estrés como un proceso en el que individuo y su entorno logran interactuar, donde la persona tiene una evaluación de los eventos que están a su alrededor como si estos fuesen amenazas en contra de ella. Esta interacción se da en la valoración que el sujeto realiza de las situaciones que percibe como estresantes y de sus propios recursos para afrontar aquellas demandas.

Las situaciones estresantes van a tener un impacto que va a depender de la percepción que tiene la persona, ya que se hace una valoración primaria, que da cuenta del significado personal para el individuo, y luego una valoración secundaria, la cual se refiere a las formas de afrontamiento. Es en la interacción de estos dos tipos de valoraciones que se determinan el nivel de estrés, su intensidad y la calidad de la respuesta emocional (Lazarus & Folkman, 1986).

Ahora bien, entre los principales motivos de estrés, en los adolescentes del Perú, se encuentran la delincuencia, el narcotráfico, inseguridad y los problemas de salud (MINSA, 2017). El 38,8% de una muestra de 1203 personas que representan a la población peruana de todas las regiones del país manifiesta haber tenido mucho estrés en los últimos dos años; en el grupo de jóvenes de 18 a 29 años de edad, el estrés se dio en un 36,9% de la población (IOP, 2017).

En esa misma línea, en el estudio de Belhumeur, Barrientos y Retana-Salazar (2016) con 112 estudiantes de diversas carreras de una universidad costarricense, se observa que el mayor porcentaje de universitarios consideran que su mayor fuente de estrés es académico (87%), seguida por la financiera (46%) y presiones familiares (18%).

El estrés académico se define como aquel que los estudiantes experimentan y que tiene como fuente a estresores relacionados con las actividades desarrolladas en el ámbito educativo (Caldera, Pulido & Martinez, 2007). El estrés académico se refiere a un proceso que se presenta en tres momentos según el modelo sistémico cognoscitivista que plantea Barraza (2006); en primer lugar, cuando el alumno se enfrenta a una serie

de demandas que percibe como estresantes dentro del ámbito académico. En segundo lugar, estos estresores generan un desequilibrio en la persona, es decir, una situación estresante que se manifiesta en un conjunto de síntomas los cuales representan indicadores del desequilibrio. Finalmente, cuando ese desequilibrio lleva a que el alumno realice acciones de afrontamiento que restauren su equilibrio.

El estrés académico presenta tres importantes componentes, los estresores, los síntomas y las estrategias de afrontamiento (Barraza, 2011). La situación percibida como estresante se evidencia en los estudiantes con una serie de indicadores que pueden ser físicos, psicológicos y comportamentales; ante ellos el individuo requiere retornar al equilibrio sistémico, por lo que va a necesitar de una segunda valoración acerca de la situación para desplegar sus estrategias de afrontamiento (Barraza, 2006).

En cuanto a las evidencias empíricas en población universitaria, en un estudio realizado en una ciudad mexicana con 65 estudiantes universitarios, se muestra que los estresores académicos para el 51% de ellos fueron los exámenes, para el 42% fue el acercamiento de fecha de examen, para el 40% fue que el profesor plantee trabajos contradictorios, para el 50% fue que plantee exámenes incongruentes con lo estudiado y enseñado, la ausencia de coherencia entre los contenidos de distintas materias y poca práctica de las clases (Zárate, Soto, Castro, & Quintero, 2017).

En México también se realizó el estudio de Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta y Aguilera (2015) en el cual se demuestra que la sobrecarga académica, el tiempo limitado para exámenes, y no entender los temas son percibidos como estresores en los estudiantes universitarios; asimismo, se vinculan a los síntomas psicológicos con la obligatoriedad de los trabajos, la presión en el tiempo de entrega, la participación ante el grupo y el exceso de actividades asignadas.

Siguiendo la misma línea de investigación, pero en estudios realizados en Perú, Becerra (2018) encuentra que el 96.4% de 224 estudiantes universitarios presentaron momentos de preocupación o estrés en el transcurso de un semestre de estudios, teniendo que 85.7% presentaba un nivel de estrés medianamente alto y alto. Con respecto a los principales estresores, se tiene evidencias que las evaluaciones de los profesores, el tiempo limitado para hacer los trabajos, el tipo de trabajo que piden los profesores, no entender los temas de clase, la competencia con los compañeros y la sobrecarga académica son elementos que los estudiantes perciben como más estresantes (Becerra, 2018; Damian 2016).

Con respecto a la sintomatología presentada, se encontró en las investigaciones de Damian (2016) y Boullosa (2013) que alumnos de una universidad peruana reportan con mayor frecuencia síntomas psicológicos seguidos por los comportamentales y, finalmente, los físicos.

En cuanto a las reacciones físicas, las más experimentadas por la población universitaria, son la somnolencia o necesidad de dormir, fatiga crónica, dificultades para dormir y dolores de cabeza. En cuanto a las reacciones psicológicas, las más relevantes están relacionadas a la ansiedad, inquietud y a las dificultades en la concentración. Con respecto a las reacciones comportamentales, las que se presentan con mayor frecuencia son el desgano para realizar las labores y cambios en los hábitos alimenticios, como el aumento o reducción en el consumo de los alimentos (Becerra, 2018; Boullosa, 2013).

Con respecto a las estrategias de afrontamiento, Damian (2016) y Boullosa (2013) encuentran que las más utilizadas están relacionadas con el hecho de resolver de forma directa el problema que perciben, siendo estas, la habilidad asertiva, elogios a sí mismos, elaboración de un plan y ejecución de sus tareas, búsqueda de información sobre las situaciones, verbalización de la situación que preocupa y religiosidad.

En cuanto a variables sociodemográficas, estudios demuestran que las mujeres tienden a presentar mayor estrés académico que los varones (Becerra, 2018; García-Ros, Pérez-Gonzales, Pérez-Blasco, & Natividad, 2012; Monroy, 2017; Pozos et al., 2015; Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani, 2018). Asimismo, Monroy (2017) da cuenta de que las mujeres, califican como más estresantes el tipo de evaluaciones, la sobrecarga de trabajos, la incomprensión y participación en clase; y tuvieron más reacciones físicas en comparación con los hombres.

Con respecto a la variable lugar de nacimiento, se encontró en el estudio de Damian (2016) que los estudiantes que eran de provincia presentaban reacciones comportamentales con mayor frecuencia que los estudiantes limeños; asimismo, en cuanto a las reacciones psicológicas los de provincia presentaban mayor ansiedad, angustia y desesperación que los de Lima. De la misma manera, los estudiantes de provincia presentan mayor proporción de síntomas psicológicos que los estudiantes de Lima (Boullosa, 2013).

Por otra parte, en un estudio realizado en México con 113 estudiantes, se reporta que el 98% de los que viven lejos de su universidad y requieren de un mayor tiempo para llegar, presentan señales de estrés en su trayecto de llegada a la universidad, estos serían mirar el reloj repetidas veces, correr, acelerar más o hacer alguna otra actividad

en el camino (González & Morales, 2013). Siguiendo esa misma línea, en el estudio de Belhumeur, et al. (2016) se observa que el nivel más alto de estrés se encuentra en los estudiantes que son provenientes de una zona lejana a la sede universitaria.

Los estudiantes más jóvenes presentan más posibilidades de tener niveles altos de estrés académico (El Ansari, Oskrochi & Haghgoo, 2014). Asimismo, los estudiantes de reciente acceso a la universidad reportan mayor estrés académico en comparación de los alumnos de ciclos avanzados (Martín, 2007). Sin embargo, en el estudio de Becerra (2018) realizado con estudiantes universitarios peruanos, se reporta que a mayor edad habrá una mayor presencia de reacciones físicas del estrés académico.

Como se ha visto líneas arriba, el estrés académico es una variable que presenta una gran incidencia entre los estudiantes universitarios a nivel mundial y que trae consecuencias en la vida diaria. Es común que se presente una falta de concentración, fatiga intelectual, descenso del rendimiento intelectual y físico, agotamiento constante en la persona, e insomnio y falta de descanso (Maceo, 2013). Por ello se puede encontrar que la calidad de sueño y el estrés académico están relacionados. Esto se da debido a que las alteraciones de sueño y el estrés se pueden ver desde una perspectiva bidireccional (Del Río, 2006). Cuando el sueño se modifica puede provocar alteraciones emocionales, así como cambios en la actividad cerebral y en los procesos cognoscitivos; mientras que, si una persona tiene estrés, esta va a presentar alteraciones del sueño como dificultades para iniciar y mantener el sueño, por lo que finalmente podría presentar mal humor, irritabilidad, falta de concentración y nerviosismo (Del Río, 2006).

En relación a las evidencias empíricas sobre la relación de variables, se encontró en el estudio de Yan, Lin, Su y Liu (2018) realizado con 757 adolescentes de China, que existe una relación entre el estrés académico con el puntaje global de calidad de sueño y sus dimensiones como la latencia del sueño y el uso de medicación para dormir (Yan, Lin, Su, & Liu, 2018).

En un estudio que se realizó con 280 estudiantes de la carrera de medicina en Pakistán, se encontró que el 59.7% presentaba niveles altos de estrés académico, y que estas personas tuvieron 2,5 veces más probabilidades de tener una mala calidad de sueño que los no estresados (Waqas, Khan, Sharif, Khalid, & Ali, 2015). Otro estudio realizado en Alemania también identificó al estrés académico como predictor significativo de la calidad de sueño, por lo que los aumentos en el estrés percibido se asociaron con la disminución de la calidad de sueño (Zunhammer, Eichhammer, & Buch,

2014). En una investigación de Corea del Sur se estableció una asociación positiva entre el insomnio y el estrés académico, teniendo que los estudiantes que percibían más estrés presentaban más insomnio que los estudiantes que no estaban estresados (Kang, Kim, Lee & Young, 2017).

En la misma línea de estudios, pero en el contexto peruano se encontró en el estudio de g (2018) que la calidad de sueño y el estrés académico se encuentran relacionados de forma significativa. De la misma manera se precisa que los estresores del ámbito académico y los síntomas se relacionaron de forma negativa con la organización del sueño de los estudiantes, lo cual quiere decir que a mayor presencia de los estresores y síntomas, habrá menos organización del sueño o viceversa (Damian, 2017).

Ahora bien, es de alta importancia estudiar la relación de las variables anteriormente mencionadas ya que como se vio previamente, hay una gran incidencia de estrés académico y prevalencia de mala calidad de sueño, llegando a traer consecuencias negativas físicas y psicológicas en los universitarios. Los alumnos de derecho presentan una carga estudiantil que se caracteriza por demandas académicas tales como exceso de lecturas, controles de lectura sorpresa, debates entre estudiantes, participación obligatoria en clase y exámenes de casos; asimismo, aquellos estudiantes están en la capacidad de entrar a programas de prácticas pre profesionales desde quinto ciclo de facultad y formar parte de revistas estudiantiles desde principios de carrera. Si bien es cierto, aquellas actividades enriquecen la formación académica de los estudiantes, también son elementos que pueden influir negativamente en la salud de aquella población debido a que como se mencionó líneas arriba, la sobrecarga académica genera estrés en la población (T. Mejía, comunicación personal, 15 de junio del 2018).

En esa línea, en el estudio de Lester, England y Antolak-Saper (2011) realizado en Australia, se encontró que los estudiantes de derecho que se encuentran en el final de su primer año de carrera tienden a presentar síntomas de depresión y auto reportan problemas en su salud. Esto último puede estar relacionado con lo demostrado en el estudio de Bergin y Pakenham (2015) donde los alumnos de derecho de una universidad australiana informan que las demandas académicas tales como la gran cantidad de trabajo y los exámenes son una fuente importante de estrés. Por otra parte, algunos estudiantes de la Facultad de Derecho muestran una tendencia a presentar un alto nivel de estrés académico debido a que no poseen estrategias suficientes para hacer frente a las nuevas demandas académicas. Asimismo, los alumnos que trabajan en los estudios

de abogados y que a la vez estudian también presentan altos niveles de estrés dado que perciben encontrarse en una encrucijada por priorizar sus responsabilidades, por ello muchos de ellos tienden a sacrificar sus horas de sueño para cumplir con sus deberes académicos y laborales (T. Mejía, comunicación personal, 15 de junio del 2018).

Entonces se puede apreciar que el estrés académico y los problemas del sueño son una problemática latente en algunos representantes de la población elegida, por lo que este estudio permitiría conocer la realidad que experimentan muchos universitarios en cuanto a cómo las demandas académicas repercuten en su salud mental. Así, de esta manera se puede fomentar conciencia a nivel institucional para implementar cambios y establecer estrategias para que los estudiantes se desenvuelvan satisfactoriamente en el ámbito académico y en otros aspectos de su vida, siendo conscientes de la problemática y agentes de cambio para mejorar su bienestar y salud mental.

En la presente investigación se plantea como objetivo principal estudiar la relación entre calidad de sueño y estrés académico en un grupo de estudiantes de la Facultad de Derecho de una universidad privada de Lima, en un único momento del tiempo. Como objetivos específicos se pretende describir al estrés académico y la calidad de sueño en la población elegida; asimismo, se busca encontrar diferencias en ambas variables con respecto al sexo. Hallar diferencias según el lugar de procedencia y el tiempo que tardan en llegar a la universidad en cuanto a la variable estrés académico. También encontrar una relación con el ciclo de estudios en el que se encuentran los estudiantes y la variable anteriormente mencionada. Respecto a la calidad de sueño, se pretende encontrar diferencias según la variable trabajo y la relación que exista con el uso de dispositivos electrónicos antes de irse a dormir.

Finalmente, se explorará las diferencias en la calidad de sueño con respecto a la variable lugar de nacimiento, y en el estrés académico con respecto a la variable trabajo. Se espera encontrar para el objetivo general una relación directa entre las variables. Mientras que para los objetivos específicos se espera encontrar que las mujeres presenten mayor estrés académico y menor calidad de sueño que los varones, los que nacieron en provincia y los que tardan más tiempo en llegar a la universidad presenten mayor estrés académico, los estudiantes de primeros ciclos presenten mayor nivel de estrés académico, los estudiantes que trabajan presenten menor calidad de sueño, y los estudiantes que utilicen dispositivos electrónicos por más tiempo en la hora antes de dormir presenten menor calidad de sueño.



MÉTODO

Participantes

Los participantes fueron 200 estudiantes de ambos sexos de la Facultad de Derecho de una universidad privada de Lima, escogidos por muestreo no probabilístico intencional. Al comienzo se tuvo 232 alumnos, sin embargo 27 de ellos no cumplieron con el criterio de inclusión de tener la condición de alumnos regulares, y algunos de estos tampoco completaron los cuestionarios adecuadamente debido a que dejaron en blanco algunos ítems de los cuestionarios; otros 5 participantes tuvieron que ser excluidos dado que habían respondido de forma negativa frente a la pregunta filtro de estrés académico, por lo que no podían ser considerados en el análisis. Entonces, finalmente la muestra se conformó por 200 estudiantes de primer ciclo a octavo ciclo de facultad. Las edades de los participantes oscilaron entre los 19 a 29 años de edad, siendo la edad promedio 21.47 ($DE=1.93$), 135 (67.5%) fueron mujeres y 65 (32.5%) fueron varones; aquello refleja la situación real de la facultad, donde se observa que en el año 2018 la mayor proporción de estudiantes son mujeres. Con respecto a su lugar de nacimiento, 122 (61%) son de Lima y 78 (39%) son de Provincia. Además, 52 (28.5%) sí trabaja, mientras que 148 (71.5%) no lo hace. Los estudiantes demoran en promedio 49.99 ($DE=40.86$) minutos en llegar a la universidad desde su vivienda. También, 189 (94.5%) estudiantes utilizan dispositivos electrónicos en la hora antes de dormir todos los días, 7 (3.5%) tres a cinco veces a la semana, 3 (1.5%) una a dos veces a la semana y 1 (0.5%) ningún día; 9 estudiantes (4.5%) lo hacen en un intervalo de 0 a 10 minutos, 22 (11%) de 11 a 20 minutos, 44 (22%) de 21 a 30 minutos, 55 (27.5%) de 31 a 60 minutos, y 70 (35%) por más de 60 minutos (Ver apéndice E).

Asimismo, se realizaron preguntas abiertas para tener información explicada por los participantes con el fin de conocer cómo las mujeres y los hombres manejan las situaciones demandantes y cuáles podrían ser otros estresores para ellos y ellas. De esta manera, aquella información aportará a la discusión del objetivo que pretende encontrar diferencias en las variables con respecto al sexo.

Para el contacto con los participantes se coordinó los permisos necesarios con las autoridades y los profesores de la Facultad de Derecho para obtener un espacio y tiempo en el que se pueda aplicar los cuestionarios a los participantes. A los alumnos de la facultad que decidieron participar del estudio se les entregó un consentimiento informado (Ver Apéndice A) en el que les da la posibilidad de participar

voluntariamente en la investigación; asimismo se hizo hincapié en las normas éticas de confidencialidad de la información y anonimato de las respuestas de los participantes.

Medición

La calidad de sueño se midió con el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh (ICSP) de Buysse et al. (1989), el cual evalúa la calidad de sueño durante el último mes. El cuestionario utilizado en el presente estudio ha sido validado en español en Colombia por Escobar-Córdova y Eslava-Schmalbach (2005). El instrumento está compuesto por 19 ítems de autoreporte divididos en 7 componentes; estos son calidad subjetiva del sueño, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación para dormir y la disfunción durante el día. Como ejemplos de ítems tenemos el ítem 9 “Durante el último mes, ¿cómo calificaría en conjunto la calidad de su sueño?”, este se refiere al componente de calidad subjetiva de sueño. En cuanto al componente duración del sueño, el ítem 4 dice: “¿Cuántas horas durmió cada noche?” y con respecto al componente uso de medicación para dormir, el ítem 6 dice. “Durante el último mes, ¿cuántas veces ha tomado medicinas para dormir?”. Todos los 7 componentes tienen puntajes entre el 0 al 3, donde 0 implica “ninguna dificultad” y 3 implica “dificultad severa”. La suma de todos los puntajes puede ir del 0 al 21, lo cual da un puntaje global con el cual se puede diferenciar a las personas que tienen buena o mala calidad de sueño (Escobar-Córdova & Eslava-Schmalbach, 2005), donde un mayor puntaje indica menor calidad de sueño, siendo 5 el punto de corte para calificar a la persona como un mal dormidor.

En total se tomaron en cuenta 104 participantes que conformaba un grupo heterogéneo con edades que oscilaban entre los 6 y 90 años para determinar las propiedades psicométricas del cuestionario. En cuanto a la validez realizada en Colombia del instrumento mencionado, esta se hizo en base a una validación previa en España. Primero se realizó un consenso acerca del instrumento con 5 médicos especialistas en trastornos del sueño. Posteriormente se realizó un estudio piloto con una muestra heterogénea, luego se les hizo una entrevista a los participantes para conocer la comprensión que habían tenido acerca del cuestionario. Por ello, se llega a otro consenso de expertos donde se discutieron las inconsistencias y se realizaron las correcciones pertinentes para hacer más comprensible el instrumento. Finalmente, se hizo una aplicación de la versión modificada y una entrevista nuevamente sin hallarse dificultades con el instrumento. Por lo que se puede decir que la validación de criterio

permite demostrar que la prueba es adecuada para las investigaciones (Escobar-Córdova & Eslava-Schmalbach, 2005).

Con respecto a la consistencia interna del instrumento, este presentó un alfa de Cronbach de .78; las dimensiones tuvieron una confiabilidad de .79 para disfunción diurna, .76 para duración total del sueño, .75 para uso de medicación para dormir, .74 para perturbaciones del sueño, .73 para eficiencia habitual del sueño y para calidad de sueño y .72 para latencia del sueño, aquellos datos dan cuenta de una confiabilidad aceptable. (Escobar-Córdova & Eslava-Schmalbach, 2005).

En Perú se han hecho estudios con estudiantes universitarios en los que utilizan el Índice de calidad de sueño de Pittsburgh validado en Colombia. Succar (2014) reporta una confiabilidad por consistencia interna de .68 y Pretty (2016) da cuenta de una confiabilidad de .74. Otros estudios que fueron realizados en el país con aquel cuestionario no reportan confiabilidad en sus resultados, sin embargo, mencionan que es un instrumento confiable y válido (Del Piélagos et al., 2013; Granados et al., 2013).

En la presente investigación, se utilizó la versión modificada por Succar (2014) debido a que el ítem 8 se considera confuso en el contexto peruano. Se encontró una confiabilidad con un alfa de Cronbach de .63 para el instrumento. Con respecto a las dimensiones, se realizó una correlación componente-total, teniendo como resultado .68 para Calidad Subjetiva del sueño, .61 para Latencia de sueño, .58 para Disfunción durante el día, .56 para Duración del sueño, .53 para Perturbación del sueño, .48 para Uso de medicación y .44 para Eficiencia habitual del sueño (Ver Apéndice D).

El estrés académico se midió con el Inventario SISCO de Estrés Académico realizado y validado por Barraza (2007). Este contiene 31 ítems que están divididos en 5 partes. Se presenta primero un filtro de naturaleza dicotómica que permite indicar la presencia de estrés académico en la persona, “Durante el transcurso de este semestre ¿has tenido problemas de preocupación o nerviosismo?”. Luego incluye un ítem de escala tipo Likert de valores numéricos que oscilan entre el 1 al 5, donde 1 es poco y 5 es mucho, este ítem permite identificar el nivel de intensidad del estrés académico, “Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5, señala tu nivel de preocupación o nerviosismo, donde (1) es poco y (5) es mucho”. En último lugar, los ítems restantes llevan una escala tipo Likert de 5 categorías como nunca, rara vez, algunas veces, casi siempre y siempre; 8 ítems identifican la frecuencia en que las demandas del entorno son valoradas como estímulos estresores, 15 ítems que se refieren

a la frecuencia con la que se presentan los síntomas frente al estímulo estresor y 6 ítems dan cuenta de la frecuencia del uso de estrategias de afrontamiento (Barraza, 2007).

Las propiedades psicométricas del cuestionario fueron realizadas con 152 alumnos de posgrado en educación de la ciudad de Durango. La confiabilidad se realizó en dos momentos, en el primero se utilizó la escala original que constaba de 41 ítems, por lo que se obtuvo la confiabilidad preliminar; en el segundo momento se eliminaron 10 ítems que reportaron problemas de validez, por lo que se obtuvo una confiabilidad definitiva. Se tuvo finalmente un alfa de Cronbach de .90 para el instrumento en general, .91 para la dimensión síntomas, .85 para la dimensión estresores y .69 para la dimensión estrategias de afrontamiento. En cuanto a la validez interna de constructo, la esfericidad de Bartlett fue significativa con .000 y el KMO tuvo un valor de .76, estos valores permitieron que se realizara un análisis factorial, por lo que se encontró que las 3 dimensiones explicaban el 46% de la varianza total a partir del método de componentes principales con rotación varimax (Barraza, 2007).

En Perú existen estudios con estudiantes universitarios en los que se utiliza el Inventario SISCO de Estrés Académico. Boullosa (2013) reporta una confiabilidad de .68 para la dimensión situaciones estresantes, .80 para las reacciones psicológicas, .75 para las reacciones físicas, .69 para reacciones comportamentales y .62 para afrontamiento. En la misma línea, Monroy (2017) presenta una confiabilidad de .73 para las situaciones estresantes, .88 para las reacciones psicológicas, físicas y comportamentales, y .48 para afrontamiento. En Damian (2016) se demuestra una confiabilidad de .79 para las situaciones estresantes, .84 para las reacciones psicológicas, .76 para las reacciones físicas, .68 para las reacciones comportamentales y .57 para afrontamiento. Los datos mencionados en los estudios peruanos dan cuenta de una menor confiabilidad en la dimensión de afrontamiento.

En la presente investigación se obtuvo una confiabilidad con alfa de Cronbach de .86 para el estrés académico global, .77 para la dimensión situaciones estresantes, .64 para reacciones físicas, .80 para reacciones psicológicas, .66 para reacciones comportamentales y .52 para afrontamiento (Ver Apéndice F). Esta última dimensión al presentar una confiabilidad inaceptable, no será utilizada en los análisis de resultados (Murphy & Davishofer, 1991) Con respecto a la validez de estructura interna, se obtuvo un KMO de .83 y $\chi^2 = 1891.17$, $p < .01$ en la Prueba de Esfericidad de Bartlett, a través del análisis factorial se halló 9 componentes que explicaban el 63% de la varianza total explicada a través del método de componentes principales con rotación varimax.

Procedimiento

Para tener acceso a los participantes, se solicitó la aprobación de las autoridades de la Facultad de Derecho, se coordinó los permisos necesarios con los profesores para el contacto con los alumnos voluntarios. En cuanto a la aplicación, esta se realizó de manera grupal en la quinta semana de clases, ya que de esta manera los estudiantes estarían presentando cierta carga académica en el semestre. Estas aplicaciones se hicieron dentro de distintas aulas de los profesores que aceptaron otorgar el espacio y tiempo para la aplicación. En primer lugar, a los que se aceptaron voluntariamente formar parte del estudio se les brindó el consentimiento informado, seguidamente de la ficha de datos, el cuestionario SISCO de estrés académico y el cuestionario de Pittsburg para calidad de sueño.

Análisis de datos

La base de datos se realizó en el programa SPSS versión 22. En primer lugar, se analizó la confiabilidad interna de los instrumentos utilizados a partir del alfa de Cronbach. En segundo lugar, se obtuvo los estadísticos descriptivos de las variables sociodemográficas para reportar las características de la muestra. En tercer lugar, se hicieron los análisis de normalidad mediante la prueba Kolmogorov-Smirnov, posteriormente se realizaron medidas de dispersión asimetría y curtosis para determinar el tipo de estadísticos a utilizar, para esto se tomó en cuenta los criterios establecidos por Kline (2010), donde se requiere que en el caso de la asimetría los valores sean menores a 3, y en la curtosis los valores sean menores a 10 para que los datos puedan considerarse con distribución normal.

Al presentar normalidad en todas las variables, se utilizaron pruebas paramétricas; para la relación entre las variables, se utilizó el coeficiente de correlación de Pearson. Con respecto a las pruebas utilizadas para los objetivos específicos, se describieron a las variables con estadísticos descriptivos; y se calcularon las diferencias en función de las variables sociodemográficas (sexo, trabajo, lugar de procedencia) con T de Student, Se utilizaron también estadísticos de correlación Pearson para las variables sociodemográficas restantes (tiempo en llegar a universidad, ciclo en el que se encuentran y uso de dispositivos electrónicos ante de irse a dormir) con ambas variables de estudio. Finalmente se realizaron análisis exploratorios con otras variables sociodemográficas haciendo uso de T de Student y coeficientes de correlación de Pearson.

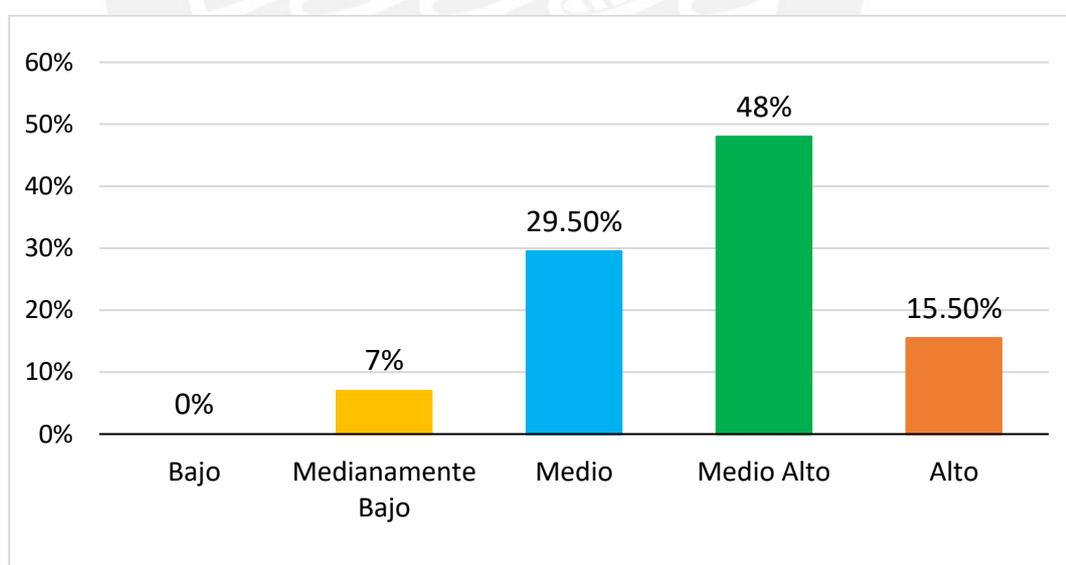


RESULTADOS

Con respecto a los resultados del estudio, en primer lugar, se presentará la descripción de las variables de estudio calidad de sueño y estrés académico. Posteriormente, se verán los resultados del objetivo principal, es decir, la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico. Después se reportarán los resultados de los objetivos específicos, por lo que se darán las comparaciones y relaciones según las variables de estudio y sociodemográficas. Finalmente se reportarán los resultados significativos para análisis exploratorios.

Para entrar a la descripción de las variables de estudio, en cuanto al estrés académico, se reporta que el nivel de este tiene un puntaje global de 3.15 ($DE=.46$) y el promedio de la intensidad del estrés académico es de 3.72 ($DE=.81$), el cual da cuenta del nivel de preocupación que perciben los estudiantes, observándose en la figura 1 que el 93% de ellos presentan una intensidad media, medianamente alta a alta de estrés académico, según los criterios de Barraza (2007).

Figura 1. Intensidad del estrés académico



De esta manera, los resultados reportan que las situaciones estresantes más comunes para la muestra son la sobrecarga de tareas (79.5%), las evaluaciones de los profesores (65.5%) y el tiempo limitado para hacer el trabajo (60%). (ver Apéndice F). En la tabla 1 se puede apreciar cómo se refleja la intensidad de los estresores mencionados previamente y el resto de ellos según como lo perciben los estudiantes.

Tabla 1
Dimensión estresores

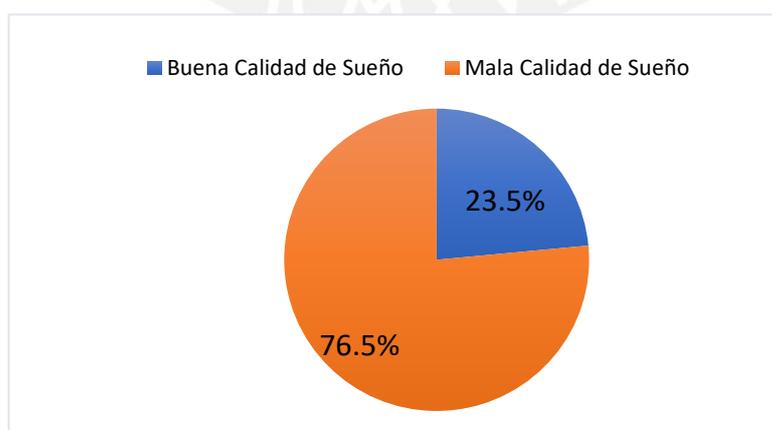
	<i>M</i>	<i>DE</i>
Sobrecarga de tareas y trabajos	4.10	0.77
Evaluación de los profesores	3.86	0.86
Tiempo limitado para hacer el trabajo	3.76	0.92
Participación en clase	3.43	1.12
El tipo de trabajos que piden los profesores	3.41	1.00
La competencia de los compañeros	3.22	0.91
No entender los temas que se abordan en clase	2.95	1.10
La personalidad y carácter del profesor	2.90	0.97

N=200

Con respecto a los síntomas, la reacción física más común para la población es la somnolencia (64.5%, $M=3.71$, $DE=1.12$). Para reacciones psicológicas destaca ansiedad (49%, $M=3.45$, $DE=1.02$) e inquietud (42.5%, $M=3.38$, $DE=.88$). Finalmente, para reacciones comportamentales resalta aumento o reducción del consumo de alimentos (42.5%, $M=3.27$, $DE= 1.11$). (ver Apéndice F).

En cuanto a la otra variable de estudio, el puntaje promedio de la calidad de sueño global es de 7.92 ($DE=3.05$), lo cual representa una mala calidad de sueño. Donde el 76.5% de la población presenta una baja calidad de sueño, mientras que el 23.5% tiene buena calidad de sueño (ver Figura 2). Además, es preciso añadir que los participantes del estudio duermen en promedio casi 6 horas ($M=5.88$, $DE=1.18$), siendo 2 horas el mínimo y 9 el máximo.

Figura 2. Porcentajes de Calidad de sueño



Ahora bien, en cuanto al objetivo principal, Se encontró que el puntaje total del estrés académico se relaciona de forma directa, y con un tamaño mediano con el puntaje

total de calidad de sueño. Para tener una lectura adecuada del resultado es preciso aclarar que, para la calidad de sueño, a mayor puntaje indica una peor calidad de sueño. También se encontró que el puntaje global de la calidad de sueño se relaciona con las dimensiones estresores, reacciones físicas, reacciones psicológicas y reacciones comportamentales; destacándose que las correlaciones más altas fueron entre los puntajes globales de ambas variables y la calidad de sueño con la dimensión reacciones físicas (ver Tabla 2).

Tabla 2

Correlación entre el Índice de Calidad de Sueño, Estrés Académico y sus dimensiones

	Calidad de Sueño
Estrés Académico	.42**
Estresores	.37**
Reacciones Físicas	.47**
Reacciones Psicológicas	.33**
Reacciones Comportamentales	.27**

** $p < .01$

Por otra parte, en cuanto a las diferencias de las variables de estudio con respecto a las variables sociodemográficas, se observa en la Tabla 3 que existen diferencias significativas con un tamaño mediano entre hombres y mujeres en el puntaje global de calidad de sueño y estrés académico, siendo las mujeres quienes presentan peor calidad de sueño y mayor estrés académico. Con respecto a las dimensiones del estrés académico, se observan diferencias de tamaño mediano en cuanto a estresores y reacciones físicas, y una diferencia pequeña en cuanto a reacciones psicológicas, siendo también las mujeres quienes presentan mayores estresores y síntomas que los hombres.

Haciendo una comparación específica de los estresores entre hombres y mujeres, se observa que existen diferencias significativas en cuanto a los estresores más reportados como sobrecarga de trabajos, evaluaciones de los profesores y tiempo limitado para hacer el trabajo (Ver Tabla 3). Estos resultados dan cuenta que el grupo que destaca son las mujeres, ya que presentan puntajes más altos en comparación con los varones.

Al comparar las diferencias en los síntomas más reportados como somnolencia, inquietud, ansiedad y aumento o reducción de consumo de alimentos, se observa que las mujeres son quienes reportan mayores síntomas (Ver Tabla 3).

Tabla 3

Diferencias en el estrés académico y calidad de sueño en cuanto a sexo

	Mujeres (N=135)		Hombres (N=65)		<i>t</i> (<i>gl</i>)	<i>d</i>
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>		
Calidad de sueño	8.36	3.00	7.00	2.96	3.01(198)*	0.47
Estrés académico	3.23	0.39	2.98	0.53	3.30(99.58)**	0.54
Estresores	3.57	0.56	3.22	0.62	3.98(198)**	0.59
Sobrecarga de trabajos	4.22	0.73	3.85	0.81	3.28(198)**	0.48
Evaluaciones de los profesores	4.00	0.81	3.57	0.90	3.27(115.23)**	0.50
Tiempo limitado para hacer los trabajos	3.93	0.86	3.42	0.90	3.77(198)**	0.50
Reacciones Físicas	3.12	0.61	2.73	0.72	3.99(198)**	0.58
Somnolencia	3.85	1.05	3.40	1.20	2.70(198)**	0.39
Reacciones Psicológicas	3.25	0.76	3.02	0.78	2.01(198)*	0.29
Ansiedad	3.59	0.98	3.15	1.03	2.89(198)**	0.44
Inquietud	3.48	0.86	3.15	0.90	2.47(198)**	0.37
Reacciones Comportamentales	3.03	0.67	2.90	0.78	1.27(198)	0.18
Aumento o reducción de consumo de alimentos	3.40	1.03	3.00	1.21	2.42(198)*	0.36

* $p < .05$, ** $p < .01$,

Asimismo, con respecto a las preguntas cualitativas se obtuvo que existen diferencias significativas en cuanto a cómo los hombres y mujeres reaccionan frente a una situación demandante. El 56.9% de los hombres y el 29.6% de mujeres reaccionaban a las situaciones demandantes enfrentando la situación y haciendo una planificación ($\chi^2(1)=13.8$, $p < .05$). Por otra parte, el 16.9% de hombres y el 41.5% de mujeres reaccionan con mayor probabilidad de sentir estrés, ansiedad y preocupación ($\chi^2(1)=11.8$, $p < .05$). Además se encontró que el 26.4% de hombres y el 41.2% de mujeres considera que los estereotipos sobre el género son factores que pueden influir en su percepción del estrés, encontrándose que aquellos porcentajes difieren significativamente ($\chi^2(3)=45.91$, $p < .05$).

También se realizó una correlación entre el tiempo que tardan los estudiantes en llegar a la universidad y la variable de estudio estrés académico; se obtuvo una relación

directa y pequeña con la dimensión estresores, ($r=.15$, $p=.03$); sin embargo, no se encontró relación con el puntaje global de estrés académico ($r=.13$, $p>.05$) ni con reacciones físicas ($r=.06$, $p>.05$), reacciones psicológicas ($r=.10$, $p>.05$) y reacciones comportamentales ($r=.11$, $p>.05$). Con respecto a la correlación entre los minutos que utilizan dispositivos electrónicos en la hora antes de dormir y la calidad de sueño, se encontró una relación directa de tamaño pequeño ($r=.16$, $p=.02$).

Ahora bien, no se encontraron resultados significativos en los objetivos específicos en donde se esperaba encontrar diferencias según el lugar del nacimiento en cuanto al puntaje total de estrés académico y sus dimensiones. Tampoco se encontraron evidencias que den cuenta que haya una diferencia significativa en cuanto a la calidad de sueño entre las personas que trabajan y no trabajan (ver Apéndice D). Lo mismo sucede con el objetivo en el que se esperaba que exista una relación entre el ciclo de estudios y el estrés académico ($r=.03$, $p>.05$).

Finalmente, en los análisis exploratorios se encuentra que los estudiantes que provienen de Lima presentan una peor calidad de sueño, en comparación con los estudiantes de provincia, teniendo un tamaño del efecto pequeño ($MLima=8.37$, $DELima=2.77$ $Mprovincia=7.22$, $DEprovincia=3.33$, $t(198)=2.64$, $p=.01$, $d= 0.38$). Asimismo, con respecto a la variable trabajo, se encontraron diferencias significativas en la dimensión estresores de estrés académico, donde los que no trabajaban presentan más situaciones estresantes que los que sí trabajan ($Mnotrabajan=3.51$, $DEnotrabajan=.57$ $Msitrabajan=3.30$, $DEsitrabajan=0.66$, $t(198)=-2.29$, $p=.02$, $d=0.34$).



DISCUSIÓN

La presente investigación tuvo el objetivo de analizar la relación que existe entre el estrés académico y la calidad de sueño en los estudiantes que pertenecen a la Facultad de Derecho de una universidad privada de Lima. Esta población se caracteriza por encontrarse en un ambiente donde el estrés es visto con un significado de honor u orgullo; donde también la competencia entre los estudiantes es alentada (Weisinger, 2015). Para la investigación, también se planteó la posibilidad de hallar diferencias y relaciones en cuanto a variables sociodemográficas con respecto a las variables de estudio. Por ello, a continuación, se presentará la discusión de los hallazgos principales, empezando por el objetivo principal, posteriormente los objetivos específicos y análisis exploratorios, y finalmente las limitaciones del estudio y recomendaciones para futuras investigaciones.

En el objetivo principal se obtuvo una correlación positiva mediana entre los puntajes globales de la calidad de sueño y el estrés académico, esto explica que probablemente a mayores niveles de estrés académico, podría haber una percepción de menor calidad de sueño, o viceversa. Ello se entiende de esa manera dado que los resultados de esta variable se leen que, a mayores puntajes, la persona percibe una peor calidad de sueño. Se ha comprobado que el estrés y los cambios en el estado de ánimo durante el estado vigilia afectan la calidad de sueño, ya que pueden contribuir a la existencia de ritmos biológicos anormales; un estresor puede provocar una descarga de hormonas como el cortisol y adrenalina, manteniendo al cerebro activado y dificultando la conciliación o duración del sueño (Cano-Lozano, Espinosa-Fernández, Miró, & Buela-Casal, 2003; Spiegel & Sephton, 2001; Wright, Schnur, Montgomery, & Bovbjerg, 2010). El sistema sueño vigilia tiene una repercusión en los mecanismos básicos de lucha o huida frente a una situaciones estresante, ya que funciona como una fase de alarma, la cual requiere hipervigilancia y un alto nivel de atención para actuar y hacer frente al estresor; pero a la vez, el sueño puede verse interrumpido por el estrés cuando la respuesta más adaptativa es la hiper-vigilancia (Sadeh & Gruber, 2002; Selyer, 1956).

Cuando se habla de estrés, se refiere a eventos inusuales o cambios que representan una amenaza para el individuo, esto se considera el factor estresante que es el evento que desencadena el cambio o amenaza (Sadeh & Gruber, 2002). Los estudiantes al pertenecer a una carrera de naturaleza demandante, pueden presentar el

factor estresor de experimentar una sobrecarga de trabajo a la cual aún no se encontrarían preparados, especialmente aquellos que podrían presentar dificultades para establecer estrategias que les permitan hacer un balance entre los trabajos académicos y los momentos de descanso (T. Mejía, comunicación personal, 15 de junio del 2018). Esto podría estar asociado a la pobre organización del tiempo que tendrían los estudiantes debido a las diversas actividades que realizan y por ello estarían llegando a sacrificar horas de sueño o de entretenimiento en su tiempo libre (T. Mejía, comunicación personal, 15 de junio del 2018). El tener un sueño insuficiente podría tener un impacto en la calidad del desarrollo de sus actividades y la forma en cómo perciben su contexto (Carskadon, 2002). En los estudiantes de Derecho de una Universidad en provincia, se encuentra que más de la mitad tienden a procrastinar en un nivel medio (Valdiviezo, 2017), aquello repercute de forma negativa en su desenvolvimiento como estudiantes (Clariana, 2011), debido a que posponen actividades importantes, por lo que posteriormente estarían acumulando altos niveles de estrés (Garzón-Umerenkova & Gil-Flores, 2017; Natividad, 2014) y falta de horas de sueño (Cone, 2013; Duda, 2018).

Los resultados obtenidos en el presente estudio coinciden con los presentados por autores que han estudiado la relación entre ambas variables o constructos que están relacionados con la calidad de sueño como la somnolencia y la organización del sueño (Becerra, 2018; Damian, 2016; Kam, et al., 2017; Yan, et al, 2018; Zunhammer, Eichhammer, & Buch, 2014). Sin embargo, la relación en este estudio es más fuerte que en la planteada por Becerra (2018), la cual obtuvo un r de .32, aquella investigación fue realizada con población universitaria de las facultades de letras y ciencias, obteniéndose que el 85.7% de los participantes presenta una intensidad del estrés de media a alta, y teniendo que el 67% de su muestra presenta baja calidad de sueño. Por lo que se puede decir que probablemente la población de estudiantes de Derecho presenta una relación más fuerte de estrés académico y calidad de sueño en comparación con otras carreras de letras y ciencias de una universidad privada de Lima.

Siguiendo con el objetivo general, se empezará discutiendo aquella relación encontrada entre la calidad de sueño y las dimensiones del estrés. Se hallaron correlaciones directas entre la calidad de sueño global y las reacciones del estrés académico, por lo que se puede decir que, a mayores reacciones físicas, psicológicas y comportamentales, podría haber una percepción de menor calidad de sueño, o que a peor calidad de sueño haya mayores reacciones. Se obtuvo una correlación directa de

tamaño mediano entre la calidad de sueño con las reacciones físicas del estrés académico, la cual fue la relación con mayor fortaleza en comparación con las reacciones psicológicas y comportamentales que fueron relaciones de tamaño pequeño. La presente investigación coincidió con lo encontrado por Becerra (2018), en donde la somnolencia fue la reacción física mayor reportada entre los estudiantes. Esto podría deberse a que la privación del sueño está asociada a alteraciones fisiológicas y conductuales (Carrillo et al., 2013) pudiendo causar que la persona sufra de somnolencia (Rosales & Rey De Castro, 2010). Muchos de los estudiantes pueden llegar a sentirse sobrecargados, por lo que algunos podrían estar teniendo una pobre organización del tiempo, llegando a presentar dificultades para administrarlo correctamente y realizar sus actividades sin estresarse o angustiarse, por lo que tal vez estos estudiantes estarían desvelándose para cumplir con las demandas académicas, y de esta manera presentar la posibilidad de tener posteriormente reacciones físicas como la somnolencia (Damián, 2016; Mejía, comunicación personal, 15 de junio del 2018)

Continuando con la relación de ambas variables, se obtuvo una correlación directa y pequeña entre la calidad de sueño y las reacciones psicológicas, encontrándose que la ansiedad e inquietud fueron las reacciones psicológicas más comunes, por lo que se obtuvo similitudes con otras investigaciones realizadas con estudiantes universitarios de diversas carreras. (Becerra, 2018; Boullosa, 2013; Damian, 2016). Los estudiantes pueden llegar a sentir angustia al presentar la sensación de no poder superar sus responsabilidades académicas, por lo que aquello podría perjudicar su concentración en esas actividades, y de esta manera aquella presión podría llevarlos a presentar otros síntomas como la depresión (Damian, 2016). Se considera que la población estudiantil de la carrera de Derecho, de acuerdo a un estudio, tiene altas probabilidades de presentar síntomas ansiosos, depresivos y de estrés, por lo que en caso presenten alguno de aquellos síntomas, aumentan las probabilidades de presentar cualquiera de los otros dos (Skead & Rogers, 2015). De esta manera, el hecho de que alguno de estos síntomas esté presente en la persona va a condicionar e influenciar en el intento de dormir o mantener un sueño reparador (Chóliz, 1999). Inclusive, se da el caso de que cuando los estudiantes sienten ansiedad por las evaluaciones, tienden a dormir menos en los días previos a los exámenes (Fernández-Castillo, 2013). Por lo que se observa que los estudiantes estarían descuidando su salud mental por probablemente hacer que prevalezca su formación universitaria. Por ello, los profesores y autoridades no solo tendrían la función de formar estudiantes con altos conocimientos teóricos, sino también

la formación integral de estudiantes motivados, felices y con bienestar general (Del Mastro, 2017).

Lo que se halló en la relación entre la calidad de sueño y las reacciones comportamentales da luces de que los estudiantes no solo estarían descuidando su salud mental, sino también la física dado que se encontró que había una relación significativa entre ambas variables. Cabe resaltar que la reacción comportamental más reportada fue el aumento o reducción de alimentos; aquello coincide con lo demostrado en otros estudios (Boullosa, 2013; Damian, 2016). Aranceta et al. (2008) explica que la ansiedad genera la necesidad de ingerir sustancias que suban la serotonina para tener sensaciones compensatorias al estrés, esta alteración en el apetito también estaría asociada con la privación de las horas del sueño, debido a que se dan cambios en el cerebro que estimulan el aumento del consumo de alimentos (Greer, Goldstein, & Walker, 2013), pudiéndose también provocar en la persona una falta de apetito (Naranjo, 2009). También, aquel resultado podría estar asociado con que los altos niveles de estrés pueden llevar a la persona a tener pensamientos negativos, los cuales van a tener repercusiones a nivel cognitivo y conductual al presentar consecuencias como el mayor consumo de alimentos o bebidas (Contreras, 2016).

Ahora bien, con respecto a la relación entre calidad de sueño y la dimensión estresores, se encontró una relación significativa y directa, esto podría estar asociado a que los estresores constantes llegan a limitar el descanso apropiado de la persona, especialmente cuando los estudiantes presentan hábitos de estudios desorganizados, en los que no emplean adecuadamente una planificación de sus actividades académicas (Rosales, 2016; Villareyna, 2016), por lo que llegan a perjudicar seriamente su sueño. Es importante precisar que los estresores encontrados con mayor frecuencia están relacionados con la realización o preparación de actividades fuera del horario de clases, siendo estos la sobrecarga de tareas, evaluaciones de los profesores y tiempo limitado para hacer el trabajo, aquello coincide con lo expuesto por autores que realizaron estudios similares (Becerra, 2018; Boullosa, 2013; Damian, 2016; Monroy, 2017; Pozos et al., 2015).

Entonces se observa que el estrés académico y la baja calidad de sueño repercute en la salud mental del estudiante, por ello, es importante que las universidades ofrezcan entornos saludables y destaquen la importancia de vincular el desarrollo profesional con la salud para que los estudiantes tengan la posibilidad de potenciar todas sus habilidades y mantengan un estilo de vida saludable (MINSA, 2015). Las universidades saludables

brindan una formación integral de calidad, donde el ambiente universitario funciona como un factor de protección a lo que los estudiantes se enfrentan en su formación profesional (Pimentel & Busto, 2013).

Con respecto a los objetivos específicos se halló que habían diferencias según el sexo en ambas variables del estudio y algunas de sus dimensiones, a excepción de reacciones comportamentales; entendiéndose que las mujeres presentan mayor percepción de estrés académico y peor calidad de sueño que los varones. Estos resultados se replican en las investigaciones de otros autores que emplearon población universitaria (Becerra, 2018; García-Ros, Pérez-Gonzales, Pérez-Blasco, & Natividad, 2012; Monroy, 2017; Pozos et al., 2015; Shadi, Peyman, Taghipour, & Tehrani, 2018). Asimismo, se encuentra que las mujeres son quienes presentan mayor proporción de estresores y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en comparación a los varones. Esto podría relacionarse con lo encontrado en las respuestas cualitativas donde se explica que las mujeres se enfrentan con mayor preocupación y ansiedad a las situaciones demandantes, mientras que los varones hacen mayor uso de la planificación. Asimismo, podría relacionarse con el hecho de que el 48.8% de las mujeres llegan a percibir estresores de tipo social tales como el acoso, los estereotipos y roles a cerca de su género, los cuales ellas perciben como un factor que podría aumentar su nivel de estrés; por lo cual podría llevarlas a presentar una mayor proporción de reacciones al estrés.

Según el enfoque de género, existen aspectos culturales, históricos y sociales que van a generar diferencias entre hombres y mujeres (Lobo & Fernández, 2016). Asimismo, debido a las diferencias que se han dado a nivel profesional entre hombres y mujeres por los roles establecidos a nivel histórico, estas sienten la necesidad de romper con aquellos estereotipos y de esta manera destacar y ser exitosas en el ámbito profesional y público (Farías & Cuello, 2017). Relacionado a ello está el hecho de que en la formación legal muchas abogadas perciben que reciben un trato diferenciado en comparación a los varones (Camas, 2017), a pesar de que estas sean mayoría en las aulas de clase, algunas se ven forzadas a cambiar algunas actitudes para encajar en aquel sistema (Purvis, 2012).

Por otra parte, existen factores biológicos que van a influenciar en la forma en cómo las mujeres perciben el estrés, ya que el cerebro femenino tiene mayores receptores de la hormona corticotropina la cual es responsable de la respuesta del organismo al estrés, por lo que tienden a reaccionar en exceso y a ser más propensas al

estrés (Duval, Gonzales & Rabia, 2010). Ahora bien, el propio estrés que perciben las mujeres va a ocasionar que tiendan a presentar mayores posibilidades de reportar problemas para dormir en comparación a los varones (Lund et al., 2010). Asimismo, el estrógeno puede actuar sobre diferentes sondas de neurotransmisores que podrían tener un efecto en la regulación del sueño (Martinez-Gonzales, Avila, & Lemini, 2004).

Como consecuencia de haber factores sociales y biológicos que afectan la percepción de estrés en las mujeres y que ocasiona la existencia de mayores estresores, estas podrían llegar a presentar estrategias que no permiten un afrontamiento adecuado al problema en comparación de los varones (Matalinares et al., 2016), además de que ellos tienden a utilizar con mayor frecuencia estrategias de reevaluación positiva y planificación (Gonzales, Gonzales & Freire, 2009).

Siguiendo con los objetivos específicos, en relación al tiempo en que se demoran los estudiantes en llegar a la universidad desde sus viviendas, se encontró que hay una relación pequeña y directa con la presencia de estresores. Esto podría darse debido a que los estudiantes que viven lejos, tienen que transportarse por largos periodos de tiempo y enfrentar el tráfico. En Lima, han aumentado considerablemente los autos para transporte; sin embargo, las pistas no se encuentran en las mejores condiciones, por lo que el tráfico se ha convertido en un principal problema. Debido a ello los usuarios han tenido que cambiar algunos hábitos de vida como levantarse más temprano, tomar desayuno en la calle o dentro del transporte, entre otros (Salinas, 2018). Es importante precisar que el tráfico y el tiempo acumulado en el transporte son considerados estresores del tipo molestia diaria (Pacora, 2012). El 21.1% de los limeños emplea de dos a tres horas diarias en transportarse (Marketwin, 2017), por lo que los estudiantes estarían percibiendo aquella situación como una pérdida de tiempo en la que tal vez podrían estar aprovechándolo en realizar otras actividades consideradas productivas para ellos.

Por otra parte, con respecto al uso de dispositivos electrónicos en la hora antes de irse a dormir, se halló que se encuentra relacionado de forma directa y con una fuerza pequeña con la calidad de sueño. El 62.5% de los estudiantes utiliza por más de 30 minutos dispositivos electrónicos en la hora antes de dormir. Se considera que aquello es dañino para la salud de los estudiantes ya que el navegar en internet por tiempos prolongados va a ocasionar dificultades para el descanso, llegando a demostrarse que la mayoría de los jóvenes que usan internet en la hora antes de dormir, sufren distintas perturbaciones del sueño y se sienten cansados al despertar (Gringras, Middleton,

Skene, & Revell, 2015; Lemola, Perkinson-Gloor, Brand, Dewald-Kaufmann, & Grob, 2015; Levenson, Shensha, Sidani, Colditz, & Primark, 2016, 2017; Pieters, De Valck, Vandekerckhove, Pirrera, & Wuyts, 2014). Esto podría darse debido a que la estimulación luminosa de los aparatos electrónicos provoca que el cerebro interprete que es día y que por tanto tiene que estar activo, por lo que se ha demostrado que se invierte el ciclo de sueño-vigilia y ocasiona que la persona pueda llegar a tener efectos negativos en su calidad de sueño (Pin, Morell, & Mompo, 2014).

Por otra parte, como resultados exploratorios, en el estudio se halló que existen diferencias en cuanto a la calidad de sueño con el lugar de nacimiento de los estudiantes, es decir que los que nacieron en provincia presentan mejor calidad de sueño que los de Lima. Esto contradice los resultados de la investigación de Boullosa (2013), en la que indica que los estudiantes de provincia presentaban mayores dificultades para dormir y mantenían un mayor cansancio comparados a los estudiantes de Lima. Sin embargo, los resultados de este estudio podrían deberse a que las comunidades de provincia guardan un sistema de funcionalidad psicosocial con un alto nivel de bienestar subjetivo, que está relacionado con la calidad de vida (Yamamoto, 2010). Por el contrario, los cambios en el estilo de vida, el aumento en los turnos de trabajos nocturnos y la contaminación visual durante la noche han llevado a que se incremente la prevalencia de los trastornos de sueño en las regiones urbanas con gran densidad poblacional de los países en vías de desarrollo (Del Brutto, Mera, Farfán, et al., 2014). Teniendo en cuenta que Lima tiene casi 9 millones de habitantes, mientras que en el resto de provincias, es alrededor de 2 millones (INEI, 2013) podría explicarse que los limeños han estado más expuestos a un ritmo de vida más agitado, y al llegar a la etapa universitaria, pueden haber desarrollado hábitos más ajetreados, que han podido repercutir en la calidad de sueño.

También se encontraron diferencias en cuanto a la variable sociodemográfica trabajo, donde las personas que se dedican exclusivamente a estudiar presentan mayores estresores académicos que los que estudian y trabajan a la vez. Es importante mencionar que ambos grupos tienen estrés académico; sin embargo, lo que podría estar pasando es que es posible que los estudiantes que trabajan puedan estar presentando otro tipo de estresores, los cuales no están siendo medidos con el instrumento de estrés académico. Por lo que los estresores de este grupo podrían estar mayormente relacionados con el ámbito laboral como las dificultades interpersonales entre los compañeros de trabajo, sobrecarga laboral, los plazos cortos para entrega de informes laborales, competitividad

entre los profesionales y el ambiente laboral (Sanchez, 2011; Sinópoli, 2011). Por lo que se puede decir que los estudiantes que trabajan están más enfocados en las actividades laborales que en las académicas; aquello se evidencia en lo comentado por T. Mejía (comunicación personal, 15 de junio del 2018) que muchos alumnos que realizan prácticas pre-profesionales tienden a darle prioridad a su trabajo, llegando a dejar de lado sus responsabilidades académicas.

Finalmente, las principales limitaciones observadas en el presente estudio fueron que debido a la naturaleza de los análisis estadísticos empleados no se pudo establecer una relación de predictibilidad entre las variables, por ello sería interesante que para futuras investigaciones se vea la posibilidad de utilizar estadísticos de regresión que permitan establecer qué variables predicen a la otra. También, se tuvo la dificultad de que la dimensión del estrés académico, afrontamiento, no fuera confiable por lo que aquella variable no pudo ser analizada en el estudio; habría sido interesante conocer cómo se comporta aquella dimensión en la muestra estudiada con las otras variables incluidas en la investigación. Por otra parte, se tuvo que eliminar a varios participantes debido a que no completaron los cuestionarios adecuadamente. Por ello se sugiere que para futuras investigaciones que empleen protocolos largos, se tenga planificado unos minutos específicos para que se dé una verificación minuciosa del llenado de información.

Para futuros estudios se recomienda que para que haya un mejor entendimiento de la relación entre las variables, se pueda hacer una aplicación en distintos momentos del ciclo, es decir, antes, durante y al finalizar el semestre. También sería importante estudiar otras variables como los hábitos de estudio, la ansiedad y depresión con el fin de conocer cómo estarían relacionadas con la calidad de sueño y estrés académico en población universitaria en general o distintas carreras. Debido a que permitiría la profundización del conocimiento de la problemática para enfocar los programas dedicados a la prevención y promoción de la salud y hábitos saludables en la comunidad universitaria.

Es importante reconocer la relación entre la calidad de sueño y el estrés académico, dado que como se ha observado, su incidencia es significativa en la población elegida. Por ello, también sería necesario que se hagan estudios focalizados en otras Facultades para identificar cómo se da la relación de las variables en aquellas poblaciones y de esta manera poder brindar programas adecuados que se enfoquen en aquella problemática. Esto con el fin de promover la salud de los estudiantes y reducir

dicha problemática, en aras de lograr que en el futuro las condiciones de estudio permitan que el alumnado goce de mayores niveles de bienestar.

Actualmente existen oficinas encargadas de mejorar la calidad de vida de los estudiantes en la universidad que brindan talleres y campañas para la promoción de la salud. También se ha identificado un programa de estilos de vida saludables dentro de la comunidad universitaria que tiene por objetivo incentivar un ambiente favorable para que los estudiantes se desarrollen adecuadamente, brindando programas que se centran en beneficiar la salud integral y la calidad de vida. Sin embargo, se requiere de un mayor apoyo a nivel institucional para que los proyectos de ese tipo se expandan y a la vez puedan realizarse otros estudios para conocer la efectividad que tienen los talleres. También sería necesario el trabajo en red de aquellas oficinas para que no haya posibles discordancias en las que se promuevan conductas poco saludables como amanecerse dentro de la universidad en periodos de exámenes.

Ahora bien, con respecto a la población estudiada, se ha tomado contacto con la oficina encargada de velar por el bienestar de los estudiantes en su formación profesional en la Facultad de Derecho, la cual trabaja en conjunto con el centro psicopedagógico de dicha facultad, que en los últimos años viene desarrollando talleres y eventos que promocionan el bienestar general de los estudiantes, tratándose temas como la competitividad en el alumnado, la malla curricular y el estrés. En expresión del responsable de la oficina, uno de los logros de esta es que se pueda hablar del tema y que ya no sea algo tabú, planteándose abiertamente sin prejuicios debido a que muchas veces en la carrera el estrés es signo de prestigio dado a las múltiples actividades que desarrollan los alumnos; también por iniciativa de algunas asociaciones civiles y el centro federado de estudiantes se viene abordando dicha problemática (F. Del Mastro, comunicación vía email, 08 de diciembre del 2018). Se ve la importancia que está teniendo la problemática dentro de la Facultad dado que los propios alumnos están siendo agentes de cambio para mejorar la situación; sin embargo, se refiere que en promedio se ha logrado atender solamente al 10% de aquella población (T. Mejía, comunicación personal, 15 de junio del 2018). Por lo que sería necesario que ambas oficinas tengan mayor presencia en la comunidad de la Facultad, incrementando su alcance a nivel estudiantil, esto se podría lograr con una mejora de las variadas plataformas virtuales.

Lo anteriormente mencionado nos lleva a la reflexión de que se están tomando algunas acciones de mejora dentro de la Facultad; sin embargo, es necesario

incrementarlas. Por ello, es importante que la intervención a esta problemática se promueva desde dentro, institucionalmente, fortaleciendo oficinas como las descritas, con equipos profesionales interdisciplinarios dedicadas a la defensa y promoción del bienestar de los estudiantes, que, a la vez, estén conectados con la red psicopedagógica de la universidad. Además, deben incrementarse el número y modalidad de talleres para el manejo del estrés académico y el establecimiento de conductas saludables a partir de un conocimiento real de la problemática.

Los resultados del presente estudio pretenden contribuir para conocer la realidad que perciben los estudiantes de derecho con respecto a la carga que representa en su salud mental las demandas académicas de su Facultad. Por lo que información de esta naturaleza pretende promover la reflexión y revisión de las estrategias institucionales, como la de los propios alumnos, para que tengan un desenvolvimiento de calidad académica sin perjudicar su salud mental durante su vida universitaria. Esto se podrá lograr si la revisión de sus mallas curriculares, los contenidos, carga académica, metodología de enseñanza, evaluación, entre otros, consideran en su planeamiento también el factor salud mental de los estudiantes, a fin de lograr disminuir efectivamente la incidencia de los factores estresores estudiados. La universidad y en consecuencia la formación universitaria debe contemplar que, conjuntamente con la excelencia académica y compromiso social que practican, también debe considerar la promoción de la salud mental de sus estudiantes como política institucional transversal.

Referencias

- Adorno, I., Gatti, L., Gómez, L., Mereles, L., Segovia, J., & Castillo, A. (2016). Calidad del sueño en estudiantes de medicina de la Universidad Católica de Asunción. *CIMEL*, 21(1), 5-8.
- Akerstedt, T., Hume, K., Minors, D., & Waterhouse, J. (1994). The meaning of good sleep: a longitudinal study of polysomnography and subjective sleep quality. *Journal of Sleep Research*, 3, 152-158.
- Alhola, P., & Polo-Kantola, P. (2007). Sleep deprivation: Impact on cognitive performance. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 3(5), 553-567.
- Amézquita, M., González, R., & Zuluaga, D. (2003). Prevalencia de la depresión, ansiedad y comportamiento suicida en la población estudiantil de pregrado de la Universidad de Caldas, año 2000. *Revista colombiana de psiquiatría*, 23(4), 341-356.
- Archer, J. & Peters, M. (1986). Law Student Stress. *NASPA Journal*, 23(4), pp 48-55.
Recuperado de http://www.elon.edu/docs/eweb/academics/law/development/student_stress.pdf
- Aranceta et al. (2008). *Alimentación, consumo y salud*. Barcelona, España, Fundación “la Caixa”.
- Bairero, M. (2017). El estrés y su influencia en la calidad de vida. *Revista Médica Granma*, 21(6), 971-982.
- Balfour, L. (1996). Examining how avoidant coping and anger supresion relate to emotional eating in young women. *The Sciences and Engineering*. 57(7)
- Barraza, A. (2006). Un modelo conceptual para el estudio del estrés académico. *Revista Electronica de Psicología*, 9(3), 110-129.
- Barraza, A. (2007). Propiedades psicométricas del Inventario SISCO del estrés académico. *Revista electrónica PsicologíaCientífica.com*. Recuperado de <http://www.psicologiacientifica.com/sisco-propiedades-psicometricas/>
- Becerra, A (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/12664/Becerra_Rodriguez_Relaciones_calidad_sue%C3%B1o1.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Becerra, S. (2016). Descripción de las conductas de salud en un grupo de estudiantes universitarios de Lima. *Revista de Psicología*, 34(2), 239-260.
- Brandolim, N., Neves, S., Marguilho, R., Viseu, J., Del Rio, K., & Buela-Casal, G. (2016). Sleep quality and stress: a literature review. *Advanced Research in Health, Education and Social Sciences: Towards a better practice*. 53-61.
- Belhumeur, S., Barrientos, A., & Retana-Salazar, A. (2016). Niveles de estrés de la población estudiantil en Costa Rica. Diferencias en función de las variables nivel socioeconómico, rendimiento académico, nivel académico y zona geográfica. *Psychology, Society, & Education*, 8(1), 13-22.
- Bergin, A. & Pakenham, K. (2015). Law Student Stress: Relationships Between Academic Demands, Social Isolation, Career Pressure, Study/Life Imbalance and Adjustment Outcomes in Law Students. *Psychiatry, Psychology and Law*, 22(3), 388-406.
- Borquez, P. (2011). Calidad de sueño, somnolencia diurna y salud autopercebida en estudiantes universitarios. *Eureka en Línea*, 8(1), 80-90.
- Boullosa, G. (2013). *Estrés académico y afrontamiento en un grupo de estudiantes de una universidad privada de Lima*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/4880/BOULLOSA_GALARZA_GINETTE_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Buysee, D., Reynolds, C., Monk, T., Berman, S., & Kupfer, D. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatric Research*, 28, 193-213.
- Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, 77-82.
- Camas, F. (2017). *La igualdad de género en la Abogacía Española: la evaluación actual de las abogadas y los abogados*, Madrid, España: Metroscopia.
- Cano-Lozano, M., Espinosa-Fernández, L., Miró, E., & Buela-Casal, G. (2003). Una revisión de las alteraciones del sueño en la depresión. *Rev Neurol*, 36: 366-75.
- Cañón, S., Castaño, J., Hoyos, D., Jaramillo, J., Leal, D., Rincón, R., Sánchez, E. & Uruña, L. (2016). Uso de internet y su relación con la salud en estudiantes universitarios de la ciudad de Manzanales (Caldas-Colombia), 2015-2016.

- Archivos de Medicina*, 16(2), 312-325.
- Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, 56(4), 5-15.
- Cervelló, E., Peruyero, F., Montero, C., González-Cutre, D., Beltrán-Carrillo, V., & Moreno-Murcia, J. (2014). Ejercicio, bienestar psicológico, calidad de sueño y motivación situacional en estudiantes de educación física. *Centro de Investigación del Deporte*. 14(3), 31-38.
- Chóliz, M. (1999). Ansiedad y trastornos del sueño. En E.G. Fernández-Abascal y F. Palmero (Eds.), *Emociones y Salud* (pp. 159-182). Barcelona, España: Ariel.
- Chrousos, G. & Gold, P. (1992). The Concepts of Stress and Stress System Disorders. *Journal American Medical Association*. 267(9), 1244-1252.
- Clariana, M., Cladellas, R., Badía, M. & Gotzens, C. (2011). La influencia del género en variables de la personalidad que condicionan el aprendizaje: inteligencia emocional y procrastinación académica. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 14(3), 87-96.
- Cone Hensley, L. (2013). The Fine Points of Working under Pressure: Active and Passive Procrastination among College Students. (Tesis de Doctorado). Universidad Estatal de Ohio, EEUU.
- Contreras, S. (2016). *Relación entre estrés académico con el consumo de snack y bebidas azucaradas industrializadas en ingresantes de una Facultad de Medicina, Lima-2015* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Mayor de San Marcos). Recuperado de http://cybertesis.unmsm.edu.pe/bitstream/handle/cybertesis/5215/Contreras_ms.pdf?sequence=3
- Damian, L. (2016). *Estrés académico y conductas de salud en estudiantes universitarios de lima* (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7708/DAMIAN_CARMIN_LISSET_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Del Brutto O., Mera R., Farfán R., et al (2014). Cerebrovascular correlates of sleep disorders: rational and protocol of a door-to-door survey in rural coastal Ecuador. *J Stroke Cerebrovasc Dis*. 23: 1030-1039.

- Del Mastro, F. (2017). *Un modelo de consejería de carrera para estudiantes de Derecho: reflexiones en torno a la educación legal y bienestar de los estudiantes de Derecho*, Lima, Perú: Centro de Investigación, Capacitación y Asesoría Jurídica del Departamento Académico de Derecho (CIJAJ-DAD).
- Del Pielago, A., Failoc, V., Plasencia, E., & 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.
- Del Río (2006). Estrés y Sueño. *Revista Mexicana de Neurociencia*. 7(1), 15-20.
- Del Toro, A., Gorguet, M., Pérez, Y. & Ramos, D. (2011) Estrés académico en estudiantes de medicina de primer año con bajo rendimiento escolar. *Medisan*, 15(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011000100003
- Dement, W. & Kleitman, N. (1957). The relation of eye movements during sleep to dream activity: An objective method for the study of dreaming. *Journal of Experimental Psychology*, 53(5), 339-346
- Díaz, Y. (2010). Estrés académico y afrontamiento en estudiantes de Medicina. *Rev Hum Med*, 10(1). Recuperado de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1727-81202010000100007
- Duda, M. (2018). Procastinación académica en estudiantes de ingeniería de una universidad privada de Lima. (Tesis de maestría, Universidad Peruana Cayetano Heredia). Recuperado de [http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_Duda Macera_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y](http://repositorio.upch.edu.pe/bitstream/handle/upch/3794/Procrastinacion_Duda_Macara_Maria.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Duval, F., Gonzales, F., & Rabia, H. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista Chilena Neuro-Psiquiatria*, 48(4), pp 307-318.
- Escobar- Córdoba, F. & Eslava-Schmalbach, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista de Neurología*, 40(3), 150-155.
- El Ansari, W., Khalil, K. & Stock, C. (2014). Symptoms and Health Complaints and Their Association with Perceived Stressors among Students at Nine Libyan Universities. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (11), 12088-12107.
- El Ansari, W., Oskrochi, R. & Haghgoo, G. (2014). Are Students' Symptoms and

- Health Complaints Associated with Perceived Stress at University? Perspectives from the United Kingdom and Egypt. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, (11), 9981-10002.
- Farías, L. & Cuello, V. (2017) Percepción y autopercepción de los estereotipos de género en estudiantes universitarios de la región de Valparaíso a través de la publicidad. *Revista de Comunicación*, 17(1), pp 155-165.
- Fernández-Castillo, A. (2013). Sleep time, test anxiety and aggressiveness in university students. *Ansiedad y Estrés*, 19(1), 71-82.
- Fontana, S., Raimondi, W., & Rizzo, M. (2014). Calidad de sueño y atención en una muestra de estudiantes universitarios. *Medwave*, 14(8).
- Galvão, A., Pinheiro, M., Gomes, M & Ala, S. (2017). Ansiedade, stress e depressão relacionados com Perturbações do sono-vigília e consumo de álcool em Alunos do ensino superior. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. (5), 8-12
- García-Ros, R., Pérez-Gonzales, F., Pérez-Blasco, J., & Natividad, L. (2012). Evaluación del estrés académico en estudiantes de nueva incorporación a la universidad. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 44(2), 143-154.
- Garett, R., Liu, S. & Young, S. (2016) The relationship between social media use and sleep quality among undergraduate students. *Information, Communication & Society*, 21(2), 163-173.
- Garzón-Umerenkova, A., de la Fuente, J., Martínez-Vicente, J., Zapata Sevillano, L., Pichardo M. & García-Berbén, A. (2017). Validation of the Spanish Short Self-Regulation Questionnaire (SSSRQ) through Rasch Analysis. *Frontiers in Psychology*, 8: 276..
- Glesner, B (s.f.). Law School and Stress. Recuperado de <http://www.lawlifeline.org/articles/458-law-school-and-stress>
- Granados, Z., Bartra, A., Bendezú, D., Huamanchumo, J., Hurtado, E., Chang, D. (2013). Calidad del sueño en una facultad de medicina de Lambayeque. *Anales de la Facultad de Medicina*, 74(4), 311-314.
- Greer, S., Goldstein, A., & Walker, M. (2013). The impact of sleep deprivation on food desire in the human brain. *Nature Communications*, 4(2259), 1-7.
- Gringras, P., Middleton, B., Skene, D., & Revell, V. (2015). Bigger, Brighter, Bluer-Better? Current light-emitting devices-adverse sleep properties and preventative strategies. *Front Public Health*, 3(233).

- Gómez, E. (2000). Sueño. *El rompecabezas del cerebro: La Conciencia*. Granada, España: Setshift. Recuperado de https://www.researchgate.net/publication/316494876_El_rompecabezas_del_cerebro_La_conciencia_capitulo19
- González Cabanach, R., González Millán, P. & Freire Rodríguez C. (2009). El afrontamiento del estrés en estudiantes de ciencias de la salud. Diferencias entre hombres y mujeres. *Aula abierta*, 37(2), 3-10.
- González, T. & Morales, V. (2013). Impacto en la vida estudiantil del estrés causado por el tránsito vial de los trayectos que realizan los alumnos de la ULSA D.F. *Facultad de Negocios de la Universidad La Salle*, Ciudad de México.
- Harvey, A., Stinson, K., Whitaker, K., Moskowitz, D., & Virk, H. (2008). The Subjective Meaning of Sleep Quality: A Comparison of Individuals with and without Insomnia. *Sleep*, 31(3), 383-393.
- Instituto Nacional del Corazón, el Pulmón y la Sangre (2013). Información General: Sueño Saludable. *Departamento de Salud y Servicios Humanos del Instituto Nacional de Salud*. Maryland, Estados Unidos. Recuperado de https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/sleep/Healthy_Sleep_At-A-Glance_SPANISH_Final.pdf
- Instituto Nacional de Estadística e Informática (2013). Estado de la Población Peruana 2013. Recuperado de https://www.inei.gob.pe/media/MenuRecursivo/publicaciones_digitaless/Est/Lib1095/libro.pdf
- Instituto Nacional de Salud Mental “Honorio Delgado Hideyo Noguchi”. (2012). Estudio epidemiológico de salud mental en Lima Metropolitana y Callao – Replicación. *Informe General. Anales de Salud Mental*, 24(1). Recuperado de <http://www.insm.gob.pe/investigacion/archivos/estudios/2012%20ASM%20-EESM%20-LM.pdf>
- Instituto de Opinión Pública (2018). Una mirada a la salud mental desde la opinión de los peruanos. *Boletín N° 150. Estado de la Opinión Pública*. Recuperado de http://repositorio.pucp.edu.pe/index/bitstream/handle/123456789/112469/IOP_1117_01_R1.pdf?sequence=4&isAllowed=y

- Kang, Y., Kim, C., Lee, S. & Young, S. (2017). Insomnia and Parental Overprotection are Associated with Academic Stress among Medical Students. *Sleep Med Res*, 8(2), 92-97.
- Kline, R. (2010) *Principles and Practice of Structural Equation Modeling*. New York: Guildford Press.
- Lazarus, R. & Folkman, S. (1986). *Estrés y procesos cognitivos*. Barcelona, España, Martínez Roca S.A.
- Lemola, S., Perkinson-Gloor, N., Brand, S., Dewald-Kafmann, J., & Grob, A. (2015). Adolescent's Electronic Media Use at Night, Sleep Disturbance, and Depressive Symptoms in the Smartphone Age. *J Youth Adolescence*, 44, 405-418.
- Lester, A., England, L., & Antolak-Saper, N. (2011). Health and wellbeing in the first year: the law school experience. *Alternative Law Journal*, 36(1), 4749.
- Levenson, J., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J. & Primack, B. (2016). The association between social media use and sleep disturbance among young adults. *Preventive Medicine*, 85, pp 36-41.
- Levenson, J., Shensa, A., Sidani, J., Colditz, J. & Primack, B. (2017). Social Media Use Before Bed and Sleep Disturbance Among Young Adults in the United States: A Nationally Representative Study. *Sleep*, 40(9).
- Lobo, C., & Fernández, S. (2016). Aplicación del enfoque de género en Trabajos de Investigación de alumnado de Ciencia y Tecnología. *Ikastorratza e-Revista de Didáctica*, 17, 89-110.
- Lund, H., Reider, B., Whiting, A. & Prichard, R. (2010) Sleep Patterns and Predictors of Disturbed Sleep in a Large Population of College Students. *Journal of Adolescent Health*, 46, pp 124-132.
- Maceo et al (2013). Estrés académico: causas y consecuencias. *Multimed*, 17(2). 1-15.
- Machado-Duque, M., Echeverri, J., & Machado-Alba, J. (2015). Somnolencia diurna excesiva, mala calidad del sueño y bajo rendimiento académico en estudiantes de Medicina. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 4(3), 137-142.
- Marketwin. (2017). Estudio de tráfico y tendencias de movilidad urbana en los limeños-2017 [Presentación de Power Point]. Recuperado de <https://marketwin.pe/estudio-traffic/>
- Martín, I. M. (2007). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes de Psicología*, 25, 87-99.

- Martinez-Gonzales, Avila & Lemini, (2004) Hormonas sexuales y sueño. *Revista de la Facultad de Medicina de la UNAM*, 47(2), pp 58-63.
- Maslach, C., & Jackson, S. (1978). Lawyer bum out. *Barrister*, 5, pp 52-54
- McEwen, B (2000). The neurobiology of stress: from serendipity to clinical relevance. *Brain Research*, 886,(1-2), 172-189.
- Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad. (2011). Guía de Práctica Clínica sobre Trastornos del Sueño en la Infancia y Adolescencia en Atención Primaria. *Plan de Calidad para el Sistema Nacional de Salud del Ministerio de Sanidad, Política Social e Igualdad*. Unidad de Evaluación de Tecnologías Sanitarias de la Agencia Laín Entralgo. Recuperado de http://www.guiasalud.es/GPC/GPC_489_Trastorno_sue%C3%B1o_infadol_Laín_Entr_compl.pdf
- Ministerio de Salud (2015). *Documento Técnico: Orientaciones Técnicas para promover Universidades Saludables*. Lima: Ministerio de Salud. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/3396.pdf>
- Ministerio de Salud (2017). *Documento Técnico: Situación de Salud de los adolescentes y jóvenes en el Perú*. Lima: Ministerio de Salud. Recuperado de <http://bvs.minsa.gob.pe/local/MINSA/4143.pdf>
- Monterrosa, A., Ulloque, L., & Carriazo, S. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista Duazary*, 11(2), 85-97.
- Muñoz-Pareja, M., Loch, M., dos Santos, H., Sakay, M., Durán, M., y Maffei de Andrade, S. (2016). Factores asociados a la mala calidad de sueño en población a partir de los 40 años de edad: estudio VIGICARDIO. *Gaceta Sanit*, 30(6), 444-450.
- Murphy, K. & Davidshofer, C. (1991). *Psychological testing: Principles and applications* (2nd ed.). Englewood Cliffs, NJ, US: Prentice-Hall, Inc
- Monroy, P. (2017). *Estrés académico y manejo de tiempo en estudiantes universitarios de Lima, Perú*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/9938/MONROY_RIVA_ESTRES_ACADEMICO.pdf?sequence=6&isAllowed=y
- Naranjo, M. (2009). Una revisión teórica sobre el estrés y algunos aspectos relevantes de éste en el ámbito educativo. *Revista Educación*, 33(2), 171-190.

- Natividad Sáez, L. A. (2014). Análisis de la procrastinación en estudiantes universitarios (Tesis de Doctorado). Universidad de Valencia, España.
- Navarrete, D., Castel, S., Romanos, B. & Bruna, I. (2017) Influencia negativa de las redes sociales en la salud de adolescentes y jóvenes: una revisión bibliográfica. *Psicología y Salud*, 27(2), 255-267.
- Organización Mundial de la Salud (1986). *Carta de Ottawa para la promoción de la salud*, Ontario, Canadá. Recuperado de <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2013/Carta-de-ottawa-para-la-apromocion-de-la-salud-1986-SP.pdf>
- Pacora, M. (2012). *Relación entre los estresores y el afrontamiento en el transporte público de Lima en grupo de usuarios laboralmente activos*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/1426/PACORA_CHAVEZ_MARIELLA_RELACION.pdf?sequence=3&isAllowed=y
- Pieters, D., De Valck, E., Vandekerckhove, M., Pirrera, S., & Wuyts, J. (2014). Effects of Pre-Sleep Use on Sleep/Wake Patterns and Daytime Functioning Among Adolescents: The Moderating Role of Parental Control.
- Pim, G., Morell, M. & Mompó, L. (2014). *Higiene del sueño y melatonina*. Curso de actualización pediatría. Madrid: Exlibris Ediciones.
- Pimentel, B., & Busto, J. (2013). El papel de las universidades hoy. *Educación y Salud*, 1(2).
- Pozos, Preciado, Plascencia, Acosta y Aguilera (2015) Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos de una universidad pública. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42
- Pretty, B. (2016). *Calidad de Sueño y Adaptación a la vida universitaria en estudiantes universitarios*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/7703/PRETTY_SARCO_BENJAMIN_CALIDAD_DE_SUE%C3%91O.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Purvis, D. (2012). Female Law Students, Gendered Self-Evaluation, and the Promise of Positive Psychology, *Penn State Law*, 1693-1715.
- Riveros, M., Hernández, H., & Rivera, J. (2007). Niveles de depresión y ansiedad en estudiantes universitarios de Lima Metropolitana. *Revista de Investigación en*

Psicología, 10(1), 91-102.

- Rosales, J. (2016). *Estrés académico y hábitos de estudio en universitarios de la carrera de psicología de un centro de formación superior privada de Lima-Sur*. (Tesis de licenciatura, Universidad Autónoma del Perú). Recuperado de <http://repositorio.autonoma.edu.pe/bitstream/AUTONOMA/124/1/ROSALES%20FERNANDEZ.pdf>
- Rosales, E., & Rey De Castro, J. (2010). Somnolencia: Qué es, qué la causa y cómo se mide. *Acta Médica Peruana*, 27(2), 137-143.
- Sadeh, A. & Gruber, R. (2002). Stress and Sleep in Adolescence: A Clinical-Developmental Perspective. En M. Carskadon (Ed.), *Adolescents Sleep Patterns: Biological, Social and Psychological Influences*, (pp 236-256). Cambridge, Reino Unido: Cambridge University Press.
- Sandoval, M. (2012). Sueño & Vigilia [diapositiva didáctica]. Phdc *Neurociencias. UPC Psicofisiológica*. Bogotá: Colombia.
- Saldaña, C., De Loera, L. & Madrigal, B. (2017) Evaluation of Stress Academic Levels of Medical Students of The South University Center. Case: Ciudad Guzman. *Ciencia y Trabajo*, 58(19).
- Salinas, N. (2018). El transporte y el estrés en la ciudad de Lima. *Facultad de Psicología de la Universidad Ricardo Palma*. 1-18.
- Selye, H. (1956). *The Stress of Life*, New York, United States: McGraw-Hill.
- Shadi, M., Peyman, N., Taghipour, A., & Tehrani, H. (2018). Predictors of the academic stress and its determinants among students based on the theory of planned behavior. *Journal of Fundamentals of Mental Health* 20(1), 87-98.
- Sheldon, K. & Krieger, L. (2004). Does legal education have undermining effects on Law Students? Evaluating changes in motivation, values, and well-being. *Behavioral Science & the Law*, 22, 261-286.
- Sierra, J.C., Jiménez-Navarro, C. & Martín-Ortiz, J.D. (2002). Calidad del sueño en estudiantes universitarios: importancia de la higiene del sueño. *Salud Mental*, 6, 35- 43.
- Sinopoli, S. (30 de junio 2011). El estrés laboral en el abogado. [Blog] Recuperado de <http://www.legaltoday.com/opinion/articulos-de-opinion/el-estres-laboral-en-el-abogado>

- Skead & Rogers (2015). Stress, anxiety and depression in law students: how student behaviours affect student wellbeing. *Monash University Law Review*, 40(2), pp 1-24.
- Sanchez, F. (2011). *Estrés laboral, satisfacción en el trabajo y bienestar psicológico en trabajadores de una industria cerealera*. (Tesis de licenciatura, Universidad Abierta Interamericana). Recuperado de <http://imgbiblio.vaneduc.edu.ar/fulltext/files/TC111836.pdf>
- Spiegel, D., Sephton, S. (2001). Psychoneuroimmune and endocrine pathways in cancer: effects of stress and support. *Semin Clin Neuropsychiatry*, 6, pp 252-65.
- Succar, N. (2014). *Mindfulness y calidad del sueño en estudiantes de una universidad privada de Lima Metropolitana*. (Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú). Recuperado de http://tesis.pucp.edu.pe/repositorio/bitstream/handle/123456789/5745/SUCCAR_ACURIO_NATALIA_MINDFULNEES_LIMA.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Tafoya, S., Jurado, M., Yépez, N., Fouilloux, M., & Lara, M. (2013). Dificultades del sueño y síntomas psicológicos en estudiantes de medicina de la Ciudad de México. *Medicina* 73(3), 247-251.
- Valdiviezo, A. (2017). *Procastinación en estudiantes de derecho y administración de una universidad privada de Trujillo*. (Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego). Recuperado de http://repositorio.upao.edu.pe/bitstream/upaorep/2971/1/RE_PSICO_ALFREDO.VALDVIEZO_PROCRASTINACION.EN.ESTUDIANTES_DATOS.PDF
- Villareyna, J. (2016). *Hábitos de estudio y la incidencia en el éxito escolar en la disciplina de Historia de Nicaragua en el séptimo grado de la Escuela Pública Waswali Abajo municipio Matagalpa en el segundo semestre 2015* (Tesis de licenciatura, Universidad Nacional Autónoma de Nicaragua). Recuperado de <http://repositorio.unan.edu.ni/2860/1/5583.pdf>
- Villaruel, V. (2014). *Calidad de sueño en estudiantes de las carreras de medicina y enfermería*. (Tesis doctoral, Universidad Autónoma de Madrid, España). Recuperado de https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villaruel_prieto_vane_ssa_maribel.pdf?sequence=1

- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: a cross sectional survey. *Peer 12*(3).
- Weisinger, H. (2015). Caution, law students under pressure! Handling law school stress. Recuperado de <https://lawschooltoolbox.com/caution-law-student-pressure-handling-law-school-stress/>
- World Sleep Society (2018). *World Sleep Day - What is it?*. Estados Unidos: Nueva York.
- Wright, C., Schnur, J., Montgomery, G., & Bovbjerg, D. (2010). Psychological factors associated with poor sleep prior to breast surgery: an exploratory study. *Behav Med*, 36: 85-91
- Yamamoto, J. (2010). *El bienestar en una ciudad heterogénea y compleja: las necesidades universales, las adaptaciones para su satisfacción en Lima y las perspectivas para el desarrollo sostenible* (Reporte de investigación). Lima: DGI-Pontificia Universidad Católica del Perú.
- Yan, Y., Lin, R., Su, Y., & Liu, M. (2018). The relationship between adolescent academic stress and sleep quality: A multiple mediation model. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 46, 63-78.
- Yaqoot, Suhail, Najman & Al Mamun (2016) Exploring Gender Difference in Sleep Quality of Young Adults: Findings from a Large Population Study. *Clinical Medicine & Research*, 14(3), 138–144.
- Zárate, N., Soto, M., Castro, M., & Quintero, J. (2017). Estrés académico en estudiantes universitarios: medidas preventivas. *Revista De La Alta Tecnología Y Sociedad*, 9(4), 92-98.
- Zunhammer, M., Eichhammer, P., & Buch, V. (2014). Sleep Quality during Exam Stress: The Role of Alcohol, Caffeine and Nicotine. *PLoS ONE* 9,(10).

Apéndice A

CONSENTIMIENTO INFORMADO

El propósito de esta ficha de consentimiento es proveer a los participantes de esta investigación de una clara explicación de la naturaleza de la misma, así como de su rol en ella como participantes.

El presente estudio es conducido por la alumna Carmen Lucía Pajares Cabello de la Facultad de Psicología de la Pontificia Universidad Católica del Perú, bajo la supervisión de la Lic. Rocio Soto Bustamante. El objetivo del este estudio es conocer cómo es que los estudiantes vivencian y experimentan las demandas académicas y cómo estas influyen en su vida diaria.

Si usted decide participar en el estudio, se le pedirá responder a una ficha de datos y 2 cuestionarios, los cuales no resultarán perjudiciales para su persona, la realización de estos le tomará aproximadamente 15 minutos de su tiempo.

La participación en este estudio es estrictamente voluntaria, por lo que puede retirarse si así lo desee. La información brindada será estrictamente confidencial, los datos que usted ofrezca serán procesados bajo una codificación para salvaguardar el anonimato, la información no será utilizada para ningún otro propósito que no sea la presente investigación.

En caso tenga dudas puede comunicarse con la persona supervisora de la investigación al correo electrónico: rocio.sotob@pucp.pe

Habiendo leído y entendido el consentimiento informado, ¿usted desea participar en el presente estudio?

SI _____ NO _____

Se le agradece por su participación,

Firma de la investigadora

Firma del participante

Fecha

Apéndice B

FICHA DE DATOS

- a) Sexo: Hombre ___ Mujer ___
- b) Edad: _____
- c) Lugar de Nacimiento: Lima ___ Provincia ___ Extranjero ___
- d) En caso de haber nacido en otra ciudad, precisar tiempo de residencia en Lima en años: _____
- e) ¿En promedio, cuánto tiempo (en minutos) tardas en llegar a la universidad desde tu vivienda? _____
- g) ¿Trabajas actualmente? SI ___ NO ___
 Precisar las horas de trabajo semanal _____
- h) ¿Formas parte de alguna Asociación Civil de la Facultad de Derecho?
 SI ___ NO ___
- i) ¿En qué ciclo de facultad te encuentras actualmente? (Considerar el ciclo en el que estás llevando mayor número de cursos) _____
- j) ¿En cuántos créditos te encuentras matriculado actualmente? _____
- k) ¿Estás llevando cursos por segunda o tercera vez en el presente ciclo?
 SI ___ NO ___
 En caso hayas respondido SI. ¿Cuántos cursos? _____
- l) ¿Con qué frecuencia utilizas dispositivos electrónicos (celular, tablet, laptop, televisor) en la hora antes de dormir?

(1) Ningún día	(2) Una o dos veces a la semana	(3) Tres a cinco veces a la semana	(4) Todos los días

m) ¿Cuántos minutos aproximadamente utilizas dispositivos electrónicos (celular, tablet, laptop, televisor) en la hora antes de dormir?

(1) 0 a 10 minutos	(2) 11 a 20 minutos	(3) 21 a 30 minutos	(4) 31 a 60 minutos	(5) 60 minutos a más

n) Explica brevemente, ¿Cómo reaccionas y qué piensas cuando aparece una situación que consideras muy demandante?

ñ) ¿Consideras que los estereotipos sobre tu género son factores que pueden promover el estrés? Explica brevemente cómo se aplica en tu caso.



APÉNDICE C

Características de la muestra

Tabla 1
Estadísticos descriptivos de la muestra

	F	%
Sexo		
Mujer	135	67.5
Hombre	65	32.5
Lugar de Nacimiento		
Lima	122	61
Provincia	78	39
Trabaja		
Si	57	28.5
No	143	71.5
Asociación Civil		
Si	52	26
No	148	74
Cursos por segunda o tercera vez		
Si	24	12
No	175	87.5
Ciclo de facultad		
1	25	12.5
2	19	9.5
3	50	25
4	30	15
5	29	14.5
6	23	11.5
7	17	8.5
8	7	3.5
Dispositivos electrónicos antes de dormir		
Ningún día	1	0.5
Una o dos veces a la semana	3	1.5
Tres a cinco veces a la semana	7	3.5
Todos los días	189	94.5
Minutos de utilización de dispositivos electrónicos		
De 0 a 10 minutos	9	4.5
De 11 a 20 minutos	22	11
De 21 a 30 minutos	44	22
De 31 a 60 minutos	55	27.5
60 minutos a más	70	35

N = 200

Tabla 2

Pregunta Cualitativa 1

	F	%		
Cómo reaccionas y qué piensas cuando aparece una situación que consideras muy demandante				
Planificación	77	39.5		
Estrés	67	34.4		
Evitación	21	10.5		
Otras respuestas	35	17.5		
	f Hombres	f Mujeres	% Hombres	% Mujeres
Planificación	37	40	56.9	29.6
Estrés	11	56	16.9	41.5
Evitación	9	12	13.8	8.9
Otras respuestas	8	27	12.3	19.9

N=200

Tabla 3

Pregunta Cualitativa 2

	F	%		
Consideras que los estereotipos sobre tu género son factores que pueden promover el estrés				
Estereotipos de ser mujer	37	18.5		
Estereotipos de ser hombre	17	8.5		
No	86	43		
Otras respuestas	60	30		
	f Hombres	f Mujeres	% Hombres	% Mujeres
Estereotipos de mujer	0	37	0	27.4
Estereotipos de hombres	14	3	21.5	2.2
No	39	47	60	34.8
Otras respuestas	12	43	18.4	35.4

N=200

APÉNDICE D
Confiabilidad de Instrumentos

Tabla 4

Confiabilidad del SISCO

1. Estresores	$\alpha = .77$	Correlación elemento-total corregida	Alfa si se elimina el elemento
La competencia con los compañeros del grupo		.34	.77
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos		.47	.75
La personalidad y carácter del profesor		.50	.75
Las evaluaciones de los profesores		.58	.73
El tipo de trabajo que te piden los profesores		.62	.72
No entender los temas que se abordan en la clase		.52	.74
Participación en clase		.35	.77
Tiempo limitado para hacer el trabajo		.48	.75
2. Reacciones físicas	$\alpha = .64$	Correlación elemento-total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Trastornos en el sueño		.35	.60
Fatiga crónica		.55	.53
Dolores de cabeza o migrañas		.38	.59
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		.29	.62
Rascarse, moderse las uñas, frotarse, etc		.22	.66
Somnolencia o mayor necesidad de dormir		.47	.55
3. Reacciones psicológicas	$\alpha = .80$	Correlación elemento-total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Inquietud		.64	.75
Sentimientos de depresión y tristeza		.61	.76
Ansiedad, angustia o desesperación		.72	.72
Problemas de concentración		.48	.80
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad		.53	.79
4. Reacciones comportamentales	$\alpha = .66$	Correlación elemento-total	Alfa si se elimina el

	corregida	elemento
Conflictos o tendencia a polemizar	.34	.65
Aislamiento de los demás	.45	.59
Desgano para realizar las labores académicas	.55	.52
Aumento o reducción del consumo de alimentos	.43	.60

5. Afrontamiento $\alpha = .52$

	Correlación elemento-total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Habilidad asertiva	.34	.46
Elaboración de un plan y ejecución de sus tareas	.27	.48
Elogios a si mismo	.31	.46
La religiosidad	.25	.49
Búsqueda de información sobre la situación	.31	.46
Ventilación y confidencias	.18	.52

Tabla 5

Confiabilidad del Índice de Calidad de Sueño

Total de la calidad de sueño	$\alpha = .63$	
	Correlación elemento-total corregida	Alfa si se elimina el elemento
Calidad subjetiva del sueño	.51	.53
Latencia del sueño	.36	.57
Duración del sueño	.28	.61
Eficiencia habitual del sueño	.26	.61
Perturbaciones del sueño	.37	.58
Uso de Medicación	.24	.61
Disfunción durante el día	.37	.57

Tabla 6

Correlaciones componente-prueba Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh

Componente	Correlación componente-prueba
Calidad subjetiva del sueño	.68**
Latencia del sueño	.61**
Duración del sueño	.56**
Eficiencia habitual del sueño	.44**
Perturbaciones del sueño	.53**
Uso de Medicación	.48**
Disfunción durante el día	.58**

** $p < .01$

APÉNDICE E**Análisis de normalidad de las variables de estudio**

Tabla 7

Pruebas de normalidad, asimetría y curtosis

	Kolmogorov- Smirnov	<i>P</i>	Asimetría	Curtosis
Calidad de Sueño	.07	.00	.26	-.04
Estrés Académico	.04	.20	-.35	.28
Estresores	.06	.03	-.21	.33
Reacciones físicas	.08	.00	-.38	.04
Reacciones psicológicas	.07	.01	.09	-.29
Reacciones comportamentales	.09	.00	.02	.31

N=200



APENDICE F**Descriptivos de las dimensiones del estrés académico**

Tabla 8

<i>Descriptivos de la dimensión Estresores según frecuencias</i>		
	F	%
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos		
Siempre	66	33
Casi siempre	93	46.5
Otros	41	20.5
Las evaluaciones de los profesores		
Siempre	51	25.5
Casi siempre	80	40
Otros	69	39
Tiempo limitado para hacer el trabajo		
Siempre	48	24
Casi siempre	72	36
Otros	80	40
El tipo de trabajo que piden los profesores		
Siempre	28	14
Casi siempre	68	34
Otros	104	52
Participación en clase		
Siempre	43	21.5
Casi siempre	49	24.5
Otros	108	54
La competencia con los compañeros		
Siempre	16	8
Casi siempre	54	27
Otros	130	65
No entender los temas que se abordan en clase		
Siempre	26	13
Casi siempre	27	13.5
Otros	147	73.5
La personalidad y carácter del profesor		
Siempre	12	6
Casi siempre	39	19.5
Otros	149	74.5

N=200

Tabla 9

Descriptivos de la dimensión Síntomas según medias

	<i>M</i>	<i>D.E</i>
Reacciones físicas		
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)	2.74	1.03
Fatiga crónica	3.35	1.06
Dolores de cabeza o migrañas	2.77	1.10
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea	2.47	1.10
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc	2.92	1.31
Somnolencia o mayor necesidad de dormir	3.71	1.12
Reacciones psicológicas		
Inquietud	3.38	.88
Sentimientos de depresión y tristeza	3.10	1.09
Ansiedad, angustia o desesperación	3.45	1.02
Problemas de concentración	3.17	1.02
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad	2.79	1.14
Reacciones comportamentales		
Conflictos o tendencia a polemizar	2.68	.93
Aislamiento de los demás	2.77	1.06
Desgano para realizar las labores académicas	3.24	.94
Aumento o reducción del consumo de alimentos	3.27	1.11

N=200

Tabla 10

Descriptivos de la Dimensión Síntomas según frecuencias

	<i>F</i>	<i>%</i>
Reacciones Físicas		
Trastornos en el sueño		
Siempre	10	5
Casi siempre	32	16
Otros	158	79
Fatiga crónica		
Siempre	28	14
Casi siempre	65	32.5
Otros	107	53.5
Dolores de cabeza o migrañas		
Siempre	13	6.5
Casi siempre	33	16.5
Otros	154	77
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea		
Siempre	10	5
Casi siempre	24	12
Otros	166	83
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.		
Siempre	26	13
Casi siempre	47	23.5
Otros	127	63.5

Somnolencia o mayor necesidad de dormir		
Siempre	53	26.5
Casi siempre	76	38
Otros	71	35.5
Reacciones Psicológicas		
Inquietud		
Siempre	21	10.5
Casi siempre	64	32
Otros	115	57.5
Sentimientos de depresión y tristeza		
Siempre	20	10
Casi siempre	53	26.5
Otros	127	63.5
Ansiedad, angustia o desesperación		
Siempre	32	16
Casi siempre	66	33
Otros	102	51
Problemas de concentración		
Siempre	20	10
Casi siempre	53	26.5
Otros	127	63.5
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad		
Siempre	16	8
Casi siempre	33	16.5
Otros	151	75.5
Reacciones comportamentales		
Conflictos o tendencia a polemizar		
Siempre	5	2.5
Casi siempre	29	14.5
Otros	166	83
Aislamiento de los demás		
Siempre	11	5.5
Casi siempre	33	16.5
Otros	156	78
Desgano para realizar las labores académicas		
Siempre	18	9
Casi siempre	57	28.5
Otros	125	62.5
Aumento o reducción del consumo de alimentos		
Siempre	30	15
Casi siempre	55	27.5
Otros	115	57.5
N=200		

APÉNDICE G

Resultados no significativos

Tabla 11

Estadísticos de comparación no significativos de la calidad de sueño y estrés académico

	Trabajan (N=57)		No trabajan (N=143)		<i>t</i> (<i>gl</i>)
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Calidad de sueño	8.46	3.17	7.71	2.98	1.57(198)
Estrés académico	3.10	0.54	3.17	0.43	1.01(198)
Reacciones físicas	2.93	0.73	3.01	0.66	0.77(198)
Reacciones psicológicas	3.14	0.85	3.19	0.75	0.43(198)
Reacciones comportamentales	2.98	0.83	2.99	0.67	0.08(198)
	Lima (N=122)		Provincia (N=78)		<i>t</i> (<i>gl</i>)
	<i>M</i>	<i>DE</i>	<i>M</i>	<i>DE</i>	
Estrés académico	3.18	0.44	3.10	0.48	1.20(198)
Estresores	3.52	0.57	3.35	0.65	1.91(198)
Reacciones Físicas	3.00	0.68	2.98	0.67	0.20(198)
Reacciones Psicológicas	3.20	0.79	3.13	0.77	0.63(198)
Reacciones Comportamentales	3.05	0.66	2.89	0.79	1.55(198)

N=200

$p > .05$