




Estrés percibido y calidad de sueño en universitarios de la región San Martín, Perú

Perceived stress and sleep quality among university students in the San Martín region, Peru

Perceived stress and its relationship with sleep quality in university students from the San Martín region, Peru


Rafaela Gavidia¹

Universidad Peruana Unión, Tarapoto - Tarapoto, Perú

 <https://orcid.org/0000-0002-4813-8055>
rafaelagavidia@upeu.edu.pe (correspondencia)


Shirley Monsalve

Universidad Peruana Unión, Tarapoto - Tarapoto,
Perú

 <https://orcid.org/0000-0002-6003-4443>
shirleymonsalve@upeu.edu.pe

Eslienca Sinchi

Universidad Peruana Unión, Tarapoto - Tarapoto,
Perú

 <https://orcid.org/0009-0009-9427-9009>
esliencasinche@upeu.edu.pe

DOI: <https://doi.org/10.35622/j.rie.2025.04.001>

Recibido: 01/10/2025 Aceptado: 20/10/2025 Publicado: 01/11/2025

PALABRAS CLAVE

estrés, eustrés, calidad de sueño, distrés, universitarios.

RESUMEN. El estrés percibido y las alteraciones del sueño constituyen problemáticas frecuentes en la población universitaria, debido a las exigencias académicas y personales propias de esta etapa. En ese contexto, el propósito de la presente investigación fue determinar la relación entre el nivel de estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes universitarios. El estudio se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de carácter básico, con un nivel descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de corte transversal. La población estuvo conformada por 525 estudiantes universitarios de universidades públicas y privadas de la región San Martín. Los resultados evidenciaron la existencia de una relación significativa entre el estrés percibido y la calidad de sueño, destacándose la asociación entre el eustrés y el insomnio, así como entre el distrés y el insomnio ($r = -0.025$ y $r = 0.341$; $p < 0.05$). En conclusión, se determinó que niveles más elevados de estrés percibido se asocian con mayores niveles de insomnio, lo cual repercute negativamente en la calidad del sueño de los estudiantes universitarios.

KEYWORDS

ABSTRACT. Perceived stress and sleep disturbances constitute frequent problems among the university population due to the academic and personal demands inherent to this stage of life. In this context, the purpose of this research was to determine the relationship between the level of

¹ Br. en Psicología universidad Peruana Unión sede Tarapoto.



stress, eustress, sleep quality, distress, university students.

perceived stress and sleep quality among university students. The study was conducted using a quantitative approach, with a basic scope, a descriptive-correlational level, and a non-experimental cross-sectional design. The population consisted of 525 university students from public and private universities in the San Martín region. The results showed the existence of a significant relationship between perceived stress and sleep quality, highlighting the association between eustress and insomnia, as well as between distress and insomnia ($r = -0.025$ and $r = 0.341$; $p < 0.05$). In conclusion, it was determined that higher levels of perceived stress are associated with higher levels of insomnia, which negatively affects the sleep quality of university students.

PALAVRAS-CHAVE

estresse, eustresse, qualidade do sono, distresse, universitários.

RESUMO. O estresse percebido e as alterações do sono constituem problemas frequentes na população universitária, em razão das exigências acadêmicas e pessoais próprias dessa etapa. Nesse contexto, o objetivo desta pesquisa foi determinar a relação entre o nível de estresse percebido e a qualidade do sono em estudantes universitários. O estudo foi desenvolvido com abordagem quantitativa, de caráter básico, nível descritivo-correlacional e delineamento não experimental de corte transversal. A população foi composta por 525 estudantes universitários de universidades públicas e privadas da região de San Martín. Os resultados evidenciaram a existência de uma relação significativa entre o estresse percebido e a qualidade do sono, destacando-se a associação entre eustresse e insônia, bem como entre distresse e insônia ($r = -0.025$ e $r = 0.341$; $p < 0.05$). Conclui-se que níveis mais elevados de estresse percebido estão associados a maiores níveis de insônia, o que repercute negativamente na qualidade do sono dos estudantes universitários.

1. INTRODUCCIÓN

El estrés surge como una respuesta global del organismo frente a situaciones desafiantes o amenazantes y afecta el bienestar físico, emocional y mental. Puede ser provocado por diversas demandas laborales, académicas, familiares o sociales (Valdivieso-León et al., 2020). A nivel mundial, se estima que nueve de cada diez personas han experimentado niveles elevados de estrés durante el último año y que aproximadamente un 40 % lo padece de manera continua. En el caso de la población estudiantil, se ha reportado que el 96 % de los estudiantes experimentan algún tipo de estrés percibido (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2023).

El estrés crónico tiene implicancias significativas en distintas áreas del desarrollo humano y repercute negativamente en la salud, especialmente en la calidad del sueño. En este sentido, diversos estudios destacan que la calidad del sueño constituye un factor determinante para el desempeño académico en estudiantes universitarios (Guadamuz et al., 2022; Toctaguano Buri y Eugenio Zumbana, 2023; Simpong et al., 2025). Asimismo, una adecuada calidad del sueño resulta fundamental no solo para la regulación del estrés, sino también para procesos cognitivos esenciales como la memoria, la atención y la toma de decisiones (El Madani et al., 2024). De manera similar, Medina et al. (2024) señalan que el manejo inadecuado del estrés afecta la calidad del sueño y puede perjudicar significativamente la concentración y el desempeño académico de los universitarios.

La etapa de educación superior se caracteriza por altas exigencias y múltiples responsabilidades académicas. La presión constante por el rendimiento, junto con factores personales y sociales, puede alterar los hábitos de descanso, comprometiendo tanto el bienestar físico como la salud mental de los jóvenes (Silva, 2021).

En relación con el estrés percibido en estudiantes universitarios, Londoño (2024) reporta que el 83 % manifestó haber experimentado episodios de estrés académico durante el primer semestre, predominando niveles moderados y altos, asociados principalmente a la sobrecarga de tareas y la presión del tiempo. Asimismo, el 72,5 % de la población universitaria presentó dificultades para conciliar el sueño, lo que afecta su calidad y se asocia a síntomas de ansiedad y depresión.

En el contexto peruano, Cassaretto et al. (2021) evidenciaron que el 83 % de los estudiantes universitarios experimentó estrés académico durante el semestre, asociado a hábitos de salud relacionados con la calidad del sueño. De igual manera, en estudiantes internos de medicina se encontró que el 61,7 % presentó niveles moderados de estrés percibido, el 27,7 % niveles bajos y el 10,6 % niveles altos. Asimismo, Gonzáles y Martínez (2024) reportaron que el 83,7 % de los estudiantes presentó una calidad de sueño deficiente, mientras que el 68,37 % evidenció un nivel moderado de estrés percibido. Resultados similares fueron hallados por Tarazona (2023), quien identificó que el 59 % de los estudiantes de educación superior consideró deficiente su calidad de sueño y el 80 % presentó somnolencia diurna.

Por ello, el propósito de la presente investigación fue determinar la correlación entre el nivel de estrés percibido y la calidad de sueño en estudiantes universitarios.

2. MÉTODO

La investigación se desarrolló bajo un enfoque cuantitativo, de carácter básico, con un nivel descriptivo-correlacional y un diseño no experimental de corte transversal (Hernández y Mendoza, 2018; Rodríguez y Mendivelso, 2018).

La muestra estuvo conformada por 525 estudiantes universitarios, con edades comprendidas entre los 18 y 30 años al momento de la recolección de datos, quienes aceptaron voluntariamente participar en la investigación. El muestreo fue no probabilístico por conveniencia, considerando como criterio de inclusión que los participantes estuvieran matriculados en el ciclo académico 2025-I en universidades de la región San Martín. Este tipo de muestreo permitió un acceso eficaz y oportuno a la muestra, principalmente debido a limitaciones de tiempo y recursos.

La recolección de datos se realizó siguiendo las directrices de la Declaración de Helsinki. En primera instancia, se elaboró un formulario virtual mediante la plataforma Microsoft Forms, el cual incluyó el consentimiento informado. En este se explicó a los participantes los objetivos de la investigación, el procedimiento a seguir y los instrumentos a aplicar, enfatizando el uso ético de la información proporcionada. Tras la aceptación del consentimiento informado, el formulario se habilitaba automáticamente y se organizaba en secciones correspondientes a los datos sociodemográficos y a los instrumentos de medición.

Es meritorio mencionar que los investigadores, bachilleres en psicología con experiencia en la aplicación de encuestas, difundieron el enlace del cuestionario a través de plataformas digitales como WhatsApp, Instagram y Facebook, compartiéndolo con contactos personales y solicitando su difusión entre conocidos, durante un período de cuatro semanas, entre los meses de julio y agosto.

Para la medición del estrés percibido se utilizó la Escala de Percepción Global del Estrés (Cohen et al., 1983), en su versión adaptada al contexto peruano por Guzmán-Yacaman y Reyes-Bossio (2018). Este instrumento evalúa el estrés en universitarios peruanos con edades comprendidas entre los 16 y 25 años y consta de 13 ítems en formato Likert con cinco alternativas de respuesta: nunca (1), casi nunca (2), de vez en cuando (3), frecuentemente (4) y casi siempre (5). Presenta evidencias de confiabilidad para sus dimensiones de eustrés (7 ítems: 4, 5, 6, 7, 9, 10 y 13; $\alpha = 0.779$) y distrés (6 ítems: 1, 2, 3, 8, 11 y 12; $\alpha = 0.77$; $\omega = 0.41$), así como evidencias de validez (CFI = 0.951, TLI = 0.940, RMSEA = 0.067).

La calidad del sueño fue evaluada mediante la Escala de Insomnio de Atenas (Soldatos et al., 2000), en su versión adaptada al contexto peruano por Baños-Chaparro et al. (2021). Este instrumento mide aspectos relacionados con la inducción del sueño, los despertares nocturnos o tempranos, la duración y la calidad del sueño en universitarios con edades comprendidas entre los 19 y 71 años. Consta de cinco ítems en formato Likert, cada uno con cuatro opciones de respuesta específicas. La escala presenta evidencias de confiabilidad para la prueba en general ($\omega = 0.83$) y evidencias de validez reportadas en la adaptación peruana ($CFI = 0.94$, $RMSEA = 0.21$).

Se empleó estadística univariada para analizar las características sociodemográficas y las variables principales, presentando los resultados mediante tablas de frecuencia y porcentajes para las variables cualitativas, así como la media y la desviación estándar para las variables numéricas. El procesamiento de los datos se realizó utilizando el software SPSS (Statistical Package for the Social Sciences), versión 27.0.0. Para el análisis bivariado, se evaluó previamente la normalidad de la distribución de los datos mediante los estadísticos de asimetría y curtosis. Se consideraron aceptables valores de asimetría entre -2 y $+2$ y de curtosis entre -7 y $+7$, encontrándose los valores obtenidos dentro de dichos rangos. En consecuencia, se utilizó la correlación paramétrica de Pearson, considerando un nivel de significancia de $p \leq 0.05$.

Aspectos éticos

La investigación contó con la aprobación del Comité de Ética Institucional de la Universidad Peruana Unión, con número de registro 2025-CEB-FCS-UPeU-163. La participación de los estudiantes fue voluntaria y se realizó mediante la aceptación del consentimiento informado, en el cual se explicó el carácter altruista de su colaboración, los objetivos del estudio, el procedimiento y los instrumentos a aplicar. Asimismo, se garantizó el uso ético de la información, el anonimato, la confidencialidad y el empleo exclusivo de los datos con fines de investigación. Se informó a los participantes sobre la posibilidad de retirarse del estudio en cualquier momento y se aseguró la protección de los datos, considerando que no se solicitaron datos personales durante la aplicación de las encuestas.

3. RESULTADOS

La mayoría de los participantes pertenecía a universidades privadas (75.0 %), siendo mayoritariamente de nacionalidad peruana (97.3 %). En cuanto al ámbito profesional, se observó una mayor representación de carreras vinculadas a Ingeniería, Industria, Construcción y Arquitectura (35.8 %), seguidas por Ciencias Sociales y Ciencias de la Salud (ver Tabla 1).



Tabla 1

Datos sociodemográficos de estudiantes universitarios de la región San Martín, 2024 (n=525)

	Características	f	%
Sexo	Femenino	301	57.3 %
	Masculino	224	42.7 %
Estado civil	Casado	6	1.1 %
	Conviviente	25	4.8 %
	Divorciado	1	0.2 %
	Soltero	492	93.7 %
	Viudo	1	0.2 %
Religión	Adventista	113	21.5 %
	Agnóstico	18	3.4 %
	Ateo	9	1.7 %
	Católico	195	37.1 %
	Creo en Dios, pero no tengo filiación religiosa	115	21.9 %
	Evangélico	43	8.2 %
	Otro	32	6.1 %
	Peruano (a)	509	97.00%
Nacionalidad	Otra	16	3.00%
	Veterinaria y agropecuaria	16	3.0 %
	Ciencias Exactas, Naturales y de la Computación	16	3.0 %
	Ciencias Naturales, Exactas y de la Comunicación	2	0.4 %
	Ciencias Sociales, Comerciales y Derecho	136	25.9 %
	Ciencias de la Salud	135	25.7 %
	Educación	21	4.0 %
	Humanidades y Arte	5	1.0 %
Área profesional al que pertenece su carrera	Ingeniería, Construcción e Industria	6	1.1 %
	Ingeniería, Industria, Construcción y Arquitectura	188	35.8 %
	Privada	394	75.0 %
	Pública	131	25.0 %

Análisis descriptivo

Los estadísticos descriptivos de las variables principales muestran que el eustrés presentó una media de 20.41 (DE = 3.93), mientras que el distrés alcanzó una media de 9.31 (DE = 2.23). En relación con el insomnio, se obtuvo una media de 4.68 (DE = 2.76). Los valores de asimetría y curtosis se ubicaron dentro de rangos aceptables, lo que evidencia una distribución aproximadamente normal de los datos y respalda el uso de análisis paramétricos (ver Tabla 2).

Tabla 2

Análisis descriptivos de las variables

	Media	DE	Mínimo	Máximo	Asimetría	Curtosis
Eustrés	20.41	3.93	6	30	0.162	0.16
Distrés	9.31	2.23	3	15	-0.0529	0.04
Insomnio	4.68	2.76	0	12	0.4286	-0.16

Análisis de correlaciones

El análisis de correlaciones mostró asociaciones estadísticamente significativas entre las variables estudiadas. Se evidenció una relación positiva entre el distrés y el insomnio ($r = 0.341$; $p < 0.001$), lo que indica que mayores niveles de distrés se asocian con un incremento en los problemas de sueño. En contraste, la relación entre el eustrés y el insomnio fue negativa y de magnitud muy baja ($r = -0.025$; $p < 0.001$), lo que sugiere una asociación débil entre ambas variables. En conjunto, estos resultados permiten identificar patrones diferenciados en la forma en que los componentes del estrés percibido se vinculan con el insomnio en la población universitaria estudiada (ver Tabla 3).

Tabla 3

Matriz de correlaciones entre la calidad de sueño y el eustrés y distrés percibido

	Insomnio	
	r	p
Eustrés	-0.025	$p < 0.001$
Distrés	0.341	$p < 0.001$

Nota. * $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

4. DISCUSIÓN

Los resultados evidenciaron la existencia de relaciones estadísticamente significativas entre ambas variables ($p < 0.001$), lo que confirma que el estrés percibido constituye un factor relevante asociado a las alteraciones del sueño en esta población.

En relación con el eustrés, se encontró una correlación negativa y de magnitud muy baja con el insomnio ($r = -0.025$), lo que sugiere que mayores niveles de eustrés se asocian con una ligera disminución de los problemas de sueño. Si bien la fuerza de esta relación es débil, el sentido del vínculo resulta teóricamente coherente, ya que el eustrés se concibe como una forma adaptativa del estrés, vinculada a la motivación, el compromiso y la percepción de control frente a las demandas. Este hallazgo coincide con lo reportado por Saavedra (2023), quien señala que el eustrés actúa como un factor positivo que favorece la activación funcional y el afrontamiento eficaz en estudiantes universitarios. No obstante, la baja magnitud del coeficiente sugiere que su efecto protector sobre el sueño es limitado y posiblemente condicionado por otros factores contextuales o personales.

Respecto al distrés, se identificó una correlación positiva significativa con el insomnio ($r = 0.341$), lo que indica que mayores niveles de distrés se asocian con un incremento de los problemas de sueño. Este resultado es consistente con investigaciones previas, como la realizada por Ursula et al. (2021) en población universitaria de Indonesia, quienes evidenciaron que los estudiantes con altos niveles de estrés presentan una probabilidad

significativamente mayor de desarrollar alteraciones del sueño. En este sentido, el distrés se configura como un factor claramente perjudicial, dado que implica una percepción de sobrecarga, pérdida de control y agotamiento emocional, condiciones que interfieren directamente con los procesos de inicio y mantenimiento del sueño.

El análisis descriptivo mostró que el eustrés presentó una media relativamente elevada ($M = 20.41$), lo que indica que los participantes experimentan, en promedio, niveles importantes de activación positiva. Este resultado es congruente con lo señalado por Mejía (2024), quien destaca que el eustrés puede favorecer la motivación y la consecución de objetivos cuando es adecuadamente gestionado, contribuyendo al equilibrio entre las exigencias académicas y el bienestar personal.

De manera complementaria, el distrés también evidenció una media considerable ($M = 9.31$), lo que refleja la presencia de una carga significativa de estrés negativo en los estudiantes. Este hallazgo coincide con lo reportado por Vilchez-Cornejo et al. (2016), quienes encontraron que una alta proporción de universitarios con elevados niveles de estrés presentaban una calidad de sueño deficiente. Asimismo, estudios como los de Abdulla et al. (2023) y Bazán Puig et al. (2023) han señalado que el estrés crónico no solo impacta negativamente en el sueño, sino también en el rendimiento académico y la salud mental, reforzando la relevancia de abordar estas variables de manera integrada. Desde una perspectiva psicológica, el distrés favorece estados de hiperactivación cognitiva, como preocupaciones persistentes y pensamientos intrusivos, que dificultan la desconexión mental necesaria para un descanso reparador.

Entre las fortalezas del estudio se destaca el trabajo colaborativo del equipo investigador, lo que permitió cumplir con los objetivos planteados de manera organizada y responsable. No obstante, una de las principales limitaciones fue el tiempo disponible para la ejecución del estudio, lo que impidió explorar otras variables que podrían influir en la calidad del sueño, como factores emocionales, hábitos de vida o carga académica específica.

En cuanto a las implicancias de los hallazgos, los resultados sugieren que el eustrés puede actuar como un recurso psicológico positivo, favoreciendo la motivación, la energía y la concentración, y contribuyendo indirectamente a una mejor calidad del sueño. En contraste, el distrés se manifiesta como un factor de riesgo, al incrementar la ansiedad, la fatiga y las dificultades emocionales y físicas, afectando de manera directa el descanso nocturno.

En conjunto, la correlación significativa encontrada entre el estrés percibido y el insomnio evidencia una mayor probabilidad de presentar alteraciones del sueño que comprometan el bienestar integral y el rendimiento académico de los estudiantes universitarios. Estos resultados resaltan la necesidad de que las instituciones de educación superior implementen programas de gestión del estrés y promoción de hábitos saludables de sueño, así como de fomentar un equilibrio adecuado entre las demandas académicas y la salud mental. Asimismo, los hallazgos aportan evidencia empírica relevante que puede orientar futuras investigaciones en poblaciones y contextos similares.

5. CONCLUSIÓN

Se ha evidenciado la existencia de una relación significativa entre el estrés percibido y la calidad del sueño en estudiantes universitarios. El estrés incide de manera negativa en los patrones de descanso, afectando el bienestar integral de esta población.

Asimismo, se identificó que niveles elevados de estrés se asocian con mayores dificultades para conciliar y mantener el sueño, así como con una percepción deteriorada de su calidad. Esta relación pone de manifiesto que el insomnio podría estar relacionado con la intensificación del estrés, configurando un ciclo perjudicial para la salud física y mental de los estudiantes.

Por otro lado, una proporción importante de estudiantes universitarios presenta altos niveles de estrés, lo que sugiere la presencia de una problemática frecuente en el contexto académico. Esta situación podría repercutir negativamente en la regulación emocional, el afrontamiento de las demandas académicas y el equilibrio psicológico general de los universitarios.

Finalmente, se concluye que abordar el estrés y los hábitos de sueño en la población universitaria resulta fundamental para promover su bienestar y desempeño académico. La implementación de estrategias orientadas al cuidado de la salud mental, la mejora de la higiene del sueño y la prevención de la sobrecarga académica constituye una necesidad prioritaria en las instituciones de educación superior.

Conflicto de intereses / Competing interests:

Los autores declaran que no incurren en conflictos de intereses.

Rol de los autores / Authors Roles:

Rafaela Gavidia: conceptualización, metodología, análisis formal, investigación, curación de datos, escritura – borrador original, escritura – revisión y edición, visualización, administración del proyecto, supervisión.

Shirley Monsalve: metodología, validación, análisis formal, investigación, curación de datos, escritura – revisión y edición, visualización.

Eslienca Sinchi: investigación, recursos, curación de datos, validación, escritura – revisión y edición.

Fuentes de financiamiento / Funding:

Los autores declaran que no recibieron un fondo específico para esta investigación.

Aspectos éticos / legales; Ethics / legals:

Los autores declaran no haber incurrido en aspectos antiéticos ni haber omitido aspectos legales en la realización de la investigación.

REFERENCIAS

- Abdulla, N. K., Obaid, R. R., Qureshi, M. N., Asraiti, A. A., Janahi, M. A., Abu Qiyas, S. J., & Faris, M. E. (2023). Relationship between hedonic hunger and subjectively assessed sleep quality and perceived stress among university students: A cross-sectional study. *Heliyon*, 9(4), e14987. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2023.e14987>
- Baños-Chaparro, J., Fuster, F. G., & Marín, J. (2021). Escala de Insomnio de Atenas: Evidencias psicométricas en adultos peruanos. *Liberabit*: 27(1), e458. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n1.07>
- Bazán Puig, C., Tomás, J., Figueras, O., & Felipe, N. (2023). Incidence of sleep disturbances, stress and possible bruxism presence among dental students. *Universitas Odontologica*, 42. <https://doi.org/10.11144/Javeriana.uo42.isds>
- Cassaretto, M., Vilela, P. & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit*: 27(2), e482. <http://dx.doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>

- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A global measure of perceived stress. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://doi.org/10.2307/2136404>
- El Madani, H., Aarab, C., Tachfouti, N., El Fakir, S., Aalouane, R., & Berraho, M. (2024). Correlates of perceived stress with anxiety symptoms sleep quality and academic performance among Moroccan students. *Educación Médica*, 25(6), 100953. <https://doi.org/10.1016/j.edumed.2024.100953>
- González, J. & Martínez, C. (2024). *Calidad de sueño y nivel de estrés percibido en estudiantes de enfermería de la Universidad Privada Antenor Orrego* [Tesis de grado, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional UPAO. <https://hdl.handle.net/20.500.12759/44071>
- Guadamuz, J., Miranda, M., & Mora, N. (2022). Trastornos del sueño prevención, diagnóstico y tratamiento. *Revista Medica Sinergia*, 7(7), e860. <https://doi.org/10.31434/rms.v7i7.860>
- Guzmán-Yacaman, J. E., & Reyes-Bossio, M. (2018). Adaptación de la Escala de Percepción Global de Estrés en estudiantes universitarios peruanos. *Revista de Psicología*, 36(2), 719–750. <https://doi.org/10.18800/psico.201802.012>
- Hernández, R., & Mendoza, C. P. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas: cuantitativa, cualitativa y mixta*. McGraw-Hill Education. <http://repositorio.uasb.edu.bo:8080/handle/54000/1292>
- Londoño, J., Vernaza, P., Dueñas, R., Niño, V. & Rivera, A. (2024). Estrés académico en estudiantes universitarios: la epidemia silenciosa en una facultad de ciencias de la salud. *Revista de la Facultad de Medicina*, 72(1), 24010. http://www.scielo.org.co/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0121-08072024000124010
- Medina, O. A., Domínguez, A. S., & León, A. A. (2024). Caracterización de los estudiantes con insomnio del 4to y 5to año de la Carrera Licenciatura en Enfermería. *Revista Científica Multidisciplinaria Jetypeka*, 4, 60–75. <https://www.revistajetypeka.edu.py/index.php/revistas/article/view/107>
- Mejía, P. (2024). *Eustrés y distrés y bienestar psicológico en el personal de salud del Hospital* [Tesis de grado, Universidad de las Américas]. Repositorio Institucional UDLA. <http://dspace.udla.edu.ec/handle/33000/16090>
- Organización Mundial de la Salud. (2023). Signos de estrés percibido en estudiantes universitarios. <https://www.who.int/es/news-room/questions-and-answers/item/stress>
- Rodríguez, M., & Mendivelso, F. (2018). Diseño de investigación de corte transversal. *Revista Médica Sanitas*, 21(3), 141–146. <https://revistas.unisanitas.edu.co/index.php/rms/article/view/368>
- Saavedra, C. (2023). Eustress and distress: Systematic literature review. *Revista Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*, 2, 1–17.
- Silva, M., López, J. & Meza, M. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Apuntes Universitarios. Revista de Investigación*, 11(4), 215–230. <https://www.redalyc.org/journal/674/67462875008/html/>
- Simpong, D. L., Bockarie, A., Kumah, A. B., Atta, A. B., Eshun, M., Frimpong, B. A., Bachella, B., & Osei, G. N. (2025). Poor sleep quality remains a major challenge among tertiary education students in Ghana: A cross-sectional study in a Ghanaian University. *IBRO Neuroscience Reports*, 18, 130–134. <https://doi.org/10.1016/J.IBNEUR.2024.12.014>

- Soldatos, C. R., Dikeos, D. G., & Paparrigopoulos, T. J. (2000). Athens Insomnia Scale: Validation of an instrument based on ICD-10 criteria. *Journal of Psychosomatic Research*, 48(6), 555–560. [https://doi.org/10.1016/S0022-3999\(00\)00095-7](https://doi.org/10.1016/S0022-3999(00)00095-7)
- Tarazona, J. (2023). *Relación entre estrés percibido, somnolencia y calidad de sueño en estudiantes universitarios de medicina humana bajo modalidad online de Lima [Tesis de licenciatura, Universidad Privada San Juan Bautista]*. Universidad Privada San Juan Bautista. https://lareferencia.info/vufind/Record/PE_4e1ba160a8bd2ecb8830e400be1ff72f
- Toctaguano Buri, B. S., & Eugenio Zumbana, L. C. (2023). Calidad de sueño y su relación con el estrés académico en estudiantes de bachillerato. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 7(1), 1245–1262. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v7i1.4479
- Ursula, F., Sunjaya, A. P., & Chris, A. (2021). Anxiety and sleep quality among medical students in indonesia during the COVID-19 pandemic. *Advances in Health Sciences Research*, 41, 78–82. <https://www.atlantis-press.com/proceedings/ticmih-21/125965079>
- Valdivieso-León, L., Lucas, S., Tous, J., & Espinoza, I. M. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico universitario: *educación infantil-primaria*. *Educación XX1*, 23(2), 165–186. <https://doi.org/10.5944/educxx1.25651>
- Vílchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Smith Torres-Morón, J., Aquino-Núñez, P. T., Córdova-De la Cruz, J., Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J., Palacios-Vargas, L. A., & Díaz-Vélez, C. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatría*, 54(4), 272–281. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272016000400002>

