

Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Trujillo, Perú

Sleep Quality and Academic Stress among Law Students at a Private University in Trujillo, Peru

  Gianela Belen Aredo Benites¹
  Valeria Nicole Flores Vega¹
  Jeanpiero Adrian Guarniz Vigo²
  Jennifer Anai Llanos Moreno¹
  Jhonatan Jair Quiñones Lozada¹
  Lara Malca Doris Donatila³

¹ Escuela de Psicología, Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad César Vallejo, Trujillo-Perú

² Escuela de Ciencias del Deporte, Facultad de Humanidades, Universidad César Vallejo, Trujillo-Perú

³ Dirección de Investigación UCV-Trujillo, Vicerrectorado de Investigación, Universidad César Vallejo, Trujillo-Perú

Fecha de recepción: 28.11.2025
Fecha de revisión: 12.01.2025
Fecha de aprobación: 26.01.2026

Cómo citar: Aredo Benites, G., Flores Vega, V., Guarniz Vigo, J., Llanos Moreno, J., Quiñones Lozada, J., & Doris Donatila, L. (2026). Calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Trujillo, Perú. *Espergesia*, 13(1), 32-46.

<https://doi.org/10.18050/rev.espergesia.v12i1.4190>

Autor de correspondencia: Gianela Belen Aredo Benites

Abstract

Sleep quality and academic stress are relevant variables in university mental health due to their impact on well-being and academic performance. Although several studies report an association between these constructs, findings remain inconclusive across different contexts and academic disciplines. **Objective:** To determine the correlation between sleep quality and academic stress among law students at a private university in Trujillo, Peru, 2025. **Methodology:** A basic, quantitative study with a non-experimental, cross-sectional, correlational design was conducted. The sample consisted of 51 students selected through non-probability convenience sampling. Sleep quality was assessed using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and academic stress was measured with the SISCO SV-21 Inventory. Descriptive analyses included frequencies and percentages. Normality was tested using the Kolmogorov-Smirnov test ($p < .05$); therefore, Spearman's rho was applied for correlational analysis ($\alpha = .05$). **Results:** Moderate levels of sleep quality (50.0%) and academic stress (46.4%) predominated. The overall correlation was low, positive, and not statistically significant ($\rho = 0.223$; $p = 0.116$). Significant associations were identified between sleep quality and stress symptoms ($\rho = 0.296$; $p = 0.035$), and between daytime dysfunction and overall academic stress ($\rho = 0.500$; $p < 0.001$). **Conclusions:** No significant overall correlation was found; however, associations emerged at the dimensional level, particularly in symptomatic and functional components.

Key words: Sleep Quality; Academic Stress; University Students; Higher Education; Daytime Dysfunction

Resumen

La calidad del sueño y el estrés académico son variables relevantes en la salud mental universitaria, debido a su impacto en el bienestar y el rendimiento académico. Aunque diversos estudios reportan asociación entre ambas, los resultados no son concluyentes en todos los contextos ni carreras profesionales. **Objetivo:** Determinar la correlación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Trujillo, Perú, 2025. **Metodología:** Estudio de tipo básico, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental, transversal y alcance correlacional. La muestra estuvo conformada por 51 estudiantes seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. La calidad del sueño se evaluó con el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) y el estrés académico con el Inventario SISCO SV-21. Se realizó análisis descriptivo mediante frecuencias y porcentajes. La normalidad se evaluó con Kolmogorov-Smirnov ($p < .05$), empleándose el coeficiente Rho de Spearman para el análisis correlacional ($\alpha = 0.05$). **Resultados:** Predominaron niveles medios de calidad del sueño (50.0 %) y estrés académico (46.4 %). La correlación global fue positiva baja y no significativa ($\rho = 0.223$; $p = 0.116$). Se identificaron asociaciones significativas entre calidad del sueño y síntomas de estrés ($\rho = 0.296$; $p = 0.035$), y entre disfunción diurna y estrés académico total ($\rho = 0.500$; $p < 0.001$). **Conclusiones:** No se evidenció correlación global significativa; sin embargo, se observaron asociaciones en dimensiones específicas, especialmente en el plano sintomático y funcional.

Palabras clave: Calidad del sueño; Estrés académico; estudiantes universitarios; educación superior; disfunción diurna

INTRODUCCIÓN

La relación entre la calidad del sueño y el estrés académico ha adquirido creciente relevancia en la investigación en salud mental universitaria, en tanto ambas variables se asocian de manera directa con el bienestar psicológico, el rendimiento académico y la calidad de vida de los estudiantes. A nivel internacional, la evidencia empírica muestra que el estrés académico constituye un fenómeno extendido y de alta prevalencia en distintos contextos culturales. En China, más del 50 % de los estudiantes universitarios reportaron niveles elevados de tensión académica asociados a las exigencias educativas y a la presión social por el desempeño sobresaliente (Wang *et al.*, 2020). En España, se ha informado que el 68 % de los estudiantes experimenta altos niveles de estrés académico, evidenciándose un incremento sostenido respecto a registros previos (Zafra, 2025). En México, el 86,3 % de los estudiantes presentó niveles moderados de estrés (Silva-Ramos *et al.*, 2020), mientras que en Ecuador el 69,62 % reportó estrés académico intenso, el 26,80 % estrés controlable y el 3,58 % leve, con repercusiones en el rendimiento y bienestar (Aguilar Bustamante *et al.*, 2024). Estos hallazgos permiten sostener que el estrés académico es un problema de carácter global que impacta de forma transversal la experiencia universitaria, situación que ha sido confirmada por revisiones sistemáticas recientes que evidencian una asociación consistente entre estrés percibido y deterioro en indicadores de salud mental en estudiantes (Gardani *et al.*, 2022; Pérez-Jorge *et al.*, 2025).

En el contexto peruano, el Ministerio de Salud informó que alrededor del 30 % de los universitarios presenta altos niveles de estrés (MINSA, 2023). En Arequipa, el 83 % de los estudiantes reportó haber experimentado estrés académico (Cassaretto *et al.*, 2021). En Lima, entre el 80 % y el 90 % de los universitarios manifestó niveles de estrés de moderado a alto (Luna, 2024), y en regiones como Puno y Tacna más de la mitad de los estudiantes de Derecho (51 %–55,3 %) presentó niveles altos durante los semestres 2022-2 y 2023-1 (Peñarrieta Bedoya *et al.*, 2025). A nivel local, en Trujillo, Perú se reportó que el 68 % de los estudiantes presentó niveles moderados a altos de estrés académico (Pastor, 2023), mientras que en una universidad privada de la misma ciudad el 72 % manifestó estrés académico moderado a

alto (Salazar, 2024), incrementándose durante periodos de evaluaciones finales (Gamboa Alayo & Rodríguez Quispe, 2024). En la Universidad Privada del Norte, el 70 % evidenció niveles medio y alto de estrés durante el ciclo 2023-2024 (Castillo Castillo, 2023). En conjunto, estos datos consolidan la idea de que el estrés académico constituye una problemática persistente en la educación superior peruana, fenómeno que, según estudios latinoamericanos comparativos, se acompaña frecuentemente de sintomatología emocional y alteraciones en hábitos de vida (Zapata-López *et al.*, 2024).

Paralelamente, la calidad del sueño se ha posicionado como un indicador clave del bienestar integral. Diversos estudios han documentado que la población universitaria presenta alteraciones significativas en sus patrones de descanso. En Arabia Saudita, el 77 % de los universitarios presentó deficiente calidad de sueño y el 63,5 % algún nivel de tensión psicológica, encontrándose asociación directa entre ambas variables (Alotaibi *et al.*, 2020). En Ecuador, el 65,3 % de estudiantes de bachillerato evidenció pésima calidad de sueño y distrés académico (Toctaguano Buri & Eugenio Zumbana, 2023). En Argentina, el 66 % de universitarios fue clasificado como mal dormidor (Buttazzoni & Casadey, 2018). Estudios recientes confirman esta tendencia, reportando prevalencias superiores al 60 % de mala calidad de sueño en muestras universitarias europeas y asiáticas, así como asociaciones significativas con estrés percibido y carga académica (Angelillo *et al.*, 2024; Li *et al.*, 2025).

En el ámbito nacional, el 67 % de estudiantes peruanos mostró deficiente calidad de sueño (Becerra Rodríguez, 2018), el 76,5 % en Lima presentó mala calidad de sueño (Pajares, 2019) y en Arequipa el 96,2 % evidenció problemas de sueño junto con altos niveles de estrés académico (Bellido Rocha, 2022). Asimismo, en Trujillo, Perú, se encontró que el 75,9 % de estudiantes requería atención por dificultades relacionadas con el sueño, identificándose una correlación negativa significativa entre calidad de sueño y bienestar psicológico (Reyes Rojas, 2023). Esta coexistencia entre altos niveles de estrés y deterioro del sueño ha sido respaldada por metaanálisis que identifican una relación consistente, aunque de magnitud variable, entre estrés percibido e insomnio en estudiantes universitarios (Gardani *et al.*, 2022).

La revisión de la literatura reciente permite advertir una tendencia consistente: la coexistencia de niveles elevados de estrés académico y una calidad de sueño predominantemente deficiente en la población universitaria. Sin embargo, aunque múltiples investigaciones han explorado la asociación entre ambas variables, los resultados no siempre han sido homogéneos en cuanto a la magnitud y significancia estadística de la relación. Estudios recientes sugieren que la interacción entre sueño y estrés puede estar mediada por variables psicológicas intermedias como depresión, ansiedad o significado de vida, configurando modelos más complejos que la simple correlación directa (Huang *et al.*, 2024; Fabio *et al.*, 2025). Asimismo, la mayoría de estudios se ha desarrollado en carreras del ámbito de la salud o en muestras heterogéneas, existiendo menor evidencia focalizada en estudiantes de Derecho, especialmente en contextos locales como Trujillo, Perú.

Desde el plano teórico, la calidad del sueño se sustenta en el modelo de los dos procesos de Borbély (1982), quien plantea la interacción entre el proceso homeostático (Process S) y el proceso circadiano (Process C) como reguladores del ciclo sueño-vigilia. Este modelo explica que la presión del sueño aumenta durante la vigilia y disminuye durante el descanso, mientras que el ritmo circadiano modula dicha presión en función de patrones biológicos internos. Investigaciones contemporáneas han reafirmado la vigencia de este modelo para explicar la desregulación del sueño en contextos de alta activación emocional (Borbély, 2022). Complementariamente, Buysse (2014) define la calidad de sueño como un constructo multidimensional que integra componentes subjetivos, conductuales y funcionales, introduciendo el concepto de “salud del sueño” como equilibrio entre demandas individuales y sociales. En términos operacionales, el Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) evalúa siete dimensiones: calidad subjetiva, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones, uso de medicación y disfunción diurna (Buysse *et al.*, 1989; Royuela & Macías, 1997; Otero *et al.*, 2023), permitiendo un abordaje integral del fenómeno.

Por su parte, el estrés académico se comprende desde la perspectiva transaccional de Folkman (2013), quienes lo conceptualizan como el resultado de una evaluación cognitiva en la que el individuo percibe que las demandas del entorno superan sus recursos de afrontamiento.

A ello se suma el modelo demanda-control de Karasek (1979), que explica la tensión como consecuencia del desequilibrio entre altas exigencias y bajo nivel de control o autonomía. Investigaciones recientes han ampliado este marco señalando que el estrés percibido puede actuar como mecanismo explicativo entre exigencias académicas y alteraciones del sueño, particularmente cuando existe activación cognitiva nocturna o rumiación persistente (Huang *et al.*, 2024). El Inventario SISCO SV-21 operacionaliza el estrés académico en tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento (Barraza-Macías, 2018; Olivas-Ugarte *et al.*, 2021), integrando tanto las fuentes de tensión como las respuestas emocionales y los recursos adaptativos.

La articulación entre ambos marcos teóricos sugiere que un incremento en las demandas académicas puede activar respuestas fisiológicas y cognitivas que alteren los procesos homeostáticos y circadianos del sueño, generando dificultades en la conciliación, mantenimiento y calidad del descanso. De igual modo, la disfunción diurna derivada de una mala calidad de sueño podría reducir los recursos cognitivos y emocionales necesarios para afrontar las exigencias académicas, configurándose un posible círculo bidireccional de afectación, hipótesis que ha sido explorada en modelos contemporáneos que vinculan estrés, sueño y salud mental en población universitaria (Fabio *et al.*, 2025; Angelillo *et al.*, 2024).

En este marco, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Existe una relación estadísticamente significativa entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Trujillo, Perú, 2025? En coherencia con esta interrogante, el objetivo general del estudio fue determinar la correlación significativa entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Trujillo, Perú, 2025. De manera específica, se planteó identificar el nivel de calidad del sueño, identificar el nivel de estrés académico y analizar la correlación entre la calidad del sueño y cada una de las dimensiones del estrés académico (estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento).

En cuanto a las hipótesis, se formuló la hipótesis de investigación (H1): existe correlación significativa entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de Derecho de una

universidad privada de Trujillo, Perú, 2025; y la hipótesis nula (H0): no existe correlación significativa entre la calidad del sueño y el estrés académico en dicha población.

METODOLOGÍA

Diseño del estudio

El presente estudio fue de tipo básico, con enfoque cuantitativo, diseño no experimental y corte transversal, con alcance correlacional. Este diseño permite examinar la relación entre variables tal como se presentan en su contexto natural, sin manipulación deliberada, y en un único momento temporal (Kerlinger, 1996). El propósito fue analizar la asociación entre la calidad del sueño y el estrés académico en estudiantes de Derecho durante el año 2025.

Participantes

La población estuvo conformada por estudiantes matriculados en la carrera de Derecho de una universidad privada de la ciudad de Trujillo, Perú durante el año académico 2025. La muestra estuvo constituida por 51 estudiantes, seleccionados mediante muestreo no probabilístico por conveniencia. Este tipo de muestreo permite incluir participantes accesibles que cumplen con criterios específicos del estudio, especialmente en investigaciones aplicadas en contextos educativos (Hernández-Sampieri & Mendoza, 2018). La unidad de análisis fue cada estudiante de manera individual.

Criterios de inclusión

- Estar matriculado en el sexto ciclo durante el año 2025.
- Ser mayor de 18 años.
- Haber otorgado consentimiento informado.
- Haber cursado el semestre completo.
- Haber respondido íntegramente los instrumentos en formato digital.
- No presentar diagnóstico previo de trastornos del sueño ni alteraciones psicológicas.

Criterios de exclusión

- No pertenecer al sexto ciclo.
- Registros incompletos o inconsistentes.
- Uso de medicación que altere el sueño o el estado emocional.
- Respuestas duplicadas o con tiempos atípicos.

Variables e instrumentos

Calidad del sueño

La calidad del sueño fue evaluada mediante el **Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)**, desarrollado por Buysse *et al.* (1989). Este instrumento autoadministrado consta de 19 ítems agrupados en siete componentes: calidad subjetiva, latencia del sueño, duración del sueño, eficiencia habitual, alteraciones del sueño, uso de medicación y disfunción diurna.

El PSQI es ampliamente utilizado en investigación clínica y poblacional, y presenta adecuada validez y confiabilidad. En su estudio original, Buysse *et al.* (1989) reportaron una sensibilidad del 89,6 % y especificidad del 86,5 %, con consistencia interna aceptable. Además, la versión en español ha demostrado adecuados índices psicométricos en población hispanohablante (Hita-Contreras *et al.*, 2014), lo que respalda su aplicación en contextos universitarios latinoamericanos. La escala de medición utilizada es ordinal.

Estrés académico

El estrés académico fue medido mediante el **Inventario Sistémico Cognoscitivista del Estrés Académico, versión abreviada de 21 ítems (SISCO SV-21)**, elaborado por Barraza-Macías (2018). El instrumento utiliza una escala tipo Likert de seis opciones de respuesta (0 = nunca a 5 = siempre) y evalúa tres dimensiones: estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento.

Las propiedades psicométricas del SISCO SV-21 han sido respaldadas en población universitaria, evidenciando adecuados índices de validez estructural mediante análisis factorial confirmatorio y alta consistencia interna (Olivas-Ugarte *et al.*, 2021). Estos resultados sustentan su pertinencia para evaluar estrés académico en estudiantes peruanos.

Procedimiento

La recolección de datos se realizó durante el año académico 2025, previa autorización institucional. Los estudiantes fueron informados sobre los objetivos del estudio y aceptaron participar mediante consentimiento informado digital.

Los instrumentos fueron aplicados de manera colectiva a través de un formulario virtual. Se verificó la integridad de los registros antes del análisis estadístico, excluyendo aquellos que no cumplían los criterios establecidos.

Análisis estadístico

El análisis descriptivo incluyó frecuencias y porcentajes para determinar la distribución de niveles de las variables y sus dimensiones. Para el análisis inferencial se utilizó el software SPSS versión 26. Se aplicó la prueba de normalidad de

Kolmogorov-Smirnov para evaluar la distribución de los datos. Dado que las variables no cumplieron el supuesto de normalidad ($p < .05$), se empleó el coeficiente Rho de Spearman, estadístico no paramétrico recomendado cuando los datos presentan distribución no normal o escala ordinal (Field, 2018; Spearman, 1904). Se estableció un nivel de significancia estadística de $\alpha = 0.05$.

Consideraciones éticas

El estudio se desarrolló conforme a los principios éticos para investigación en seres humanos establecidos por la American Psychological Association (2016) y bajo el Código de Ética en Investigación de la Universidad César Vallejo (RCU N° 0659-2024-UCV) (2024). Se respetaron los principios de autonomía, beneficencia, no maleficencia y justicia. La participación fue voluntaria y revocable, y los datos fueron tratados de manera anónima y confidencial.

RESULTADOS

Tabla 1.
Características generales de los estudios incluidos

Nive- les	D1 Calidad subjetiva		D2 Laten- cia del sueño		D3 Duración del sueño		D4 Eficien- cia habi- tual del sueño		D5 Alter- aciones del sueño		D6 Uso de medica- ción para dormir		D7 Disfun- ción diurna		Variable Calidad de Sue- ño	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	11	21.4	9	17.9	15	28.6	7	14.3	13	25.0	10	20.0	8	15.7	10	20.0
Medio	22	42.9	26	50.0	20	39.3	24	46.4	18	35.7	23	44.3	25	48.6	26	50.0
Bajo	18	35.7	16	32.1	16	32.1	20	39.3	20	39.3	18	35.7	18	35.7	15	30.0

Nota: N=51; f=frecuencia; % =Porcentaje: Datos obtenidos del cuestionario PSQI

En relación con la variable calidad del sueño (N = 51), se observó un predominio del nivel medio (50,0 %), seguido del nivel bajo (30,0 %) y del nivel alto (20,0 %), lo que evidencia que la mayoría de los estudiantes se ubica en una condición intermedia respecto a su descanso nocturno. En la dimensión calidad subjetiva, el 42,9 % presentó nivel medio, el 35,7 % nivel bajo y el 21,4 % nivel alto; en latencia del sueño predominó el nivel medio (50,0 %), seguido del nivel bajo (32,1 %) y del alto (17,9 %). En duración del sueño, el 39,3 % se situó en nivel medio, el 32,1 % en nivel bajo y el 28,6 % en nivel alto. La eficiencia habitual del

sueño mostró predominio del nivel medio (46,4 %), con 39,3 % en nivel bajo y 14,3 % en nivel alto. En alteraciones del sueño, el 35,7 % se ubicó en nivel medio, el 39,3 % en nivel bajo y el 25,0 % en nivel alto. Respecto al uso de medicación para dormir, el 44,3 % presentó nivel medio, el 35,7 % nivel bajo y el 20,0 % nivel alto. Finalmente, en disfunción diurna predominó el nivel medio (48,6 %), seguido del nivel bajo (35,7 %) y del nivel alto (15,7 %), evidenciándose una concentración mayoritaria en niveles intermedios en la mayoría de las dimensiones evaluadas.

Tabla 2.*Distribución y porcentaje de la Variable Estrés Académico y Dimensiones*

Variables	D1 Estresores		D2 Síntomas		D3 Estrategias de afrontamiento		Variable: Estrés Académico	
	f	%	f	%	f	%	f	%
Alto	12	22.9	13	25.7	11	21.4	13	25.0
Medio	25	48.6	22	42.9	25	50.0	24	46.4
Bajo	14	28.6	16	31.4	15	28.6	14	28.6

Nota: N=51; f=frecuencia; % = Porcentaje: Datos obtenidos del Inventario SISCO SV-21.

En relación con la variable estrés académico (N = 51), se evidenció un predominio del nivel medio (46,4 %), seguido del nivel bajo (28,6 %) y del nivel alto (25,0 %), lo que indica que la mayor proporción de estudiantes presenta niveles moderados de tensión académica. En la dimensión estresores, el 48,6 % se ubicó en nivel medio, el 28,6 % en nivel bajo y el 22,9 % en nivel alto, mostrando una concentración intermedia en la percepción de demandas académicas. En la dimensión síntomas, el 42,9

% presentó nivel medio, el 31,4 % nivel bajo y el 25,7 % nivel alto, evidenciándose igualmente un predominio moderado en las manifestaciones emocionales y fisiológicas asociadas al estrés. Finalmente, en estrategias de afrontamiento, el 50,0 % se situó en nivel medio, el 28,6 % en nivel bajo y el 21,4 % en nivel alto, observándose que la mayoría de los estudiantes reporta un uso intermedio de recursos para enfrentar las exigencias académicas.

Tabla 3.*Tabla de Prueba de Normalidad*

	Kolmogorov-Smirnov ^a		
	Estadístico	gl	Sig.
Variable 1: Calidad de Sueño	,363	51	,000
D1: Calidad Subjetiva	,346	51	,000
D2: Latencia de Sueño	,144	51	,010
D3: Duración del Sueño	,301	51	,000
D4: Eficiencia Habitual del Sueño	,287	51	,000
D5: Alteraciones del Sueño	,360	51	,000
D6: Uso de Medicación para Dormir	,449	51	,000
D7: Disfunción Diurna	,280	51	,000
Variable 2: Estrés Académico	,341	51	,000
D1: Estresores	,235	51	,000
D2: Síntomas	,216	51	,000
D3: Estrategias de Afrontamiento	,286	51	,000

Nota: N=51; f=frecuencia; % = Porcentaje: Datos obtenidos del Inventario SISCO SV-21.

La prueba de normalidad de Kolmogorov-Smirnov indicó que la variable calidad del sueño presentó un estadístico de 0,363 (gl = 51; $p < 0,001$), evidenciando desviación significativa respecto a la distribución normal. De igual manera, todas sus dimensiones mostraron valores de significancia inferiores a 0,05: calidad subjetiva ($D = 0,346$; $p < 0,001$), latencia del sueño ($D = 0,144$; $p = 0,010$), duración del sueño ($D = 0,301$; $p < 0,001$), eficiencia habitual ($D = 0,287$; $p < 0,001$), alteraciones del sueño ($D = 0,360$; $p < 0,001$), uso de medicación para

dormir ($D = 0,449$; $p < 0,001$) y disfunción diurna ($D = 0,280$; $p < 0,001$). Asimismo, la variable estrés académico presentó un estadístico de 0,341 (gl = 51; $p < 0,001$), y sus dimensiones también evidenciaron ausencia de normalidad: estresores ($D = 0,235$; $p < 0,001$), síntomas ($D = 0,216$; $p < 0,001$) y estrategias de afrontamiento ($D = 0,286$; $p < 0,001$). En consecuencia, al no cumplirse el supuesto de normalidad en ninguna de las variables evaluadas, se optó por emplear estadísticos no paramétricos para el análisis correlacional.

Tabla 4.

Correlación entre variables y sus dimensiones (Rho de Spearman)

		V2: Estrés Académico	D1: Estresores	D2: Síntomas	D3: Estrategias de afrontamiento
V: Calidad de Sueño	Correlación de Spearman	0,223	0,185	0,296*	-0,145
	Sig (bilateral)	0,116	0,193	0,035	0,311
D1: Calidad Subjetiva	Correlación de Spearman	0,375**	0,117	0,350**	0,083
	Sig (bilateral)	0,007	0,414	0,012	0,564
D2: Latencia del sueño	Correlación de Spearman	-0,066	-0,057	0,113	-0,418**
	Sig (bilateral)	0,644	0,689	0,431	0,002
D3: Duración del sueño	Correlación de Spearman	0,304*	0,114	0,322*	0,155
	Sig (bilateral)	0,030	0,424	0,021	0,277
D4: Eficiencia habitual del sueño	Correlación de Spearman	0,143	0,130	0,077	-0,023
	Sig (bilateral)	0,315	0,365	0,590	0,873
D5: Alteraciones del sueño	Correlación de Spearman	0,051	0,081	0,240	-0,063
	Sig (bilateral)	0,724	0,572	0,090	0,662
D6: Uso de medicación para dormir	Correlación de Spearman	-0,169	-0,164	0,101	-0,188
	Sig (bilateral)	0,237	0,250	0,481	0,187
D7: Disfunción diurna	Correlación de Spearman	0,500**	0,423**	0,436**	0,193
		0,000	0,002	0,001	0,174

El análisis correlacional mediante el coeficiente Rho de Spearman evidenció que la calidad del sueño total presentó una correlación positiva baja con el estrés académico total ($\rho = 0,223$; $p = 0,116$), la cual no alcanzó significancia estadística. En relación con sus dimensiones, la calidad del

sueño mostró una correlación positiva muy débil y no significativa con estresores ($\rho = 0,185$; $p = 0,193$), una correlación positiva significativa con síntomas ($\rho = 0,296$; $p = 0,035$) y una correlación negativa no significativa con estrategias de afrontamiento ($\rho = -0,145$; $p = 0,311$). En el análisis

por componentes, la calidad subjetiva del sueño presentó correlación positiva significativa con el estrés académico total ($\rho = 0,375$; $p = 0,007$) y con síntomas ($\rho = 0,350$; $p = 0,012$), mientras que no mostró asociación significativa con estresores ni con estrategias de afrontamiento. La latencia del sueño evidenció una correlación negativa significativa con estrategias de afrontamiento ($\rho = -0,418$; $p = 0,002$), sin asociaciones significativas con las demás dimensiones. La duración del sueño mostró correlación positiva significativa con el estrés académico total ($\rho = 0,304$; $p = 0,030$) y con síntomas ($\rho = 0,322$; $p = 0,021$). Por su parte, la eficiencia habitual del sueño, las alteraciones del sueño y el uso de medicación para dormir no presentaron correlaciones estadísticamente significativas con el estrés académico ni con sus dimensiones ($p > 0,05$). Finalmente, la disfunción diurna evidenció las asociaciones más elevadas y significativas con el estrés académico total ($\rho = 0,500$; $p < 0,001$), con estresores ($\rho = 0,423$; $p = 0,002$) y con síntomas ($\rho = 0,436$; $p = 0,001$), mientras que no mostró relación significativa con estrategias de afrontamiento ($\rho = 0,193$; $p = 0,174$).

DISCUSIÓN

En términos globales, la correlación entre calidad del sueño y estrés académico fue positiva baja y no significativa ($\rho = 0,223$; $p = 0,116$), lo que implica que, para esta muestra, la hipótesis de relación significativa no se confirma. Sin embargo, el patrón dimensional muestra asociaciones puntuales (por ejemplo, con síntomas y disfunción diurna), lo cual sugiere que la relación entre ambos constructos es heterogénea, probablemente no lineal y más dependiente de componentes específicos que de índices globales (Folkman, 2013; Buysse, 2014).

Un primer punto crítico es que la ausencia de significancia en el vínculo global no debe interpretarse como “inexistencia” de relación, sino como evidencia de que el fenómeno no se expresa de manera robusta cuando se reduce a puntajes agregados. En estudiantes universitarios, la coocurrencia entre estrés y sueño suele presentarse como un sistema interdependiente, pero no necesariamente capturable por correlaciones simples cuando existe restricción de rango, heterogeneidad de subcomponentes o mecanismos mediadores (Gardani *et al.*, 2022). En esta línea, el resultado

global no significativo puede ser coherente con una realidad más compleja: el estrés puede “conectarse” con el sueño por rutas específicas (p.ej., sintomatología o disfunción funcional), y no tanto por la suma total de dimensiones (Buysse, 2014; Gardani *et al.*, 2022).

En el plano descriptivo, tanto la calidad del sueño como el estrés académico se concentraron mayoritariamente en niveles medios (50,0 % para calidad de sueño; 46,4 % para estrés académico), con proporciones relevantes en nivel bajo o alto dependiendo de la dimensión. Este “perfil moderado” puede reducir la capacidad del análisis correlacional para detectar asociaciones fuertes, porque disminuye la varianza efectiva y produce correlaciones atenuadas aun cuando exista un vínculo real subyacente (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Además, en muestras con predominio de niveles medios, los vínculos tienden a expresarse con mayor claridad en dimensiones sensibles (p. ej., síntomas) que, en el total, lo cual es consistente con enfoques que conceptualizan el sueño como constructo multidimensional y adaptativo (Buysse, 2014).

La literatura reciente ofrece resultados que ayudan a ubicar críticamente esta ambivalencia. En contextos universitarios, se ha documentado una alta prevalencia de mala calidad del sueño medida por PSQI y su asociación con indicadores de estrés y malestar emocional; por ejemplo, estudios en universitarios han encontrado que niveles severos de estrés se relacionan con mayores puntuaciones del PSQI (Angelillo *et al.*, 2024). Esta evidencia contrasta con la no significancia del vínculo global hallado aquí, lo que obliga a considerar explicaciones alternativas: características de carrera (Derecho), calendario académico específico, formas de evaluación, o incluso mecanismos protectores (recursos personales y cognitivos) que amortiguan la conversión del estrés en deterioro global del sueño (Fabio *et al.*, 2025).

Desde un enfoque teórico, el modelo transaccional del estrés plantea que el estrés emerge de la evaluación cognitiva (appraisal) y de la percepción de recursos para afrontar demandas (Folkman, 2013). Bajo este lente, “tener estresores” no equivale automáticamente a “tener estrés disruptivo”; y “tener estrés” no equivale de manera mecánica a “dormir peor”. Esto es importante para interpretar que, en sus resultados, la calidad del sueño total no se asocia significativamente con estresores ($\rho =$

0,185; $p = 0,193$), pero sí con síntomas ($p = 0,296$; $p = 0,035$). En otras palabras, no es la demanda percibida por sí sola, sino la forma en que se traduce en respuesta psicofisiológica, lo que parece vincularse con el sueño (Folkman, 2013; Huang *et al.*, 2024).

La correlación significativa entre calidad del sueño total y síntomas de estrés académico ($p = 0,296$; $p = 0,035$) es particularmente consistente con la evidencia contemporánea que modela el estrés como vía explicativa entre sueño y malestar. En universitarios, se ha observado que el estrés percibido puede mediar el impacto de problemas de sueño sobre ansiedad y depresión, y que recursos como optimismo y pensamiento crítico pueden amortiguar esta relación (Fabio *et al.*, 2025). Esto sugiere que la conexión sueño-estrés podría ser parcialmente indirecta y expresarse con mayor claridad en dimensiones reactivas (síntomas) que en dimensiones situacionales (estresores), lo cual encaja con su patrón correlacional (Fabio *et al.*, 2025; Huang *et al.*, 2024).

De manera convergente, el hallazgo de que la calidad subjetiva del sueño se asocia significativamente con estrés total ($p = 0,375$; $p = 0,007$) y con síntomas ($p = 0,350$; $p = 0,012$) refuerza la idea de que lo “subjetivo” no es un residuo menor, sino un componente nuclear del constructo de salud del sueño. Buysse (2014) propone que la salud del sueño incluye satisfacción subjetiva, duración, eficiencia y alerta diurna como dimensiones adaptativas. En su estudio, la dimensión subjetiva parece captar de manera sensible la interfaz entre la experiencia emocional del estrés y la evaluación global del descanso, en línea con investigaciones que encuentran vínculos fuertes entre estrés y componentes subjetivos del PSQI (Buysse, 2014; Angelillo *et al.*, 2024).

La duración del sueño también presentó asociaciones significativas con estrés total ($p = 0,304$; $p = 0,030$) y con síntomas ($p = 0,322$; $p = 0,021$). Este resultado resulta coherente con evidencia que identifica la carga académica y el estrés de estudio como factores que deterioran la calidad del sueño (incluida la duración) en universitarios, especialmente cuando existen múltiples demandas y estrés por exámenes (Li *et al.*, 2025). No obstante, su estudio sugiere que el impacto se manifiesta sobre todo en el plano sintomático: es decir, la reducción o alteración de la duración podría relacionarse más con la

activación emocional (síntomas) que con la percepción de estresores en abstracto (Li *et al.*, 2025; Huang *et al.*, 2024).

Un hallazgo que merece una lectura más crítica es la correlación negativa significativa entre latencia del sueño y estrategias de afrontamiento ($p = -0,418$; $p = 0,002$). En términos psicofisiológicos, conciliar el sueño suele ser el momento más vulnerable a la rumiación y a la activación cognitiva; por ello, recursos de afrontamiento –si son adaptativos– podrían reducir la hiperactivación nocturna y facilitar el inicio del sueño (Huang *et al.*, 2024). Sin embargo, aquí conviene problematizar un punto metodológico y psicométrico: la literatura sobre el SISCO (incluyendo revisiones y estudios psicométricos) ha señalado que la dimensión de afrontamiento tiende a mostrar propiedades menos sólidas que estresores y síntomas, lo que exige prudencia interpretativa (Guzmán-Castillo *et al.*, 2022). Así, la relación hallada es relevante, pero también plantea la necesidad de corroborarla con modelos más robustos o instrumentos complementarios (Guzmán-Castillo *et al.*, 2022; Huang *et al.*, 2024).

El resultado más fuerte y consistente del estudio es la asociación entre disfunción diurna y estrés académico total ($p = 0,500$; $p < 0,001$), así como con estresores ($p = 0,423$; $p = 0,002$) y síntomas ($p = 0,436$; $p = 0,001$). Este patrón es crucial porque desplaza el centro del análisis: la relación más robusta no está en “dormir peor” como experiencia global, sino en “funcionar peor durante el día”, lo cual constituye un puente directo hacia el desempeño académico y el desgaste emocional. Desde el modelo de regulación del sueño de dos procesos, la alteración del balance homeostático y circadiano impacta la alerta y el funcionamiento diurno, con consecuencias cognitivas y emocionales (Borbély, 1982, 2022). En universitarios, también se ha documentado que la disfunción diurna y componentes del PSQI se relacionan con fatiga y somnolencia, reforzando la centralidad de esta dimensión en la salud del sueño (Shantakumari *et al.*, 2024).

Esta centralidad de la disfunción diurna puede interpretarse como un indicador más “ecológico” del impacto del sueño sobre la vida académica, porque traduce el sueño en productividad cognitiva, atención sostenida y regulación emocional. En este punto, el hallazgo converge con trabajos que describen que los estudiantes con peor calidad de sueño y mayores irregularidades

en rutinas reportan mayor disfunción diurna, fatiga y somnolencia, elementos que interfieren con la adaptación académica (Shantakumari *et al.*, 2024). En paralelo, estudios sobre sueño en universitarios han mostrado que el estrés y otros factores psicosociales se asocian con mayor puntaje del PSQI y peor funcionamiento, lo que refuerza que “la consecuencia diurna” puede ser el canal más sensible de la relación sueño-estrés (Angelillo *et al.*, 2024; Shantakumari *et al.*, 2024).

La no significancia de la correlación global ($p = 0,116$) también puede problematizarse desde una mirada estadística y de diseño. Con $N = 51$ y distribuciones no normales (Kolmogorov-Smirnov $p < 0,05$ en todas las variables/dimensiones), el uso de Spearman es pertinente, pero las inferencias correlacionales siguen siendo sensibles a potencia estadística y a error tipo II, especialmente cuando los tamaños de efecto son pequeños o moderados (Ghasemi & Zahediasl, 2012). Además, la literatura advierte que la “normalidad” en ciencias sociales rara vez es perfecta; por tanto, la clave no es solo el test, sino la magnitud del efecto y su coherencia teórica (Ghasemi & Zahediasl, 2012). En este sentido, aun sin significancia global, la coherencia interna de asociaciones dimensionales (síntomas y disfunción diurna) aporta plausibilidad conceptual.

Un contraste especialmente pertinente para su contexto latinoamericano es el estudio de Zapata-López *et al.* (2024), realizado en México y Colombia con instrumentos comparables (PSQI y cuestionario SISCO), donde se reportan proporciones elevadas de problemas de sueño y síntomas de estrés moderado a severo, subrayando que ambas condiciones son frecuentes en universitarios y que el campo aún requiere más evidencia en programas y contextos específicos. Ese trabajo refuerza su aporte contextual: aunque su correlación global no resulte significativa, su patrón dimensional revela puntos críticos (disfunción diurna, síntomas) que pueden ser claves para intervenciones universitarias (Zapata-López *et al.*, 2024).

Otra línea reciente que ayuda a profundizar la discusión es la que modela el estrés no como variable paralela, sino como mecanismo o mediador entre sueño y salud mental. Fabio *et al.* (2025) muestran, mediante SEM, que el estrés percibido puede mediar parcialmente el vínculo entre problemas de sueño y sintomatología ansioso-depresiva, y que recursos personales

pueden amortiguar esa cadena. Esta evidencia sugiere que, en su estudio, la falta de correlación global podría deberse a mecanismos mediadores no medidos (p. ej., ansiedad, intolerancia a la incertidumbre, recursos cognitivos), mientras que los vínculos con “síntomas” y “disfunción diurna” emergen como partes más próximas a la experiencia del malestar (Fabio *et al.*, 2025).

Asimismo, Huang *et al.* (2024) documentan que el estrés percibido afecta la calidad del sueño y exploran rutas mediadoras (significado de vida, depresión), mostrando que la relación estrés-sueño puede estar “encadenada” por variables psicológicas intermedias. Este enfoque apoya una lectura crítica de su modelo correlacional simple: la asociación global puede diluirse cuando la relación real opera mediante eslabones psicológicos, pero se vuelve detectable en dimensiones de impacto directo (p. ej., calidad subjetiva, duración, disfunción diurna). En este punto, su resultado es menos una contradicción y más una invitación a sofisticar el modelo analítico en futuros estudios (Huang *et al.*, 2024; Buysse, 2014).

Resulta también pertinente introducir la evidencia sobre prevalencia y patrones de sueño en universitarios, porque ofrece un marco interpretativo de “normalización del mal dormir”. Estudios recientes en estudiantes han reportado porcentajes elevados de mala calidad del sueño por PSQI y asociaciones con estrés y otros factores psicosociales (Angelillo *et al.*, 2024). Si el mal dormir se vuelve altamente prevalente, el PSQI puede capturar un “piso alto” de afectación (muchos con puntajes similares), generando un escenario donde las correlaciones con estrés total se atenúan por homogeneidad relativa, mientras que las dimensiones funcionales (disfunción diurna) preservan variación suficiente para mostrar relaciones robustas (Angelillo *et al.*, 2024; Buysse, 2014).

Por otro lado, el hecho de que eficiencia habitual, alteraciones del sueño y uso de medicación no se asocien significativamente con estrés total ni con dimensiones ($p > 0,05$) también debe leerse críticamente. En universitarios, el “uso de medicación” puede tener baja prevalencia, reduciendo variabilidad y debilitando asociaciones; además, la medicación puede responder a problemas crónicos no necesariamente ligados al estrés académico. Del mismo modo, “alteraciones del sueño” puede capturar fenómenos heterogéneos (despertares,

ruidos, rutinas), cuyos determinantes no son exclusivamente académicos. La evidencia internacional muestra que múltiples factores (hábitos digitales, rutina, salud mental, estilos de vida) se asocian con PSQI; por ello, el estrés académico puede ser solo uno de varios determinantes y no necesariamente el principal para todas las dimensiones (Li *et al.*, 2025).

En conjunto, el patrón obtenido permite una síntesis problematizadora: el “estrés académico” como constructo global no se traduce automáticamente en “mala calidad de sueño” global, pero sí se conecta con el sueño por vías específicas: a) el componente subjetivo del descanso, b) la duración, y c) sobre todo la disfunción diurna. Esta arquitectura empírica es consistente con la concepción contemporánea de salud del sueño como fenómeno multidimensional que debe evaluarse por componentes, y no únicamente por un puntaje total (Buysse, 2014). Asimismo, se alinea con la evidencia que vincula estrés y sueño a través de mecanismos psicológicos intermedios y consecuencias funcionales, más que por relaciones directas simples (Fabio *et al.*, 2025; Huang *et al.*, 2024).

Finalmente, el estudio abre líneas concretas para investigación futura y para intervención institucional: si la disfunción diurna es el nodo de asociación más fuerte, las estrategias preventivas deberían priorizar hábitos y políticas que protejan la alerta diurna (rutinas de sueño, higiene digital, gestión de cargas, acompañamiento psicológico), y no solo “dormir más” como recomendación genérica. La literatura sobre universitarios muestra que las intervenciones psicológicas pueden mejorar el sueño y, por extensión, variables de bienestar; por tanto, incorporar programas dirigidos a sueño y estrés en campus tiene respaldo empírico (Tadros *et al.*, 2025). En la misma dirección, las revisiones sobre estrés académico destacan que las demandas académicas sostenidas impactan bienestar y desempeño, justificando intervenciones multinivel (Pérez-Jorge *et al.*, 2025).

Aporte al conocimiento

Este estudio aporta evidencia empírica que cuestiona la suposición de una relación global, directa y necesariamente significativa entre calidad del sueño y estrés académico, mostrando que el vínculo se expresa con mayor claridad en dimensiones específicas —síntomas

y, especialmente, disfunción diurna— más que en índices agregados. Al alinear estos hallazgos con la concepción de salud del sueño como constructo multidimensional y adaptativo, se refuerza la necesidad de enfoques analíticos dimensionales y modelos con mediadores psicológicos.

Limitaciones

El tamaño muestral ($N = 51$) limita la potencia estadística y aumenta la probabilidad de error tipo II, lo que puede contribuir a la no significancia de la correlación global. El diseño transversal impide inferir causalidad o direccionalidad, y el uso de autorreportes puede introducir sesgos perceptivos. Además, el modelo analítico se restringe a correlaciones bivariadas, sin explorar mediadores (p. ej., depresión, ansiedad) que la literatura identifica como relevantes en la relación estrés-sueño.

CONCLUSIONES

Los resultados del presente estudio permiten afirmar que la relación entre calidad del sueño y estrés académico en estudiantes de Derecho no se expresa como una asociación global significativa, lo que cuestiona la idea ampliamente aceptada de que ambos constructos mantienen un vínculo lineal y directo en todos los contextos universitarios. La no confirmación de la hipótesis general no implica ausencia de interacción, sino que revela la necesidad de comprender esta relación desde una perspectiva dimensional y procesual. En efecto, las correlaciones significativas encontradas entre la calidad subjetiva del sueño, la duración del descanso y, especialmente, la disfunción diurna con la dimensión síntomas del estrés académico evidencian que el nexo entre ambas variables se activa fundamentalmente en el plano de la experiencia emocional y en las consecuencias funcionales del sueño, más que en la mera presencia de estresores académicos objetivos. Desde una perspectiva transaccional, los hallazgos sugieren que no son las demandas académicas en sí mismas las que alteran el patrón de descanso, sino la evaluación cognitiva y la respuesta psicofisiológica que dichas demandas generan. En coherencia, según el modelo de los dos procesos y con la noción contemporánea de “salud del sueño”, la afectación más relevante

se manifiesta en el deterioro del funcionamiento diurno –fatiga, disminución de la concentración y mayor vulnerabilidad emocional– configurando un punto de convergencia entre procesos fisiológicos y psicoeducativos. Complementariamente, el estudio aporta evidencia empírica que problematiza enfoques reduccionistas y respalda una comprensión multidimensional del vínculo entre sueño y estrés académico, destacando que su interacción no debe evaluarse exclusivamente mediante índices globales, sino a través de componentes específicos que revelan la complejidad del bienestar universitario en contextos académicos exigentes.

Declaración de uso de Inteligencia Artificial

Se emplearon herramientas de IA exclusivamente para labores de corrección gramatical, ortográfica y de estilo científico, así como para las traducciones al inglés nativo de título, resumen y palabras clave.

Contribución de los autores:

Gianela Belen Aredo Benites: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Software, Supervisión, Validación, Visualización, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición.

Valeria Nicole Flores Vega: Conceptualización, Investigación, Metodología, Recursos, Supervisión, Validación, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición.

Jeanpiero Adrian Guarniz Vigo: Conceptualización, Investigación, Metodología, Recursos, Software, Supervisión, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición.

Jennifer Anai Llanos Moreno: Conceptualización, Investigación, Metodología, Visualización, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición.

Jhonatan Jair Quiñones Lozada: Conceptualización, Investigación, Metodología, Visualización, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición.

Lara Malca Doris Donatila: Conceptualización, Curación de datos, Análisis formal, Investigación, Metodología, Software, Supervisión, Validación, Visualización, Redacción – borrador original, Redacción – revisión y edición.

Conflictos de interés

Los autores declaran la no existencia de conflictos de interés asociados a la publicación del presente manuscrito.

REFERENCIAS

Aguilar Bustamante, J. S., Cadena Durán, M. D., & Jara Guerrero, E. R. (2025). Prevalencia y repercusión del estrés académico en estudiantes de la carrera de medicina de la Universidad Técnica de Machala período 2024 DI. *Ciencia Latina Revista Científica Multidisciplinar*, 8(6), 9815-9829. https://doi.org/10.37811/cl_rcm.v8i6.15645

Alotaibi, AD, Alosaimi, FM, Alajlan, AA y Abdulrahman, KAB (2020). Relación entre la calidad del sueño, el estrés y el rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Revista de Medicina Familiar y Comunitaria*, 27 (1), 23-28. https://doi.org/10.4103/jfcm.jfcm_132_19

American Psychological Association. (2016). Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct. In A. E. Kazdin (Ed.), *Methodological issues and strategies in clinical research* (4th ed., pp. 495–512). <https://doi.org/10.1037/14805-030>

Angelillo, S., Sansone, V., Paduano, G., Lateano, L., Di Giuseppe, G., & Nobile, C. G. A. (2024). The quality of sleep: evaluation among university students. *Frontiers in Public Health*, 11, 1270426. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1270426>

Barraza-Macías, A. (2018). *Inventario SIStémico COgnoscitivista del Estrés Académico* (SISCO SV-21, segunda versión). Universidad Pedagógica de Durango. <https://es.scribd.com/document/737770319/Ficha-Tecnica-Del-Inventario-SISCO-SV>

Becerra Rodriguez, A. I. M. (2018). *Relaciones entre la calidad de sueño con estrés académico y bienestar en universitarios*. [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. <http://hdl.handle.net/20.500.12404/12664>

Bellido Rocha, D. S. (2022). *Estrés académico y calidad de sueño en estudiantes universitarios de Arequipa* [Tesis de bachiller, Escuela Profesional de Psicología, Facultad de Ciencias y Tecnologías Sociales y Humanidades, Universidad Católica de Santa María, Perú]. Repositorio institucional. <https://repositorio.ucsm.edu.pe/handle/20.500.12920/12173>

- Borbély, A. (2022). El modelo de dos procesos de la regulación del sueño: Inicios y perspectivas. *Revista de investigación del sueño*, 31(4), e13598. <https://doi.org/10.1111/jsr.13598>
- Borbély, A. A. (1982). A two process model of sleep regulation. *Human Neurobiology*, 1(3), 195–204. <https://psycnet.apa.org/record/1984-06068-001>
- Buttazzoni, M. B., & Casadey, G. E. (2018). *Influencia de la calidad del sueño y el estrés académico en el rendimiento académico de estudiantes universitarios* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica Argentina]. Repositorio Institucional UCA. <https://repositorio.uca.edu.ar/bitstream/123456789/559/1/influencia-calidad-sueno-estres.pdf>
- Buysse, D. J. (2014). Sleep health: Can we define it? Does it matter? *Sleep*, 37(1), 9–17. <https://psycnet.apa.org/record/2014-04937-021>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Liberabit. Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 1-18. <http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci-arttext&pid=S1729-48272021000200005>
- Castillo Castillo, K. N. (2023). *Estrés académico según su diferencia de género en estudiantes universitarios de la ciudad de Trujillo, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada del Norte]. Repositorio institucional UPN. <https://repositorio.upn.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/265adfe5-63ce-43e6-a628-a0fee4dbf7ca/content>
- Fabio, R. A., Di Pietro, A., & Suriano, R. (2025). Sleep Quality, Stress, and Mental Health in College Students: The Protective Role of Optimism and Critical Thinking. *Psychiatry International*, 7(1), 5. <https://doi.org/10.3390/psychiatryint7010005>
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). SAGE Publications.
- Folkman, S. (2013). Stress: Appraisal and Coping. In: Gellman, M.D., Turner, J.R. (eds) *Encyclopedia of Behavioral Medicine*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-1005-9_215
- Gamboa Alayo, C. R., & Rodríguez Quispe, B. D. P. (2024). *Estrés académico y procrastinación académica en estudiantes de una institución universitaria de Trujillo, 2024* [Tesis de licenciatura, Universidad Católica de Trujillo – Benedicto XVI]. Repositorio Institucional UCT. <https://hdl.handle.net/20.500.14520/7473>
- Gardani, M., Bradford, D. R., Russell, K., Allan, S., Beattie, L., Ellis, J. G., & Akram, U. (2022). A systematic review and meta-analysis of poor sleep, insomnia symptoms and stress in undergraduate students. *Sleep medicine reviews*, 61, 101565. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2021.101565>
- Ghasemi, A., & Zahediasl, S. (2012). Normality tests for statistical analysis: a guide for non-statisticians. *International journal of endocrinology and metabolism*, 10(2), 486. <https://doi.org/10.5812/ijem.3505>
- Guzmán-Castillo, A., Bustos, C., Zavala, W., & Castillo-Navarrete, J. L. (2022). Inventario SISCO de estrés académico: revisión de sus propiedades psicométricas en estudiantes universitarios. *Terapia psicológica*, 40(2), 197-211. <http://dx.doi.org/10.4067/S0718-48082022000200197>
- Hernández-Sampieri, R., & Mendoza, C. (2018). *Metodología de la investigación: las rutas cuantitativas, cualitativas y mixtas*. McGraw Hill Education. <https://virtual.cuautitlan.unam.mx/rudics/?p=2612>
- Hita-Contreras, F., Martínez-López, E., Latorre-Román, P. A., Garrido, M., Santos, M., & Martínez-Amat, A. (2014). Reliability and validity of the Spanish version of the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) in patients with fibromyalgia. *Rheumatology International*, 34(6), 929–936. <https://doi.org/10.1007/s00296-014-2960-z>
- Huang, Y., Yang, L., Liu, Y., & Zhang, S. (2024). Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. *BMC psychology*, 12(1), 476. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01976-3>

- Karasek, R. A. (1979). Job Demands, Job Decision Latitude, and Mental Strain: Implications for Job Redesign. *Administrative Science Quarterly*, 24(2), 285–308. <https://www.jstor.org/stable/2392498>
- Kerlinger, F.N. (1966). *Foundations of behavioral research*. Holt, Rinehart and Winston.
- Li, M., Jin, X. Y., Li, H., Chu, M. D., & Su, Z. F. (2025). Sleep quality and its correlates among medical undergraduates in Anhui Province: a cross-sectional study on academic stress, mental health, and lifestyle factors. *Sleep Epidemiology*, 5, 100109. <https://doi.org/10.1016/j.sleepe.2025.100109>
- Luna, D. (23/05/2024). *Estrés en estudiantes peruanos*. Centro Skinner. <https://centro.skinner.edu.pe/2024/05/23/estres-en-estudiantes-peruanos/>
- Olivas-Ugarte, L. O., Morales-Hernández, S. F., y Solano-Jáuregui, M. K. (2021). Evidencias psicométricas de Inventario SISCO SV-21 para el estudio del estrés académico en universitarios peruanos. *Propósitos Y Representaciones*, 9(2), e647. <https://doi.org/10.20511/pyr2021.v9n2.647>
- Otero, P., Simón, M. A., Bueno, A. M., Blanco, V., & Vázquez, F. L. (2023). Factorial Structure and Psychometric Properties of the Spanish Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index in Non-Professional Caregivers. *Healthcare*, 11(1), 67. <https://doi.org/10.3390/healthcare11010067>
- Pajares, M. (2019). *Calidad de sueño y estrés académico en estudiantes de Derecho de una universidad privada de Lima* [Tesis de licenciatura, Pontificia Universidad Católica del Perú]. Repositorio PUCP. https://alicia.concytec.gob.pe/vufind/Record/RPUC_20fa743ccc35c22d1671c249b4d16d9c
- Pastor, P.A. (2023). *Influencia del estrés académico en el bienestar psicológico de los estudiantes de una universidad de Trujillo* [Tesis de maestría, Universidad César Vallejo]. https://repositorio.ucv.edu.pe/bitstream/handle/20.500.12692/139046/Pastor_RPA-SD.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Peñarrieta Bedoya, L. G., Pineda Ancoco, J. S., Quintanilla Chacón, M. L., & Rodríguez Rocha, L. H. (2025). Estrés académico como factor de riesgo en la salud mental de estudiantes de Derecho en zonas altoandinas. *European Public & Social Innovation Review*, 10, 1–17. <https://doi.org/10.31637/epsir-2025-1445>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyán, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining the effects of academic stress on student well-being in higher education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Reyes Rojas, C. E. (2023). *Calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes de psicología de una universidad privada de Trujillo* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio institucional UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/06543dd3-2d5e-4274-a60f-7f42a71f3156/content>
- Royuela, A., & Macías, J. A. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del Cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9(2), 81–94. https://www.researchgate.net/profile/Angel-Royuela/publication/258705863_Propiedades_clinimetricas_de_la_version_castellana_del_cuestionario_de_Pittsburgh/links/02e7e528de0c9d6e1f000000/Propiedades-clinimetricas-de-la-version-castellana-del-cuestionario-de-Pittsburgh.pdf
- Salazar, P. C. (2024). *Adaptación a la vida universitaria y estrés académico en estudiantes de una universidad privada de Trujillo, 2023* [Tesis de licenciatura, Universidad Privada Antenor Orrego]. Repositorio Institucional UPAO. <https://repositorio.upao.edu.pe/backend/api/core/bitstreams/dc5f6b54-5223-48e3-8e60-d05647d12bc4/content>
- Shantakumari, N., Elawaddlly, S. H. S., Kanawati, A. J. A., Abufanas, A. S., Dakak, A., Ibham, F. M., & Bani, I. (2024). Sleep quality and its daytime effects among university students in the UAE. *Oman Medical Journal*, 39(2), e612. <https://doi.org/10.5001/omj.2024.61>
- Silva-Ramos, M. F., López-Cocotle, J. J., & Columba Meza-Zamora, M. E. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y Ciencia*, 28(79), 75–83. <https://www.redalyc.org/comocitar.oa?id=67462875008>
- Spearman, C. (1904). The proof and measurement of association between two things. *The American Journal of Psychology*, 15(1), 72–101. <https://doi.org/10.2307/1412159>

Tadros, M., Newby, J. M., Li, S., & Werner-Seidler, A. (2025). A systematic review and meta-analysis of psychological treatments to improve sleep quality in university students. *PLoS One*, 20(2), e0317125. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0317125>

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

Universidad César Vallejo. (2024). *Código de ética en investigación de la Universidad César Vallejo*, versión 02. RESOLUCIÓN DE CONSEJO UNIVERSITARIO N° 0659-2024/UCV. https://webadminportal.ucv.edu.pe/uploads/files/transparencia_01-04-24/noviembre_2024/RCUN%C2%B00659-2022-UCV_-_C%C3%B3digo_de_%C3%89tica_en_Investigaci%C3%B3n_UCV_V02.pdf

Wang, J. L., Rost, D. H., Qiao, R. J., & Monk, R. (2020). Academic stress and smartphone dependence among Chinese adolescents: A moderated mediation model. *Children and Youth Services Review*, 118, 105029. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2020.105029>

Zafra, I. (30/08/2025). *El aumento de la competitividad dispara el estrés escolar, sobre todo entre las chicas: "El Bachillerato es terrible para toda la familia"*. El País. <https://elpais.com/educacion/2025-08-31/el-aumento-de-la-competitividad-dispara-el-estres-escolar-sobre-todo-entre-las-chicas-el-bachillerato-es-terrible-para-toda-la-familia.html>

Zapata-López, J. S., Gutierrez-Arce, K., Bojórquez-Castro, L., & Betancourt-Peña, J. (2024). Academic stress and sleep quality in university students in two Latin American Countries. *Ansiedad y Estrés*, 30(2), 94-101. <https://doi.org/10.5093/anyes2024a12>