



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

Estrés académico y su asociación con el insomnio. Instituto Superior
Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022

Trabajo de Titulación para optar el Título de Psicóloga Clínica

Autoras:

Bautista Acuña, Yadira Alexandra
Curay Martínez, Jaqueline Elizabeth

Tutora:

Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta

Riobamba, Ecuador. 2022

DERECHOS DE AUTORÍA

Nosotras, Yadira Alexandra Bautista Acuña, con cédula de ciudadanía 0504602475 y Jaqueline Elizabeth Curay Martínez, con cédula de ciudadanía 1805022439, autoras del trabajo de investigación titulado: Estrés académico y su asociación con el insomnio. Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022 certificamos que la producción, ideas, opiniones, criterios, contenidos y conclusiones expuestas son de nuestra exclusiva responsabilidad.

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

En Riobamba, 12 de diciembre de 2022.



Yadira Alexandra Bautista Acuña

C.I: 0504602475



Jaqueline Elizabeth Curay Martínez

C.I: 1805022439



DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR

Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta, docente de la carrera de Psicología Clínica de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Nacional de Chimborazo.

CERTIFICO

Que, **Yadira Alexandra Bautista Acuña y Jaqueline Elizabeth Curay Martínez** con cedula de ciudadanía **0504602475** y **1805022439**, estudiante de la Carrera de PSICOLOGÍA CLÍNICA, NO VIGENTE, Facultad de CIENCIAS DE LA SALUD; han trabajado bajo mi tutoría el trabajo de investigación titulado "**Estrés académico y su asociación con el insomnio. Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022**", cumple con el N 1% de acuerdo al reporte del sistema Anti-plagio URKUND, porcentaje aceptado de acuerdo a la reglamentación institucional, por consiguiente, autorizo continuar con el proceso.

Para constancia de lo expuesto firma:

Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta

TUTOR (A)

Riobamba, 12 de diciembre de 2022.

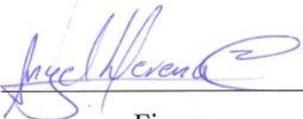
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL

Quienes suscribimos, catedráticos designados Miembros del Tribunal de Grado para la evaluación del trabajo de investigación **Estrés académico y su asociación con el insomnio. Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022**, por **Yadira Alexandra Bautista Acuña**, con cédula de identidad número **0504602475** y **Jaqueline Elizabeth Curay Martínez**, con cédula de ciudadanía **1805022439**, bajo la tutoría de **Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta**; certificamos que recomendamos la APROBACIÓN de este con fines de titulación. Previamente se ha evaluado el trabajo de investigación y escuchada la sustentación por parte de su autor; no teniendo más nada que observar.

De conformidad a la normativa aplicable firmamos, en Riobamba 12 de diciembre del 2022.

PRESIDENTE DEL TRIBUNAL DE GRADO

MSc. Ángel Gustavo Llerena Cruz



Firma

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

MSc. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles



Firma

MIEMBRO DEL TRIBUNAL DE GRADO

MSc. Adriana Salomé Polo Ureña



Firma



ACTA FAVORABLE - INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN CARRERAS NO VIGENTES

En la Ciudad de Riobamba, a los 07 días del mes de noviembre de 2022, luego de haber revisado el Informe Final del Trabajo de Investigación presentado por las estudiantes **YADIRA ALEXANDRA BAUTISTA ACUÑA** con CC: **0504602475** y **JAQUELINE ELIZABETH CURAY MARTÍNEZ** con CC: **1805022439**, de la carrera **PSICOLOGÍA CLÍNICA** y dando cumplimiento a los criterios metodológicos exigidos, se emite el **ACTA FAVORABLE DEL INFORME FINAL DEL TRABAJO DE INVESTIGACIÓN** titulado "**ESTRÉS ACADÉMICO Y SU ASOCIACIÓN CON EL INSOMNIO. INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BOLÍVAR. AMBATO, 2022.**", por lo tanto, se autoriza la presentación del mismo para los trámites pertinentes.

Mgs. Adriana Sánchez
TUTOR (A)

CERTIFICADO ANTIPLAGIO



UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
COMISIÓN DE INVESTIGACIÓN Y DESARROLLO CID
Ext. 1133

Riobamba 14 de noviembre del 2022
Oficio N° 063-2022-2S-URKUND-CID-2022

MSc. Ramiro Torres Vizuet
DIRECTOR CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
UNACH
Presente.-

Estimado Profesor:

Luego de expresarle un cordial saludo, en atención al pedido realizado por el **Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta**, docente tutor de la carrera que dignamente usted dirige, para que en correspondencia con lo indicado por el señor Decano mediante Oficio N° 1898-D-FCS-TELETRABAJO-2020, realice validación del porcentaje de similitud de coincidencias presentes en el trabajo de investigación con fines de titulación que se detalla a continuación; tengo a bien remitir el resultado obtenido a través del empleo del programa URKUND, lo cual comunico para la continuidad al trámite correspondiente.

No	Documento número	Título del trabajo	Nombres y apellidos del estudiante	% URKUND verificado	Validación	
					Si	No
1	D- 149808044	Estrés académico y su asociación con el insomnio. Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022	BAUTISTA ACUÑA YADIRA ALEXANDRA CURAY MARTÍNEZ JAQUELINE ELIZABETH	1		

Atentamente,

CARLOS GAFAS GONZALEZ
Firmado digitalmente por CARLOS GAFAS GONZALEZ
Fecha: 2022.11.17 05:45:40 -05'00'

Dr. Carlos Gafas González
Delegado Programa URKUND
FCS / UNACH
C/c Dr. Gonzalo E. Bonilla Pulgar – Decano FCS

DEDICATORIA

Este proyecto va dedicado a mis padres Jaime y Teresa por su apoyo incondicional quien me otorgan su confianza y me guían en el camino para lograr mis metas. A mis hermanos Mauricio y Miguel por ser los mejores compañeros de vida. A mis abuelitos por sus consejos que me permitieron formar la mujer que he llegado a ser. A mis sobrinas por sacarme sonrisas y llenar de color mis días sombríos. Por último, a mí, por el esfuerzo y dedicación por continuar construyendo mi formación profesional.

Yadira Alexandra Bautista Acuña

El presente proyecto lo dedico a Dios por bendecirme y brindarme sabiduría. A mis padres Rodrigo Curay y María Martínez por ser mis pilares fundamentales, apoyo incondicional en mi carrera Universitaria y ser consejeros durante mi proceso de vida. A mi hermana Verónica por apoyarme en los momentos de alegría y tristeza. A mis abuelitos quienes me guiaron con sus valores y principios. A mí, por los esfuerzos constantes para llegar a mi sueño anhelado y poder cumplir mi formación profesional.

Jaqueline Elizabeth Curay Martínez

AGRADECIMIENTO

En primer lugar, quiero agradecer a DIOS por la salud, fortaleza y sabiduría que me ha brindado durante toda mi vida. A mis padres por el apoyo incondicional en los momentos que más los necesité para cumplir mi sueño, gracias por su amor esfuerzo y sacrificio. A mis hermanos por la motivación y amor que me han dado cada día para continuar con mi proceso. A mi Tutora Mgs Adriana Sánchez por compartir sus conocimientos e impulsarme a la excelencia. A mi compañera de tesis Jaqueline por su amistad y acompañamiento durante este bonito proceso. Al Instituto Superior Tecnológico Bolívar, por su apertura y confianza para el presente proyecto, especialmente a la Universidad Nacional de Chimborazo por abrirme las puertas para cumplir mi anhelado sueño.

Yadira Alexandra Bautista Acuña

Expreso mi sincero agradecimiento a la Universidad Nacional de Chimborazo y a la carrera de Psicología Clínica por permitir mi formación profesional con principios éticos y conocimientos impartidos. A mis padres y hermana por su amor, motivación y apoyo durante el proceso de vida. A mi tutora Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta que con su conocimiento me apoyo incondicionalmente para la ejecución del presente proyecto. A mi compañera de estudios Yadira durante todo el proceso Universitario y por bonitas experiencias compartidas. Al Instituto Superior Tecnológico Bolívar por abrirme las puertas y brindar la seguridad para realizar la presente investigación.

Jaqueline Elizabeth Curay Martínez

ÍNDICE GENERAL

DERECHOS DE AUTORÍA	
DICTAMEN FAVORABLE DEL TUTOR	
CERTIFICADO DE LOS MIEMBROS DEL TRIBUNAL	
CERTIFICADO ANTIPLAGIO	
DEDICATORIA	
AGRADECIMIENTO	
ÍNDICE GENERAL	
ÍNDICE DE TABLAS	
ÍNDICE DE CUADROS	
ÍNDICE DE ANEXOS	
RESUMEN	
ABSTRACT	
CAPITULO I. INTRODUCCIÓN.....	16
PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	17
JUSTIFICACIÓN.....	19
Valor teórico.....	19
Relevancia Social.....	19
Conveniencia.....	19
Utilidad metodológica.....	19
OBJETIVOS.....	20
General.....	20
Específicos.....	20
CAPITULO II. MARCO TEÓRICO.....	21
Estado del Arte.....	21
ESTRÉS.....	22
Definición de estrés.....	22
Fases.....	22

Tipos de estrés.....	23
Definición de Estrés Académico	24
Estresores académicos.....	24
Síntomas del Estrés Académico	25
Efectos del estrés académico.....	26
Evaluación del Estrés Académico	26
INSOMNIO	27
Definición de insomnio	27
Clasificación del Insomnio.....	27
Características Clínicas de Insomnio	29
Pautas Diagnósticas del Insomnio.....	29
Tratamiento del Insomnio	29
CAPITULO III. METODOLOGÍA.....	31
Enfoque de la investigación.....	31
Tipo de investigación.....	31
Diseño de investigación	31
Nivel de investigación	31
Población	31
Muestra	32
Criterios de inclusión	32
Criterios de exclusión.....	32
Hipótesis	32
Variables de estudio.....	32
Métodos de estudio	34
Técnica.....	34
Instrumentos.....	34
Procesamiento e interpretación de Datos.....	35
Consideraciones éticas	36
CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN.....	37
RESULTADOS	37
ACCIONES PSICOEDUCATIVAS.....	41

DISCUSIÓN	46
CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES	48
CONCLUSIONES	48
RECOMENDACIONES.....	49
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS	50
ANEXOS	58

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Datos Sociodemográficos	37
Tabla 2. Niveles de estrés académico	38
Tabla 3. Niveles de insomnio	38
Tabla 4. Niveles de estrés académico e insomnio	39
Tabla 5. Correlación entre los niveles de estrés académico y el insomnio.	40

ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro 1. Criterios Diagnósticos	29
Cuadro 2 Operacionalización de las variables.....	33
Cuadro 3 Acciones psicoeducativas estrés académico e insomnio dirigidos a los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Bolívar	42

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1. Ficha de registro de datos.	58
Anexo 2. Inventario de estrés académico (SISCO)	59
Anexo 3. Índice de severidad del insomnio (ISI)	61
Anexo 4. Resolución de la aprobación del tema del proyecto de investigación.	62
Anexo 5. Oficio de autorización del señor Rector del Instituto Superior Tecnológico Bolívar.	63
Anexo 6.	64

RESUMEN

El presente proyecto tuvo como objetivo analizar el estrés académico y su asociación con el insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022. La investigación fue de enfoque cuantitativo de tipo documental y bibliográfica, con un diseño transversal, descriptivo y correlacional. El estudio contó con una población de 900 alumnos lo cual se obtuvo una muestra de 270 a través de un muestreo probabilístico aleatorio simple conformado por 151 sujetos del género femenino y 119 del masculino, los instrumentos utilizados fueron el inventario de estrés académico (SISCO) para medir los niveles de estrés académico y el índice de severidad del insomnio (ISI) para evaluar el grado de insomnio, información que fue tomada de una base de datos anónima, los resultados fueron que el 57,8% de los estudiantes presentan niveles graves de estrés académico, el 77% muestran nivel leve de insomnio, por medio de la prueba de correlación Rho-Sperman se determinó que existe una relación positiva alta ($P < 0,05$) es decir, existe una asociación entre estrés académico y el insomnio, por lo tanto se concluye que a mayor nivel de estrés académico mayor presencia de insomnio en los estudiantes del Instituto.

Palabras claves: rendimiento académico, estrés, trastorno de sueño, insomnio.

ABSTRACT

The current research objective was to analyze academic stress and its association with insomnia in students from Instituto Superior Tecnológico Bolívar held in 2022 in Ambato. It employed a quantitative documentary and bibliographic approach throughout the study and a cross-sectional, descriptive, and correlational design. The study targeted a population of 900 students, from which the researcher obtained a sample of 270 through a simple random probabilistic sampling of 151 female subjects and 119 male subjects. The researcher used the academic stress inventory instrument (SISCO) to measure the levels of academic stress. In addition, the insomnia severity index (ISI) was used to assess the degree of insomnia information taken from an anonymous database. The results showed that 57.8% of the students presented severe levels of academic stress, and 77% showed a mild level of insomnia; through the Rho-Sperman correlation test, it was determined that there is a high positive relationship ($P < 0.05$), which means, there is an association between academic stress and insomnia. Therefore, it is concluded that the higher the level of academic stress, the greater the presence of insomnia in the students from the Institute.

Keywords: academic performance, stress, sleep disorder, insomnia.



Firmado electrónicamente por:
**JESSICA MARIA
GUARANGA LEMA**

Reviewed by:

Mgs. Jessica María Guaranga Lema

ENGLISH PROFESSOR

C.C. 0606012607

CAPITULO I. INTRODUCCIÓN

La educación, el aprendizaje y el conocimiento son aspectos importantes en el desarrollo y la función del joven estudiante, implica una serie de cambios y exigencias que se van presentando en el transcurso de los niveles superiores, de esta manera, las actividades académicas que realizan de forma cotidiana como ensayos, exposiciones, exámenes, trabajos grupales son acciones que el alumno lleva a cabo durante su formación, pero cuando llega a una auto exigencia se manifiesta el estrés experimentando un desgaste mental, dichas situaciones conlleva a presentar hábitos inadecuados como por ejemplo el consumo de energizantes, estudiar o realizar tareas durante la noche, lo que puede llegar a la aparición del insomnio (Cassaretto et al., 2021).

El estrés académico es considerado como un daño silencioso hacia el estudiante, siendo una exposición subyacente por diversas cargas académicas donde el alumno puede identificarlas como estresores, esto se ha podido evidenciar en épocas de exámenes, exposiciones finales, presentación de proyectos, docentes exigentes, no comprender las indicaciones de las clases y el envío de tareas con un tiempo limitado para cumplir con las actividades planificadas, dichas situaciones pueden conllevar a un desequilibrio a nivel físico y psicológico (Ramos et al., 2021).

Además, al no presentar una inadecuada higiene del sueño conlleva a los estudiantes a atravesar largas horas enfocados al cumplimiento de las obligaciones académicas, presentando una disminución o dificultad para dormir lo suficiente, acompañado de un inadecuado funcionamiento durante el día siendo el responsable de generar problemas como son; disminución en la concentración, alteración en la atención, cambios en los estados de humor y un cansancio evidente (Tuyani et al., 2015).

Se evidencia en el capítulo I; introducción que abarca aspectos generales, problemática, justificación, objetivos tanto general como específicos, posteriormente en el segundo capítulo se explica el marco teórico, se puntualiza antecedentes y variables sobre estudios a nivel macro, meso y micro. Además, en el capítulo III se incluye la metodología con un tipo de investigación documental, bibliográfica; en el cuarto capítulo se determina resultados de la temática planteada para el análisis, la interpretación y discusión con otros estudios y finalmente, el capítulo V se desarrolla las conclusiones, recomendaciones, bibliografía y evidencias reflejadas en el apartado de anexos.

PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

En el ámbito académico los estudiantes pasan por diversas exigencias durante la formación profesional, dichas situaciones pueden experimentar elevados niveles de estrés académico que repercute de manera negativa en el desempeño del aprendizaje, cumplimientos personales, tiempo limitado para un buen descanso, falta de interés en las actividades de entretenimiento y descuido personal (Zárate et al., 2019).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) refiere que el estrés académico es una problemática en los estudiantes quienes señalan que existe prevalencia de niveles medios a altos en las instituciones superiores a su vez, durante la formación profesional se ha venido experimentando situaciones estresantes que ocasionan daño en el desarrollo estudiantil tanto físicas como mentales.

Según un estudio realizado por Córdova y Santa (2018) en países de Latinoamericano como Argentina, Perú y Colombia, el estrés académico es considerado como un problema significativo especialmente para jóvenes que están cursando los ciclos superiores quienes, presentan sintomatologías más evidentes en la finalización de los semestres, por lo tanto, el alumnado no obtiene un conocimiento para adquirir estrategias de afrontamiento que permita combatir los altos niveles de estrés académico

A nivel de Ecuador en la Universidad Técnica de Ambato los estudiantes presentan altos índices de estrés académico, esto se ha venido dando por la competitividad entre compañeros, falta de tiempo para realizar tareas, pocos minutos para exámenes, escasa comprensión en la enseñanza por parte de los docentes como consecuencia generan reacciones entre las cuales se destaca cansancio y un desequilibrio emocional en los ámbitos personal, social y familiar (Salazar et al., 2022).

Una investigación realizada en Pakistán por Lemos et al., (2018) refiere que el estrés académico influye significativamente en la aparición del insomnio debido a que se han encontrado resultados que demuestran un 58,6% de los estudiantes prevalecen altos niveles, en cuanto al insomnio el 40% presentaron elevados índices, siendo este, el más frecuente en el género femenino. Por otra parte, en Alemania afirma que la presencia de estresores académicos tiene como consecuencia desarrollar una falta de conciliación de sueño, esto repercute de manera negativa en la esfera personal, social y académica (Lemos et al., 2018).

En Chile se realizó un estudio por Alvarez et al., (2018) quienes refieren que la presencia de altos niveles de estrés académico genera la aparición de índices elevados de insomnio, donde se evidenció que el 23,5% de los jóvenes han referido presentar dificultad para dormir, esto se refleja en la deserción estudiantil y fuga de horario. Así pues, los estudiantes son más propensos de padecer problemas durante su descanso, debido a la mala higiene del mismo (Armas et al., 2021).

A nivel de Ecuador, en una investigación realizada en Quito a estudiantes se evidenció que el 92% presentaron altos niveles de estrés académico y a la vez problemas relacionados con el insomnio. Así mismo, en la Universidad de Azuay se realizó un estudio y como resultados el 70,2% presentó disminución en la calidad de descanso al inicio y al concluir el periodo semestral, ya que los alumnos que realizaban prácticas preprofesionales presentan turnos nocturnos lo que desencadenó horas escasas para dormir (Villavicencio et al., 2020).

En el Instituto Superior Tecnológico Bolívar a través de la revisión de la base de datos y la entrevista realizada al coordinador del departamento de bienestar estudiantil se llegó a conocer los siguientes resultados: la existencia de estrés estudiantil, dificultades para conciliar el sueño, bajo rendimiento académico, falta de preparación para evaluaciones, incumplimiento de actividades autónomas, deserción académico entre otras relacionadas a ser factores de riesgo directo que impiden la culminación de la carrera profesional, afectando a la calidad de vida, desequilibrio emocional y reacciones físicas. Esto ha conllevado que la población estudiantil presente sintomatología como; agotamiento físico y mental, dolor de cabeza, pérdida de la visión, irritabilidad, falta de energía, dificultad en el mantenimiento de relaciones interpersonales y quedarse dormido durante clase.

Los factores mencionados anteriormente, al no ser abordados de manera inmediata y adecuada afecta de manera física, emocional y comportamental en los alumnos. Por lo tanto, si no se atiende a dichas problemáticas las consecuencias serán desfavorables a corto y largo plazo, conllevando a presentar dificultades en la adquisición de aprendizaje como futuros profesionales.

Por lo tanto, se llegó a formular la siguiente pregunta de investigación:

¿Cómo los niveles de estrés académico se asocian a los niveles de insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar, Ambato. 2022?.

JUSTIFICACIÓN

La presente temática, dentro de este proyecto de investigación es de gran importancia y mayor interés, ya que estas variables han influenciado en la manera de vivir de los jóvenes, en el rendimiento académico y el bienestar psicosocial según la información proporcionada por el coordinador académico (Jeréz & Oyarza, 2015). Por lo tanto, para respaldar la investigación se fundamenta algunos aspectos importantes mediante el apoyo de los siguientes autores (Hernández et al., 2014).

Valor teórico

Este estudio está basado en una problemáticas actual y poco estudiada, por lo tanto, existe investigaciones a nivel nacional y local, sin embargo, en Institutos superiores no se han evidenciado estas problemáticas. Por lo tanto, este proyecto aporta con información de los resultados del estudio de estas variables, tanto en a nivel nacional, en la ciudad de Ambato y en especial en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar.

Relevancia Social

El estrés académico y el insomnio, hoy en día son problemáticas de gran impacto, puesto que la presencia de elevados índices en los estudiantes del entorno local trae consecuencias, por lo que es relevante realizar un proyecto investigativo que permita conocer los datos obtenidos y visualizar con claridad la gravedad de las dos variables como soporte para futuras investigaciones.

Conveniencia

El interés de realizar este análisis es para conocer los números totales de participantes que puedan presentar dichas problemáticas, esta información nos proporciona una guía para la realización de futuros proyectos o estudios para el bienestar mental, lo cual, permita acceder una promoción de los resultados obtenidos.

Utilidad metodológica

Esta investigación beneficia de manera directa a los estudiantes, siendo también eficaz para el personal docente de la institución receptora en el conocimiento de los resultados otorgados para fines académicos. Asimismo, la realización de este estudio es factible porque se cuenta con los recursos necesarios como es la autorización, apoyo de los dirigentes administrativos de la Institución quien proporcionaron una base de datos anónima de los resultados de instrumentos psicológicos y un amplio material bibliográfico, estos componentes permiten que la ejecución del proyecto alcance las expectativas requeridas.

OBJETIVOS

General

- Analizar la asociación entre los niveles de estrés académico y los niveles de insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022.

Específicos

- Identificar los niveles de estrés académico en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar.
- Determinar los niveles de insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar.
- Establecer la relación entre el estrés académico y el insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar.
- Proponer acciones psicoeducativas sobre la prevención del estrés académico y la higiene del sueño.

CAPITULO II. MARCO TEÓRICO

Estado del Arte

Mediante una previa revisión bibliográfica, se describen investigaciones realizadas que se encuentran en relación con las variables y la población a estudiar en el presente proyecto.

Valdivieso et al., (2020) en una investigación titulada “Estrategias de afrontamiento sobre los estresores académicos en una Institución de España” tuvo como objetivo determinar el ambiente estudiantil que produce elevados niveles de estrés y tipos de estrategias para afrontar situaciones estresantes, para este fin, se utilizó instrumentos de medición como es el inventario SISCO con una muestra de 276 alumnos, entre edades de 18 y 31 años, como resultado se evidenció que el 32% de los estudiantes presentaron niveles moderados de estrés académico, quienes indicaron la presencia de elevadas exigencias, la desorganización del tiempo, la rapidez para cumplir sus trabajos, siendo las mujeres que presentaban con mayor predominio estas características.

Moreno (2020) en la investigación realizada sobre “Estrés académico en jóvenes de la escuela de Economía en México” tiene como finalidad comparar los niveles de estrés en la población masculina y femenina, se empleó el inventario SISCO, con un total de 340 individuos entre edades de 19 a 30 años, los niveles elevados tiene un 29% presentes en mujeres, donde indicaron que las causas de estas son: ejecución de pruebas, dificultades para prestar atención en clases, exceso de trabajos académicos y problemas en la comprensión, lo que se demuestra que la mayor parte de los alumnos presentan conflictos en los cambios académicos.

Ramos et al., (2021) realizaron un estudio sobre “Rol mediador del estrés académico en relación al insomnio en peruanos que estudian en la facultad de Salud” cuyo objetivo fue evaluar los niveles de las dos variables, por lo cual, se manejó los instrumentos escala de estrés percibida y el índice de gravedad del insomnio, para ello se contó con un número de 478 alumnos, con una edad de 17 a 32 años, en relación al género los resultados obtenidos sobre el estrés es el 22,5% en mujeres con un grado elevado de síntomas estresores, en cuanto al insomnio el grupo femenino existió un 35% nivel leve y 17,6% niveles bajos en hombres.

Ruilova (2017) ejecutó un proyecto investigativo sobre “Estrés académico y su relación con el insomnio en alumnos de doctorado, Universidad Nacional de Loja, Ecuador” presentó por finalidad, determinar como la primera variable influye en el sueño. Para la recogida de información, se aplicó el índice de gravedad en insomnio y el SISCO en 250 sujetos, con edades entre 20 a 29 años, se concluyó que el 49% presenta estrés moderado, 41.8% manifestaron un nivel leve y 1.9% grave, mientras que en el insomnio el 48,7% presentó un grado moderado, es decir, se obtuvo una relación significativa de las mismas.

ESTRÉS

Definición de estrés

Las presiones de manera externa e interna generan en las personas estrés, ocasionando reacciones negativas en el estilo de pensamiento, emocionales y físicas, lo cual puede manifestarse de modo habitual, y a la vez puede inspirar a motivaciones positivas, sin embargo, si esto se desborda y llega a un exceso pueden generar dificultades a nivel psíquico y físico. El desempeño continuo en condiciones percibidas como estresantes generan malestar psicológico y fisiológico que ocurre como consecuencia de las percepciones de amenaza experimentadas por las personas. Estas sensaciones puede influir en las distintas esferas de vida sobre la sociedad (Marín, 2015).

De otra manera Parra et al., (2018) define al estrés como una respuesta normal del organismo que se prepara para afrontar situaciones nuevas, sin embargo, si se produce de manera excesiva puede generar un desgaste mental y una rigidez corporal, conllevando al sujeto a presentar cambios físicos, psicológicos y emocionales para adaptarse al entorno ambiental.

Por otra parte, Valdez et al., (2022) refiere que el estrés se presenta en una persona cuando reconoce una situación amenazante o peligrosa, esto puede llegar a desafiar las capacidades para afrontar adecuadamente los eventos estresantes en situaciones que sobresalen de nuestra rutina, cuando esto se intensifica o se prolonga con el tiempo el estilo de vida puede tener afectaciones en nuestra salud integral, problemas personales y sociales.

Fases

Guillermina (2018) refieren que el individuo pasa por diversos eventos que experimenta como amenazantes, por lo que el sistema responde a la situación de peligro, mediante tres fases que el sujeto experimenta como estresantes, entre las cuales se identifican las siguientes:

Alarma. Este primer nivel hace referencia como el individuo se enfrenta ante estímulos estresores que se presenta en el diario vivir, que produce cambios a nivel fisiológicos caracterizado por los siguientes síntomas entre ellos: taquicardia, diaforesis, aprensión muscular y cardiaca, dilatación de pupilas, respiración acelerada, esto se da debido a que el individuo no conoce herramientas adecuadas para hacer frente ante una amenaza, por lo tanto, el organismo se prepara para afrontar las diferentes situaciones.

De acuerdo con Babaev et al., (2018) el estrés se inicia con la percepción o recepción de un evento o estímulo estresor que se activan ciertas funciones del cuerpo para poder responder a situaciones de riesgo o amenaza, esto se involucra con la activación de reacciones fisiológicas la cual genera una liberación de un neurotransmisor de adrenalina, también entra en juego el sistema límbico, mismo que propicia la realización del análisis mediante el cual se compara la situación nueva con los recuerdos, lo que ocasionará que la respuesta se emita de acuerdo a las experiencias previas.

Adaptación o resistencia. La persona al estar constantemente experimentando situaciones, en su organismo genera determinada capacidad para soportar el estrés por lo cual debe llegar a prepararse, mantenerse y enfrentar a los diversos agentes dañinos, es así, que transcurrido un periodo de tiempo puede evidenciarse una disminución de la sintomatología, debido a una especie de homeostasis que se desarrolla frente a los eventos percibidos como estresantes o, por el contrario, la persona no termina de desarrollar mecanismos de afrontamiento adecuados y se experimenta una resistencia continua a las situaciones tanto internas como externas que se perciben como estímulos estresores.

Por su parte, Dhabhar (2018) el organismo ante el estrés a corto plazo genera una especie de mecanismo de supervivencia fundamental de la naturaleza que mejora la protección y el rendimiento en condiciones que implican una amenaza. Asimismo, esta fase busca encontrar una autoconservación y autoprotección a través del cual el cuerpo mantiene un equilibrio, por lo tanto, el organismo se mantiene en una alerta constante e inicia un proceso de adaptación antes del empezar la siguiente etapa.

Agotamiento. De la totalidad de cambios que se generan, el individuo sólo se da cuenta de algunos de ellos como el incremento de frecuencia cardíaca, la respiratoria, sudoración y tensión muscular. Transcurrido cierto tiempo experimentando situaciones estresantes, con sus consecuencias negativas a nivel psicológico, fisiológico y conductual, se desarrolla una especie de declive hacia la persona con la sensación de estar físicamente agotado. Con respecto a la fase de agotamiento Sara et al., (2022) exponen que la misma tiene lugar cuando las estrategias de afrontamiento de la persona se han disminuido y la duración de los eventos estresantes se vive con mayor prolongación en el tiempo, llegando a deteriorar el estado emocional y corporal del ser humano.

Tipos de estrés

De acuerdo con Dedic et al., (2018) menciona que existen tres tipos de estrés, que son las siguientes:

Estrés agudo. Es uno de los estresores más comunes en la sociedad que puede aparecer por distintas circunstancias, a las expectativas de las vivencias del pasado, y las exigencias precipitadas a nivel profesional, sin embargo, puede ser motivador, pero en exceso puede perturbar el equilibrio y el funcionamiento del bienestar (Passeron et al., (2021). También, Ávila (2015) refiere que puede aparecer de forma leve y frecuente ante pequeños acontecimientos como, por ejemplo; el examen del día siguiente, una exposición y el inicio de un nuevo periodo académico.

Estrés episódico. Las personas que presentan este tipo de estresores generan cambios constantes frente al estilo de vida, esto se va desarrollando por preocupaciones, cargas elevadas de trabajo o estudio, responsabilidades y problemas cotidianos, lo cual, conlleva a una serie de síntomas como; irritabilidad, ansiedad, cambios en el estado de ánimo, consumo de sustancias de forma constante, pérdida o aumento del apetito e insomnio. Asimismo, Ávila

(2015) comenta que este tipo de estrés se manifiesta en personas que se preocupan constantemente por situaciones a largo plazo, lo perciben de forma amenazante para sí mismo y para la familia.

Estrés crónico. Este tipo es el mayor causante de generar al sujeto un gran desequilibrio mental, físico y emocional que se ha venido dando durante su vida cotidiana, son más frecuentes en estudiantes de niveles superiores teniendo como consecuencia depresión y ansiedad, donde el individuo no visualiza una solución o una salida para resolver el conflicto (Woo, Sansing, Arnsten, & Datta, 2021). Además, Carmiña (2018) manifiesta que ocurre por la presencia de demasiado tiempo de síntomas estresores, en un ambiente disfuncional, violento, problemático donde no muestra algún tipo de solución o alguna manera de no poder sobrellevar esta situación.

Definición de Estrés Académico

Se define como un proceso adaptativo que se produce de manera desfavorable al alumnado ante una queja del ambiente educativo, donde el estudiante puede estar sometido a perder el control al adaptarse a nuevas exigencias, ante situaciones pueden presentar sintomatología negativa como suele ser; fatiga extrema, desinterés en asistir a actividades académicas, disminución de rendimiento y trabajos en equipo (Silva & López, 2020). Es importante tener en consideración que existen unas manifestaciones del estrés las cuales se caracterizan por malestar crónico, inquietud, estado de alerta, rigidez, miedo, inestabilidad, incapacidad de afrontamiento y alteración fisiológica.

Por otro lado, De la Fuente (2021), añade que este tipo de estrés se experimenta como un conjunto de malestares ante situaciones demandantes que suele ocasionar negativamente dificultades a nivel cognitivo, social, afectivo y familiar, el mismo puede causar relevantes síntomas como apatía, frustración, desvalorización, conductas evitativas. Así como la percepción de embotamiento mental, pérdida de atención, concentrarse y olvidos, principalmente de eventos asociados con un mayor nivel de estrés o lo que equivale a las fases de alarma y activación, durante las cuales la persona experimenta las sensaciones más abrumadoras física y psicológicas.

Se presenta tres momentos relacionados al estrés académico según Rodríguez (2020) el primero hace referencia cuando el alumno se ve obligado a una serie de estresores que afecta a nivel académico; en el segundo momento se desarrolla un desequilibrio en la calidad de vida produciendo un conjunto de sintomatología desfavorable y por último el tercero busca afrontar mediante la realización de actividades positivas para mantener la homeostasis, el bienestar personal y académico.

Estresores académicos

De acuerdo con de la Fuente et al., (2020) menciona que durante el proceso de formación estudiantil en niveles superiores puede presentarse una secuencia de estresores, las cuales

son: la acumulación de trabajos y ensayos, foros, infografías que se tiene que responsabilizarse el estudiante dentro de las jornadas estudiantiles y en sus hogares; la dificultad para la organización y el funcionamiento positivo de realizar trabajos en grupos; escasa motivación para la ejecución de actividades curriculares; problemas de comprensión o entendimiento al momento de abordar alguna temática dentro de clase; miedo a participar; el nuevo ingreso a un periodo académico.

Escobar et al., (2018) refiere que las actividades que se desarrollan durante el semestre pueden también generar situaciones estresantes como son: las exigencias en su proceso de aprendizaje, conflictos con los docentes, rivalidad entre estudiantes para el primer puesto, recibir bajas calificaciones, estos factores conlleva a un inadecuado funcionamiento psicológico y fisiológico. Principalmente, cuando el estudiante no posee las habilidades de afrontamiento personales que le faciliten la asimilación, acomodación y modulación de respuestas más adaptativas ante las exigencias.

Síntomas del Estrés Académico

Según los síntomas establecidos por Gil & Fernández (2021) menciona que existen tres tipos de reacciones, enlistadas de la siguiente manera:

Síntomas físicos. Son reacciones que aparecen de manera corporal cuando se expone a situaciones de altos niveles de estrés, en determinadas circunstancias la persona no logra identificar que las ha ocasionado, pero llega a experimentarlas con un malestar significativo, que inicia con la experimentación de tensión, perder el control, cambios fisiológicos entre ellos cardiacos, respiratorios. Por su parte García et al., (2021) la vivencia de estrés puede ocasionar alteraciones como son: pérdida de cabello, dolores musculares, cansancio, problemas gastrointestinales, pérdida o aumento de peso, cefaleas, hipertensión arterial, taquicardia, náuseas, vómitos y tics nerviosos.

Síntomas psicológicos. El estrés se encuentra presente en una multiplicidad de alteraciones psicológicas o mentales, llegando a experimentar en niveles más elevados como ataques de pánico, miedo a la social, preocupación continua, TOC, situación traumática y abuso de sustancias, situaciones que suelen estar presentes en los estudiantes. Pozos et al., (2016) refiere que diferentes estudios evidencian la presencia de estrés académico en un porcentaje significativo de estudiantes, generando como consecuencias un elevado temor a actividades como las preocupaciones, irritabilidad, dificultades en la concentración y memoria. También se ha encontrado que la persistencia de los niveles de estrés puede ocasionar desordenes como insomnio, pérdida del apetito y desmotivación.

Síntomas comportamentales. Son aquellas que involucran acciones no acordes por parte de los estudiantes, con conductas evitativas de no querer estudiar y permanecer varias horas sin dormir para el cumplimiento de actividades educativas, incluso tomar bebidas energizantes días antes de los exámenes. También suele apreciarse movimientos involuntarios como

mover las piernas, brazos, hiperactividad, comer en exceso, beber, fumar, llanto y expresiones faciales tensas (Naveros, 2022).

Es importante identificar las causas del estrés, así como reconocer el origen de aquello que se enfrenta las posibles consecuencias y exigencias por lo tanto es primordial planificar las entidades académicas y determinar los tiempos que se dedica a estudiar, es decir, dividir las horas del día entre las diferentes asignaturas y actividades. Además, es importante realizar las expectativas de éxito y logros alcanzados respecto al desempeño académico, obtenido durante el semestre (Ochoa, 2019). De acuerdo con Popa et al., (2021) refieren que las principales herramientas utilizadas en el ámbito académico suelen ser; buena capacidad de resolución de conflictos, manifestación de las emociones y organización del tiempo, además, las variables psicológicas como la autoeficacia, el optimismo, la resiliencia, la inteligencia emocional y los factores asociados a la satisfacción con los propios resultados académicos.

Efectos del estrés académico

Espinoza et al., (2020) menciona que los factores causantes de estrés académico conllevan al estudiante a consecuencias negativas que afecta la vida emocional, cuerpo y mente. Los efectos pueden ser devastadores en la población general y en los estudiantes aún más, lo cual se evidencia en alteraciones de los ciclos regulares como el sueño, apetito, vida sexual y comportamental. Además del alto índice de que los varones consuman cantidades excesivas de alcohol y drogas teniendo como consecuencia que el estudiante desarrolle una dependencia, en el caso de las mujeres los trastornos alimenticios y el consumo de energizantes son los más destacados.

Los efectos del estrés académico se relacionan con problemas a nivel psiquiátrico como son depresión, ansiedad, trastornos del sueño, conductas violentas entre otras relacionadas al aislamiento social, problemas de memoria y pánico siendo factores de riesgo para la salud mental del alumno (Zurita, 2019). De acuerdo con Blume et al., (2019) el estrés académico es un factor desencadenante de la depresión y los trastornos de ansiedad, regularmente presenta falta de concentración, deterioro de memoria, irritabilidad, temor por no cumplir con las responsabilidades académicas, baja autoestima y una disminución del rendimiento académico.

Evaluación del Estrés Académico

Para evaluar e identificar el estrés académico los autores Buttazzoni y Casadey (2018) aplica un instrumento psicológico que es el Inventario de Estrés académico SISCO, este test se encuentra constituido por las siguientes dimensiones:

- La primera dimensión esta conforma por los diversos estresores cuyo fin es reconocer los estímulos que causan eventos estresantes, que genera una preocupación que influye negativamente en las actividades académicas.

- La segunda dimensión está conformada por preguntas relacionadas a síntomas físicos, emocionales y del comportamiento, siendo reacciones de manera desfavorable y permite indicar los niveles de magnitud experimentados por el estudiante.
- Finalmente, la tercera dimensión permite conocer los diferentes métodos de afrontamientos, es decir, capacidades en los que los jóvenes pueden enfrentar a circunstancias que generó preocupaciones.

INSOMNIO

Definición de insomnio

Según la American Psychiatric Association (2014) este término refiere a una incapacidad para iniciar, o conciliar el sueño durante la noche, a pesar, de contar con un espacio tranquilo para descansar. Por lo cual se deduce que existen principalmente dos formas de manifestarse el insomnio, a través del denominado pre conciliatorio, que consiste en no poder dormirse una vez que la persona se dispone y el despertarse una vez que se ha dormido durante algunas horas y no poder volver a conciliar el sueño, ocasionando alteraciones en el funcionamiento diario de las personas. Según Gonzáles (2016) define como una dificultad para iniciar el sueño, para mantenerse dormido toda la noche, el despertar precoz, esto se debe a la presencia de preocupaciones que existe a nivel laboral, académico, familiar produciendo consecuencias negativas en el sueño y en el estado de ánimo como ansiedad, angustia, depresión y piernas inquietas.

Clasificación del Insomnio

Torales, (2016) refiere que dentro de este trastorno puede clasificarse de diversas maneras, a continuación, se describe las siguientes:

Según su Etiología:

Insomnio Primario. No ha existido evidencias claras sobre su origen, o el no estar relacionado con otros factores clínicos, sin embargo, presenta dificultades para empezar un descanso y sostener el mismo, es decir, la persona va a experimentar una percepción de no haber presentado un sueño adecuado. Además, se manifiesta que el presentar este tipo de insomnio el sujeto experimenta, cansancio después de descanso, cambios en la parte emocional, comportamental y somnolencia durante el día (Silva & Ben, 2020).

Insomnio Secundario o Comórbido. Las causas que influye en la aparición de insomnio son las enfermedades graves, problemas cardiovasculares o trastornos mentales como depresión, trastorno obsesivo compulsivo, a la vez puede manifestarse por consumo de sustancias psicoactivas como suele ser: alcohol, drogas, estimulantes, tratamientos farmacológicos. A consecuencia de la presencia de otras patologías conlleva a no adaptarse a un nuevo ambiente y hábitos inadecuados del sueño (Duffy et al., (2021).

Según el Momento:

Insomnio de Conciliación. Se manifiesta de manera recurrente al momento de iniciar el sueño en la noche, esto se ha venido manifestado por la presencia de problemas farmacológico, médicos y estados ansiosos (Silva & Ben, 2020). Es decir, se manifiesta por pasar despierto desde el inicio que llega el anochecer hasta que empiece la primera fase del sueño, si la persona permanece despierta por más de 30 minutos estaría presentando este tipo de insomnio (Pappa, et al., 2020).

Insomnio de mantenimiento. La persona al momento de estar en su descanso suele presentar dos o más despertares nocturnos, con un tiempo límite para conservar el sueño, apareciendo interrupciones de manera frecuente una hora o más sin poder llegar a una conciliación del sueño (Chávez y Peralta, 2019).

Despertar Precoz. Se refiere cuando la persona se despierta más temprano de lo habitual con problemas para volverse a dormir (Duffy et al., (2021). Esta clasificación puede ocasionar alteraciones en determinadas funciones entre ellas la capacidad de atención, concentración, memoria, hiperactividad, cambios del humor, entre otros. El no presentar sueño puede conllevar a empezar el día sin preocuparnos por la falta de este, ya que la verdadera consecuencia de esta falta será una mayor necesidad de dormir al siguiente día (Pappa et al., (2020).

Según su duración:

Transitorio. Según el estudio efectuado por Sahebi et al., (2021) refiere que este tipo de insomnio suele presentarse en personas que han experimentado una causa emocional estresante como son: cambios de hora de descanso o de horarios de trabajo y consumo de alguna sustancia psicotrópica. Por otra parte, este tipo de insomnio es más frecuente en estudiantes de niveles superiores debido a que están propenso a ciertas complicaciones que afecta la calidad de sueño, siendo los factores causantes el ámbito académico, estrés, hábitos de sueño inadecuado como uso de celulares, computador durante la noche, mirar televisión hasta altas horas o leer cuando se va a descansar (Silva & Ben, 2020).

Agudo o de corta duración. Según Sánchez et al., (2016) manifiesta que tiene una duración de tres semanas o menos y habitualmente suele estar relacionado con factores externos como son atravesar un divorcio, el inicio de un matrimonio, experimentar un duelo, cambios de residencia, mudanza a un país con una zona horaria diferente, eventos estresantes o traumáticos como la exposición a accidentes de tránsito u otro tipo. Como consecuencia de este tipo de alteraciones, suelen aparecer problemas matutinos como son la irritabilidad, cansancio, dificultad para conciliar el sueño y molestias corporales (Contreras, 2021).

Crónico. Según Mondragón et al., (2016) describe al trastorno de insomnio crónico como una dificultad para mantener el sueño o despertarse demasiado temprano con consecuencias diurnas asociadas, que ocurre a pesar de la oportunidad y las circunstancias adecuadas para dormir. Las dificultades para dormir deben ocurrir al menos 3 veces por semana durante al menos 3 meses.

Características Clínicas de Insomnio

Según Álvarez et al., (2017) menciona que los individuos que padecen de insomnio pueden llegar a sentirse insatisfechos en el control de sueño y por lo general suelen experimentar entre uno o más de los siguientes síntomas:

- Inicia con la incapacidad de empezar el sueño, posteriormente mantener, y finalmente despertarse antes de la hora habitual.
- Presentan tensión, ansiedad, preocupaciones, pensamientos negativos, irritabilidad, alteraciones en el humor, cansancio físico y mental.
- El trastorno de insomnio se caracteriza por una mala calidad del sueño a pesar de presentar un ambiente adecuada para dormir, lo que resulta angustioso.
- El insomnio también puede tener efectos adversos en la salud física, incluido el deterioro de la función cognitiva.

Pautas Diagnósticas del Insomnio

Según el Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM – V) (2014) establecen los siguientes criterios diagnósticos:

Cuadro 1.

Criterios Diagnósticos

A	La presencia de varios síntomas, con problemas para iniciar el reposo, mantener el sueño y el insomnio terminal con inconveniente de volver a conciliar el descanso.
B	Las dificultades para conciliar el sueño suelen conllevar un mal funcionamiento en sus actividades diarias y como consecuencias en los ámbitos académicos, sociales, laborales y familiares.
C	Tiempo que perdura al menos tres ocasiones a la semana por un mes o menos de la duración establecida.
D	Manifiesta preocupaciones frecuentes que pueden aparecer durante el día o en el proceso de la noche sobre sus posibles resultados negativos.
E	A pesar de presentar condiciones adecuadas de igual manera puede llegar a presentar insomnio.
F	No se explica por otros trastornos relacionados al sueño.
G	No debe presentar algún tipo de consumo de sustancias psicoactivas.

Fuente: (DSM - V, 2014).

Tratamiento del Insomnio

Acorde con la OMS (2022) identifica varios factores de tratamientos ante el insomnio, para tratar la mala calidad de sueño, a continuación, se presenta los siguientes:

Tratamiento no Farmacológico. Gran parte de los habitantes manifiestan tener insomnio durante cualquier etapa de su ciclo vital, por lo tanto, al conocer las causas y sintomatologías, se desarrolla métodos que permite al sujeto mantenerse con un equilibrio al instante de conciliar el sueño.

- Algunas técnicas que son eficaces antes de ir a descansar son: técnicas de respiración, esta permite mantener una concentración y tranquilidad, llegando a sí mismo a disminuir los niveles de ansiedad y preocupación que puede estar presentes antes del descanso.
- Los ejercicios de relajación consisten en relajar los músculos que se encuentran tensionadas por diversas exigencias que se presenta en su vida diaria, estas permiten no solo un alivio físico sino también a nivel mental.
- Es fundamental mantener una organización adecuada en los horarios, para que se convierta en un hábito de descanso y de despertar en una misma jornada.
- El ambiente para el descanso es fundamental, debe ser aislado, sin ruidos externos y solos utilizar para la función de reposo y no otras actividades que puedan interrumpir el sueño.
- Un aspecto fundamental es la disminución de ingesta de agua o algún tipo de líquido antes de la hora de acostarse.
- Evitar dormir durante el día y mejor realizar ejercicios físicos (OMS, 2022).

Tratamiento Farmacológico. Según Martínez et al., (2019) comenta que existen varios medicamentos que ayudan al individuo a calmar la sintomatología, para que pueda llegar a tener un sueño reparador.

A continuación, se detalla los fármacos más utilizados dentro de la sociedad:

- Benzodiazepinas: la principal función es aumentar las horas de descanso, no presenta alteraciones en las actividades diurnas, disminuye los despertares frecuentes nocturnos.
- Antihistámicos: Este tipo de fármaco ayuda al sujeto a mantener e inducir en el sueño, sin embargo, pueden llegar a aparecer efectos secundarios como son: estreñimiento, exceso del apetito y somnolencia diurna.
- Antidepresivos tricíclicos: Ayuda a mejorar y equilibrar el mantenimiento del sueño nocturno, y trae consigo secuelas leves como son dolores fuertes de cabeza, aumento del sueño durante el día.

CAPITULO III. METODOLOGÍA

Enfoque de la investigación

Cuantitativo. - En la presente investigación, la base de datos y la ficha sociodemográfica fueron proporcionada por la institución con datos anónimos que permitieron la medición de los resultados para su respectiva cuantificación de las variables mediante herramientas estadísticas para su posterior análisis e interpretación.

Tipo de investigación

Documental– El estudio es documental porque se ha recogido como recurso de información una base de datos anónima que facilita la información receptora, donde se obtuvo fuentes sociodemográficas de los estudiantes y los previos resultados mediante la utilización de los instrumentos psicológicos como son: Inventario de Estrés Académico (SISCO) y el Índice de Severidad del Insomnio (ISI) que fueron aplicados por el coordinador del Instituto Superior Tecnológico Bolívar de la ciudad de Ambato.

Bibliográfica. – Se recolectó información mediante la búsqueda y revisión bibliográfica de fuentes científicas como; artículos, tesis doctorales, revistas y libros desde el año 2014 hasta el 2022 que fueron validadas para el desarrollo del marco teórico y discusión.

Diseño de investigación

Transversal. – El proyecto de investigación realizado se ejecutó en el periodo determinado durante el proceso académico abril - agosto, 2022.

No experimental. – La realización del proyecto investigativo, no tuvo algún tipo de intervención de las autoras con el entorno, es decir no existió ninguna manipulación de variables, obteniendo datos reales de la problemática estudiada.

Nivel de investigación

Descriptiva. - la investigación se describe las características generales sobre las variables investigadas como es el estrés académico y el insomnio en los alumnos del Instituto Superior Tecnológico Bolívar de la ciudad de Ambato.

Correlación: A posterior a los resultados evidenciados se estableció una relación entre los niveles que existe del estrés académico y el insomnio en los alumnos del Instituto Superior Tecnológico Bolívar, es así, donde se llegó a un análisis para obtener la correlación significativa entre variables de estudio.

Población

La población está conformada con 900 datos educativos de los estudiantes, recolectados de la base de datos anónima proporcionada por la Institución del periodo actual académico, en un rango de edad desde los 18 a 54 años, están constituidos entre hombres y mujeres que cursan primero a quinto semestre en jornadas matutina y vespertina.

Muestra

Se determinó por medio de un muestreo probabilístico de tipo aleatorio simple, del cual se obtuvieron 270 datos educativos que pertenecen a las carreras de contabilidad, desarrollo de software y marketing los cuales, 151 pertenecen al género femenino y 119 son masculinos, presentando un margen de confianza de 95% y un 5% de margen de error.

Criterios de inclusión

- Base informativa que pertenezca a los estudiantes de 1ro a 5to semestre.
- Datos educativos que contengan los reactivos psicológicos completos.
- Datos que correspondan a los estudiantes entre las edades de 18 a 54 años.

Criterios de exclusión

- Estudiantes que se encuentran en un tratamiento psicofarmacológico para el sueño y el estrés académico.
- Alumnos que pertenecen a las carreras de administración financiera y telecomunicaciones.
- Alumnos que estudian en la Sede del cantón Píllaro.

Hipótesis

Hipótesis nula: ¿No existe asociación positiva entre los niveles de estrés académico y los niveles de insomnio en los estudiantes?

Hipótesis alterna: ¿Existe asociación positiva entre los niveles de estrés académico y los niveles de insomnio en los estudiantes?

Variables de estudio

Variable independiente: Estrés académico

Variable dependiente: Insomnio

Cuadro 2.
Operacionalización de las variables

Variables	Concepto	Categoría	Indicadores	Técnicas e Instrumentos
Independiente Estrés académico	Pérez (2019) lo define como un conjunto de afectaciones que se presentan de manera individual en los contextos académico, sometido a una serie de demandas, provocando un desequilibrio emocional.	Evalúa la disfuncionalidad de tarea académica y la tensión de cargas académicas	<p>Niveles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leve: Menor de 33 puntos • Moderado: Entre 34 al 66 • Grave: 67 hasta los 100 	<p>Reactivos Psicológicos</p> <p>Inventario de estrés académico (SISCO) Validación Mexicana (Barraza, 2020).</p>
Dependiente Insomnio	APA (2014) refiere como una dificultad constante para conciliar el sueño, presentando problemas diurnos y en diferentes momentos; al momento de iniciar el descanso, el despertar precoz y mantener el sueño durante la noche.	Evalúa la incapacidad para conciliar el sueño y las dificultades para mantenerse dormido.	<p>Niveles</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausencia: 0 al 7 no se evidencia problemas del sueño. • Leve: Entre 8 y 14 • Moderado: 15 al 21 • Grave: 22 hasta el 28 	<p>Índice de severidad del Insomnio (ISI) Validación en Argentina (Álvarez et al., 2016).</p>

Métodos de estudio

- **Método descriptivo.** - Se focaliza en contestar la interrogante de investigación, basada en la descripción de las variables estrés académico y el insomnio en los jóvenes de la Institución.
- **Método teórico.** - mediante el previo análisis teóricos y conceptuales que se detallan en las variables poco estudiadas, donde se muestra la problemática en los alumnos es sobre el estrés académico y el insomnio.
- **Método empírico de medición.** – la presente investigación se enfoca en adquirir información estadística mediante la aplicación de instrumentos psicológicos, para el cual, se adquirió datos sobre los niveles a investigar en las variables.
- **Método estadístico.** – para obtener información acerca de porcentaje y frecuencia se utilizó el procesamiento estadístico con resultados cuantitativos, relacionadas con las variables estudiadas (Alsaggaf, Wali, Merdad, & Merdad, 2016).

Técnicas e Instrumentos

Técnica

Análisis documental: Se utilizó esta técnica para buscar y recolectar información a través de la base de datos anónima de los estudiantes de la Institución. Esta investigación se desarrolló gracias a la apertura del coordinador del bienestar estudiantil. Por lo tanto se obtuvo los resultados cuantificados de las escalas SISCO e ISI y los datos sociodemográficos del alumnado (Lindemann, 2016).

Instrumentos

Ficha de registro de datos

Se utilizó la ficha de registro (ver anexo 1) que sirvió para recoger información a través de los datos educativos que corresponden las identificaciones personales y los resultados de dos reactivos psicológicos que son: Inventario de estrés académico (SISCO) y el índice de severidad del insomnio (ISI) los cuales se describen a continuación:

Inventario de Estrés Académico (SISCO)

El reactivo fue creado por Barraza en el año 2006, es un instrumento para medir los niveles de estrés académicos, puede ser aplicado en alumnos de niveles superiores a partir de los 18 hasta los 65 años, fue validado en una investigación realizada en una Universidad de México, está conformado por 30 ítems que miden diferentes dimensiones entre las cuales son: estresores académicos, reacciones físicas, psicológicas, comportamentales y estrategias de afrontamiento, en cuanto a las propiedades psicométricas presenta una alfa de Cronbach de 0,90 llegando así a obtener resultados confiables y valorado como bueno (Castillo et al., 2020).

Para su calificación e interpretación existe una escala likert del 1 al 5, donde es 1 es nunca y 5 es siempre que permite detallar la frecuencia o niveles de estrés académico, la puntuación total es de 0 a 100 puntos dados por una regla de 3 entre las dimensiones. Se interpreta de la siguiente manera del 0-33 indica un nivel leve de estrés, 34-66 corresponde una presencia de índice moderado y 67-100 se muestra niveles graves (ver anexo 2).

Alfa de Cronbach Instrumento Inventario de Estrés Académico (SISCO)

En esta investigación se determinó el nivel de confiabilidad del reactivo psicológico a través del alfa de Cronbach donde se obtuvo una elevada fiabilidad de 0,871 a pesar de ya existir buenos resultados de validación del instrumento por Viera (2019) por lo tanto la escala es aceptable y confiable para su aplicación.

Índice de Severidad del Insomnio (ISI)

Fue creado por Morín en el año 2011, es un cuestionario breve de escala subjetiva con una validación realiza en una Universidad de Argentina, ha sido mayormente utilizada para investigaciones y clínicamente, se aplica a jóvenes a partir de 18 años en adelante, consta de 7 ítems que mide el índice de gravedad de un individuo al padecer latencia de sueño. Teniendo un alfa de Cronbrach de 0, 87 el cual muestra tener una alta confiabilidad al obtener resultados reales (Sánchez et al., 2016).

Para realizar la interpretación se toma en cuenta una escala Likert de 0 a 4 puntos, donde 0 es ausencia o nula la presencia de problemas de insomnio y 5 evaluada como muchísimo, como resultado la puntuación total se da entre 0 a 28. Los resultados finales serán interpretados de la siguiente forma entre 0-7 se registra ausencia de problema en el sueño, puntuaciones dadas de 8-14 son indicadores de niveles leves, promedio de 15-21 se evidencia índices moderados y 22-28 se desarrolla gravedad de insomnio (ver anexo 3).

Alfa de Cronbach instrumento Índice de Severidad de Insomnio (ISI)

En este presente estudio se logró calcular el nivel de confiabilidad del Índice de severidad del insomnio a través del alfa de cronbach donde se evidencia una alta confiabilidad del 0,863 por lo cual es confiable y su aplicación es aceptable a pesar de mostrar un estudio validado por (Rodríguez & Reguant, 2019).

Procesamiento e interpretación de Datos

Tras la previa recolección de la base de datos sobre las variables de estrés académico e insomnio, se utilizó los programas estadísticos como es Microsoft Excel y posteriormente realizar el proceso de estandarizar mediante el State Package for Social Sciences (SPSS) facilitando la creación de tablas que nos ayudaron en el análisis e interpretación de los resultados. Para la verificación de la hipótesis general se aplicó la prueba de normalidad donde se obtuvo $p < 0,05$ por lo tanto se considera que los datos no son paramétricos porque no siguen una distribución normal, de esta manera, se acepta la hipótesis alterna y se rechaza

la hipótesis nula. Para determinar la correlación entre las variables se utilizó la prueba de Rho Spermán con el fin de comprobar si existe relación significativa de las mismas dando como resultado la significancia de ($p=0,01$) es menor a 0,05, es decir, si existe una relación positiva. Además, para la investigación la muestra establecida es $n>50$, por lo tanto, se utilizó la prueba de normalidad- kolmogorov para contrastar la hipótesis de la muestra.

Consideraciones éticas

La investigación a realizar, se tomaron en cuenta los principios éticos que son esenciales para fines de previa investigación científica. Respetando la información personal de los participantes, dentro del marco de confidencialidad brindada por parte de la Institución, utilizando los resultados únicamente para fines educativos.

CAPÍTULO IV. RESULTADOS Y DISCUSIÓN

RESULTADOS

En la tabla 1 se observan datos sociodemográficos adquiridos de una base de datos anónima proporcionada por la institución, tomando en cuenta las variables de género, estado civil, ocupación, edad y semestre.

Tabla 1.

Datos Sociodemográficos

Variable	Categoría	Frecuencia	Porcentaje (%)
Sexo	Mujer	151	55,9
	Hombre	119	44,1
	Total	270	100,0
Estado civil	Casado/a	38	14,1
	Divorciado/a	6	2,2
	Soltero/a	210	77,8
	Unión libre	16	5,9
	Total	270	100,0
Ocupación	Estudio	132	48,9
	Estudio y trabajo	138	51,1
	Total	270	100,0
Semestre	Cuarto	30	11,1
	Primero	49	18,1
	Quinto	67	24,8
	Segundo	66	24,4
	Tercero	58	21,5
	Total	270	100,0
Edad	N	Media	Desv. Desviación
	270	24,16	6,036

Fuente: Base de datos anónima proporcionada por la Institución investigada.

Análisis e interpretación

En el análisis descriptivo de los datos son mostrados en la tabla 1, en cuanto al sexo se encontró que el 55,9% eran del género femenino y el 44,1% del sexo masculino, evidenciando un porcentaje mayor en las mujeres. Relacionado con el estado civil, el 77,8% son solteros, el 14,1% casado, el 5,9% unión libre y el 2,2% divorciado. Según la ocupación se demostró que el 51,1% estudiaban y trabajaban y el 48,9% solamente estudiaban. Referente al semestre que cursan el 24,8% son de quinto semestre, el 24,4% son de segundo, el 21,5%

son de tercero, el 18,1% son de primer semestre y el 11,1% pertenecen al cuarto semestre. De acuerdo al grupo de edad se muestra que la media correspondiente es a $M=24,16$ con una desviación estándar $DS=6,036$.

En la tabla 2 se evidencia la respuesta del primer objetivo específico, en donde se muestra los niveles de estrés académico.

Tabla 2.

Niveles de estrés académico

Niveles	Frecuencia	Porcentaje (%)
Leve	35	13,0
Moderado	79	29,3
Grave	156	57,8
Total	270	100,0

Fuente: Base de datos anónima proporcionada por la Institución.

Análisis e interpretación

La tabla 2 muestra los niveles de estrés académico de los participantes, donde se encontró que el 57,8% tenían niveles de estrés grave, el 29,3% estrés moderado y el 13% estrés leve, observando que un porcentaje elevado presentaron niveles de estrés severo. Estos problemas en los educandos originan dificultades de memoria, concentración, motivación, interés, temor a no cumplir con las actividades académicas, lo que dificulta su rendimiento académico. En un estudio realizado por Alsaggaf *et al.*, (2016) se demostró un 31% de los alumnos tenían niveles moderados y 16% niveles leves, esto describe que los alumnos presentan sobrecarga académica, tiempo límite para entregar tareas, no comprender los temas expuestos por el profesor, competitividad entre compañeros esto provoque alteraciones emocionales, comportamentales y físicas.

En la tabla 3 se observa los niveles de insomnio prevalentes en los estudiantes como respuesta al segundo objetivo específico.

Tabla 3.

Niveles de insomnio

Niveles	Frecuencia	Porcentaje (%)
Ausencia	54	20,0
leve	208	77,0
moderado	3	1,1
grave	5	1,9
Total	270	100,0

Fuente: Base de datos anónima proporcionada por la Institución.

Análisis e interpretación

La tabla 3 muestra los niveles de insomnio donde se encontró que el 77% presentaron insomnio leve, un 20% tenían ausencia de insomnio, el 1,9% se hallaban con insomnio grave y el 1,1% tenían insomnio moderado, problemas que traen como dificultades la concentración del educando, bajo rendimiento escolar, poca motivación por las tareas extracurriculares. Esto concuerdan con proyectos realizadas por Abdullah y Faris (2020) los cuales encontraron leves niveles de insomnio en el 51% de los estudiantes del tercer nivel y un 5% de niveles moderados de insomnio, estos resultados indican la presencia de alteración en la concentración, atención, motivación que conduce al abandono de actividades académicas e interfiere de forma negativa en el desarrollo profesional.

En la tabla 4 se evidencia la relación entre los niveles de estrés académico y el insomnio de los estudiantes.

Tabla 4.
Niveles de estrés académico e insomnio

		Insomnio				Total
		Ausencia	Leve	Moderado	Grave	
Estrés Académico	Leve	2	31	2	0	35
		0,74%	11,48%	0,74%	0,0%	12,96%
	Moderado	36	43	0	0	79
		13,33%	15,93%	0,0%	0,0%	29,26%
Grave		16	134	1	5	156
		5,93%	49,63%	0,37%	1,85%	57,78%
Total		54	208	3	5	270
		20%	77,04%	1,11%	1,85%	100%

Fuente: Base de datos anónima proporcionados por la institución.

Análisis e interpretación

La tabla 4 se evidencia la relación que existe entre las variables, arrojó los siguientes resultados: del total de la muestra el 49,63% de los estudiantes con estrés académico grave presentan niveles leves de insomnio, el 5,93% no se evidencia problemas para descansar, 1,85 % suelen manifestar gravedad de insomnio y el 0,37% la presencia de nivel moderado. En torno al estrés académico moderado se determinó que el 15,93% de los alumnos tienen insomnio leve, el 13,33% presentan ausencia de insomnio, ninguno de los estudiantes presentó niveles moderados y graves de insomnio, por otro lado, en relación al nivel leve de estrés académico, el 11,48% de la muestra tienen un índice leve de insomnio, seguido por 0,74% exponen no presenciar dificultades para dormir, el 0,74% refieren tener insomnio moderado y ninguno de los alumnos presencian índices graves de insomnio.

Estos resultados concuerdan con una investigación realizada por Ruilova (2017) donde refiere que el 50,1% de los alumnos con nivel moderado de estrés académico presentan mayor porcentaje de insomnio grave, por otra parte, el 35,1% del alumnado consideran tener estrés académico leve en relación a un insomnio moderado, asimismo el 14,8% de los sujetos comentan tener estrés académico grave vinculadas con un insomnio leve. Esto se corrobora que la muestra estudiada manifiesta presentar durante el periodo académico factores estresores como suele ser: el comienzo de nuevo semestre, falta de aclaración sobre temas estudiados, horarios académicos, intervención durante clase lo que les llega a generar niveles elevados de estrés académico y la presencia de una falta de descanso.

En la tabla 5 se observa la correlación que existe entre los niveles de estrés académico y el insomnio reflejados en los alumnos.

Tabla 5.

Correlación entre los niveles de estrés académico y el insomnio.

		Pruebas de Rho Spearman	
		Estrés Académico	Insomnio
Rho de	Estrés	Coefficiente de correlación	1,000
Spearman	Académico	Sig. (bilateral)	,907**
		N	,001
			270
			270

** . La correlación es significativa en el nivel 0,01 (bilateral).

Análisis e interpretación

En la tabla 5 se realizó un análisis de correlación Rho de Spearman para comprobar si existía correlación entre las variables de Estrés académico e Insomnio. Se observa en los resultados del análisis estadístico que dan cuenta de la existencia de una relación ($r=0,907$) entre las variables Estrés académico e Insomnio, resultados que indican que existe una relación positiva alta. La significancia de ($p=0,01$) es menor a 0,05 lo que permite rechazar la hipótesis nula y se acepta la hipótesis alterna por lo tanto existe relación entre el Estrés académico e Insomnio, es decir, a mayor presencia de estrés académico existe mayor presencia de insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Algunos autores plantean la hipótesis de que existe una asociación bidireccional entre el insomnio y el estrés (Dinis & Bragança, 2018).

ACCIONES PSICOEDUCATIVAS

Se proporciona una serie de acciones psicoeducativas para los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar de la ciudad de Ambato, con el fin de dar a conocer aspectos generales sobre el estrés académico y el insomnio.

Introducción:

En la investigación realizada se identifica factores estresores que pueden desencadenar altos índices de estrés académico y las consecuencias producidas por las mismas, además se evidencia diversos niveles de insomnio y como estos pueden aumentar dependiendo la intensidad del ambiente, al poder identificar las causas es importante conocerlas para disminuir estos factores en los estudiantes a través de técnicas terapéuticas. Al realizar esta acción psicoeducativa se tomó en cuenta una guía similar del autor (Díaz et al., 2015) en el cual se expone información necesaria para la difusión de los temas mediante diapositivas.

Objetivos:

- Socializar medidas preventivas frente al estrés académico.
- Informar pautas sobre la higiene del sueño a los estudiantes de la institución.

Metodología:

Se ha propuesto acciones psicoeducativas enfocado a la audiencia de estudiantes del instituto con la finalidad de disminuir los niveles de estrés académico y mejorar la calidad de descanso, se considera importante que sea ejecutado por los profesionales de la salud mental. Se considera recomendable sea realizado una vez a la semana por un mes, con una duración de 3 horas por día, esta actividad se desarrollará dentro del establecimiento. Las acciones, técnicas, objetivos, desarrollo y materiales serán evidenciadas a través de diapositivas, las cuales se detallan en el siguiente cuadro.

Desarrollo:

Las acciones psicoeducativas contienen ocho actividades, donde se detallan: presentación, dinámica, definiciones de las variables estrés académico y el insomnio, técnicas psicológicas y finalización, esto sirve de manera positiva para mejorar la calidad de vida y el bienestar en los estudiantes.

Cuadro 2

Acciones psicoeducativas estrés académico e insomnio dirigidos a los estudiantes del Instituto Tecnológico Superior Bolívar

Estrés Académico y el Insomnio						
Nombre de la actividad	Objetivo	Descripción	Tiempo	Planificación	Materiales	
Presentación de bienvenida	Presentar a los integrantes.	Saludo Las exponentes darán la bienvenida y se presentarán con cada uno de sus nombres.	10 minutos	Hora: 8:00 a.m. 8:10 a.m.	Computador Proyector Pizarrón Marcadores	
Dinámica Video motivacional	Generar un espacio de interacción entre los estudiantes y exponentes, mediante la presentación de un video.	Se solicitará a los estudiantes que visualicen el video con atención, posterior se pedirá que realicen un comentario sobre el video presentado.	15 minutos	Hora: 8:10 a.m. 8:25 a.m.	Computador Proyector Parlantes Video	
Presentar el tema a tratar	Resumir las temáticas a tratar y el objetivo general	Seguidamente darán a conocer el objetivo de las acciones y de que trata la temática.	10 minutos	8:25 a.m. 8:35 a.m.	Computador Proyector Exponentes Material visual	
Exposición sobre estrés académico	Explicar la variable con la finalidad de que	A través de diapositivas e imágenes, dar a conocer la definición de estrés académico, niveles, estresores,	30 minutos	8:35 a.m. 9:05 a.m.	Computador Proyector Exponentes	

	los estudiantes lleguen a adquirir un conocimiento.	consecuencias y estrategias de afrontamiento.			Material Visual Imágenes
Técnica de respiración y relajación (Guerra et al., 2021)	Conseguir una relajación general a nivel del cuerpo y mente para disminuir los niveles de estrés.	<ul style="list-style-type: none"> • Se solicita a los estudiantes que se sienten en un lugar cómodo. • Posteriormente se menciona que la mano derecha debe ubicarse en la parte superior del torax y la mano izquierda en el abdomen. • Inhale por la nariz, mantenga la respiración durante tres segundos y exhale por la boca suavemente. • Después de practicar los ejercicios de respiración, realizamos tensión y relajación: • Empezamos por los brazos, manos y terminamos con los pies. • Tensamos las manos apretando los puños y relajamos lentamente. • Y así realizamos la técnica con todos los músculos. • Repetir este proceso hasta que el cuerpo este relajado. 	30 minutos	9:05 a.m. 9:35 a.m.	Silla Habitación silenciosa Psicólogo

Socializar el tema	Difundir la segunda variable con el plan de que los estudiantes puedan reconocer la importancia de la temática.	Mediante la utilización de diapositivas, brindar información acerca de: Concepto de Insomnio, clasificación, síntomas y pautas sobre la higiene del sueño.	30 minutos	9:35 a.m. 10:05 a.m.	Computador Proyector Material visual Imágenes Exponentes
Técnica Intención paradójica (Oviedo et al., 2017)	Intentar mantenerse despierto	Definición de intención paradójica: se expondrá algunas instrucciones para regular el patrón del sueño. <ul style="list-style-type: none"> • Realización de rutinas diarias como: apagar la luz y acostarse. • Acomodarse e intentar no dormir. • No distraerse pensando en otras actividades. • Mantener los ojos abiertos y centrar la atención en no conciliar el sueño. • A la noche siguiente repita la misma secuencia. 	30 minutos	10:05 a.m. 10:35 a.m.	Proyector Material Visual Psicólogo
Control de estímulos (Navarro et al., 2015)	Cambiar una inadecuada asociación entre cama y sueño.	<ul style="list-style-type: none"> • Definir el control der estímulos. • Pasos que debe seguir para realizar la técnica: • Acostarse en la cama, solo cuando tenga sueño. 	20 minutos	10:35 a.m. 10:55 a.m.	Proyector Material visual Psicólogo

- Usar la cama únicamente para dormir cuando llegue la noche.
- Prohibido utilizar para otras actividades, como ver televisión, leer, usar computadora.
- Si no concilio el sueño durante diez minutos, levantarse e ir a la sala hasta que vuelva a sentir sueño y dirigirse a la cama a descansar.
- Mantener un horario para ir a dormir y al momento de levantarse.
- No tratar de conciliar el sueño durante el día.

Cierre	Finalizar acciones psicoeducativas	las	-Para culminar cada alumno tendrá que escribir en un papel anónimo de que beneficios y recomendaciones les conllevó estas acciones. -Agradecimiento a los estudiantes y docentes por su colaboración.	10 minutos	10:55 a.m. 11:05 a.m.	Computador Hoja de papel Esfero Caja Exponentes
---------------	------------------------------------	-----	--	------------	--------------------------	---

DISCUSIÓN

En el presente proyecto de investigación se analizó la asociación entre los niveles de estrés académico y los niveles de insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022. Dentro de los datos principales obtenidos en esta investigación se encuentran que existen índices altos de estrés académico con un 57,8% y el 77% niveles leves de insomnio, comprobando que si se cumple la hipótesis alterna por lo tanto, existe una asociación positiva entre las variables, esto concuerda con un estudio realizado por Restrepo et al., (2020) que también en su investigación encontró que se evidencia una asociación positiva dado que, el nivel de estrés académico influye con mayor intensidad en los alumnos y este refleja que el insomnio también es un problema, por lo cual, se corrobora que existen demandas del entorno como son sobrecarga de trabajos, exámenes acompañados con tiempo limitado, exigencia de los docentes para el cumplimiento de las responsabilidades y prácticas pre profesionales generando así un inadecuado descanso durante la noche.

Por otra parte, un proyecto realizado por Llorente et al., (2020) demostró que si existe una relación positiva entre las variables de estrés académico e insomnio, esto se ha dado por los principales agentes estresores como son; evaluaciones por parte de los docentes, preocupación en todo el semestre y nerviosismo al momento de dar exámenes dando como consecuencia pocas horas de descanso. De la misma manera esta hipótesis se asemeja con la investigación realizada por Estrada et al., (2021) en Perú quienes refieren que la mayoría de los estudiantes de niveles superiores presentan elevados niveles de estrés académico acompañado de sobrecarga estudiantil llegando a producir índices altos de insomnio, es decir, a mayor estrés académico mayor presencia de insomnio.

Dichos resultados, coinciden con los hallazgos realizados por Parillo et al., (2019) en México donde se encontró datos que muestran que un gran porcentaje de estudiantes tienen altos niveles de estrés académico y problemas para dormir. Estos resultados son similares a los obtenidos en la investigación realizada por García et al., (2015) en Cuba donde se evidencian niveles leves de insomnio en la población estudiantil de niveles superiores, comprobando que si existe una asociación positiva entre las dos variables.

En la investigación realizada, se obtuvo una relación altamente significativa ($p < 0,05$), se comprueba la hipótesis alterna, demostrando que existe relación entre ambas variables, es decir, a mayores niveles de estrés académico mayor presencia de índices de insomnio en los estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Esto concuerda con el estudio investigado por Luna et al., (2020) en alumnos de la Universidad nacional de Loja quienes determinaron una alta correlación positiva de las mismas ($p < 0,01$) concluyendo que si existe una relación significativa entre el estrés académico y el insomnio en la población estudiantil.

Así mismo, estos datos son similares al estudio realizado por López et al., (2020) en la Universidad Católica de Perú, quienes sostiene que existe una relación significativa entre las dos variables ($p < 0,01$), lo que indica que a mayor nivel de estrés académico mayor presencia

de insomnio. Se corrobora que existe una asociación directa de estrés académico y esta influye de manera negativa a desarrollar altos índices de insomnio, siendo factores causantes la sobrecarga de tareas, tiempo límite para exámenes y trabajos, esto implica sacrificar sus horas de descanso y generar una inadecuada organización de hábitos del sueño.

Por lo tanto, la presente investigación manifestó ciertas limitaciones en relación a que él estudió se enfocó en las medidas adoptadas por la Institución receptora, debido al régimen establecido por el MSP la población estudiada es vulnerable lo que generó un inconveniente para la aplicación directa a los estudiantes. Las fortalezas son consideradas como un estudio poco analizado en la población, tomando en cuenta que no existen investigaciones realizadas a nivel local, dando resultados interesantes en comparación a otras investigaciones.

CAPÍTULO V. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Los resultados dados de la variable estrés académico en estudiantes del Instituto Superior Tecnológico Bolívar, muestran que el 57,8% presentan niveles graves, siendo este el más predominante de toda la muestra estudiada. Evidenciando factores estresores que influyen de manera negativa como son; sobrecarga de tareas acompañado de tiempos limitados para realizar los mismos, lo que genera la presencia de insomnio, dolor de cabeza, problemas de concentración y desgano para cumplir con las actividades académicas.
- En referencia al insomnio los resultados evidenciados en este proyecto indican que el nivel leve es el que predomina con el 77%. Lo cual muestra que los estudiantes presentan problemas para iniciar, mantener el sueño y el despertar temprano, lo que conlleva a interferir en el funcionamiento diario como es; fatiga durante el día, cambios en el estado de ánimo, preocupación en tareas y somnolencia diurna.
- El análisis estadístico correlacional señala que si existe una relación estadísticamente significativa entre las variables estrés académico e insomnio ($p < 0.05$) corroborando que, a mayor estrés académico, mayor presencia de insomnio en los estudiantes.
- Se propone acciones psicoeducativas de intervención con el fin de brindar información y socializar las estrategias para reducir los niveles en relación al estrés académico y mejorar la higiene de sueño en la población.

RECOMENDACIONES

- En base a los resultados obtenidos incentivar a las futuras investigaciones que realicen más estudios en distintas instituciones educativas de niveles superiores para evidenciar las problemáticas en relación a las variables estudiadas puesto que a nivel de Ecuador las temáticas son pocos abordados.
- Se recomienda a nivel estadístico que se compare en grupos homogéneos los porcentajes que existe entre hombres y mujeres de las variables estudiadas.
- Generar un plan terapéutico individualizado con el fin de brindar técnicas y estrategias para garantizar el bienestar físico y mental de los jóvenes estudiantes llegando a reducir los altos niveles de estrés académico y mejorar los hábitos del sueño, disminuyendo la deserción académica.
- Recomendar a las autoridades, docentes de la Institución y el centro de salud del Instituto que se realice campañas de prevención, detección de síntomas y derivación a profesionales de salud mental en los casos que se solicite.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abdullah, D., & Faris, M. (2020). La relación entre la calidad del sueño, el estrés y el rendimiento académico entre los estudiantes de medicina. *Familia comunidad médica*, 1(5), 23-28. doi.10.4103/jfcm.JFCM_132_19
- Alsaggaf, M., Wali, S., Merdad, R., & Merdad, L. (2016). Cantidad, calidad del sueño y síntomas de insomnio en estudiantes de medicina durante años clínicos. *Revista Médica de Arabia Saudita*, 37(2), 173–182. doi.10.15537/smj.2016.2.14288
- Álvarez, D., Berrozpe, E., Castellino, L., Gonzáles, L., Lucero, C., & Maggy, S. (2017). Insomnio: actualización en estrategias diagnósticas y terapéuticas. *Neurología Argentina*, 8(3), 201-209. <https://doi:10.1016/j.neuarg.2016.003>
- Álvarez, A., Gallegos, M., & Herrera, S. (2018). Estrés académico en estudiantes de tecnología superior. *Universitas*, 1(28), 193-209. <https://doi.org/10.17163/uni.n28.2018.10>
- American Psychiatric Association. (2014). *Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales*. <https://www.eafit.edu.co/ninos/reddelaspreguntas/Documents/dsm-v-guia-consulta-manual-diagnostico-estadistico-trastornos-mentales.pdf>
- Armas, F., Talavera, E., Cárdenas, M., & De la Cruz, A. (2021). Trastornos del sueño y ansiedad en estudiantes de primero y último año de medicina en Lima, Perú. *Fundación educación médica*, 24(3), 133-138. https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2014-98322021000300005
- Ávila, J. (2015). El estrés un problema de salud del mundo actual. *CON-CIENCIA*, 2(1), 115-124. http://www.scielo.org.bo/pdf/rcfb/v2n1/v2n1_a13.pdf
- Babaev, O., Piletti, C., & Krueger, D. (2018). Inhibición del circuito de ansiedad de la amígdala. *Experimental y molecular medicina*, 50(4), 1-16. doi:10.1038/s12276-018-0063-8
- Barraza, A. (2020). Validación Psicométrica de la versión breve del Inventario de características institucionales y estresoras. *Scielo*, 23(12), 1-20, <https://doi.org/10.17081/psico.23.43.3276>
- Blume, S., Padival, M., Urban, J., & Rosenkranz, J. (2019). Efectos disruptivos del estrés repetido en las neuronas basolaterales de la amígdala y el comportamiento del miedo a lo largo del ciclo estral en ratas. *Reportes Científicos*, 9(12), 1-12. doi:10.1038/s41598-019-48683-3

- Carmaña, C. (2018). Estrés crónico: ejemplo de interacción entre sistemas nerviosos, inmunológico y endócrino. *Revista CON-CIENCIA*, 6(2),97-108. http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S2310-02652018000200010
- Cassaretto, M., Vilela, P., & Gamarra, L. (2021). Estrés académico en universitarios peruanos: importancia de las conductas de salud, características sociodemográficas y académicas. *Revista Peruana de Psicología*, 27(2), 482. <https://doi.org/10.24265/liberabit.2021.v27n2.07>
- Castillo, L., Guzmán, A., Claudio, N., Zavala, S., & Benjamín, P. (2020). Propiedades psicométricas del inventario Sisco II de estrés académico. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 3(56), 101-116. <https://doi.org/10.21865/RIDEP56.3.08>
- Chávez, J., & Peralta, R. (2019). Estrés académico e insomnio en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 2(25), 1-15. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=28065583029>
- Contreras, A. (2021). Insomnio en busca del tratamiento ideal: fármacos y medidas no farmacológicas. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 32(5), 595-602. doi:<https://doi.org/10.1016/j.rmclc.2021.09.004>
- Córdova, A., & Santa, B. (2018). Factores asociados al estrés en estudiantes de odontología en una universidad Peruana. *Revista estomatológica Herediana*, 28(4), 252. <https://doi.org/10.20453/reh.v28i4.3429>
- De la Fuente, J. (2021). Un Modelo de Análisis de Ruta de Protección y Factores de Riesgo para el Estrés Académico Universitario: Análisis e Implicaciones Psicoeducativas ante la Emergencia del COVID-19. *Fronteras en Psicología*, 13(12), 1-24. doi:10.3389/fpsyg.2021.562372
- De la Fuente, J., Peralta, F., Martínez, J., Sander, P., & Zapata, L. (2020). Efectos de la Autorregulación vs. Regulación Externa sobre los Factores y Síntomas del Estrés Académico en Estudiantes de Pregrado. *Fronteras en psicología*, 11(17), 1-14. doi:10.3389/fpsyg.2020.01773
- Dedic, N., Chen, A., & Deussing, J. (2018). La familia de neuropéptidos CRF y sus receptores: mediadores de la respuesta central al estrés. *Curr Mol Pharmacol*, 11(1), 4–31. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5930453/>
- Dhabhar, F. (2018). La respuesta al estrés a corto plazo: el mecanismo de la madre naturaleza para mejorar la protección y el desempeño en condiciones de amenaza, desafío y oportunidad. *Fronteras en neuroendocrinología*, 2(49), 175–192. doi:10.1016/j.yfrne.2018.03.004

- Díaz, Y., Fernández, E., Díaz, A., & Castillo, Y. (2015). Intervención psicoeducativa para disminuir el estrés académico en estudiantes de primer año de medicina. *Electrónica*, 4(5), 1-7. <http://www.1tu.sld.cu/revista/index.php/revista/article/view/305>
- Dinis, J., & Bragança, M. (2018). Calidad del sueño y depresión en estudiantes universitarios, una revisión sistemática. *Ciencia del sueño*, 11(4), 290-301. doi: 10.5935/1984-0063.20180045
- Duffy, J., Abbott, S., Burgess, H., Crowley, S., Emens, J., Epstein, L., . . . Zee, P. (2021). Informe del taller. Trastornos del ritmo circadiano del sueño-vigilia: lagunas y oportunidades. *Dormir*, 44(5), 281. doi:10.1093/sleep/zsaa281
- Escobar, E., Soria, B., & López, G. (2018). Manejo del estrés académico. *Revista Atlante*, 4(11), 1-10. <https://www.eumed.net/rev/atlante/2018/08/estres-academico.html>
- Espinoza, J., Hernández, J., Rodríguez, J., & Chacín, M. (2020). Influencia del estrés sobre el rendimiento académico. *Redalyc*, 39(1), 63-69. <https://www.redalyc.org/journal/559/55969798011/html/>
- Estrada, G., Roque, M., Gallegos, A., Uchasara, J., & Zuloaga, C. (2021). Estrés académico en estudiantes universitarios peruanos en tiempo de la pandemia del Covid-19. *Archivos venezolanos de farmacología y terapéutica*, 40(1), 88-93. <http://doi.org/10.5281/zenodo.4675923>
- García, A., Méndez, O., Hierresuela, E., & Quezada, S. (2015). Algunos aspectos psicosociales del insomnio en estudiantes de primer año de medicina. *Artículo original*, 19(1), 978-983. http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192015000100009
- García, I., Pérez, E., Pérez, M., & Quijano, R. (2021). Relación entre Inteligencia Emocional, Logro Educativo y Estrés Académico de Futuros Docentes. *Ciencias de la Conducta*, 11(7), 1-14. doi:10.3390/bs11070095
- González, C. (2016). Insomnio. *Pautas de Actuación y Seguimiento*. 2(7), 21-37. <https://www.ses.org.es/docs/guia-de-insomnio-2016.pdf>.
- Gil, A., & Fernández, O. (2021). El estrés académico, estresores, síntomas y estrategias de afrontamiento en residentes de estomatología general integral. *Edumecentro*, 13(1), 16-31. <http://scielo.sld.cu/pdf/edu/v13n1/2077-2874-edu-13-01-16.pdf>
- Guerra, F., Tárraga, M., Madrona, F., Romero, M., & Tárraga, P. (2021). Uso de técnicas alternativas o de relajación como terapia al dolor crónico. *Revista de resultados negativos y no positivos*, 6(10), 1308-1321. <https://doi.org/10.19230/jonnpr.4063>

- Guillermina, C. (2018). Desestigmatizando la función del estrés. *Revista electrónica de psicología iztacala*, 21(2), 604-620. <http://www.revista.unam.mx/index.php/rep/rep/article/view/65292>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, M. (M. (2014). *Metodología de la investigación. Sexta edición*. México: D.F.:McGraw-Hill. <https://www.uca.ac.cr/wp-content/uploads/2017/10/Investigacion.pdf>
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del departamento de salud en la Universidad de los lagos Osorno. *Revista Chilena de neuro-psiquiatría*, 53(3), 149-157. <https://doi.org/10.4067/s0717-92272015000300002>
- Lemos, M., Henao, M., & López, D. (2018). Estrés y salud mental en estudiantes de medicina: relación con afrontamiento y actividades extracurriculares. *Archivos de medicina*, 14(2), 1-8. <https://doi.org/10.3823/1385>
- Lindermann, H. (2016). Revisión documental, una herramienta para el mejoramiento de las competencias de lectura y escritura en estudiantes universitarios. *Revista chakiñan*, 1, 46-56. <http://scielo.senecyt.gob.ec/pdf/rchakin/n1/2550-6722/rchakin-01-00046.pdf>
- Llorente, J., Herrera, L., Hernández, Y., Padilla, M., & Padilla, I. (2020). Estrés académico en estudiantes de un programa de enfermería. *Revista cuidarte*, 11(3), 1-9. <https://doi.org/10.15649/cuidarte.1108>
- López, F., Oyanedel, C., & Rivera, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de obstetricia. *Medisur*, 18(2), 211-222. <http://scielo.sld.cu/pdf/ms/v18n2/1727-897X-ms-18-02-211.pdf>
- Luna, D., García, S., Soria, A., Avila, M., Ramírez, V., García, B., & González, F. (2020). Estrés académico en estudiantes de odontología: asociación con apoyo social, pensamiento positivo y bienestar psicológico. *Investigación en educación médica*, 35, 8-17. <https://doi.org/10.22201/facmed.20075057e.2020.35.20205>
- Marín, M. (2015). Estrés en estudiantes de educación superior de ciencias de la salud. *Revista iberoamericana para la investigación y el desarrollo educativo*, 6(11), 675-687. <https://www.ride.org.mx/index.php/RIDE/article/view/145/637>
- Martínez, O., Montalván, O., & Betancourt, Y. (2019). Trastorno de insomnio: consideraciones actuales. *Revista médica electrónica*, 41(2), 483-495. <http://scielo.sld.cu/pdf/rme/v41n2/1684-1824-rme-41-02-483.pdf>
- Mondragón, V., Oviedo, G., & Verhelst, P. (2016). Manejo no farmacológico del insomnio. *Pontificia Universidad Javeriana*, 57(3), 348-366. <https://dx.doi.org/10.11144/Javeriana.umed57-3.mnfi>

- Moreno, J. (2020). *Estrés académico en estudiantes de la carrera de enfermería. Universidad Técnica de Ambato*. [Tesis Doctoral, Universidad Técnica de Ambato]. https://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/60/60_Moreno.pdf
- Navarro, B., Párraga, I., López, J., Pretel, F., & Rabanales, J. (2015). Terapia cognitivo conductual grupal para el tratamiento del insomnio: metaanálisis. *Scielo*, 31(1), 8-18. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.1.168641>
- Naveros, G. (2022). *Estrés académico y hábitos de estudio en estudiantes de Psicología*. [Tesis Doctoral, Universidad privada del Norte]. <https://hdl.handle.net/11537/30140>
- Ochoa, A. (2019). *Estrategias de afrontamiento ante el estrés académico que inicia en la vida universitaria*. [Tesis Doctoral, Universidad Católica de Pereira]. <https://repositorio.ucp.edu.co/bitstream/10785/5726/1/DDMPSI185.pdf>
- Organización Mundial de la Salud. (2022). *Salud Mental*. <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Organización Mundial de la Salud. (2020). En tiempos de estrés, haz lo que importa: una guía ilustrada. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927>
- Oviedo, F., Verhelst, R., & Jordán, V. (2017). Manejo no farmacológico del insomnio. *Universitas médicas*, 57(3), 348-366. <https://doi.org/10.11144/javeriana.umed57-3.mnfi>
- Pappa, S., Ntella, V., Giannakas, T., Giannakoulis, V., Papoutsis, E., & Katsaounou, P. (2020). Prevalencia de depresión, ansiedad e insomnio entre los trabajadores de la salud durante la pandemia de COVID-19: una revisión sistemática y un metanálisis. *Cerebro comportamiento e inmunidad*, 88(2), 901-907. doi:10.1016/j.bbi.2020.05.026
- Parillo, C., Rogers, J., Gómez, P., & Ysmelia, R. (2019). Estrés académico y autoestima en estudiantes de enfermería, Arequipa-Perú. *Revista de ciencias sociales*, 25(1), 384-399. <https://doi.org/10.31876/res.v25i1.29629>
- Parra, J., Rodríguez, D., & Rodríguez, M. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Revista Salud Uninorte*, 34(1), 47-57. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=81759538005>
- Passeron, T., Zouboulis, C., Tan, J., Andersen, M., Katta, R., Lyu, X., . . . Peters, E. (2021). Respuestas de estrés agudo de la piel adulta a la agresión ambiental e interna a corto plazo de los factores de exposición. *Revista de la Academia Europea de Dermatología y Venereología: JEADV*, 35(10), 1963-1975. doi:10.1111/jdv.17432

- Pérez, E. (2019). Caracterización del estrés académico percibido por estudiantes de ciencias de la salud y los mecanismos que utilizan para afrontarlo. *Visión antataura*, 3(1), 79-97. <http://portal.amelica.org/ameli/jatsRepo/225/2251081006/index.html>
- Popa, O., Pîrvan, I., & Diaconescu, L. (2021). El impacto de la autoeficacia, el optimismo, la resiliencia y el estrés percibido en el rendimiento académico y su evaluación subjetiva: un estudio transversal. *Revista Internacional de Salud y Medio ambiente*, 18(17), 1-10. doi:10.3390/ijerph18178911
- Pozos, B., Preciado, M., Palencia, A., & Acosta, M. (2016). Estrés académico y síntomas físicos, psicológicos y comportamentales en estudiantes mexicanos. *Ansiedad y Estrés*, 21(1), 35-42. <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=6850073>
- Ramos, C., García, L., & Serpa, A. (2021). Rol mediador del estrés en la relación del miedo al COVID-19 y el insomnio en universitarios de ciencias de la salud. *Archivos Venezolanos de Farmacología y Terapéutica*, 40(7), 1-10. <https://www.redalyc.org/journal/559/55971545006/55971545006.pdf>
- Restrepo, E. Sánchez, A., & Castañeda, T. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Psicoespacios*, 14(24), 17-37. <https://doi.org/10.25057/21452776.1331>
- Rodríguez, E. (2020). *Estrés académico, tipos de estrategias de afrontamiento con nivel de habilidades sociales en estudiantes de enfermería*. [Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Trujillo]. <https://dspace.unitru.edu.pe/bitstream/handle/UNITRU/15938/1920.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Rodríguez, J., & Reguant, M. (2019). Calcular la fiabilidad de un cuestionario o escala mediante el SPSS: el coeficiente alfa de cronbach. *Revista de innovación e investigación en educación*, 13(2), 1-3. <https://revistes.ub.edu/index.php/REIRE/article/view/reire2020.13.230048>
- Ruilova, J. (2017). *Estrés académico y su relación con el insomnio en los estudiantes de medicina de la Universidad Nacional de Loja durante el periodo Enero-Julio 2016*. [Tesis Doctoral, Universidad Nacional de Loja]. <https://dspace.unl.edu.ec/jspui/bitstream/123456789/19485/1/Jessica%20de%20los%20%20c3%81ngeles%20Ruilova%20Prieto.pdf>
- Sahebi, A., Abdi, K., Moayedi, S., Torres, M., & Golitaleb, M. (2021). La prevalencia del insomnio entre los trabajadores de la salud en medio de la pandemia de COVID-19: una revisión general de los metanálisis. *Revista de investigación psicosomática*, 14(11), 1-7. doi:10.1016/j.jpsychores.2021.110597

- Salazar, P., Ojeda, K., Rosero, X., & Morales, B. (2022). Estrés académico y la educación en aulas virtuales en estudiantes universitarios. *Conciencia digital*, 5(1), 551-565. <https://doi.org/10.33262/concienciadigital.v5i1.1.2013>
- Sánchez, A., Navarro, C., & Nellen, H. (2016). Insomnio un grave problema de salud pública. *Médica*, 56(6), 760-769. <https://www.medigraphic.com/pdfs/imss/im-2016/im166k.pdf>
- Sara, J., Toya, T., Ahmad, A., Clark, M., Gilliam, W., Lerman, L., & Lerman, A. (2022). Estrés mental y sus efectos en la salud vascular. *Revista de la Clínica Mayo*, 97(5), 951–990. doi:10.1016/j.mayocp.2022.02.004
- Silva, E., & Ben, V. (2020). Sueño e inmunidad en tiempos de COVID-19. *Revista de la Asociación Médica de Brasil*, 66(2), 143-147. doi:10.1590/1806-9282.66.S2.143
- Silva, F., & López, J. (2020). Estrés académico en estudiantes universitarios. *Investigación y ciencia*, 28(79), 75-83. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=67462875008>
- Torrales, J. (2016). Lo que todo internista debe saber sobre el manejo farmacológico del insomnio. *Revista Virtual de la Sociedad Paraguaya de Medicina Interna*, 3(2), 101-111. [https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2016.03\(02\)101-111](https://doi.org/10.18004/rvspmi/2312-3893/2016.03(02)101-111)
- Tuyani, N., Román, R., Olmedo, R., & Amezcua, C. (2015). Prevalencia de trastornos del sueño en estudiantes universitarios. *Actualidad Médica*, 100(795), 66-70. <https://doi.org/10.15568/am.2015.795.or01>
- Valdivieso, L., Lucas, S., Tous, J., & Espinoza, I. (2020). Estrategias de afrontamiento del estrés académico: educación infantil-primaria. *Educación XXI*, 23(2), 165-186. <https://doi.org/10.5944/educXX1.25651>
- Valdez, Y., Marentes, R., Correa, S., Hernández, R., Enríquez, I., & Quintana, M. (2022). Niveles de estrés y estrategias de afrontamiento utilizadas por estudiantes de la licenciatura en enfermería. *Revista Electrónica trimestral de enfermería*, 65(2), 248-259. <https://doi.org/10.6018/eglobal.441711>
- Villavicencio, S., Hernández, T., Abrahantes, Y., De la torre, A., & Consuegra, D. (2020). Un acercamiento a los trastornos del sueño en estudiantes de medicina. *Medicentro Electrónica*, 24(3), 683-691. <http://scielo.sld.cu/pdf/mde/v24n3/1029-3043-mde-24-03-682.pdf>
- Vieira, S. (2019). Alfa de Cronbach usando SPSS. *Scielo*, 2(5), 5-10. <http://soniavieira.blogspot.com/2019/11/alfa-de-cronbach-usando-spss.html>
- Woo, E., Sansing, L., Arnsten, A., & Datta, D. (2021). El estrés crónico debilita la conectividad en la corteza prefrontal: cambios arquitectónicos y moleculares. *Estrés crónico*, 5, 1-22. doi:10.1177/24705470211029254

- Zárate, E., Soto, M., Martínez, E., Castro, M., García, R., & López, L. (2019). Hábitos de estudio y estrés en estudiantes del área de salud. *Revista de la fundación educación médica*, 21(3), 153. <https://scielo.isciii.es/pdf/fem/v21n3/2014-9832-fem-21-3-153.pdf>
- Zurita, R. (2019). Efectos del estrés sobre el rendimiento académico de estudiantes de la maestría en contaduría en una universidad pública. *Revista de investigación académica sin frontera*, 31(12), 1-14. <https://doi.org/10.46589/rdiasf.vOi31.281>

ANEXOS

Anexo 1. Ficha de registro de datos.

FICHA DE RECOLECCIÓN DE DATOS			
1.- OBJETIVO:			
Analizar la base de datos obtenida por la Institución receptora.			
2.- Datos generales:			
Sexo	Edad	Estado civil	
Lugar de residencia			
Estudia o trabaja /ambas			
Carrera	Semestre	Campus	Jornada
3.- Resultado de los test psicológicos			
Inventario de estrés académico (SISCO)			
Leve	Moderado	Grave	
Índice de severidad del Insomnio (ISI)			
Ausencia	Leve	Moderado	Severo

Anexo 2. Inventario de estrés académico (SISCO)

Inventario de Estrés Académico SISCO

Instrucciones: Este cuestionario consta de 31 ítems. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Marque con una X según corresponda al enunciado elegido.

1. Durante el transcurso de este semestre ¿ha tenido momentos de preocupación o nerviosismo (estrés)?

Si

No

2. Con la idea de obtener mayor precisión y utilizando una escala del 1 al 5 señale su nivel de estrés, donde (1) es poco y (5) mucho.

1	2	3	4	5

3. Dimensión estresores

Instrucciones: A continuación, se presentan una serie de aspectos que, en mayor o menor medida, suelen estresar a algunos alumnos. Responda señalando con una X, ¿con que frecuencia cada uno de las siguientes situaciones le estresa? En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas Veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
La competencia con los compañeros del grupo					
Sobrecarga de tareas y trabajos académicos					
La personalidad y el carácter del profesor					
Las evaluaciones de los profesores (exámenes, ensayos, trabajos de investigación, etc.)					
El tipo de trabajo que te piden los profesores (consulta de temas, fichas de trabajo, ensayos, mapas conceptuales, etc.)					
No entender los temas que se abordan en la clase					
Participación en clase (responder a preguntas, exposiciones, etc.)					
Tiempo limitado para hacer el trabajo					

4. - Dimensión síntomas (reacciones)

Instrucciones: señalando con una X, ¿con que frecuencia se le presentan cada una de estas reacciones físicas, psicológicas y comportamentales cuando estás estresado? En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

REACCIONES FISICAS					
	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas Veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Trastornos en el sueño (insomnio o pesadillas)					

Fatiga crónica (cansancio permanente)					
Dolores de cabeza o migraña					
Problemas de digestión, dolor abdominal o diarrea					
Rascarse, morderse las uñas, frotarse, etc.					
Somnolencia o mayor necesidad de dormir					
REACCIONES PSICOLOGICAS					
Inquietud (incapacidad de relajarse y estar tranquilo)					
Sentimientos de depresión y tristeza (decaído)					
Ansiedad, angustia o desesperación					
Problemas de concentración					
Sentimientos de agresividad o aumento de irritabilidad					
REACCIONES COMPORTAMENTALES					
Conflictos o tendencia a polemizar o discutir					
Aislamiento de los demás					
Desgano para realizar las labores académicas					
Aumento o reducción del consumo de alimentos					

5. Dimensión estrategias de afrontamiento

Instrucciones: Señale con una X ¿con que frecuencia utiliza cada una de estas estrategias para enfrentar tu estrés? En una escala del (1) al (5) donde (1) es nunca, (2) rara vez, (3) es algunas veces, (4) es casi siempre y (5) es siempre.

	Nunca (1)	Rara vez (2)	Algunas Veces (3)	Casi siempre (4)	Siempre (5)
Habilidad asertiva (defender nuestras preferencias ideas o sentimientos sin dañar a otros)					
Escuchar música o distraerse viendo televisión					
Elogiar mi forma de actuar para enfrentar la situación que me estresa					
La religiosidad (oraciones o asistencia a misa)					
Solicitar el apoyo de familia o de mis amigos					
Salir a caminar o hacer algún deporte					

Anexo 3. Índice de severidad del insomnio (ISI)

Índice de severidad del insomnio (isi)

Este cuestionario consta de 7 ítems. Por favor, lea con atención cada uno de ellos cuidadosamente. Marque con un círculo el grado de nivel que se presenta:

- Indique la gravedad de tu actual problema (S) de sueño, en una escala del (0) al (4) donde (0) es nada, (1) es leve, (2) moderado, (3) grave y (4) muy grave.

	Nada	Leve	Moderado	Grave	Muy grave
Dificultad para quedarse dormido/a	0	1	2	3	4
Dificultad para permanecer dormido/a	0	1	2	3	4
Despertarse muy temprano	0	1	2	3	4

- ¿Cómo estás de satisfecho/a en la actualidad con tu sueño? en una escala del (0) al (4) donde (0) muy satisfecho (1,2y 3) moderadamente satisfecho (4) muy insatisfecho.

Muy satisfecho	Moderadamente satisfecho		Muy insatisfecho	
0	1	2	3	4

- ¿En qué medidas consideras que tu problema de sueño interfiere con tu funcionamiento diario (ej.: fatiga durante el día, capacidad para tareas cotidianas /trabajos, concentración, memoria, estado de ánimo, etc.)? en una escala del (0) al (4) donde (0) es nada, (1) un poco, (2) algo, (3) mucho y (4) muchísimo.

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

- ¿En qué medidas crees que los demás se dan cuenta de tu problema de sueño por lo que afecta a tu calidad de vida? en una escala del (0) al (4) donde (0) es nada, (1) un poco, (2) algo, (3) mucho y (4) muchísimo.

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

- ¿Cómo estas de preocupado/a por tu actual problema de sueño? en una escala del (0) al (4) donde (0) es nada, (1) un poco, (2) algo, (3) mucho y (4) muchísimo.

Nada	Un poco	Algo	Mucho	Muchísimo
0	1	2	3	4

Anexo 4. Resolución de la aprobación del tema del proyecto de investigación.



Decanato
FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA SALUD

Riobamba, 07 de julio de 2022
Oficio No. 1211-RD-FCS-2022

Señor / ita
BAUTISTA ACUÑA YADIRA ALEXANDRA
CURAY MARTÍNEZ JAQUELINE ELIZABETH
**ESTUDIANTES DE LA CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH**
De mi consideración. –

Cúmpleme informar a usted la resolución de Decanato de la Facultad de Ciencias de la Salud, que corresponde al 07 de julio de 2022.

RESOLUCIÓN No. 1211-D-FCS-07-07-2022: Aprobar el tema, perfil del proyecto de investigación, Tutor y Miembros de Tribunales de la carrera de Psicología Clínica. Oficio N.º 089-TELETRABAJO-CCPSCL-FCS-2022, Comisión de Carrera y CID de la Facultad:

No	Estudiantes	Tema Proyecto de investigación presentado a revisión	Tema Proyecto de investigación revisado y APROBADO por la Comisión y CID	Informe de la Comisión de Carrera	Tutor de tesis Artículos 24- Reglamento Titulación Especial para carreras no vigentes	Tribunal de sustentación de tesis. Artículos 22- Reglamento Titulación Especial para carreras no vigentes
1	BAUTISTA ACUÑA YADIRA ALEXANDRA CC: 0504902475 CURAY MARTÍNEZ JAQUELINE ELIZABETH CC: 1805022439	"ESTRÉS ACADÉMICO Y CALIDAD DE SUEÑO EN ESTUDIANTES DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO. RIOBAMBA, 2022"	Estrés académico y su asociación con el insomnio. Instituto Superior Tecnológico Bolívar. Ambato, 2022	APROBADO Dominio emergente Salud como producto social Línea de investigación: Salud	Tutor: Mgs. Adriana Carolina Sánchez Acosta Miembros: MSc. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles MSc. Adriana Salome Ureña	Delegado Decano: MSc. Ángel Gustavo Llerena Cruz Miembros: MSc. Mayra Elizabeth Castillo Gonzáles MSc. Adriana Salome Polo Ureña

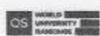
Atentamente,

CONZALO EDMUNDO
BONILLA PULGAR

Dr. Gonzalo Bonilla P.
**DECANO DE LA FACULTAD
CIENCIAS DE LA SALUD – UNACH**

Adj.: Documentos Habilitantes (d)
c.c. Archivo

Elaboración de Resoluciones Decanato 07-07-2022 MSc. Lúgía Viteri
Transcripción Resoluciones Decanato 07-07-2022: Tlga. Francisca Jara
Revisado y Aprobado: Dr. Gonzalo Bonilla



Ave. Antonio José de Sucre, Km. 1.5
Teléfono (593-3) 3730880, ext. 1503
Riobamba - Ecuador
Unach.edu.ec
en movimiento

Anexo 5. Oficio de autorización del señor Rector del Instituto Superior Tecnológico Bolívar.



Unach
UNIVERSIDAD NACIONAL DE CHIMBORAZO

Ambato, 22 de Junio de 2022

Asunto: OFICIO DE AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN "ESTRÉS ACADÉMICO Y EL INSOMNIO EN ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BOLÍVAR, AMBATO, 2022"

Magíster
Edgar Merino
Rector
INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO "BOLIVAR"

De mi consideración:

Reciba un saludo cordial y los mejores deseos de éxitos en sus actividades.

Yo, BAUTISTA ACUÑA YADIRA ALEXANDRA, portador (a) de la cédula de ciudadanía N 0504602475, Yo, CURAY MARTÍNEZ JAQUELINE ELIZABETH portador (a) de la cédula de ciudadanía N 1805022439 estudiantes de la carrera de Psicología Clínica de décimo semestre, de la Universidad Nacional de Chimborazo- Riobamba, periodo académico 2022-1S, nos permitimos solicitar a usted LA AUTORIZACIÓN PARA LA EJECUCIÓN DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN CON EL TEMA "ESTRÉS ACADÉMICO Y EL INSOMNIO EN LOS ESTUDIANTES DEL INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO BOLÍVAR, AMBATO, 2022" para la aplicación de los respectivos test psicológicos con el objetivo de analizar la problemática en los estudiantes, al finalizar la investigación, se dará a conocer los respectivos resultados y brindar estrategias de promoción dirigida a la población estudiantil, esto se desarrollará en el periodo Junio-Agosto 2022.

Seguro de contar con su autorización, y expresándole mis mejores deseos en su delicada gestión, me suscribo.

Atentamente,


Yadira Bautista
C.I.: 0504602475
Correo Electrónico: yadira.bautista@unach.edu.ec
Número telefónico: 0988548899


Jaqueline Curay
C.I.: 1805022439
Correo Electrónico: jaqueline.curay@unach.edu.ec
Número telefónico: 0988320301



Campus Norte | Av. Antonio José de Sucre Km 1 1/2 | Vía al Quilón | Tele/fonos: (050 3) 3730880 - Ext. 1155

Anexo 6. Prueba de normalidad.

Pruebas de normalidad			
Kolmogorov-Smirnov ^a			
	Estadístico	gl	Sig.
Insomnio	,474	270	,000
Estrés Académico	,358	270	,000

Nota. Corrección de significación de Lilliefors