

UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

CARRERA DE PSICOLOGÍA CLÍNICA

“CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

Requisito previo para optar por el Título de Licenciada en Psicología Clínica

Modalidad: Artículo Científico

Autora: Armas Valarezo Danea Anabel

Tutor: Ps. Cl. Saltos Salazar Lenin Fabián Mg.

Ambato – Ecuador

Febrero, 2025

APROBACIÓN DEL TUTOR

En mi calidad de Tutor del Artículo Científico sobre el tema:

"**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**" desarrollado por Armas Valarezo Danea Anabel, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica, considero que reúne los requisitos técnicos, científicos y corresponden a lo establecido en las normas legales para el proceso de graduación de la Institución; por lo mencionado autorizo la presentación de la investigación ante el organismo pertinente, para que sea sometido a la evaluación de docentes calificadores designados por el Honorable Consejo Directivo de la Facultad de Ciencias de la Salud.

Ambato, febrero 2025

EL TUTOR

Firmado electrónicamente por:
LENIN FABIAN SALTOS SALAZAR

…….

Ps. Cl. Saltos Salazar Lenin Fabián Mg.

AUTORÍA DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Los criterios emitidos en el Artículo Científico "**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones, son de autoría y exclusiva responsabilidad de la compareciente, los fundamentos de la investigación se han realizado en base a recopilación bibliográfica y antecedentes investigativos

Ambato, febrero 2025

LA AUTORA

Firmado electrónicamente por:
DANEA ANABEL ARMAS VALAREZO

…….

Armas Valarezo Danea Anabel

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Ps. Cl. Saltos Salazar Lenin Fabián Mg. con C.C. 1802912848 en calidad de autor y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero 2025

Firmado electrónicamente por:
LENIN FABIAN SALTOS SALAZAR

…….

Ps. Cl. Saltos Salazar Lenin Fabián Mg.

C.C. 1802912848

CESIÓN DE DERECHOS DE AUTOR

Yo, Armas Valarezo Danea Anabel con C.C. 0750720393 en calidad de autora y titular de los derechos morales y patrimoniales del trabajo de titulación "**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este Artículo Científico o parte de él, un documento disponible con fines netamente académicos para su lectura, consulta y procesos de investigación.

Cedo una licencia gratuita e intransferible, así como los derechos patrimoniales de mi Artículo Científico a favor de la Universidad Técnica de Ambato con fines de difusión pública; y se realice su publicación en el repositorio Institucional de conformidad a lo dispuesto en el Art. 144 de la Ley Orgánica de Educación Superior, siempre y cuando no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor, sirviendo como instrumento legal este documento como fe de mi completo consentimiento.

Ambato, febrero 2025

Firmado electrónicamente por:
DANEA ANABEL ARMAS VALAREZO

…….

Armas Valarezo Danea Anabel

C.C. 0750720393

APROBACIÓN DEL TRIBUNAL EXAMINADOR

Los miembros del Tribunal Examinador, aprueban el Artículo Científico con el tema: "**CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS**", de Armas Valarezo Danea Anabel, estudiante de la Carrera de Psicología Clínica.

Ambato, febrero 2025

Parar su constancia firma

……

Presidente

...…… ..…….

1er Vocal 2 do Vocal

Revista Científica de Salud
BIOSANA
e-ISSN: 2960-8481
https://soeici.org/index.php/biosana

Revista Científica de Salud

CARTA DE ACEPTACIÓN PARA PUBLICACIÓN DE ARTÍCULO

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Directora del Comité Editorial-Jefe
revistabiosana@gmail.com

Ecuador, 26 de noviembre de 2024

SOCIEDAD ECUATORIANA DE INVESTIGACIÓN CIENTÍFICA

Estimados colegas:

Danea Anabel Armas Valarezo[1] , Lenin Fabián Saltos Salazar[2]

[1] Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador. Correo: darmas0393@uta.edu.ec
[2] Universidad Técnica de Ambato, Facultad de Ciencias de la Salud, Carrera de Psicología Clínica. Ecuador. Correo: lf.saltos@uta.edu.ec

Me complace informarle que después del proceso de revisión por pares, el artículo **"Calidad de sueño y estado de ánimo en estudiantes universitarios"**, ha sido **ACEPTADO** para ser publicado por la Revista Científica de Salud **BIOSANA** en su Vol. 4, No.5 (Octubre-Diciembre), 2024. e-ISSN: 2960-8481.

Saludos cordiales

Dr. C. Sucel Rodríguez Moreno
Revista Científica de Salud BIOSANA
Directora del Comité Editorial-Jefe

AGRADECIMIENTO Y DEDICATORIA

A mis queridos padres, Jaime Armas y María Valarezo,

Por ser mi brújula en este viaje, por su amor incondicional y por enseñarme que los sueños se alcanzan con esfuerzo, disciplina y corazón. Su apoyo constante y sus sacrificios han sido la base sobre la que construí este logro. Gracias por creer en mí incluso en los momentos en los que yo dudaba.

A mi mejor amigo, Wilmer Molina,

Por ser mi confidente, mi apoyo en los días difíciles y mi compañero en los momentos de alegría. Se que llegaste de forma inesperada a mi vida, pero te volviste una persona muy importante. Gracias por estar ahí para recordarme que nunca estaba sola y que cada obstáculo era una oportunidad para crecer. Tu amistad ha sido un regalo invaluable en este proceso.

A mi prima Jahelia Armas, que considero como una hermana por tu tiempo, por siempre estar dispuesta a escucharme y por comprenderme en cada paso de este camino. A las personas que formaron parte de este camino, Profesores, amigos, compañeros y aquellos que con pequeños gestos dejaron huellas imborrables en mi vida. Gracias por sus palabras de aliento, por compartir sus conocimientos y por caminar junto a mí en este viaje. Cada experiencia compartida ha contribuido a mi crecimiento y ha hecho de este trayecto algo inolvidable.

Este logro es el reflejo de todos ustedes. Con gratitud infinita, les dedico este momento.

Danea Armas

“CALIDAD DE SUEÑO Y ESTADO DE ÁNIMO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS”

“SLEEP QUALITY AND MOOD IN COLLEGE STUDENTS”

Resumen

La calidad de sueño se refiere a una sensación subjetiva de descanso, la cual es necesaria para que una persona funcione de forma óptima, mientas que el estado de ánimo es un fenómeno afectivo y emocional que está compuesto por emociones tanto positivas como negativas que pueden durar horas o días. El objetivo de este estudio fue analizar la relación entre la calidad de sueño y el estado de ánimo en estudiantes universitarios. La muestra incluyó a 278 estudiantes, con edades comprendidas entre los 18 y 35 años, de la Facultad de Ingeniería Civil y Mecánica de una universidad de Ambato. La investigación adoptó un enfoque cuantitativo, no experimental, de corte transversal y con un alcance correlacional. Para la medición de las variables se utilizó el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), adaptado por Royuela y Fernández en 1997 en España, y la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA) para evaluar el estado emocional de los participantes cuya adaptación al español fue realizada por Pereira y Fernández en el 2005. Los resultados mostraron una correlación positiva moderada entre calidad de sueño y tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad; y una correlación negativa baja con alegría. En la muestra predominó la mala calidad de sueño con un 65.5%, mientras que, en las subescalas del estado de ánimo destacó la alegría. Además, no se encontraron diferencias significativas en la calidad de sueño según el sexo.

PALABRAS CLAVES: CALIDAD DE SUEÑO; ESTADO DE ÁNIMO; UNIVERSITARIOS

Abstract

Sleep quality refers to a subjective feeling of restfulness, which is necessary for a person to function optimally, while mood is an affective and emotional phenomenon that is composed of both positive and negative emotions that can last for hours or days. The objective of this study was to analyze the relationship between sleep quality and mood in university students. The sample included 278 students, aged between 18 and 35 years, from the Faculty of Civil and Mechanical Engineering of a university in Ambato. The research adopted a quantitative, non-experimental, cross-sectional, and correlational approach. To measure the variables, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), adapted by Royuela and Fernández in 1997 in Spain, and the Mood Rating Scale (EVEA) were used to evaluate the emotional state of the participants, which was adapted to Spanish by Pereira and Fernández in 2005. The results showed a moderate positive correlation between sleep quality and sadness-depression, anxiety and anger-hostility; and a low negative correlation with happiness. In the sample, poor sleep quality predominated with 65.5%, while in the mood subscales, happiness stood out. In addition, no significant differences were found in sleep quality according to sex.

KEYWORDS: *QUALITY OF SLEEP; MOOD; UNIVERSITY STUDENT*

INTRODUCCIÓN

En el campo de la salud mental, se han llevado a cabo numerosos estudios sobre la calidad de sueño y el estado de ánimo en diversos contextos y poblaciones como dos variables por separados, sin embargo, dentro de la literatura científica aún existe un número limitado de estas dos variables relacionadas.

Por un lado el sueño generalmente se asocia con el acto de dormir o el deseo de hacerlo, lo cual se define como un estado fisiológico rítmico que forma parte del ciclo circadiano de sueño y vigilia, caracterizado por una pérdida gradual, recurrente y reversible de la conciencia, que va en conjunto con una disminución en la percepción y capacidad de respuesta (García Gascón et al., 2015). Por lo que, al hablar de calidad de sueño nos estamos refiriendo a una sensación subjetiva de satisfacción con el descanso, involucrando tanto factores cuantitativos, como la duración, latencia y horarios, como aspectos cualitativos, como la profundidad y relajación del sueño. Sin embargo, no se conocen criterios exactos para definir la calidad de sueño, puesto que varía de persona a persona (Buysse et al., 1989).

En la actualidad, una gran parte de la población reporta haber tenido problemas de sueño siquiera una vez en la vida; la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2020) reconoce 88 tipos distintos de trastornos del sueño, pero el insomnio es el más frecuente, con una prevalencia del 40% en la población global. Además, según investigaciones realizadas en América Latina refieren que después de haber sufrido algún trastorno de sueño, es muy frecuente que exista una insatisfacción respecto a la calidad y tiempo de descanso, lo que suele ser un detonante para que aparezcan trastornos mentales como ansiedad, depresión, entre otros (Asociación Americana de Psiquiatría, 2020, como citó en Pallares et al., 2022). Mientras tanto, según un estudio realizado en Ecuador en estudiantes universitarios, el 65% presentó algún grado de insomnio, y el 78,6% reportó dificultad para dormir, lo cual sugiere que los estudiantes con una mala

salud emocional tienen el doble de riesgo de padecer insomnio (Gruezo-Realpe et al., 2023).

Investigar sobre el sueño cobra una relevancia al tener en cuenta que durante el mismo, se llevan a cabo diversos procesos que son muy importantes en el diario vivir, como la recuperación muscular y mental, por lo cual, una disminución en las horas de sueño o en su calidad de forma crónica se ha vinculado con un aumento en la morbilidad, un deterioro en las funciones y el desarrollo de obesidad, diabetes, enfermedades cardiovasculares, presión arterial alta en adultos, así como en la aparición de estrés, ansiedad, depresión, suicidio y otros malestares psíquicos(Carrillo-Mora et al., 2018).

Por otro lado, el estado de ánimo es un fenómeno afectivo que articula emociones positivas y negativas, y tiene un impacto significativo en la capacidad cognitiva, la toma de decisiones, y la adaptación al entorno. Se define como una experiencia prolongada que puede durar horas o días, a diferencia de las emociones que son más breves y específicas. Está influido por factores como la percepción de las emociones, la capacidad para entenderlas y la habilidad para regularlas, conocidas como inteligencia emocional. Las personas con un estado de ánimo positivo tienden a experimentar mayor energía y confianza, mientras que quienes presentan un estado negativo suelen sentir preocupación y desinterés (Campo & Domínguez, 2021).

Desde esta perspectiva, la OMS (2019) informa que 1 de cada 8 personas en el mundo sufren algún trastorno mental, entre los más comunes están la ansiedad y los trastornos depresivos. Estos problemas experimentaron un crecimiento exponencial en 2020 debido al SARS-CoV-2, con un aumento del 26% en los casos de ansiedad y del 28% en los trastornos depresivos en un solo año. Mientras que, en América Latina, la preocupación por la salud mental es clara, puesto que en Chile, por ejemplo, el 62% de los encuestados expresan inquietud por problemas de ansiedad o depresión en su población (Armas Llontop, 2019). En cambio, en el contexto ecuatoriano, un estudio reveló que de

Vol. 11/ Núm. 1 2024 pág.

117 estudiantes, el 41% padece de estrés, el 39% depresión y el 46% ansiedad (Namcela et al., 2022).

A raíz de lo mencionado, la presente investigación está desarrollada con el objetivo de determinar la relación entre calidad de sueño y estado de ánimo en estudiantes universitarios. Asimismo, se evaluarán ambas variables de forma independiente y se comparará la calidad de sueño según el sexo. Por lo cual, se plantea como hipótesis que una buena calidad de sueño está vinculada con un buen estado de ánimo, por lo tanto, que un sueño deficiente puede generar mal humor.

Los hallazgos de este estudio amplían el conocimiento en el campo de la psicología del sueño y el estado de ánimo. Además, los resultados pueden contribuir al diseño de intervenciones futuras orientadas a mejorar el sueño y el estado de ánimo de los estudiantes, lo cual tendría un impacto positivo en su rendimiento académico. Esta investigación está dirigida a profesionales de la salud y administradores educativos, puesto que promueve la implementación de programas relacionados con estas temáticas, dada la importancia del sueño y el estado de ánimo para la salud física y mental, y su efecto en enfermedades crónicas y rendimiento cognitivo.

MATERIALES Y MÉTODOS

La presente investigación posee un enfoque cuantitativo, puesto que se midieron las variables y se obtuvieron resultados numéricos mediante el uso de instrumentos validados y estandarizados; con un diseño no experimental, debido a que las variables no se controlaron ni manipularon; de corte es transversal, ya que; se aplicaron los instrumentos mencionados en una sola ocasión; con alcance descriptivo-correlacional, debido a que, primero se describen las variables de calidad de sueño y estado de ánimo, para después determinar su posible relación (Hernández Sampieri et al., 2014).

Se llevó a cabo un muestreo no probabilístico por conveniencia, puesto que la población utilizada es de fácil acceso y cercanía. En total, se incluyeron

278 participantes, de los cuales 208 fueron hombres y 70 mujeres, con edades comprendidas entre los 18 y 35 años, pertenecientes a la Facultad de Ingeniería Civil y Mecánica en una universidad de Ambato previamente escogida. Además, la población fue establecida según los siguientes criterios de inclusión: estar legalmente matriculado, tener más de 18 años, tener accesibilidad a internet por medio de algún aparato electrónico y aceptar el consentimiento informado; excluyendo a individuos que presenten algún trastorno mental grave, estudiantes que brinden información incompleta o estén bajo efectos de alguna sustancia psicotrópica.

Para la evaluación de la calidad de sueño, se utilizó el índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI), desarrollado por Buysse et al. (1989) y adaptado al español por Royuela y Fernández (1997). Este instrumento está diseñado para medir la calidad del sueño en el mes anterior a su aplicación, lo cual permite diferenciar entre insomnio transitorio y problemas persistentes de sueño. Presenta un alfa de Cronbach de 0.83. Consta de 24 preguntas, de las cuales 19 son respondidas por el individuo evaluado y 5 por el compañero de cama o habitación, si corresponde. En esta investigación solo se utilizaron las 19 preguntas del evaluado. El formato de respuesta es tipo Likert, con opciones que van de 1 a 4. El PSQI se divide en siete subescalas: calidad subjetiva del sueño, uso de medicamentos, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones de sueño y disfunción diurna. Las puntuaciones entre 0 y 5 indican buena calidad de sueño, mientras que entre 6 y 21 reflejan una mala calidad del sueño. El tiempo de aplicación aproximado es de entre 5 y 10 minutos (Royuela & Fernández, 1997).

Mientras que para medir el estado de ánimo, se utilizó la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA), fue creada por (Sanz Fernández, 2001), y en este estudio se utilizó la adaptación al español realizada por (Pereira y Vargas, 2005), la cual incluye modificaciones lingüísticas acordes al contexto. EVEA evalúa cuatro dimensiones según sus medias: tristeza- depresión (ítems: 4, 7, 10, 16); ansiedad (ítems: 1, 5, 9, 13); ira-hostilidad (ítems: 2, 8, 11, 14); y alegría (ítems: 3, 6, 12, 15), con un rango de puntuación entre 0 y 40. La escala

se compone de 16 ítems, presentados en un formato tipo Likert de 11 puntos, que van de 0 a 10, donde “nada” (0) representa la ausencia del estado de ánimo, y “mucho” (10) indica una alta presencia del mismo, todos los ítems están construidos de una misma forma, en donde inician la frase con un “Me siento” seguida de un adjetivo en referencia al estado de ánimo a evaluar (Peñate, 2010). La EVEA puede aplicarse de forma individual o colectiva y tiene una confiabilidad con un coeficiente de Alfa de Cronbach general de 0.76, mientras que los valores de cada subescala son $\alpha = .92$ para tristeza- depresión; $\alpha = .92$ para ansiedad; $\alpha = .96$ en ira- hostilidad y $\alpha = .85$ para alegría (Sanz et al., 2014).

Para iniciar, se consiguió la aprobación del comité de bioética de la Universidad Técnica de Ambato (UTA) para realizar la investigación. Luego, se solicitó la autorización al decano de la Facultad de Ingeniería Civil y Mecánica. Finalmente, se llevó a cabo la socialización del estudio y la evaluación de los estudiantes de las carreras de Ingeniería Civil e Ingeniería Mecánica, utilizando la herramienta de Google Forms, donde se incluyó el consentimiento informado y los instrumentos de evaluación.

Para gestionar de forma efectiva las citas, referencias y bibliografía en este artículo se utilizó Zotero, puesto que es muy útil al momento de organizar grandes cantidades de información. Mientras que para realizar el análisis estadístico de los resultados se empleó el programa estadístico Jamovi 2.3.18; para determinar la correlación entre las variables, para lo cual se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman, puesto que, al aplicar Shapiro-Wilk se evidenció que las variables no siguen una distribución normal.

RESULTADOS Y DISCUSIÓN

Se presentan los resultados obtenidos después de la aplicación de los instrumentos y análisis de datos, de acuerdo con los objetivos propuestos.

Correlación de las variables, calidad de sueño y estado de ánimo

En la tabla 1 se presenta el análisis de la normalidad de las variables.

Tabla 1. Prueba de normalidad.

	Calidad de sueño	Tristeza	Ansiedad	Ira Hostilidad	Alegría
N	278	278	278	278	278
W de Shapiro-Wilk	0.976	0.943	0.968	0.935	0.987
Valor p de Shapiro-Wilk	< .001	< .001	< .001	< .001	0.014

Nota: extraído del programa Jamovi 2.3.18.

La prueba de normalidad de Shapiro-Wilk reveló que las puntuaciones de calidad de sueño y estado de ánimo no siguen una distribución normal. Dado este incumplimiento de normalidad, se decidió aplicar la prueba de correlación Rho de Spearman. Los resultados obtenidos de dicha prueba se muestran en la tabla 2.

Tabla 2. Correlación de calidad de sueño y estado de ánimo

		Calidad de sueño
Tristeza	Rho de Spearman	0.492
	gl	276
	valor p	< .001
Ansiedad	Rho de Spearman	0.436
	gl	276

		Calidad de sueño
	valor p	< .001
Ira Hostilidad	Rho de Spearman	0.444
	gl	276
	valor p	< .001
Alegría	Rho de Spearman	-0.307
	gl	276
	valor p	< .001

Nota: extraído del programa Jamovi 2.3.18.

Con la aplicación de la prueba Rho de Spearman se halló una correlación positiva moderada entre la puntuación de calidad de sueño y tristeza- depresión (Rho(276)=0.492, p<0.001), ansiedad (Rho(276)=0.436, p<0.001), e ira-hostilidad (Rho(276)=0.444, p<0.001), mientras que con alegría fue negativa baja (Rho(276)=-0.307, p<0.001).

Análisis de Resultados de la Variable Calidad de Sueño

En la tabla 3 se presentan los resultados de la variable calidad de sueño

Tabla 3. Calidad de sueño

Calidad de sueño	Frecuencias	% del Total
Bueno	96	34.5 %
Malo	182	65.5 %

Nota: extraído del programa Jamovi 2.3.18.

De los 278 evaluados se observa que el 34.5% presenta un nivel bueno de calidad de sueño, mientras que el 65.5% tienen una mala calidad de sueño.

Subescalas del Estado de Ánimo

A continuación, en la table 4 se encuentran los resultados de las subescalas de estado ánimo.

Tabla 4. Subescalas del estado de ánimo

	Tristeza Depresión	Ansiedad	Ira Hostilidad	Alegría
N	278	278	278	278
Media	16.5	18.3	15.8	23.7
Desviación estándar	9.30	9.19	9.34	7.80
Mínimo	0	0	0	0
Máximo	40	40	40	40

Nota: extraído del programa Jamovi 2.3.18.

Con respecto a la comparación de medias del estado de ánimo, se encontró que la subescala con una puntuación notable fue alegría M=23.7 (DE 7.80), seguido de ansiedad M=18.3 (DE 9.19), luego tristeza-depresión M=16.5 (DE 9.30) y por último ira-hostilidad M=15.8 (DE 9.34).

Análisis de la comparación del sueño según el sexo

En la tabla 5, se presenta la prueba de normalidad para la variable calidad de sueño.

Tabla 5. Prueba de normalidad Shapiro-Wilk.

	W	p
Total calidad de sueño	0.979	< .001

Nota. Un valor p bajo sugiere una violación del supuesto de normalidad

Nota: extraído del programa Jamovi 2.3.18.

A través de la prueba Shapiro- Wilk se observó que el valor de p es < .001, lo que indica que los datos no siguen una distribución normal. Por lo tanto, la literatura recomienda el uso de pruebas no paramétricas, como la prueba de U de Mann-Whitney, cuyos resultados se presentan en las tablas 6 y 7, en ese orden.

Tabla 6. Comparación de la calidad de sueño en hombres y mujeres

	Grupo	N	Media
Total calidad de sueño	Masculino	208	6.89
	Femenino	70	7.29

Nota: extraído del programa Jamovi 2.3.18.

Tabla 7. Prueba T para muestras independientes U de Mann-Whitney

		Estadístico	p
Total calidad de sueño	U de Mann-Whitney	6637	0.267

Nota: extraído del programa Jamovi 2.3.18.

Al aplicar la prueba para muestras independientes U de Mann-Whitney, cuya p fue igual a 0.267 la cual al ser mayor que 0.05 indica que no hay una diferencia estadísticamente significativa entre las medias de hombres y mujeres en calidad de sueño.

Discusión

Este estudio se diseñó para determinar la relación entre la calidad de sueño (CS) y estado de ánimo (EA). Los resultados revelaron una correlación positiva significativa entre la mala CS y estados de ánimo negativos como tristeza-depresión, ansiedad e ira-hostilidad. Esto indica que a medida que la calidad de sueño disminuye, aumentan los niveles de estos estados de ánimo

negativos. Por el contrario, un estado de ánimo positivo como la alegría mostró una correlación negativa con una mala CS, sugiriendo que un sueño reparador se asocia con mayores niveles de bienestar emocional. Se encontraron resultados similares en el estudio Olarte-Durand et al. (2024), en el que de igual manera se evaluaron las dos variables, presentando como resultado que la mayor parte de los participantes reportaron baja CS; añadiendo a esto, tanto en el presente estudio como en el mencionado anteriormente, la ansiedad es un factor que incrementa la probabilidad de una mala CS.

Con respecto a los niveles de la CS, se observa en este estudio una preponderancia en la mala CS con un 65,5% en los estudiantes evaluados. Este resultado es consistente con los artículos anteriores de Bazaz et al. (2023) y Elbadawi et al. (2024), ambos estudios realizados en estudiantes universitarios, en donde el primero reporta un 68,6% de mala CS, mientras que el segundo un 60% de mala CS o también llamados malos dormidores. En cambio en otro estudio reveló un resultado mayor al de este artículo, en el cual un 79.2% de sus participantes poseían mala CS (Umfürer & Arán Filippetti, 2023), lo que sugiere que la percepción subjetiva de una mala calidad de sueño es prevalente entre estudiantes de diversas regiones y contextos.

El hecho de que muchos participantes presenten una tendencia a una mala calidad de sueño puede deberse a varios factores clave que aumentan este riesgo. Entre ellos se destacan el ruido ambiental, que interrumpe los ciclos de sueño, los traslados largos hacia la universidad, que reducen el tiempo disponible para descansar, la convivencia con compañeros de piso, que puede generar muchas de las veces distracciones o alteraciones en los horarios de descanso, y los factores académicos como la carga de trabajo, exámenes y estrés, que afectan negativamente la capacidad de relajarse y conciliar un sueño reparador. Estos factores al interactuar crean un ambiente poco propicio para el descanso adecuado, contribuyendo a la prevalencia de una mala calidad de sueño entre los estudiantes (Foulkes et al., 2019).

Además, al relacionar en este estudio la CS con el sexo no se encontró una diferencia significativa entre hombres (M=6.89) y mujeres (M=7.29), lo cual concuerda con los hallazgos realizados por Korkmaz et al. (2020). Sin embargo, en otro estudio de Ibáñez & Arredondo et al. (2024), se detectó diferencias significativas con un puntaje promedio de 11,1 puntos en la población femenina, versus un 9,1 de la población masculina, lo cual se ve reflejado en que el sexo femenino presenta mayor somnolencia diurna, menor eficacia en el sueño, mayor latencia del sueño, por lo que es más frecuente que este sexo utilice fármacos para dormir.

Al igual que los resultados obtenidos por Velastegui-Hernández & Mayorga-Lascano (2021), en este articulo la alegría fue el EA más predominante, a la cual le sigue ansiedad, luego tristeza-depresión, mientras que ira-hostilidad presenta el menor puntaje en los participantes. No obstante, otros estudios, como García-Salido et al. (2024) y Vargas et al. (2022), han reportado niveles más elevados en las subescalas de ansiedad, tristeza- depresión e Ira-hostilidad, mientras que alegría tiene un puntaje menor.

Esta diferencia en los resultados podría atribuirse a las diferencias tanto culturales, sociales como contextuales de la población de cada estudio. Aunque los hallazgos en Ecuador muestran una notable consistencia interna, se observan variaciones significativas al compararlas con México o diversas naciones europeas, estas discrepancias pueden estar influenciadas por factores como normas sociales, valores predominantes, estructuras educativas y condiciones socioeconómicas, que varían considerablemente entre estas regiones (Goodwin et al., 2020).

CONCLUSIONES

A partir del análisis de resultados, se concluye que existe una correlación entre calidad de sueño y estado de ánimo. En particular, se observó una correlación positiva moderada entre mala calidad de sueño y el estado de ánimo negativo como la tristeza- depresión, ansiedad e Ira-hostilidad, mientras que la

alegría mostró una correlación negativa baja con la mala calidad de sueño. Además, predomino la mala calidad de sueño entre los participantes, sin una diferenciación significativa entre los sexos, hombres y mujeres. Además, en la distribución de las subescalas de estado de ánimo, predominó la alegría, seguida por la ansiedad, luego tristeza-depresión, mientras que ira-hostilidad es la menos frecuente.

Estos hallazgos sugieren que, aunque la mayoría de los estudiantes universitarios mostró un estado de ánimo positivo, aquellos con una mala calidad de sueño tienen más probabilidades de experimentar emociones negativas, lo que puede afectar su bienestar general. Respecto a las limitaciones del estudio, es importante señalar la escasez de investigaciones recientes sobre la relación entre estas variables y la restricción de la muestra a un grupo específico de estudiantes universitarios, lo que limita la generalización de los resultados a otras poblaciones.

Para futuros estudios, se recomienda ampliar la muestra para incluir estudiantes de diferentes contextos y emplear una mayor variedad de instrumentos de evaluación de la calidad de sueño para mejorar la precisión de los resultados. Asimismo, sería valioso llevar a cabo investigaciones longitudinales que exploren cómo evoluciona la relación entre la calidad de sueño y el estado de ánimo a lo largo del tiempo en los estudiantes universitarios.

REFERENCIAS

1. Armas Llontop, V. I. (2019). ESTADO DE ÁNIMO Y DEPENDENCIA AL CELULAR EN ADOLESCENTES DE UNA INSTITUCIÓN EDUCATIVA DE CHICLAYO. *Repositorio Institucional - USS*. http://repositorio.uss.edu.pe//handle/20.500.12802/5691

2. Bazaz, M. M., Shahsavan, F., Torshizian, A., Parvizi, Y., Salehi, P., & Dana, S. M. M. A. (2023). The Relationship Between Anxiety and Sleep Quality Among Medical Students. *Sleep and Vigilance*, *7*(2), 179-185. https://doi.org/10.1007/s41782-023-00242-7

3. Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, *28*(2), 193-213. https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4

4. Campo, A. F. M. del, & Domínguez, H. A. M. P. (2021). Afectividad de normalistas: Estudio sobre el estado de ánimo y la inteligencia emocional. *Revista Latinoamericana de Estudios Educativos*, *51*(3), Article 3. https://doi.org/10.48102/rlee.2021.51.3.390

5. Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., Rangel-Caballero, M. F., Carrillo-Mora, P., Barajas-Martínez, K. G., Sánchez-Vázquez, I., & Rangel-Caballero, M. F. (2018). Trastornos del sueño: ¿qué son y cuáles son sus consecuencias? *Revista de la Facultad de Medicina (México)*, *61*(1), 6-20.

6. Elbadawi, M. H., Mubasher, A. A., Abdulgalil, A. A., Fadul, M. H., Elameen, N. E. N., Elamin, R. M. M., Mohamed, W. A., & Alsaid, A. M. T. (2024). *The relationship between perfectionism and quality of sleep: A cross-sectional study among Sudanese medical students*. In Review. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-4164935/v1

7. Foulkes, L., McMillan, D., & Gregory, A. M. (2019). A bad night's sleep on campus: An interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health: Journal of the National Sleep Foundation*, *5*(3), 280-287. https://doi.org/10.1016/j.sleh.2019.01.003

8. García Gascón, Á., Querts Méndez, O., Hernández González, R. C., Agüero Martén, R., & Cascaret Soto, X. (2015). Algunas variables biológicas relacionadas con trastornos del sueño en estudiantes de primer año de medicina. *MEDISAN*, *19*(8), 978-983.

9. García-Salido, C., Miedaner, F., Hasseler, M., Hlubučková, A., Ramírez-Baraldes, E., & García-Gutiérrez, D. (2024). *Understanding mental health of students and teachers within universities: A cross-sectional, multicultural analysis across three European countries*. Research Square. https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-3996370/v1

10. Goodwin, J. L., Williams, A. L., & Snell Herzog, P. (2020). Cross-Cultural Values: A Meta-Analysis of Major Quantitative Studies in the Last Decade (2010–2020). *Religions*, *11*(8), Article 8. https://doi.org/10.3390/rel11080396

11. Gruezo-Realpe, P., Benavides-López, A., Cedeño-Morejón, R., Noritz-Mero, A., Viñan-Paucar, L., Rosero-Basurto, I., Jaramillo-Castro, M., Chango-Pinargote, A., Jiménez-Zambrano, J. (2023). Insomnio Y Factores Asociados Entre Los Estudiantes De Medicina Que Se Recuperaron De La Infección Aguda Por Covid-19*. *Revista Ecuatoriana de Neurología*, *32*(2), 32-38. https://doi.org/10.46997/revecuatneurol32200032

12. Hernández Sampieri, R., Fernández Collado, C., & Baptista Lucio, P. (2014). *Metodología de la investigación*. McGraw Hill España. https://dialnet.unirioja.es/servlet/libro?codigo=775008

13. Ibáñez-Arredondo, J. L., Valladares-Silva, C., Flores-Cenzano, V., Torres-Rojas, P., Cortés-Sepúlveda, M., Molt, F., Ibáñez-Arredondo, J. L., Valladares-Silva, C., Flores-Cenzano, V., Torres-Rojas, P., Cortés-Sepúlveda, M., & Molt, F. (2024). Calidad del sueño y sus alteraciones durante la Pandemia por COVID-19 en una región del norte de Chile. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, *62*(2), 120-132. https://doi.org/10.4067/s0717-92272024000200120

14. Korkmaz, S., Kazgan, A., Çekiç, S., Tartar, A. S., Balcı, H. N., & Atmaca, M. (2020). The anxiety levels, quality of sleep and life and problem-solving skills in healthcare workers employed in COVID-19 services. *Journal of Clinical Neuroscience*, *80*, 131-136. https://doi.org/10.1016/j.jocn.2020.07.073

15. Namcela, S. D. R. P., Chiriboga, J. S. L., López, I. M. F., Serrano, A. C. B., & Sigüenza, A. G. A. (2022). Evaluación de estrés, ansiedad y depresión en Ecuador durante la pandemia de COVID-19. *La Ciencia al Servicio de la Salud y la Nutrición*, *13*(1), Article 1. https://doi.org/10.47244/cssn.Vol13.Iss1.667

16. Olarte-Durand, M., Roque-Aycachi, J. B., Rojas-Humpire, R., Canaza-Apaza, J. F., Laureano, S., Rojas-Humpire, A., & Huancahuire-Vega, S. (2024). Mood and Sleep Quality in Peruvian Medical Students During COVID-19 Pandemic. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, *53*(1), 47-54. https://doi.org/10.1016/j.rcp.2021.11.010

17. OMS. (2019). Trastornos mentales. https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/mental-disorders

18. OMS. (2020). Informe mundial sobre la calidad del sueño y su relación con la salud mental. Ginebra.

19. Pallares, L. C. G., Uscátegui Uribe, L. F., & Vargas Chávez, D. F. (2022). *Calidad de sueño, insomnio y somnolencia diurna excesiva, en estudiantes de medicina de ColombiaDescripción del sueño en estudiantes de medicina de Colombia*. XJournals. https://xjournals.com/collections/articles/Article?qt=7PzIpVggCvea+kXIRpdER1wuO/xc8iQJvHjkLlMZlNs=

20. Peñate, W. (2010). La escala de valoración del estado de ánimo (EVEA): Análisis de la estructura factorial y de la capacidad para detectar cambios en estados de ánimo. *Análisis y Modificación de Conducta*, *36*(153-154), Article 153-154. https://doi.org/10.33776/amc.v36i153-154.1058

21. Pereira y Vargas. (2005). Efectos del estado de ánimo inducido sobre el recuerdo de palabras cargadas afectivamente. https://studylib.es/doc/6856419/escala-de-valoraciondel-estado-de-animo--evea

22. Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimetricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, *9*, 81-94.

23. Sanz Fernández, J. (2001). *Un instrumento para evaluar la eficacia de los procedimientos de inducción de estado de ánimo: La «Escala de Valoración del Estado de Ánimo» (EVEA)*. https://hdl.handle.net/20.500.14352/59926

24. Sanz, J., Gutiérrez, S., & García-Vera, M. P. (2014). Propiedades psicométricas de la Escala de Valoración del Estado de Ánimo (EVEA): Una revisión. [Psychometric properties of the Scale for Mood Assessment (EVEA): A review.]. *Ansiedad y Estrés*, *20*(1), 27-49.

25. Umfürer, F. A., & Arán Filippetti, V. (2023). *Prevalencia de mala calidad del sueño y su relación con las funciones ejecutivas en estudiantes universitarios*. https://ri.conicet.gov.ar/handle/11336/219630

26. Vargas, J. L., Solares, G. F. R., Coronado, V. V., Cid, A. S., & Montero, M. M. (s. f.). Nivel del estado de ánimo en estudiantes universitarios durante el confinamiento por la COVID-19. *2022*.

27. Velastegui-Hernández, D., & Mayorga-Lascano, M. (2021). ESTADOS DE ÁNIMO, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN EN ESTUDIANTES DE MEDICINA DURANTE LA CRISIS SANITARIA COVID-19. *PSICOLOGÍA UNEMI*, *5*(9), Article 9. https://doi.org/10.29076/issn.2602-8379vol5iss9.2021pp10-20p