

CALIDAD DE SUEÑO Y BIENESTAR PSICOLÓGICO EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS

SLEEP QUALITY AND PSYCHOLOGICAL WELL-BEING IN UNIVERSITY STUDENTS

Bryan Josué Mery Ordoñez ^{1*}

¹ Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-5685-411X>. Correo: bryanmery9m@gmail.com

Daniel Gavilanes – Gómez ²

² Facultad de Ciencias de la Salud, Universidad Técnica de Ambato. Ecuador. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1388-0556>. Correo: gd.gavilanes@uta.edu.ec

* Autor para correspondencia: bryanmery9m@gmail.com

Resumen

La calidad de sueño es la medida de las horas de sueño que necesita una persona para funcionar de forma integral y el bienestar psicológico se entiende como la valoración que un individuo tiene sobre su vida. El objetivo de este estudio fue determinar la relación entre calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios. La muestra utilizada fue de 234 estudiantes con un rango de edad entre 18 a 30 años de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de una Universidad de Ambato. La investigación tuvo un enfoque cuantitativo-no experimental con corte transversal y alcance correlacional. Para medir las variables estudiadas se utilizaron el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (PSQI) adaptado por Royuela y Fernández en el año 1997 en España y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff adaptada por Díaz en el año 2006 en España. Los resultados mostraron que no hay correlación entre las variables; en la calidad de sueño predominó la mala calidad de sueño (74.4%), en el bienestar psicológico un nivel moderado (45.3%). Además, no se encontraron diferencias significativas en calidad de sueño según el sexo.

Palabras clave: bienestar psicológico; calidad de sueño; estudiantes universitarios

Abstract

Sleep quality is the measure of the hours of sleep a person needs to function integrally and psychological well-being is understood as an individual's appraisal of his or her life. The aim of this study was to determine the relationship between sleep quality and psychological well-being in university students. The sample used was 234 students between 18 and 30 years of age from the Faculty of Jurisprudence and Social Sciences of a

University of Ambato. The research had a quantitative-non-experimental approach with cross-sectional and correlational scope. To measure the variables studied, the Pittsburg Sleep Quality Index (PSQI) adapted by Royuela and Fernandez in 1997 in Spain and the Ryff Psychological Well-Being Scale adapted by Diaz in 2006 in Spain were used. The results showed that there is no correlation between the variables; in sleep quality, poor sleep quality predominated (74.4%), in psychological well-being a moderate level (45.3%). In addition, no significant differences were found in sleep quality according to sex.

Keywords: *Psychological well-being; sleep quality; university students*

Fecha de recibido: 21/09/2023

Fecha de aceptado: 25/11/2023

Fecha de publicado: 01/12/2023

Introducción

En el campo de la salud mental, se han realizado diversos estudios sobre la calidad de sueño y el bienestar psicológico en diferentes contextos y poblaciones. A pesar de esto, en la literatura científica existen pocos estudios que relacionen estas dos variables.

El sueño, según Huerta-Rosario et al. (2016) es un estado fisiológico activo y rítmico el cual se alterna con la vigilia, constituye un factor imprescindible en la recuperación física y mental, su deficiencia afecta el bienestar integral de la persona. La calidad de sueño es la medida subjetiva de las horas de sueño necesarias para que una persona mantenga un óptimo estado de vigilia (Escobar Córdoba & Eslava Schmalbach, 2005). En una encuesta realizada por Philips (2018) en América Latina se encontró que el 75% de los participantes padece alguna condición que no le permite dormir de manera satisfactoria. La privación de un rango adecuado de horas de sueño se asocia al desarrollo y prevalencia de problemas de salud tanto física como mental (Miranda-Nava, 2018). La Organización Panamericana de la Salud (OPS, 2022) menciona que 1 de cada 4 personas padecen trastornos mentales en la región de las Américas. De hecho, la baja calidad de sueño está asociada a un alto riesgo de padecer trastornos mentales, entre estos se sitúa la depresión (Huerta-Rosario et al., 2016).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), el 5 % de la población adulta a nivel mundial sufre depresión. En 2019, se estimaba que 280 millones de personas presentaban depresión, donde 23 millones eran niños y adolescentes, cifra que en 2020 aumentó en un 28%. Más de 21 millones de personas, en América Latina y el Caribe, tienen depresión mayor, con lo cual este trastorno mental es el más frecuente en dicha población y es dos veces más común en mujeres. De igual manera el Ministerio de Salud Pública (MSP, 2023) indica que, en Ecuador, la prevalencia de la depresión es de 8.2%. Estos datos muestran la importancia que tiene la calidad de sueño en la salud mental.

A nivel teórico el bienestar psicológico es un constructo que se refiere a la valoración que una persona hace de un campo específico de su vida: laboral, social y de pareja; a través de la evaluación de la intensidad y

frecuencia de emociones negativas y positivas. Siendo un proceso de desarrollo donde el individuo intenta alcanzar su máximo potencial, es decir, la búsqueda de la autorrealización, mediante el desarrollo de actividades y conductas coherentes dirigidas al objetivo personal (Cardoso Jiménez et al., 2020). Se manifiesta cuando un individuo actúa de acuerdo a sus ideales y valores (Lira et al., 2020). Dentro de la psicología humanista se establece un modelo multidimensional de bienestar psicológico, compuesto de seis dimensiones: autonomía, autoaceptación, crecimiento personal, dominio ambiental y propósito de vida (Rossi et al., 2019).

En un estudio realizado a 2495 estudiantes universitarios en China se evidenció que una calidad de sueño normal se asocia a niveles saludables de bienestar psicológico. Por el contrario, una mala calidad de sueño se relaciona con bajos niveles de bienestar psicológico. Destacando que el impacto negativo entre las variables estudiadas es mayor al impacto positivo. Además, se encontró que cerca del 35% de los participantes tienen un nivel bajo de bienestar psicológico y un 30% un nivel alto y que el 78% de los participantes tiene mala calidad de sueño (Zhai et al., 2018).

Estudios recientes en estudiantes universitarios realizados en Latinoamérica encontraron que más del 50% de los participantes tienen niveles bajos de calidad de sueño (Alegría et al., 2020; Espinoza-Henriquez et al., 2019; Gamba & Robayo, 2020; Maya et al., 2019). En una investigación realizada en Colombia donde se evaluó a 547 estudiantes, identifica que 77,1 % tienen puntuaciones tan bajas de calidad de sueño que demuestran la necesidad de atención y tratamiento médico (Maya et al., 2019). Además, se ha encontrado que la calidad de sueño está asociada a factores como: las variables sociodemográficas, los hábitos previos a dormir, el perfil académico, la ansiedad y la anemia (Alegría et al., 2020; Espinoza-Henriquez et al., 2019).

En investigaciones precedentes sobre bienestar psicológico en muestras de estudiantes universitarios mexicanos se pudo observar el predominio de puntuaciones bajas (Cardoso Jiménez et al., 2020; Saucedo et al., 2021). Por otro lado, en una investigación realizada en 452 estudiantes colombianos se ha encontrado que el 81,4% poseen un nivel medio de bienestar psicológico, 14,38% alto y 4,2% bajo (Estrada López et al., 2018). Además, diferentes estudios han demostrado que el bienestar psicológico está relacionado con: el burnout académico, el rendimiento académico, la sintomatología depresiva y autoconcepto (Cardoso Jiménez et al., 2020; Estrada López et al., 2018; Lira et al., 2020; Rossi et al., 2019).

Considerando la importancia del bienestar psicológico en la adaptación y permanencia en el área académica y la calidad de sueño en el desempeño cotidiano y la salud mental y física, este estudio se propone determinar la relación entre calidad de sueño y bienestar psicológico en estudiantes universitarios y comparar la calidad de sueño entre hombres y mujeres.

Materiales y métodos

La investigación tiene enfoque cuantitativo ya que se obtuvieron medidas mediante el uso de instrumentos validados y estandarizados, como el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (PSQI) y la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff.

El diseño del estudio es no experimental porque no se controlan ni manipulan las variables. Su corte es transversal ya que se aplicaron los instrumentos mencionados en una sola ocasión. En cuanto al alcance, es descriptivo-correlacional debido a que primero se describen las variables calidad de sueño y bienestar psicológico, para después determinar su posible relación (Núñez Peña, 2011).

Participantes

Se realizó un muestreo no probabilístico por conveniencia ya que la población utilizada es de fácil acceso y proximidad, y la única restricción para el estudio fueron los criterios de inclusión y exclusión (Otzen & Manterola, 2017). Así, se incluyeron 234 participantes, de los cuales 72 fueron hombres y 162 mujeres, con edades entre 18 y 30 años, pertenecientes a la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales de una universidad de Ambato.

Procedimiento

Primero se obtuvo la aprobación de la investigación del comité de bioética de la Universidad Técnica de Ambato (UTA). Posteriormente se solicitó la autorización al decano de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias Sociales. Finalmente, se procedió a socializar la investigación y evaluar a los estudiantes de las carreras de Derecho, Trabajo Social y Comunicación Social por medio de la aplicación Google Forms, donde se anexó el consentimiento informado y los instrumentos de evaluación.

Para realizar el análisis estadístico de los resultados se empleó el programa estadístico Jamovi 2.4.11; para determinar la correlación entre las variables se utilizó la prueba no paramétrica de Rho de Spearman puesto que se incumplía con los supuestos de normalidad, para comprobar las medias se utilizó la prueba T de Welch, porque no se cumplieron con los supuestos para una prueba paramétrica, ya que la muestra no cumplía con los supuestos de normalidad y homogeneidad.

Instrumentos

Mediante una breve encuesta se recolectaron datos sociodemográficos como: edad, sexo, nivel socioeconómico, zona de residencia, carrera y semestre.

Para medir la calidad de sueño se utilizó el Índice de calidad de sueño de Pittsburg (PSQI) creado por Buysse et al. (1989) y adaptado al español por Royuela & Fernández (1997). Este instrumento fue diseñado para medir la calidad de sueño en el mes anterior a la aplicación, periodo que se toma en cuenta para distinguir el insomnio transitorio de alteraciones persistentes del sueño. Tiene un alfa de Cronbach de 0.83. Se compone de 24 preguntas, 19 de las cuales las responde el individuo evaluado y 5 el compañero de cama o habitación en el caso de que duerma acompañado, en esta investigación se utilizaron solo las 19 preguntas que responde el evaluado. Este instrumento tiene un formato de respuesta tipo Likert que va de 1 a 4. Y consta de siete subescalas: calidad subjetiva de sueño, latencia, duración, eficiencia habitual, alteraciones del sueño, uso de medicamentos y disfunción diurna. Las puntuaciones entre 0 y 5 reflejan buena calidad de sueño y de 6 a 21 mala calidad de sueño. El tiempo de aplicación es de entre 5 y 10 minutos (Royuela & Fernández, 1997).

Para evaluar el bienestar psicológico se utilizó la Escala de Bienestar Psicológico de Ryff, creada por Carol Ryff en 1995 y adaptada al español por Díaz, Blanco, Dierendonck, Gallardo, Moreno y Valle (2006). La escala está compuesta de 39 ítems y 6 subescalas: autoaceptación, autonomía, crecimiento personal, dominio del entorno, propósito de vida y relaciones positivas. Posee un formato de respuesta tipo Likert con puntuaciones entre 1 y 6. Para calificar esta escala se deben sumar las puntuaciones de todas las preguntas, donde puntuaciones menores a 116 representan un bajo nivel de bienestar psicológico, de 117 a 149 un nivel moderado, de 141 a 175 un nivel alto, y puntuaciones mayores a 176 un nivel elevado bienestar psicológico. Este instrumento posee una fiabilidad de alfa de Cronbach de 0.70 a 0.87 (Díaz et al., 2006)

Resultados y discusión

En la tabla 1 se presentan los resultados de nivel de calidad de sueño en estudiantes universitarios.

Tabla 1. Nivel de calidad de sueño.

Calidad de sueño	Frecuencias	% del Total
Mala calidad de sueño	174	74.4 %
Buena calidad de sueño	60	25.6 %

De los 134 estudiantes evaluados se observa que el 74.4 % presentan una mala calidad de sueño, mientras que, el 25, 6 % presentan una buena calidad de sueño.

En la tabla 2 se describen los resultados de nivel de bienestar psicológico en estudiantes universitarios.

Tabla 2. Nivel de Bienestar psicológico.

Bienestar Psicológico	Frecuencias	% del Total
Alto	85	36.3 %
Bajo	26	11.1 %
Elevado	17	7.3 %
Moderado	106	45.3 %

Del total de participantes se observa que el 45,3% un nivel moderado de bienestar psicológico, el 36,3% un nivel alto, el 11,1% tienen bajo nivel y el 7,3% un nivel elevado.

Análisis de comparación de calidad de sueño según el sexo

A través de la prueba Shapiro-Wilk se observó que el valor de p es $< .001$. Así, la literatura recomienda el uso de la prueba no paramétrica T de Welch. En la tabla 3 se muestran los descriptivos y el resultado de la prueba de comparación.

Con un 95% de confianza se observa que la media de puntuación de calidad de sueño en hombres y mujeres no es estadísticamente diferente (-1.15 (150); $p > 0.05$).

Análisis de correlación entre calidad de sueño y bienestar psicológico

Tras comprobar el supuesto de normalidad se encontró que $p < 0.05$ en las dos variables, por tanto, la literatura recomienda usar la prueba de correlación de Spearman. En la tabla 4 se presentan los resultados de la prueba de correlación.

Con un 95% de confianza se encontró que no existe relación entre calidad de sueño y bienestar psicológico.

Discusión de los resultados

Esta investigación fue diseñada para determinar si existe relación entre la calidad de sueño y bienestar psicológico, dando como resultado que no existe relación entre las variables estudiadas. Sin embargo, los hallazgos de esta investigación no concuerdan con las conclusiones obtenidas en el estudio realizado por Zhai et al. (2018) donde se observó que existe una correlación positiva entre calidad de sueño y bienestar psicológico. Esto podría deberse a los aspectos culturales que existen en China.

También se observó que el 74.4% de los participantes tienen mala calidad de sueño y el 25.6% buena calidad de sueño. Los resultados de este estudio son consistentes con las investigaciones realizadas por Alegría et al. (2020) donde se encontró que sólo el 75.5% de los participantes, que fueron estudiantes de medicina, presentan mala calidad de sueño, al igual que Espinoza-Henriquez et al. (2019) donde encontraron que el 63.75% de los encuestados, pertenecientes a la carrera de obstetricia, tienen mala calidad de sueño y Maya et al. (2019) que identificaron que el 77,1% de los evaluados, estudiantes de diferentes carreras, poseen mala calidad de sueño. Estos resultados podrían deberse al estrés y estilo de vida de los estudiantes de tercer nivel.

Con respecto al bienestar psicológico se encontró que el 45% de los participantes tienen un nivel moderado, el 36.3% un nivel alto, el 11.1% un nivel bajo y el 7.3% un nivel elevado. Los resultados de este estudio son similares a los de Estrada López et al. (2018) donde se encontró que el 81.4% de los evaluados tienen un nivel medio de bienestar psicológico. Por otra parte, difieren a los resultados encontrados en el estudio realizado por Rossi et al. (2019), donde se utilizó el mismo instrumento para medir el bienestar psicológico se obtuvo como media 145,93 lo cual, se asocia con niveles altos de bienestar psicológico.

Así mismo, los resultados del presente estudio difieren de los obtenidos por Saucedo et al. (2021) en una investigación realizada en estudiantes universitarios en México donde se identifica que el 56% de los participantes obtienen puntuaciones que indican bajo nivel de bienestar psicológico. Es importante aclarar que en los estudios mencionados anteriormente no se usó el mismo instrumento para medir el bienestar psicológico, sin embargo, las calificaciones totales se obtienen por niveles lo cual nos permite realizar la comparación de resultados.

Finalmente, no se encontraron diferencias estadísticamente significativas en la calidad de sueño de acuerdo al sexo (hombres $M=7.76$ y mujeres $M=8.31$), a diferencia de Maya et al. (2019) que encontraron que hay una diferencia marcada entre mujeres ($M=7,5$) y hombres ($M=6,7$). Esta divergencia entre los resultados podría presentarse porque en este estudio participaron un porcentaje mayor de mujeres.

Es importante tener en cuenta las limitaciones de este estudio, ya que, la población fue escogida mediante un muestreo no probabilístico por conveniencia, donde solo se incluyó a estudiantes de la Facultad de Jurisprudencia y Ciencias sociales de una sola universidad. Así mismo, no se consideraron variables sociodemográficas como el nivel socioeconómico, empleo y nivel académico, que son factores que pueden tener influencia tanto en la calidad de sueño como en el bienestar psicológico. Por ello, se recomienda que futuras investigaciones consideren estos factores.

Conclusiones

Se concluye, a partir del análisis de los resultados, que en la mayor parte de los evaluados predomina una mala calidad de sueño y niveles moderados y altos de bienestar psicológico. Por otra parte, se halló que el sexo no es un factor que determine una diferencia en la calidad de sueño. Además, no se identificó que exista relación entre calidad de sueño y bienestar psicológico, por lo que, en esta investigación, el nivel de una de estas variables no determinaría el nivel de la otra variable.

Esta investigación contribuye en gran manera a los profesionales del área de salud mental que incluyan en su labor temas como calidad de sueño, bienestar psicológico, prevención y promoción de salud tanto física como mental. Además, contribuye a la investigación científica de la calidad del sueño y el bienestar psicológico en una población en la que el estudio de estas variables es escaso.

Referencias

- Alegría, F. L., Sepúlveda, J. C. O., & Rivera-López, G. (2020). Calidad del sueño según progresión académica en estudiantes chilenos de Obstetricia. *Medisur*, 18(2), Article 2.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193-213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cardoso Jiménez, D., Garduño Espinoza, Y. K., & Pérez Chávez, M. A. (2020). Bienestar psicológico y su influencia en el rendimiento académico en estudiantes de administración. *RILCO: Revista de Investigación Latinoamericana en Competitividad Organizacional*, 8, 4.
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., & Gallardo, I. (2006). *Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff*.
- Escobar Córdoba, F., & Eslava Schmalbach, J. (2005). Validación colombiana del índice de calidad de sueño de Pittsburgh. *Revista de Neurología*, 40(03), 150. <https://doi.org/10.33588/rn.4003.2004320>
- Espinoza-Henriquez, R., Diaz-Mejia, E., & Quincho-Estares, Á. J. (2019). *Ansiedad y calidad de sueño en estudiantes de medicina: ¿Existe una relación con la anemia?*
- Estrada López, H. H., De la cruz Almanza, S. A., Bahamón, M. J., Perez Maldonado, J., & Caceres Martelo, A. M. (2018). *Burnout académico y su relación con el bienestar psicológico en estudiantes universitarios*. <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/1980>
- Gamba, S. P. C., & Robayo, A. Y. P. (2020). Calidad de sueño en estudiantes de ciencias de la salud, Universidad de Boyacá (Colombia). *Medicina*, 42(1), Article 1. <https://doi.org/10.56050/01205498.1483>
- Huerta-Rosario, A., Espinoza-Amaya, J. J., Palacios-Vargas, L. A., Díaz-Vélez, C., Vilchez-Cornejo, J., Quiñones-Laveriano, D., Failoc-Rojas, V., Acevedo-Villar, T., Larico-Calla, G., Mucching-Toscano, S., Torres-Román, J. S., Aquino-Núñez, P. T., & Cruz, J. C.-D. la. (2016). Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Revista Chilena de Neuropsiquiatría*, 54(4), 272-281.

- Lira, C. J., Peinado, J. E., Solano-Pinto, N., Ornelas, M., & Vega, H. B. (2020). Relaciones entre Autoconcepto y Bienestar Psicológico en Universitarias Mexicanas. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación - e Avaliação Psicológica*, 2(55). <https://www.redalyc.org/journal/4596/459664449006/>
- Maya, S. de la P., Lubert, C. D., Londoño, D. M. M., Chaurra, J. T., & Osorio, L. S. N. (2019). Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia la Promoción de la Salud*, 24(1), Article 1. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Ministerio de Salud Pública. (2023). *A través de la línea 171 MSP ofrece atención en salud mental – Ministerio de Salud Pública*. <https://www.salud.gob.ec/a-traves-de-la-linea-171-msp-ofrece-atencion-en-salud-mental/>
- Miranda-Nava, G. (2018). Trastornos del sueño. *Medicina e Investigación Universidad Autónoma del Estado de México*, 6(1), Article 1.
- Organización Mundial de la Salud. (2019). Depresión. Recuperado de: <https://www.who.int/es/health-topics/la-dépression>
- Organización Panamericana de la Salud. (2022). Salud Mental. Recuperado de: <https://www.paho.org/es/temas/salud-mental>
- Otzen, T., & Manterola, C. (2017). Técnicas de Muestreo sobre una Población a Estudio. *International Journal of Morphology*, 35(1), 227-232. <https://doi.org/10.4067/S0717-95022017000100037>
- Philips. (2018). *La epidemia silenciosa que afecta a america latina*. Philips. <https://www.philips.com.co/healthcare/resources/landing/la-epidemia-silenciosa-que-impacta-a-america-latina>
- Rossi, J. L., Jiménez, J. P., Barros, P., Assar, R., Jaramillo, K., Herrera, L., Quevedo, Y., Botto, A., Leighton, C., & Martínez, F. (2019). [Depressive symptomatology and psychological well-being among Chilean university students]. *Revista Medica De Chile*, 147(5), 579-588. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872019000500579>
- Royuela, A., & Fernández, J. (1997). Propiedades clinimétricas de la versión castellana del cuestionario de Pittsburgh. *Vigilia-Sueño*, 9, 81-94.
- Saucedo, L. C., Beltrán, S. B., & Jimenez, D. C. (2021). Bienestar psicológico en universitarios de México: Prevención y atendimento especializado. *Revista Educação Especial*, e59/1-17. <https://doi.org/10.5902/1984686X67125>
- Zhai, K., Gao, X., & Wang, G. (2018). The Role of Sleep Quality in the Psychological Well-Being of Final Year Undergraduate Students in China. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(12), Article 12. <https://doi.org/10.3390/ijerph15122881>