

## Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior (caso: Cantón Milagro)



*Stress and sleep quality in students of the Higher Education System (case: Canton Milagro)*

Eunice Elizabeth Arguello Paredes.<sup>1</sup> Lilibeth Lourdes Jiménez Morejón.<sup>2</sup> Erwin Steven Onofre Gómez.<sup>3</sup> Denyse Karen Ortiz Frerez.<sup>4</sup> & Ing. Mauricio Alfredo Guillen Godoy.<sup>5</sup>

Recibido: 14-07-2019 / Revisado: 16-08-2019 / Aceptado: 18-09-2019 / Publicado: 04-10-2019


DOI: <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1182>


### Abstract.


Stress is considered as a mechanism that is affecting the health of people in modern society, stress processes produce neuroendocrine, immunological, emotional and behavioral responses to situations taken as threatening by humans. Conditioned by external factors that require our capacity for adaptation and tolerance of tense situations. Currently in institutions of superiors, the necessary importance of the predisposition or


### Resumen.


El estrés es considerado como un mecanismo que está afectando la salud de las personas en la sociedad moderna, los procesos de estrés producen respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales, frente a situaciones tomadas como amenazantes por el ser humano. Condicionado por factores externos que requieren nuestra capacidad para adaptación y tolerancia de situaciones tensoras.

<sup>1</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, [earguello@unemi.edu.ec](mailto:earguello@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0114>

<sup>2</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, [ljimenezm3@unemi.edu.ec](mailto:ljimenezm3@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0115>

<sup>3</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, [eonofreg@unemi.edu.ec](mailto:eonofreg@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0116>

<sup>4</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, [dortizf@unemi.edu.ec](mailto:dortizf@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0117>

<sup>5</sup> Universidad Estatal de Milagro, Facultad Ciencias de la Salud, Carrera de Enfermería, Milagro, Ecuador, [mguilleng@unemi.edu.ec](mailto:mguilleng@unemi.edu.ec)  <https://orcid.org/0000-0002-7353-0118>

exposure in which students find themselves to academic stress is not being provided.

By continually staying at high levels of stress, changes in the physiological well-being of people with individual physical, behavioral, and psychological responses arise, having a close relationship with the quality of sleep that is intervened by the stressful times of the students. Being the indispensable dream for the functioning of the organism since it intervenes in the teaching and memory process.

For this research a survey was carried out to a total of 500 students corresponding to the Universities of Canton Milagro, the State University of Milagro and the Agrarian University of Ecuador.

93.5% of the students evaluated claimed to have presented stress levels, 31.70% considered that academic overload was the main cause of their stress, added to more factors and 96.25% indicates that stress directly affects the quality of sleep.

In conclusion, stress is intimately linked to our sleep / rest pattern, if the need to sleep is not met, the development of our natural functions will be affected.

**Keywords:** Stress, higher education, academic stress, sleep

Actualmente en las instituciones de superiores, no se está brindando la importancia necesaria de la predisposición o exposición en el que se encuentran los estudiantes al estrés académico.

Al mantenerse continuamente en altos niveles de estrés, surge cambios en el bienestar fisiológico de las personas con respuestas físicas individuales, conductuales, y psicológicas, teniendo una estrecha relación con la calidad de sueño que se ve intervenida por los tiempos de estrés de los estudiantes. Siendo el sueño indispensable para el funcionamiento del organismo ya que interviene en el proceso de enseñanza y memoria.

Para esta investigación se realizó una encuesta a un total de 500 estudiantes correspondientes a las Universidades del Cantón Milagro, la Universidad Estatal de Milagro y la Universidad Agraria del Ecuador.

El 93.5% de los estudiantes evaluados afirmaron haber presentado niveles de estrés, el 31.70% consideró que la sobrecarga académica era la causa principal de su estrés, sumado a mas factores y el 96.25% indica que el estrés afecta directamente a la calidad de sueño.

En conclusión, el estrés está ligado íntimamente con nuestro patrón sueño/descanso, sino se satisface la necesidad de dormir, se verá afectado el desarrollo de nuestras funciones naturales.

**Palabras claves:** Estrés, educación superior, estrés académico, sueño

## Introducción.

Se realizó una revisión utilizando bases bibliográficas, de manera ordenada para determinar las características y /o causas de la presión estudiantil entendido hoy como estrés académico lo cual afectan directamente la salud fisiológica de cada estudiante de educación superior.

“El estrés es el conjunto de procesos y respuestas neuroendocrinas, inmunológicas, emocionales y conductuales ante situaciones de una demanda de adaptación mayor que lo habitual, siendo percibidas por el individuo como amenaza o peligro, ya sea para su integridad biológica o psicológica” (Jerez & Oyarzo, 2015). Es considerado uno de los problemas de salud con más auge en la sociedad actual, siendo un fenómeno multivariable que resulta de la relación entre la persona y los eventos de su medio, los que son evaluados como desmesurados o amenazantes para sus recursos y que ponen en riesgo su bienestar (Águila, Castillo, Monteagudo De La Guardia, & Achon, 2015).

Según (Águila et al., 2015) el enfoque que se realice al estrés se considera una respuesta de reacción de una persona con el entorno. Hay otros que lo enfocan como estímulo y como respuesta, el estrés tiene lugar cuando la persona experimenta un acontecimiento con el entorno y cree que es amenazante, ya que no tiene los recursos necesarios contra el afrontamiento de dichas situaciones amenazantes. Es considerado muchas veces como un proceso natural del cuerpo humano, que genera una respuesta automática ante condiciones externas que resultan desafiantes, que requieren una movilización de recursos físicos, mentales y conductuales para hacerles frente, y que a veces perturban el equilibrio emocional de la persona. Se conoce como eustres o estrés positivo a los cambios que da la persona para adaptarse a cierta cantidad de estrés. Sucede para que el organismo responda a los retos de la vida diaria. Es un tipo de reacción a corto plazo que le va a permite al ser humano resolver situaciones de forma satisfactoria, ayudándolo a aumentar su confianza y seguridad (Avila , 2014). “El estrés negativo o distres es cuando se prolonga o se incrementa con el tiempo, es cuando el estrés ocasiona un esfuerzo de sobrecarga y va a ir acompañado de un desorden fisiológico, siendo la salud la más comprometida, incluso afectando tus relaciones personales” (Avila , 2014).

Por otro parte vamos a ver los diferentes tipos de estrés en función de su duración: donde encontramos el estrés agudo y crónico. El estrés agudo es la forma de estrés más común este surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano (Avila , 2014). El estrés crónico es un estado constante de alarma surge cuando una persona nunca ve una salida a una situación deprimente. Es el estrés de las exigencias y presiones implacables durante períodos aparentemente interminables que en algunos casos también pueden provenir de experiencias traumáticas de la niñez que se mantienen presentes constantemente. Los síntomas de estrés crónico son difíciles de tratar (Avila , 2014).

Además, tenemos que el estrés se va a dividir por fases y estas son:

- “Fase de alarma o huida, en esta fase el cuerpo se prepara para producir el máximo de energía que se da cuando enfrentamos una situación difícil, con los consecuentes cambios químicos” (Avila , 2014).
- “Fase de resistencia, es cuando se mantiene la situación de alerta, sin que exista relajación. El organismo intenta retornar a su estado normal, y se vuelve a producir una nueva respuesta fisiológica, manteniendo las hormonas en situación de alerta permanente” (Avila , 2014).
- “Fase de agotamiento, sucede cuando el estrés se convierte en crónico, y se mantiene durante un período de tiempo que varía en función de cada individuo. Esta última fase es la que más problemas ocasiona, pues si la activación, la tensión, los estímulos y demandas estresantes no disminuyen” (Avila , 2014).

“El estrés es una reacción adaptativa del cuerpo ante las peticiones de su medio es una situación natural que experimenta el ser humano cuando está excesivamente ocupado o cuando se halla bajo presión” (Hugo, Méndez, María, & Cruz, 2014).

Las respuestas al estrés se pueden presentar tanto en forma fisiológica como psicológica, el estrés va a trascender en el individuo perturbando su estado de salud, su aprendizaje y el desempeño académico. También va a interferir sobre otras conductas de tipo adaptativo como la asistencia a clases o una buena dedicación a sus estudios, y el funcionamiento de los procesos cognitivos básicos como la atención, la concentración y la toma de decisiones (R González Cabanach, Cervantes, & Doniz, 2014).

Los estudiantes universitarios van a presentar respuestas como irritabilidad, nerviosismo, somnolencia, sudoración en las manos, sensación de mente bloqueada, desgano, y agresividad. La tensión que originan es en cierta necesaria para el aumento de la personalidad del estudiante; sin embargo, cuando el estrés que provocan va más allá de los niveles óptimos agota las energías, y se deteriora su desempeño (Hugo et al., 2014).

El proceso cognitivo se va a ver afectado, por el agotamiento emocional que el estudiante tiene ante la sobrecarga de tarea, su rendimiento académico baja, significa que el alumno no ha alcanzado de manera adecuada y completa los conocimientos, y no va a poseer las herramientas necesarias para la solución de problemas referentes al material de estudio. El fracaso del estudiante evidencia una dramática realidad que afecta a toda la comunidad educativa: alumnos, padres, profesores y, por ende, al conjunto de la sociedad y eso le podría traer insatisfacción con los estudios, y finalmente lo lleva al abandono. También se ha establecido una fuerte relación entre el estrés y las patologías vasculares, especialmente las cefaleas. Los universitarios muestran una alta prevalencia de cefalea que altera su

rendimiento académico, físico, motiva ausentismo la mayoría de los casos son de cefalea tensional ocasionada por la contracción muscular de cuello, hombros y cabeza asociada a posturas incorrectas ocasionado por estrés o cansancio (Combes, Julieta, Sarubbi De Rearte, Emma, Castaldo, Rosa Inés y Chirre, 2014).

Las universidades son unos escenarios por lo que los seres humanos atraviesan siendo la etapa más significativa en su vida, esta etapa engloba a la diferenciación de cada individuo, teniendo en cuenta los modos y las capacidades propias y ajenas para adaptarse a la nueva información que se les presenta. Cierta modo de desempeño que presenten estará sujeto a variables externas pertenecientes al contexto de aprendizaje. En esta investigación, la educación superior tendrá un fuerte nivel de atención, tomando como base uno de los fenómenos latentes que se dan en nuestro nivel cotidiano, el cual es el estrés provocado por procesos de enseñanza, que, desde un enfoque biológico, se lo puede considerar como una respuesta fisiológica del sujeto a la demanda del entorno (Álvarez-Silva, Gallegos-Luna, & Herrera-López, 2018).

La educación superior se ha determinado por una categoría de formación compleja arrojando a niveles de estrés altamente preocupantes. En relación con los desencadenantes de tensión en estudiantes universitarios, se ha encontrado, que tener actividades extracurriculares reiteradamente, cursar el primer o último año de formación, tener un bajo rendimiento, la elevada sobrecarga académica o la percepción de tener cortos lapsos de tiempo para desempeñar sus compromisos y tareas, además de problemas económicos, pueden ser variables que elevan la predisposición de los estudiantes a presentar estrés. Con respecto al sexo los resultados no son concluyentes. Ciertas investigaciones indican y reflejan que el sexo femenino percibe mayor indicio de trastornos como la depresión, ansiedad y estrés en comparación con los estudiantes hombres (Combes, Julieta, Sarubbi De Rearte, Emma, Castaldo, Rosa Inés y Chirre, 2014).

Estrés es uno de los términos más utilizados sobre todo por alumnos universitarios. La vida Universitaria constituye una época de transición en la cual se asumen nuevos retos de manera obligatoria; la responsabilidad, dedicación, sacrificio y esfuerzo con la cual uno tiene que actuar, sin embargo, este factor conlleva a la génesis de estrés. El objetivo, es ajustar esas emociones a la situación que las provoca y actuar para terminar cuanto antes con esa emoción. La población estudiantil constituye un grupo vulnerable a unas series de actividades, con periodos particularmente estresantes. Los estudiantes se enfrentan cada vez más a exigencias, desafíos y retos que les demandan una gran cantidad de recursos físicos y psicológicos de diferente índole. Tal situación les puede hacer experimentar agotamiento, poco interés frente al estudio (Zamudio V, Hernaández N, ILinares O, 2018).

Diferentes investigaciones sugieren que, desde temprana edad, el género incide de forma significativa en la experiencia de estrés en contextos académicos. En general, los datos indican que las mujeres presentan mayores niveles de estrés observado que los hombres. En

el ámbito académico, una de los debates fundamentales se centra en el tipo de estrategias de afrontamiento empleadas preferentemente por hombres y mujeres. Una parte relevante de la investigación apunta a que las mujeres tienden a recurrir en mayor medida al apoyo social para enfrentarse el estrés, mientras que los varones parecen más inclinados a buscar estrategias más vinculadas a la realización de algún tipo de acción (Ramón G Cabanach, Fariña, Freire, González, & Ferradás, 2013).

El ámbito educativo se condiciona por presencia de generadores de estrés para los estudiantes desfavoreciendo en la salud y el rendimiento académico. Esto se evalúa mediante la rendición de resultados académicos, además del comportamiento y los hábitos de cada estudiante, que al final repercuten de manera negativa en la salud (Rebaza T, 2016). Según diferentes estudios indica que los estudiantes presentan un cambio significativo durante los años académicos, por la exigencia que deben de cumplir para lograr las tareas de su formación, realizando labores, exámenes, exposiciones y trabajos de investigación; presentándose el estrés, que pueden generar mala calidad de sueño provocando somnolencia durante el día, disfunción diurna y que puede afectar el rendimiento académico. Todos hemos experimentado momentos de estrés y nos damos cuenta que esto tiene un efecto negativo sobre la calidad de sueño, afectando de diferentes maneras en el inicio, la continuidad, la profundidad y la duración del dormir. La razón de esta afectación sobre el sueño es que el estrés aumenta las respuestas fisiológicas y psicológicas del organismo (Carrillo, Ramírez, & Magaña, 2013).

Según los investigadores (Grimaldo & Bossio, 2015) el sueño es un estado fisiológico activo y rítmico, aparece cada 24 horas. La duración óptima para una persona joven durante el día es un promedio de 7 a 8 horas diarias necesarias para que una persona se mantenga alerta y despierta durante el día, siendo su pérdida un importante problema de la sociedad, especialmente en estudiantes de educación superior, debido a la imposición académica en la universidad. Es indispensable señalar que el sueño es un mecanismo de funcionamiento y de reparación corporal que además facilita el proceso de aprendizaje y retentiva. La calidad de sueño debe valorarse a partir de dos puntos de vista: cuantitativo (número de despertares durante la noche, latencia del sueño y la duración del sueño) y cualitativo (la profundidad del sueño, percepción de sentirse descansado al levantarse y el placer general con el sueño) entonces el sueño se expone como una privación necesaria para la conservación humana; que si no se sacia o se cumple, reduce la estimulación para otras conductas (Grimaldo & Bossio, 2015).

Una necesidad parcial o general del sueño se origina debido a las limitaciones en el horario del mismo, siendo un estado que conduce al déficit de sueño. La consecuencia más relevante de este quebranto da como resultado una predisposición a adormecerse, llamado somnolencia, y en situaciones donde las personas deberían encontrarse despierta, se conoce como somnolencia diurna (Adorno Nuñez- Irene Del Rocío et al., 2016).

Se cree que la ausencia de sueño provoca transformaciones conductuales y fisiológicas que son asociadas a una pérdida de sueño acumulado. El requerimiento académico y la adaptación a la vida universitaria, define el ingreso y estabilidad en una carrera de educación superior, parece traer consigo un acrecimiento de compromisos para el estudiante que lo induce a la ausencia de un sueño de calidad, mayor debilidad al estrés académico, transformaciones en los hábitos y calidad de vida, situación que se crea aún más crítica por el escaso conocimiento de conductas relacionados con la calidad del sueño e higiene. El permanecer despiertos por más tiempo; desencadena una deuda crónica de sueño acumulada que en su totalidad no logra ser compensada (De la Portilla Sonia, Montoya Diana , Javier Taborda, & Nieto, 2019).

Los cambios del patrón sueño se van a reflejar cuando el adolescente entra a la universidad ya que, al apartarse de sus padres, se hallarán en un estado de escasa supervisión, con mayor posibilidad de adquirir horarios erráticos. Al mismo tiempo un periodo de estrés se da por los altos requerimientos académicos, sociales y, en algunos casos también laborales. Sin embargo, los estudiantes ajustan sus horas de dormir a estas exigencias, estos cambios pueden tener resultados negativos sobre el sueño y desarrollar la posibilidad de que surjan trastornos del sueño en el adulto joven. Por su demanda académica los estudiantes universitarios son una población de gran riesgo para desarrollar transformaciones en los patrones del sueño, que, a su vez, estos cambios van acarrear efectos de estrés psicológico involucrando la salud mental del individuo, por lo tanto, las perturbaciones en el sueño, asociadas a las quejas académicas podrían ser un predictor para las enfermedades de salud mental en esta población estudiantil. Algunos estudios proyectan que la mala calidad del sueño es un condicionante característico del cambio de ánimo durante el día, ya que la calidad y la transformación del sueño son indicadores significativos de trastornos afectivos (Villaroel, 2014).

Estudios realizados indican que el trastorno del sueño, entendidos como un amplio grupo de patologías que afectan el desarrollo habitual del ciclo sueño, constituye uno de los problemas de salud más relevantes en la sociedad universitaria. La calidad de sueño no es fundamental por ser un factor determinante de la salud, sino un elemento muy asociado con la calidad de vida. Si se examina los trastornos del sueño como consecuencia del estrés se puede encontrar una relación desde una perspectiva bidireccional. De esta manera, las alteraciones que ocurran en el momento del sueño, que generan descanso, van a producir estrés durante el día, y a su vez, el estrés que el individuo experimenta en el día a día genera modificaciones en la homeostasis del ciclo sueño, lo que se traduce en la producción de trastornos del sueño. Con frecuencia las personas que presentan algún grado de estrés, tienen dificultad para relajarse después de una jornada académica. Bajo estrés el sueño se vuelve más ligero que profundo, lo que ocasiona reducción en el tiempo que se logra dormir, así como sensación de sueño no restaurador. Todo esto ocasiona que al día siguiente el cuerpo amanezca cansado, aumentando la probabilidad de continuar estresado en las actividades cotidianas. En el caso de la población determinada, el estudiante de la salud es un excelente exponente del

círculo vicioso ya mencionado, pues diariamente se encuentra sometido a una gran presión académica que a su vez genera altos niveles de estrés (Martínez, 2015).

La finalidad de la investigación es demostrar que todas las personas u organismos vivos experimentan reacciones de estrés durante su vida, pero cuando la reacción del sujeto se prolonga puede agotar las reservas del individuo y traducirse en una serie de problemas en la salud del individuo. En las instituciones es necesario evaluar el nivel de estrés que viven los alumnos, ya que el estrés conlleva a alteraciones fisiológicas básicas, depresión, enfermedades crónicas, retraimiento social y el poco bajo índice de aprendizaje (López, 2015).

### Metodología

El presente, es un estudio con enfoque cuantitativo a través de alcance descriptivo, transversal con un diseño de tipo experimental, en el cual todas las variables en estudio fueron evaluadas. Se incluyen a estudiantes de Educación Superior de diferentes carreras y niveles que se encuentran matriculados en alguna de las dos universidades escogidas del Cantón Milagro. La muestra estaba compuesta por un total de 500 estudiantes, hombres y mujeres con edades correspondientes entre los 18 y 30 años de edad. En este estudio se elaboró un muestreo deliberado debido de las características personales y de la investigación.

### Instrumento

Para la medición de los factores al afrontamiento del estrés y la calidad de sueño en los estudiantes universitarios. Se elaboró una encuesta sobre el estrés en relación con la calidad de sueño. Esta encuesta está conformada por un total de 11 preguntas que pretende evaluar la incidencia de los distintos acontecimientos estresantes que han tenido lugar a lo largo de todo el ciclo vital de cada individuo y de esta manera tener información más destacada sobre las variables que proporcionen información detallada sobre: el estrés y la calidad de sueño.

### Resultados

**Tabla 1:** Afecta el estrés en estudiantes universitarios

<b>Afecta el estrés en estudiantes universitarios</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1.- Durante el transcurso del semestre ha tenido momentos de preocupación o estrés	93.5%	6.5%
2.- Ha sido afectado por alguna situación que ocurrió inesperadamente durante el último mes	71.12%	28.88%
3.- Cree usted si hay sobre carga de tareas y trabajos académicos puede afectar su salud mental	74.33%	25.67%

**Fuente:** Base de datos



**Autores:** Arguello Eunice, Jiménez Lilibeth, Onofre Erwin, Ortiz Denyse

Según los datos obtenidos de la encuesta con un total de 500 estudiantes de las Universidades del Cantón Milagro, la tabla 1 muestra algunos de los resultados más relevantes de la encuesta que se realizó a la población afectada por el estrés. Los valores que se obtienen por todas preguntas señaladas, según los estudiantes frente al estrés académico son: pregunta 1. (93.5%), pregunta 2. (71.12%), pregunta 3. (74.33%). Estos datos son de gran importancia para dar una idea más clara del impacto del estrés en la educación superior, siendo uno de los principales problemas que viven cada día los estudiantes universitarios. Pretendiendo estudiar el estrés en estudiantes, se han analizado los resultados de esta investigación evaluando los posibles problemas, así como sus consecuencias sobre determinados indicadores de salud. Es transcendental destacar que en algunos casos el estrés se suele dar por factores externos al centro educativo.

**Tabla 2.** Motivos de estrés

3.- Cuales son los motivos del estrés?		
Alternativa	Muestra	Porcentaje
Vivir lejos	112,75	22,55%
Economía	132,35	26,47%
Sobrecarga académica	158,5	31,70%
Trabajo	45,75	9,15%
Otros	50,65	10,13%
<b>Total</b>	<b>500</b>	<b>100%</b>

**Fuente:** Base de datos

**Autores:** Arguello Eunice, Jiménez Lilibeth, Onofre Erwin, Ortiz Denyse.

En la recogida de información de los estudiantes de la Universidad Estatal de Milagro y la Universidad Agraria del Ecuador, el 31,70% asegura que su causante de estrés es debido a sobrecargas académicas perciben que sus maestros envían numerosas tareas en un lapso de corto tiempo y la tensión que sienten en temporada de exámenes, otro factor estresor es la carencia de dinero con un total de 26,47% que lo afirman, además el 22,55% manifiestan que el viajar diariamente les causa presión. Dentro de los valores obtenidos se pudo evidenciar que el estrés va a repercutir en gran cantidad al estudiante ya que ellos refieren tener muy poca disponibilidad de tiempo para concluir con sus tareas, y se ve reflejado en su rendimiento académico.

**Tabla 3.** Efecto del estrés en la calidad de sueño

<b>¿Cómo afecta el estrés en la calidad de sueño?</b>	<b>SI</b>	<b>NO</b>
1. ¿Considera que el estrés afecta la calidad de sueño?	96.25%	3.74%
2. ¿De su consideración siente que la falta de tiempo afecta la calidad de sueño?	84%	16%
3. La extensión de trabajo que piden los profesores ¿Cree usted que puede afectar la calidad de sueño?	85%	15%

**Fuente:** Base de datos

**Autores:** Arguello Eunice, Jiménez Lilibeth, Onofre Erwin, Ortiz Denyse.

Se evidencia en la recolección de datos a los estudiantes de las universidades del Cantón Milagro que la calidad del sueño es afectada bruscamente por los niveles altos de estrés ya sean personales, familiares, laborales, o académicos arrojando un porcentaje de 96.25 con respuesta afirmativa en el ítem 1 de la tabla 3. El 84% considera que la falta tiempo afecta su patrón sueño/descanso reflejada las respuestas en el ítem 2, en el último ítem se obtuvo un 85% donde los encuestados piensan que la cantidad de trabajos por parte de los docentes intervienen en la calidad de sueño. De los datos obtenidos se puede evidenciar que por el estrés va a estar afectado el patrón sueño-descanso debido al exceso de tareas y el poco tiempo que se tiene. Una mala calidad de sueño va afectar su actividad motora, cognitivo e incluso se encontrará perturbado su estado de ánimo.

### **Conclusiones.**

- Se determinó que el estrés en Estudiantes de la Educación Superior tiene una íntima relación con los factores externos considerados como amenazantes y desafiantes, sumado a la capacidad de tolerancia y afrontamiento al estrés.
- Se estableció que mantenerse en un estrés continuo interfiere en el bienestar fisiológico del ser humano con manifestaciones físicas, conductuales y psicológicas.
- Que la mayor parte de alumnado de la educación superior tiene alteraciones del patrón sueño/descanso. Teniendo reacciones desfavorables en el rendimiento académico de los mismos.
- Se evidencio que la sobrecarga académica, vivir lejos, déficit de economía son razones y motivos por las cuales los estudiantes de educación superior consideran causas primordiales para la degeneración de su calidad de sueño.

### Referencias bibliográficas.

- Adorno Nuñez- Irene Del Rocío, Daniel, G. P.-L., Leticia, Gómez Páez- Lilian, M. N.-L. M., Mariano, S. A.-J., , Segovia Abreu, J. A., & Castillo, A. (2016). Calidad Del Sueño En Estudiantes De Medicina De La Universidad Católica De Asunción. *Ciencia e Investigación Medico Estudiantil Latinoamericana*, 21(1), 5–8. <https://doi.org/10.23961/cimel.v21i1.596>
- Águila, B., Castillo, M., Monteagudo De La Guardia, R., & Achon, Z. (2015). Estrés académico *Academic. Edumecentro*, 7(2), 163–178. Retrieved from <http://www.revedumecentro.sld.cu>
- Álvarez-silva, L. A., Gallegos-luna, R. M., & Herrera-lópez, P. S. (2018). Estrés académico en estudiantes de Tecnología Superior *Academic stress in Higher Technology students* *Introducción En la actualidad , las circunstancias a las que está expuesto el indivi-*. (28), 193–209.
- Cabanach, R González, Cervantes, R. F., & Doniz, L. G. (2014). El estrés académico en estudiantes de ciencias de la salud *Academic stress in students of health sciences*. 36(3), 101–102.
- Cabanach, Ramón G, Fariña, F., Freire, C., González, P., & Ferradás, M. del M. (2013). Diferencias en el afrontamiento del estrés en estudiantes universitarios hombres y mujeres. *European Journal of Education and Psychology*, 6(1), 19–32. <https://doi.org/10.1989/ejep.v6i1.100>
- Carrillo, P., Ramírez, J., & Magaña, K. (2013). Neurobiología del sueño y su importancia: antología para el estudiante universitario. *Revista de La Facultad de Medicina de La UNAM*, 56(4), 5–14. Retrieved from [http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422013000400002&script=sci\\_arttext](http://www.scielo.org.mx/scielo.php?pid=S0026-17422013000400002&script=sci_arttext)
- Combes, Julieta, Sarubbi De Rearte, Emma, Castaldo, Rosa Inés y Chirre, A. E. (2014). Estrés Y Cefaleas Vasculares En Estudiantes Universitarios. *Facultad de Psicología*, 81–83. Retrieved from <https://www.aacademica.org/000-035/369.pdf>
- De la Portilla Sonia, D. C., Montoya Diana , Javier Taborda, L., & Nieto. (2019). Calidad De Sueño Y Somnolencia Diurna Excesiva En Estudiantes Universitarios De Diferentes Dominios. 7577(1), 84–96. <https://doi.org/10.17151/hpsal.2019.24.1.8>
- Grimaldo, M., & Bossio, M. A. R. (2015). Calidad de vida profesional y sueño en profesionales de Lima. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 47(1), 50–57. [https://doi.org/10.1016/S0120-0534\(15\)30006-6](https://doi.org/10.1016/S0120-0534(15)30006-6)

- Hugo, L. E., Méndez, A., María, M., & Cruz, D. L. Á. (2014). Dialnet-FrecuenciaEIntensidadDelEstresEnEstudiantesDeLicen-5305223. 13(2838).
- Jerez, M., & Oyarzo, C. (2015). Estrés académico en estudiantes del Departamento de Salud de la Universidad de Los Lagos Osorno. *Revista Chilena de Neuro-Psiquiatria*, 53(3), 149–157. <https://doi.org/10.4067/S0717-92272015000300002>
- López, E. L. J. (2015). “Vulnerabilidad al estrés en personas extranjeras preliberadas de la Casa de Confianza Quito N°1 durante el proceso de reinserción social y su repercusión a nivel emocional.” 3(2), 54–67.
- Martínez, A. B. (2015). PREVALENCIA DE TRASTORNOS DEL SUEÑO EN CARRERAS AFINES A LA SALUD EN LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD CATÓLICA DEL ECUADOR ABRIL 2015, QUITO ECUADOR. 3(2), 54–67.
- Rebaza T, D. L. (2016). Universidad Nacional de Trujillo. *Lexus*, 4(None), 37. <https://doi.org/10.1017/S0010417500000463>
- Villaroel, V. (2014). Calidad de sueño en los estudiantes de medicina y enfermería en la Universidad de los Andes. *Article*, 4(23), 177. Retrieved from [https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villaroel\\_prieto\\_vanessa\\_maribel.pdf?sequence=1](https://repositorio.uam.es/bitstream/handle/10486/663392/villaroel_prieto_vanessa_maribel.pdf?sequence=1)
- Zamudio V, Hernández N, Linares O, et al. (2018). Evaluación de la relación del estrés con el rendimiento académico en estudiantes de Ingeniería Industrial. *Revista ALETHEIA*, 19(416), 1–19.

**PARA CITAR EL ARTÍCULO INDEXADO.**

Arguello Paredes, E. E., Jiménez Morejón, L. L., Onofre Gómez, E. S., Ortiz Frerez, D. K., & Guillen Godoy, M. A. (2020). Estrés y la calidad de sueño en estudiantes del Sistema de Educación Superior (caso: Cantón Milagro). *Anatomía Digital*, 2(4), 47-59. <https://doi.org/10.33262/anatomiadigital.v2i4.1182>



El artículo que se publica es de exclusiva responsabilidad de los autores y no necesariamente reflejan el pensamiento de la **Revista Anatomía Digital**.

El artículo queda en propiedad de la revista y, por tanto, su publicación parcial y/o total en otro medio tiene que ser autorizado por el director de la **Revista Anatomía Digital**.

