

Distrés psicológico y calidad de sueño: Un estudio transversal en estudiantes universitarios

Psychological distress and sleep quality: A cross-sectional study in university students

Edwin Gustavo Estrada-Araoz^{1a*}, Maribel Mamani-Roque^{2b}

RESUMEN

Introducción: La educación universitaria se caracteriza por la presencia de diversos estresores académicos y personales que podrían afectar el desempeño y la calidad de vida de los estudiantes. **Objetivo:** Determinar si existe relación entre el distrés psicológico y la calidad de sueño en los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de una universidad pública. **Métodos:** Estudio cuantitativo, no experimental, correlacional y de corte transversal. La muestra estuvo conformada por 159 estudiantes a quienes se les administró la Escala de Malestar Psicológico y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP), instrumentos con adecuados niveles de validez y confiabilidad. Los datos se procesaron a través del software SPSS versión 25 y para identificar la relación entre las variables de estudio se utilizó el coeficiente de correlación rho de Spearman. **Resultados:** Se halló que el 40,5 % del total de estudiantes tenían niveles moderados de distrés

psicológico y respecto a la calidad de sueño, el 34 % de estudiantes merecía atención médica. Del mismo modo, se observó una correlación inversa entre las variables distrés psicológico y calidad de sueño ($\rho = -0,522$; $p < 0,05$). Por otro lado, se encontró que las mujeres experimentaron mayores niveles de distrés psicológico que los varones. **Conclusiones:** Existe relación entre el distrés psicológico y la calidad de sueño en los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de una universidad pública.

Palabras clave: Distrés psicológico, insomnio, estudiantes de enfermería, salud mental, estrés psicológico.

SUMMARY

Introduction: University education is characterized by various academic and personal stressors that could affect students' performance and quality of life. **Objective:** To determine if there is a relationship between psychological distress and sleep quality among students in the professional nursing career at a public university. **Methods:** Quantitative, non-experimental, cross-sectional correlational study. The sample consisted of 159 students who were administered the Psychological Distress Scale and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), both instruments with adequate levels of validity and reliability. Data were processed using SPSS version 25, and Spearman's rho coefficient was employed to identify the relationship between study variables. **Results:** It was found that 40.5 % of the total students had moderate levels of psychological distress, and concerning sleep quality, 34 % of students warranted medical attention.

DOI: <https://doi.org/10.47307/GMC.2024.132.1.3>

ORCID: 0000-0003-4159-934X¹

ORCID: 0000-0002-9918-8554²

^aUniversidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, Perú.

^bUniversidad Nacional del Altiplano, Perú.

*Autor para correspondencia: Edwin Gustavo Estrada-Araoz.
E-mail: gestrada@unamad.edu.pe

Recibido: 30 de octubre 2023

Aceptado: 14 de enero 2024

*Similarly, a inverse correlation was observed between psychological distress variables and sleep quality ($\rho = -0.522; p < 0.05$). Furthermore, it was discovered that females exhibited higher levels of psychological distress compared to males. **Conclusions:** There is a relationship between psychological distress and sleep quality among students in the professional nursing career at a public university.*

Keywords: *Psychological distress, insomnia, nursing students, mental health, psychological stress.*

INTRODUCCIÓN

La etapa universitaria, marcada por la búsqueda del conocimiento y el desarrollo personal, es una experiencia única y transformadora en la vida de los jóvenes. Sin embargo, detrás de la emoción y el entusiasmo que conlleva esta etapa, deben afrontar una serie de desafíos académicos, sociales y emocionales que pueden ejercer una fuerte presión sobre su bienestar psicológico (1). Entonces, la transición a la vida universitaria, lejos del hogar y con nuevas responsabilidades, puede ser un terreno fértil para diversos problemas de salud mental (2), entre los que destacan el distrés psicológico. Asimismo, podría afectar el desenvolvimiento y el tiempo y la calidad del sueño de los estudiantes, aspectos sobre los cuales se centrará la presente investigación.

Según la quinta edición del Manual Diagnóstico y Estadístico de los Trastornos Mentales (DSM-5), el distrés psicológico se define como un grupo indiferenciado de síntomas que abarcan desde síntomas de ansiedad y depresión hasta deterioro funcional, rasgos de personalidad confusos y preocupantes, y problemas de conducta (3). También se asocia con un estado de sufrimiento emocional caracterizado por síntomas de depresión, como la pérdida de interés, infelicidad o desesperación, y síntomas de ansiedad, como la inquietud o la sensación de tensión (4). Del mismo modo, se caracteriza por otros síntomas somáticos, como el insomnio, dolores de cabeza y falta de energía, que probablemente varíen en diferentes áreas (5). Existen diversas variables que aumentan la posibilidad de experimentar malestar psicológico, que van desde factores biológicos, psicológicos, socioeconómicos y laborales hasta factores relacionados con el estilo de vida (6).

Respecto al sueño, se puede afirmar que es proceso fisiológico activo y periódico que se intercala con el estado de vigilia y desempeña un papel fundamental para la preservación de la salud integral de las personas (7). Este estado funcional es reversible y recurrente, marcado por la reducción de la consciencia y la capacidad de respuesta frente a estímulos externos, la inmovilidad, la relajación de los músculos, la periodicidad circadiana y la adopción de una posición corporal estereotipada (8).

Los estudiantes universitarios a menudo enfrentan una serie de factores estresantes, como exámenes, exposiciones, cambios en la rutina y la presión por mantener un equilibrio entre la vida social y académica (9). Estos desafíos pueden tener un impacto significativo en la calidad de su sueño. Según la literatura disponible, entre el 31 % y el 65 % de los estudiantes universitarios tenían mala calidad del sueño (10). En particular, los problemas de sueño pueden conducir a diversos resultados adversos, que incluyen una disminución del rendimiento académico, un mayor riesgo de insomnio, presión arterial alta, deterioro cognitivo, disminución de la calidad de vida, condiciones negativas de salud mental e incluso ideación suicida (11).

Los estudiantes de enfermería son propensos a experimentar distrés psicológico debido a las demandas académicas y las experiencias clínicas altamente emocionales, como el cuidado de pacientes graves o terminales. Esta situación podría estar relacionada con la mala calidad del sueño en esta población estudiantil. En este contexto, la presente investigación se torna relevante. Se espera que los hallazgos obtenidos impulsen a las autoridades universitarias competentes a implementar programas preventivos y correctivos. Estos programas tienen como objetivo ayudar a los estudiantes a desarrollar factores de protección que les permitan hacer frente a los desafíos característicos de la educación superior universitaria y, en última instancia, mejorar su salud mental y calidad de vida.

En virtud de lo expuesto, el objetivo de la presente investigación es determinar si existe relación entre el distrés psicológico y la calidad de sueño en los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de una universidad pública.

MÉTODOS

El presente estudio se realizó bajo un enfoque cuantitativo, el diseño fue no experimental y el tipo descriptivo de corte transeccional (12). El lugar donde se llevó a cabo fue en la Universidad Nacional Amazónica de Madre de Dios, la cual se ubica en la ciudad de Puerto Maldonado (Perú) durante los meses de abril y junio del año 2023.

La población de estudio consistió en 378 estudiantes matriculados en el ciclo 2022-II en la carrera profesional de Enfermería. La muestra fue conformada por 190 estudiantes, seleccionados mediante un muestreo probabilístico con un nivel de confianza del 95 % y un nivel de significancia del 5 %. De estos participantes, el 72,9 % eran mujeres y el 27,1 % eran hombres. En cuanto a la distribución por edades, el 67,3 % tenían entre 16 y 25 años, mientras que el 32,7 % tenía entre 26 y 35 años.

Se consideraron dos variables de estudio: el distrés psicológico y la calidad de sueño, las cuales se categorizaron en tres y cuatro niveles, respectivamente: alto, moderado y bajo (distrés psicológico) y problemas de sueño grave, merece atención y tratamiento médico, merece atención médica y sin problemas de sueño (calidad de sueño). Asimismo, se incluyeron variables sociodemográficas: el sexo (masculino y femenino) y el grupo etario (de 16 a 25 años y de 26 a 35 años).

Los instrumentos utilizados para la recolección de datos fueron la Escala de Distrés Psicológico y el Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP).

La Escala de Distrés Psicológico fue adaptada a la realidad peruana (13), en la cual obtuvo adecuadas propiedades psicométricas. Dicho instrumento evalúa la ansiedad y la depresión a través de la frecuencia de síntomas inespecíficos durante los últimos 30 días. Consta de 10 ítems que se califican cuantitativamente mediante una escala Likert de 3 puntos que van desde 1 (nunca) a 3 (siempre).

El Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh (ICSP) también fue adaptado a la realidad peruana (14), en la cual obtuvo adecuadas

propiedades psicométricas. Consta de 24 ítems que evalúan la calidad de sueño y se distribuye en siete dimensiones: calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y la disfunción diurna.

Con el propósito de realizar la recolección de datos, se solicitó la autorización a las respectivas autoridades universitarias. Después, mediante la aplicación de mensajería *Whatsapp*, se realizó la invitación a los estudiantes para que participaran y se les envió el *link* de la encuesta, se socializó el objetivo de la investigación, se solicitó su consentimiento y se les orientó para que puedan responder. Este procedimiento tuvo una duración aproximada de 15 minutos y tras corroborar la participación de los 190 estudiantes, se inhabilitó su acceso.

El análisis de datos se llevó a cabo en dos etapas: una descriptiva y otra inferencial. El análisis descriptivo de los datos se realizó mediante el uso de gráficos generados con el software SPSS versión 25. Para el análisis inferencial, se utilizó el coeficiente de correlación de Spearman debido a que las variables no seguían una distribución normal. Se consideró significativa una relación cuando el valor de *p* era menor a 0,05. Además, se aplicó la prueba Chi-Cuadrado (X^2) para evaluar posibles asociaciones entre las variables sociodemográficas y el distrés psicológico, así como la calidad del sueño.

En cuanto a los aspectos éticos, esta investigación recibió la aprobación del Comité de Ética Institucional. Los estudiantes participantes recibieron información acerca del propósito y la naturaleza de la investigación, y se obtuvo su consentimiento informado de manera voluntaria. Se aseguró que su participación fuera anónima y que pudieran retirarse en cualquier momento sin ningún tipo de obligación.

RESULTADOS

Según la Figura 1, el nivel predominante del distrés psicológico en los estudiantes fue moderado (40,5 %), seguido del nivel bajo (30,2 %) y el nivel alto (21,9 %).

DISTRÉS PSICOLÓGICO Y CALIDAD DE SUEÑO

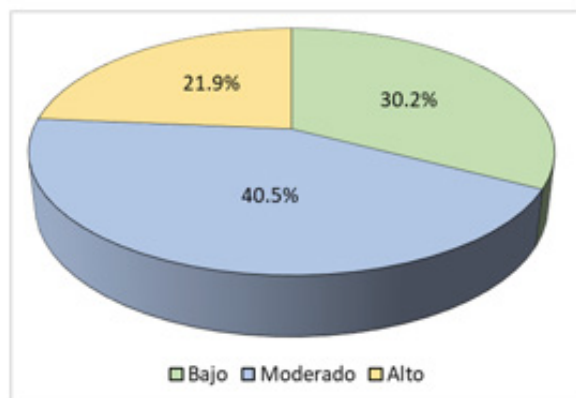


Figura 1. Resultado descriptivo de la variable distrés psicológico.

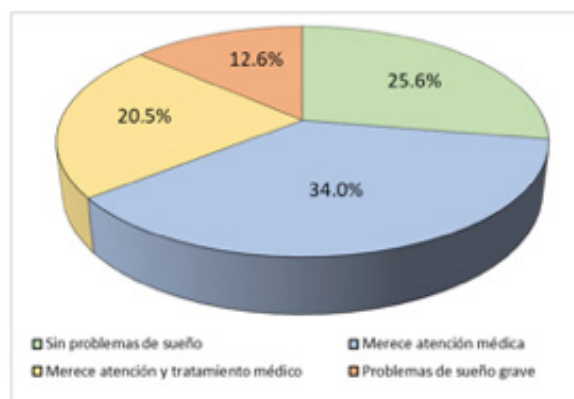


Figura 2. Resultado descriptivo de la variable calidad de sueño.

Como se puede observar en la Figura 2, el 34 % del total de estudiantes requerían atención médica, el 25,6 % no presentaban problemas de sueño, el 20,5 % necesitaban atención y tratamiento médico, y el 12,6 % experimentaban problemas de sueño graves.

En el Cuadro 1 se observa que el distrés psicológico se asociaba de manera significativa al sexo de los estudiantes ($p < 0,05$). En ese sentido, las mujeres experimentaron mayores niveles de distrés psicológico que los varones.

Cuadro 1. Asociación entre el distrés psicológico y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		Alto	Distrés psicológico		X ²	p*
			Moderado	Bajo		
Sexo	Masculino	10 (18,5 %)	25 (46,3 %)	19 (33,3 %)	7,467	<0,05
	Femenino	37 (25,5 %)	62 (42,8 %)	46 (31,7 %)		
Grupo etario	Entre 16 y 25 años	32 (23,9 %)	59 (44,0 %)	43 (32,1 %)	11,427	>0,05
	Entre 26 a 35 años	15 (23,1 %)	28 (43,1 %)	22 (33,8 %)		

*Prueba Chi-Cuadrado

En el Cuadro 2 se puede ver que calidad de sueño no se asociaba de manera significativa a las

variables sociodemográficas propuestas ($p > 0,05$).

Cuadro 2. Asociación entre el distrés psicológico y las variables sociodemográficas

Variables sociodemográficas		PSG	Calidad de sueño			X ²	p*
			MATM	MAM	SPS		
Sexo	Masculino	9 (16,6 %)	11 (20,4 %)	20 (37,0 %)	14 (25,9 %)	12,002	0,104
	Femenino	18 (12,4 %)	33 (22,8 %)	53 (36,6 %)	41 (28,2 %)		
Grupo etario	Entre 16 y 25 años	19 (14,2 %)	27 (20,1 %)	51 (38,1 %)	37 (27,6 %)	5,031	0,082
	Entre 26 a 35 años	8 (12,3 %)	17 (26,2 %)	22 (33,8 %)	18 (27,7 %)		

*Prueba Chi-Cuadrado

Nota: problemas de sueño grave (PSG), merece atención y tratamiento médico (MATM), mereceré atención médica (MAM), sin problemas de sueño (SPS).

Como se puede ver en el Cuadro 3, el coeficiente de correlación rho de Spearman entre las variables distrés psicológico y calidad de sueño fue de -0,522 y el valor p fue inferior al nivel de significancia ($p < 0,05$). Del mismo modo, también se halló que el distrés psicológico se correlacionaba de manera significativa ($p < 0,05$)

con las dimensiones calidad de sueño subjetiva (-0,564), latencia de sueño (0,493), duración del sueño (-0,507), eficiencia habitual del sueño (-0,476), perturbaciones del sueño (0,577), uso de medicación hipnótica (0,428) y disfunción diurna (0,540).

Cuadro 3. Correlación entre las variables y dimensiones

Variable y dimensiones	Distrés psicológico	
	rho de Spearman	p
Calidad de sueño	-0,522**	0,0001
Calidad de sueño subjetiva	-0,564**	0,0001
Latencia de sueño	0,493**	0,0001
Duración del sueño	-0,507**	0,0001
Eficiencia habitual del sueño	-0,476**	0,0001
Perturbaciones del sueño	0,577**	0,0001
Uso de medicación hipnótica	0,428**	0,0001
Disfunción diurna	0,540**	0,0001

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

DISCUSIÓN

La vida universitaria es una etapa de transición y desafíos significativos para muchos estudiantes. A medida que enfrentan un aumento en la carga académica, la presión por el rendimiento, la independencia y la adaptación a un nuevo entorno social, los estudiantes universitarios a menudo experimentan una variedad de desafíos psicológicos y emocionales. Uno de los problemas más comunes en este contexto es el distrés psicológico, el cual podría afectar negativamente la salud mental y el bienestar general de los estudiantes.

Se halló que el 40,5 % de estudiantes experimentaron niveles moderados de distrés psicológico, lo cual podría explicarse principalmente por la presión académica derivada de exámenes, exposiciones y tareas que caracterizan a la educación superior universitaria, así como problemas personales y familiares. Diversas investigaciones reportaron casos de distrés psicológico entre los estudiantes universitarios, pero la prevalencia fue inferior (15-17).

También se identificó que las mujeres mostraron mayores síntomas de distrés psicológico que los varones, lo cual podría ser porque las fluctuaciones hormonales que experimentan las mujeres a lo largo de su ciclo menstrual y durante el embarazo pueden influir en su estado de ánimo y bienestar emocional (18). Esto podría hacer que sean más propensas a experimentar síntomas de ansiedad y depresión en ciertas etapas de la vida. Por otro lado, las mujeres a menudo enfrentan múltiples roles y responsabilidades, como actividades domésticas, la crianza de hijos y el cuidado de la familia. Esta carga adicional puede generar un mayor estrés y presión, lo que aumenta el riesgo de distrés psicológico (19).

Respecto a la calidad de sueño, se identificó que el 34 % del total de estudiantes requerían atención médica, es decir, presentaban dificultades respecto a su calidad de sueño, por lo que era necesario que recurran a un especialista para abordar dicho problema. Resultados similares fueron reportados en algunas investigaciones, en las cuales encontraron que los estudiantes del área de ciencias de la salud tenían problemas relacionados con la calidad de sueño (7,20,21).

Un hallazgo relevante indica que el distrés psicológico y la calidad de sueño reportada por los estudiantes se relacionaban de manera inversa y significativa. También se halló que el distrés psicológico se relacionaba de manera significativa con la calidad de sueño subjetiva, latencia de sueño, duración del sueño, eficiencia habitual del sueño, perturbaciones del sueño, uso de medicación hipnótica y disfunción diurna. Ello quiere decir que a medida que se intensifican los niveles de distrés psicológico experimentado por los estudiantes, la calidad de su sueño disminuye, y viceversa.

Los resultados descritos son consistentes con algunas investigaciones. En Nigeria (22) encontraron que existía una fuerte relación entre la angustia psicológica y la calidad del sueño. En China (23) también reportaron que la calidad del sueño se relacionaba de manera directa con el distrés psicológico. Por otro lado, en Indonesia (24) se reportó una asociación estadísticamente significativa entre el distrés psicológico y la mala calidad del sueño. Además, el análisis multivariado sugirió que el distrés psicológico era un predictor de la mala calidad del sueño.

Como se puede ver la relación entre el distrés psicológico y la calidad del sueño es un fenómeno relevante y que se suscita en diversos contextos, lo que subraya la importancia de abordar tanto la salud mental como la calidad del sueño en la población estudiantil. Asimismo, estos hallazgos resaltan la necesidad de considerar intervenciones que aborden la salud mental como los relacionados con el sueño para promover el bienestar integral de los estudiantes universitarios y la mejora de su calidad de vida.

Es necesario precisar que existieron ciertas limitaciones, tales como la cantidad de participantes, así como la utilización de instrumentos autoadministrados, por lo que los hallazgos no pueden generalizarse y podrían existir sesgos en la medición de las variables. Por ello, se sugiere que se realicen estudios multicéntricos y se utilicen instrumentos de recolección de datos complementarios, como la guía de entrevista, que permitan que los hallazgos sean generalizables y más objetivos.

CONCLUSIONES

Se determinó que existe relación entre el distrés psicológico y la calidad de sueño en los estudiantes de la carrera profesional de enfermería de una universidad pública. Además, se identificó que los estudiantes experimentaban niveles moderados de distrés psicológico y respecto a la calidad de sueño, requerían atención médica.

REFERENCIAS

- Schmickler J, Blaschke S, Robbins R, Mess F. Determinants of sleep quality: A cross-sectional study in university students. *Int J Environ Res Public Health*. 2023;20(3):2019.
- Foulkes L, McMillan D, Gregory A. A bad night's sleep on campus: An interview study of first-year university students with poor sleep quality. *Sleep Health*. 2019;5(3):280-287.
- American Psychiatric Association. *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*. 5th edition (DSM-5). USA: Am Psych Publis; 2013.
- Granieri A, Franzoi I, Chung M. Editorial: Psychological distress among university students. *Front Psychol*. 2021;12:647940.
- Belay A, Guangul M, Asmare W, Mesafint G. Prevalence and associated factors of psychological distress among nurses in public hospitals, Southwest, Ethiopia: A cross-sectional study. *Ethiop J Health Sci*. 2021;31(6):1247-1256.
- Carod F. Social determinants of mental health. *Gewerbestrasse: Global Mental Health*; 2017.
- De la Portilla S, Dussán C, Montoya D, Taborda J, Nieto L. Calidad de sueño y somnolencia diurna excesiva en estudiantes universitarios de diferentes dominios. *Hacia Promoc. Salud*. 2018;24(1):84-96.
- Vassalli A, Dijk D. Sleep function: Current questions and new approaches. *Eur J Neurosci*. 2009;29(9):1830-1841.
- Ferreira A, Mussi F, Pires C, Santos C, Paim M. Qualidade do sono e fatores associados em universitários de enfermagem. *Acta Paul Enferm*. 2020;33:eAPE20190144.
- Li Y, Bai W, Zhu B, Duan R, Yu X, Xu W, et al. Prevalence and correlates of poor sleep quality among college students: A cross-sectional survey. *Health Qual Life Outcomes*. 2020;18(1):210.

11. Zhang L, Zheng H, Yi M, Zhang Y, Cai G, Li C, et al. Prediction of sleep quality among university students after analyzing lifestyles, sports habits, and mental health. *Front Psychiatry*. 2022;13:927619.
12. Hernández R, Mendoza C. Metodología de la investigación: las rutas cuantitativa, cualitativa y mixta. México: McGraw-Hill; 2018.
13. Arias W, Rivera R, Ceballos K. Confiabilidad y estructura factorial de la Escala de Malestar Psicológico de Kessler en estudiantes universitarios de Arequipa (Perú). *Arch Med*. 2019;19(2):387-395.
14. Luna, Y, Robles Y, Agüero Y. Validación del Índice de Calidad de Sueño de Pittsburgh en una muestra peruana. *An Salud Mental*. 2015;31(2):23-30.
15. Chen N, Liu L, Liu H, Hsieh I, Tsai C. Psychological distress among first-year health science students in Taiwan. *Heliyon*. 2022;8(8):e10121.
16. Mutinta G. Mental distress among university students in the Eastern Cape Province, South Africa. *BMC Psychol*. 2022;10(1):204.
17. Schmits E, Dekeyser S, Klein O, Luminet O, Yzerbyt V, Glowacz F. Psychological distress among students in higher education: One year after the beginning of the COVID-19 pandemic. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(14):7445.
18. Mejía C, Farfán O, Casimiro M, Mendoza D, Armada J, Gallardo G, et al. Depresión, ansiedad y estrés asociados al insomnio en cadetes de la milicia peruana en pandemia. *Rev Cuban Med Mil*. 2023;52(3):3125.
19. Estrada E, Bautista J, Velazco B, Mamani H, Ascona P, Arias Y. Post-pandemic mental health: Psychological distress and burnout syndrome in regular basic education teachers. *Soc Sci*. 2023;12(5):279.
20. Silva M. Calidad de sueño en estudiantes de la Facultad Ciencias de la Salud en una universidad pública peruana. *RMB*. 2021;15(3):19-25.
21. Vilchez J, Quiñones D, Failoc V, Acevedo T, Larico G, Mucching S, et al. Salud mental y calidad de sueño en estudiantes de ocho facultades de medicina humana del Perú. *Rev Chil Neuro-Psiquiatr*. 2016;54(4):272-281.
22. Seun C, Mosaku K. Sleep quality and psychological distress among undergraduate students of a Nigerian university. *Sleep Health*. 2017;3(3):190-194.
23. Zhang C, Xiao S, Lin H, Shi L, Zheng X, Xue Y, et al. The association between sleep quality and psychological distress among older Chinese adults: A moderated mediation model. *BMC Geriatr*. 2022;22(1):35.
24. Alfian S, Ng H, Destiani D, Abdulah R. Psychological Distress induces poor sleep quality: A cross-sectional study of Pharmacy students in Bandung City, Indonesia. *Open Public Health J*. 2018;2018(11):369-375.