

HÁBITOS DEL SUEÑO Y ESTRÉS EN ESTUDIANTES DE UNA UNIVERSIDAD PRIVADA DE CÚCUTA

Gabriel Antonio Pinilla Cortés^{1*}, Jessica Andrea Bonilla López¹, Jenndy Lorena Claro Álvarez¹, Manuel Ernesto Riaño Garzón¹.

¹ Programa de Psicología, Facultad Ciencias Jurídicas y Sociales, Universidad Simón Bolívar, Cúcuta, Colombia.

*Correspondencia: g_pinilla@unisimon.edu.co

Resumen.

El estrés ha sido calificado por la OMS como un problema de salud pública, este se genera por diversos factores que a su vez afectan los hábitos de sueño, por consiguiente, la presente Investigación tuvo por objetivo describir la relación entre los hábitos del sueño y el estrés de los estudiantes de la Universidad Simón Bolívar sede Cúcuta. Para ello la investigación se realiza desde el paradigma positivista con un enfoque de tipo cuantitativo cuyo diseño es tipo no experimental, alcance correlacional con una muestra de estudiantes evaluados mediante el ICSP y la EEP-10 teniendo como resultados que la hora del desayuno tiene una correlación significativa con el distrés general También se encontró que, a medida que aumenta la presión académica más propenso los estudiantes se ven a padecer estrés y por ende su calidad de sueño se ve afectada debido a los diversos factores.

Palabras Clave: Estrés, Distrés, Afrontamiento, Hábitos de Sueño, Adulto Joven.

Referencias Bibliográficas.

- Álvarez, M. L., Canet, T., Cubell-Alarco, M., Estivill, E., Fernández-Julián, E., Gozal, D., ... & Pin-Arboledas, G. (2012). Documento de consenso del síndrome de apneas-hipopneas durante el sueño en niños (versión completa). *Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría*, 51(1), 23-50.
- Anders, M. W. (1971). Enhancement and inhibition of drug metabolism. *Annual review of pharmacology*, 11(1), 37-56.
- Aserinsky, E., & Kleitman, N. (1953). Regularly occurring periods of eye motility, and concomitant phenomena, during sleep. *Science*, 118(3062), 273-274.
- Arnoldo, T. L., Diana Rocio, V. G., Dehisy, M. J., Segura Herrera, L. G., & Luis, F. A. (2015). Trastornos y calidad de sueño en trabajadores industriales de turno rotatorio y turno fijo diurno. *Universitas Psychologica*, 14(2), 695-706. Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2120/docview/1771278821?accountid=45648>
- Brann L, Owens J, Williamson, A. (2012) The handbook of contemporary clinical hypnosis: theory and practice. Oxford UK: Wiley-Blackwell.

- Bernert, R. A., Merrill, K. A., Braithwaite, S. R., Van Orden, K. A., & Joiner Jr, T. E. (2007). Family life stress and insomnia symptoms in a prospective evaluation of young adults. *Journal of Family Psychology*, 21(1), 58.
- Borge, J. H., González, M. G., García, M. G., Rodríguez, M. A., Cabrera, A. S., & Montero, P. C. (2015). Hábitos y trastornos del sueño en adolescentes. *Rev Esp Patol Torac*, 27(4), 000-000
- Brenes-Peralta, C. & Pérez-Sánchez, R. (2015). Empatía y agresión en el uso de videojuegos en niños y niñas. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 13 (1), pp. 183-194.
- Cain, N., & Gradisar, M. (2010). Electronic media use and sleep in schoolaged children and adolescents: A review. *Sleep Medicine*, 11(8), 735- 742.
- Campo A., Oviedo, H. C., & Herazo, E. (2014). Escala de Estrés Percibido-10: Desempeño psicométrico en estudiantes de medicina de Bucaramanga, Colombia.
- Castillo Ávila IY, Barrios Cantillo A, Alvis Estrada LR. Estrés académico en estudiantes de enfermería de Cartagena. *Investig Enferm Imagen Desarr*. 2018;20(2). <https://doi.org/10.11144/Javeriana.ie20-2.eaee>
- Cabanach, R. G., Souto-Gestal, A., & Franco, V. (2016). Escala de estresores académicos para la evaluación de los estresores académicos en estudiantes universitarios/Stressor academic scale for the evaluation of academic stressors in undergraduates. *Revista Iberoamericana De Psicología y Salud.*, 7(2), 41-50. doi:<http://ezproxy.unisimon.edu.co:2151/10.1016/j.rips.2016.05.001>
- Castro, A. M., Caamaño, L. U., & Sol, C. J. (2014). Calidad del dormir, insomnio y rendimiento académico en estudiantes de medicina. *Duazary*, 11(2), 85-97. doi:<http://ezproxy.unisimon.edu.co:2151/10.21676/2389783X.814>
- Christiansen, S. (2011). III Los hábitos como disposición al fin último. *Cuadernos De Anuario Filosófico.Serie Universitaria*, (240), 55-74. Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2120/docview/1510246851?accountid=45648>
- Cabello, C. J. (2005). *La presión positiva continua en la vía aérea como tratamiento del síndrome de apnea obstructiva del sueño*. Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2125>
- Dement, W., & Kleitman, N. (1957). Cyclic variations in EEG during sleep and their relation to eye movements, body motility, and dreaming. *Electroencephalography and clinical neurophysiology*, 9(4), 673-690.
- Duval, Fabrice, González, Félix, & Rabia, Hassen. (2010). Neurobiología del estrés. *Revista chilena de neuro-psiquiatría*, 48(4), 307-318.
- Flóres, B. H., Castro, M. F., & Beltrán, G. (2009). Influencia del consumo mixto de grasas y proteínas, del desarrollo corporal y del cj., sobre el sueño r.e.m.. Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2125>
- Folkman, S., & Lazarus, R. S. (1986). Stress processes and depressive symptomatology. *Journal of abnormal psychology*, 95(2), 107.
- García, S & Navarro, B. (2017). Higiene del sueño en estudiantes universitarios: conocimientos y hábitos. Revisión de la bibliografía. *Revista Clínica de Medicina de Familia*, 10(3), 170-178. Recuperado de:http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1699695X2017000300170&lng=es&tlng=eslaros
- García, Á, Querts, O, Hierrezuelo E, & Quesada S. (2015). Algunos aspectos psicosociales del insomnio en estudiantes de primer año de medicina. *MEDISAN*, 19(1), 56-60. Recuperado de

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S102930192015000100009&lng=es&tlng=es.

- Galán S., & Camacho E. (2012). Estrés y Salud. Investigación básica y aplicada. *Biblioteca UPCH–Recursos Electrónicos. Universidad Peruana Cayetano Heredia*.
- González, G., & Rodríguez, A., Forero, D., & Camargo, A., & Niño, C. (2013). Influencia familiar en el hábito del sueño en una muestra de estudiantes universitarios sanos en Bogotá, Colombia - 2012. *Revista cuidarte*, 4 (1), 437-443. <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2120/docview/1954236738?accountid=45648>
- Hernández, R., Fernández, C., & Baptista, P. (2010). Selección de la muestra. *Metodología de la Investigación. 5th ed. México: Mc Graw Hill*, 170-95.
- Jiménez-Genchi, A., Monteverde-Maldonado, E., Nenclares-Portocarrero, A., Esquivel-Adame, G., & de la Vega-Pacheco, A. (2008). Confiabilidad y análisis factorial de la versión en español del índice de calidad de sueño de Pittsburgh en pacientes psiquiátricos. *Gaceta médica de México*, 144(6), 491-496.
- Jones, R. (1970) *The neto psychology of dreaming*. Nueva York: Grune & Stratton
- León, P. (2012, Mar). Dormir bien para vivir mejor. *El Latino* Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2120/docview/1010333212?accountid=45648>
- Londoño, F. U., Franco, J. G., Franco, L. F. M., & Tobón, L. A. L. (2005). Ejes neuroendocrinos del estrés, síndrome metabólico y alteraciones psiquiátricas del síndrome de Cushing. *Iatreia*, 18(4), 431-445.
- Orlandini, A (2012) El estrés: Qué es y cómo evitarlo, editorial fondo de cultura económica. Mexico.
- Riaño-Garzón, M., Niño, Y., Quintero, K., Vélez, Y., Díaz-Camargo, E., Orellano, M., y Raynaud, N. (2018). Funcionamiento ejecutivo en niños de primaria en colegio público y privado de Cúcuta-Colombia: Contribuciones a la terapia neuropsicológica. *Archivos Venezolana de Farmacología y Terapéutica*, 38(5), 500–504.
- Riaño-Garzón, M., Díaz-Camargo, E., Torrado-Rodríguez, J., Salomon, J., Salón, Y., y Raynaud, N. (2017). Habilidades cognitivas en niños que inician edad escolar de la Base de la Pirámide: estudio comparativo. En M. Graterol, M. Mendoza, J. Contreras, R. Graterol, & J. Espinosa (Eds.), *La base de la pirámide y la innovación frugal en América Latina* (pp. 157–180). Recuperado de <http://bonga.unisimon.edu.co/handle/20.500.12442/2103>
- Martínez, E., & Díaz, D. (2007). Una aproximación psicosocial al estrés escolar. *Educación y Educadores*, 10(2), 11-22
- Ministerio de Salud y Protección Social, Colciencias. Encuesta Nacional de Salud Mental 2015 recuperado de: <https://www.minsalud.gov.co/sites/rid/Lists/BibliotecaDigital/RIDE/VS/PP/ENT/Boletin-6-salud-mental-2018.pdf>
- Parra Sandoval, J. M., Rodríguez-Álvarez, D., María Rodríguez Hopp, & Victor, P. D. (2018). Relación entre estrés estudiantil y reprobación. *Salud Uninorte*, 34(1) recuperado de: <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2120/docview/2064345292/E83863C6243F4435PQ/1?accountid=45648>
- Peralta, A. M. R., Pérez, A. C. C., & Alcalá-Santaella, M. R. (2005). *Aportación de la polisomnografía al diagnóstico y al tratamiento del síndrome de apnea obstructiva del sueño*. X Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2125>

- Taboada V, (2015) LA MEDICIÓN DEL ESTRÉS EN CONTEXTOS ACADÉMICOS EN ESTUDIANTES UNIVERSITARIOS, Universidad Da Coruña, Programa de Doctorado Procesos Cognitivos, Instruccionales e Intervención Psicoeducativa, Departamento de Psicología Evolutiva y de la Educación. file:///E:/Downloads/FrancoTaboada_Victoria_TD_2015.pdf
- Talero, C., & Durán, F., & Pérez, I. (2013). Sueño: características generales. Patrones fisiológicos y fisiopatológicos en la adolescencia. *Revista Ciencias de la Salud*, 11 (3), 333-348.
- Samuel, A. D., Giovanni, R. S., Paula, G. M., & Cristobal, M. C. (2017). Insomnio, latencia al sueño, y cantidad de sueño en estudiantes universitarios chilenos durante el periodo de clases y exámenes. *Salud Uninorte*, 33(2) Retrieved from <https://ezproxy.unisimon.edu.co:2120/docview/1984314231?accountid=45648>
- Salas, M. C. S., Sánchez, E. G., Abril, M. J., & Martín, M. J.(2005) endocrinología del estrés.
- Souquet M. (1976) Sleep states and related pathology, in Korobkin R, Guilleminault C, eds. *Advances in Perinatal Neurology*. New York: Spectrum Publications.
- Ricoy, C. (2006). Contribución sobre los paradigmas de investigación. *Revista do Centro de Educação*, 31 (1), 11-22.
- Redolar, D (2015) *Neurociencia cognitiva*. Editorial medica panamericana.
- Rechtschaffen A, Kales A. A manual of standardized terminology, techniques and scoring system for sleep stages of human subjects. NIH Publication. Washington DC: US Government Printing Office, 1968: No 204
- Weitzman, E et al (1975) The relationship of sleep and sleep stages to neuroendocrine secretion and biological rhythms in man. In: R. Greep, Ed. *Recent progress in hormone research* 31: 399-440. New York